

Гульназ показала класс!



С 7 по 9 октября в Самаре прошёл Всероссийский конкурс профессионального мастерства «Лучший водитель троллейбуса». Конкурс, организованный Минтрансом России и Научно-исследовательским институтом автомобильного транспорта (НИИАТ), прошёл на базе Трамвайно-троллейбусного управления Самары при поддержке Правительства Самарской области.

Как отметил генеральный директор ФБУ Агентство автомобильного транспорта Министерства транспорта РФ «Росавтотранс» Алексей Двойных, минтранс в рамках ФЦП «Повышение безопасности дорожного движения в 2013–2020 годах» уделяет большое внимание улучшению пере-

возок и обслуживания пассажиров. Как раз эти цели преследует и конкурс, за звание победителя в котором съехались посоревноваться лучшие представители профессии.

Побороться за призовой фонд в 500 тысяч рублей приехали 36 водителей троллейбуса из 32 городов России: Абакана, Барнау-

ла, Видного, Владимира, Волго-донска, Вологды, Воронежа, Дзержинска, Екатеринбурга, Иваново, Ижевска, Йошкар-Олы, Кирова, Краснодар, Курска, Нижнего Новгорода, Новокузнецка, Новочебоксарска, Оренбурга, Подольска, Рубцовска, Самары, Санкт-Петербурга, Саратова, Стерлитамака, Тольятти, Тулы, Химок, Чебоксар, Читы, Энгельса и Ярославля.

Как вы уже поняли, посмотрев на список городов, откуда прибыли конкурсанты, в соревновании профессионалов приняло участие и предприятие из Башкирии – «Стерлитамакское троллейбусное управление». Защитить честь

и достоинство предприятия выпало водителю троллейбуса 1 класса Гульназ Ивановой.

По итогам соревнований лучшим водителем троллейбуса в России был признан Сергей Мамаев из Екатеринбурга. Серебряным и бронзовым призёрами конкурса стали представители хозяина – участники из Самары: II место занял Сергей Василенко, III место досталось Евгению Иркину. Но и наша Гульназ не ударила в грязь лицом: хоть это был её первый конкурс на таком высоком уровне, всё же из 36 участников она завоевала V достойное место, с чем мы её поздравляем.

2 стр.

● ПОРА НА ПОЧТУ С «Действием» ПО ЖИЗНИ

В самом разгаре подписная кампания на I полугодие 2021 года.

Загляните на почту и подпишитесь на «Действие» по каталогу «Подписные издания. Официальный каталог «Почты России», по индексу ПР512. Стоимость подписки составляет 736 рублей 50 копеек.

Оформить подписку можно не выходя из дома: вам поможет сайт podpiska.pochta.ru. выберите нашу газету по индексу (ПР512) или по алфавиту, затем выберите способ доставки; введите данные получателя: адрес доставки, ФИО; выберите период подписки; пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте; оплатите заказ.

Онлайн подписку можно оформить и через мобильное приложение Почты России.

Подписка в редакции на полгода стоит 430 рублей. Наши подписчики, выбирающие этот вариант, забирают газету из редакции самостоятельно.

Подписаться можно и через альтернативные подписные агентства:

«УралПрессЕвраз»
(тел.: 8 (347) 216-35-67);

«Стерлитамак-печать»
(тел.: 8 (347) 325-32-50);

«Ваш выбор»
(тел.: 8 (347) 246-10-65).

Данные подписные агентства предлагают весьма привлекательные цены.

Осталось вопросы? Звоните в редакцию:

8 (347) 272-34-47.

● ИТОГИ АКЦИИ

Поддержали резолюцию



Каждый пятый член профсоюза в России принял участие в мероприятиях Всемирного дня действий за достойный труд, который проводится в 140 странах мира, начиная с 2008 года.

«Пандемия заставила многих переосмыслить свои представления о приоритетах в жизни. Теперь не только члены профсоюза во всем мире понимают истинную ценность и значение рабочих мест. Считаю, во время голосования за Резолюцию ФНПР мы получили хороший результат. Будем работать над её реализацией», – сказал председатель ФНПР Михаил Шмаков (мы публиковали текст Резолюции ФНПР в №39 «Действия» – ред.).

За Резолюцию ФНПР на специальном сайте проголосовали 4 462 260 человек, а всего в стране – около 20 млн членов профсоюзов. Проголосовать можно было

лично или всей первичной профсоюзной организацией. От имени организации проголосовать мог её председатель. Для этого он должен был провести предварительную работу в своём коллективе по сбору подписей членов профсоюза. Всего в голосовании за Резолюцию приняли участие 24138 первичных организаций профсоюзов системы ФНПР.

Многие региональные профобъединения организовали интернет-акции и флэш-мобы в соцсетях. Профсоюзные активисты размещали фото и видеоролики, в которых рассказывали, что они считают достойным трудом.

Кроме того, в регионах прошли приуроченные к 7 октября заседания трёхсторонних комиссий по регулированию социально-трудовых отношений.

Департамент аппарата ФНПР по связям с общественностью, молодёжной политике и развитию профсоюзного движения

● БУДУЩЕЕ ТРУДА

Профсоюзы: «Проверим новации на социальность!»

14-17 октября в Уфе прошла Международная научно-практическая конференция «Акселерация инноваций – институты и технологии».

Её организатором выступил Институт стратегических исследований РБ, который выделил пять основных направлений работы конференции: ресурсосберегающие инновации в промышленности; акселерация инноваций в агропромышленном комплексе; инновационная экономика: институты и технологии; акселерация инноваций в сфере услуг; акселерация инноваций в социальной сфере.

В течение трёх дней форума проходили обсуждения в рамках секций по направлениям работы форума, мастер-классы по акселерации инноваций в агропромышленном комплексе стран ближнего зарубежья. Завершил научный форум круглый стол с участием учёных из Беларуси, Казахстана, Узбекистана и Таджикистана.

14 октября в рамках конференции в дистанционном формате

состоялся деловой форум «Акселерация инноваций – институты и технологии», в ходе которого с сообщением на тему «Формирование новых принципов или подходов в сфере труда: взгляд профсоюзов республики» выступил заведующий отделом социального партнёрства и экономического анализа аппарата Федерации профсоюзов РБ Ришат Хуснуллин.

Докладчик отметил, что условия повышения качества жизни, в том числе по достойной оплате труда граждан, прописаны в Указе Президента РФ «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации» от 2015 года, содержатся они и в концепции «Достойный труд», принятой Международной организацией труда в 1999 году. Согласно данной концепции, напомнил Р. Хуснуллин, достойным может называться труд, который является свободным, справедливо оплачиваемым, безопасным, социально защищённым, не принижающим достоинство человека, открывающий равные стартовые возмож-

ности для всех, гарантирующий участие в принятии управленческих решений и саморазвитие личности. В данной концепции были определены рекомендуемые показатели (индикаторы), которые легли в основу национальных программ многих государств.

В Российской Федерации одной из первых была принята Программа «Достойный труд в Республике Башкортостан» на период до 2025 года. Активное участие в подготовке программы принимало научное сообщество республики, социальные партнёры. Были определены основные на тот период направления и показатели для оценки эффективности программы. Ежегодно на заседаниях Республиканской трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений подводятся промежуточные итоги её выполнения.

Необходимо отметить, что Республиканская трёхсторонняя комиссия в 2019 году подписала Республиканское соглашение на 2020–2022 годы.

3 стр.

● ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Лёгких вам дорог

Уважаемые автомобилисты, работники автомобильного транспорта!

Примите искренние поздравления по поводу вашего профессионального праздника!

Октябрь богат на различные профессиональные праздники. Одним из них является День автомобилиста, который ежегодно отмечается в последнее воскресенье этого месяца.

Сегодня мы от души поздравляем всех тех, кто напрямую связан с авто, дорогами и ПДД! Ваш труд необходим людям и всегда будет востребован. Невозможно переоценить значение автотранспорта в

Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

От имени Республиканской организации Башкортостана Общероссийского профсоюза работников автомобильного транспорта и дорожного хозяйства горячо и сердечно поздравляю вас с Днём работников автомобильного и городского пассажирского транспорта!

Пандемией коронавирусной инфекции встревожена наша страна, да и весь мир: работники предприятий многих отраслей экономики переводились на карантин или осуществляли свою деятельность в удалённом режиме, ряд предприятий приостановил работу.

Однако перевозки пассажиров и грузов во все населённые пункты нашей республики и другие регионы Российской Федерации не прерывались, чтобы поддержать жизнедеятельность населения и экономические связи.

В автомобильной отрасли и в городском электрическом транспорте работают ответственные, высокопрофессиональные водители, кондукторы, ремонтники, инжене-

ржи нашей республики. Нет такой отрасли, такого предприятия и организации, где бы ни трудились автомобилисты. Автотранспортный комплекс давно является основным связующим звеном экономики, содействует решению важнейших хозяйственных и социальных вопросов.

Уважаемые автомобилисты! В День автомобилиста желаем вам исключительного везения на дорогах. Пусть удача сопровождает вас в каждой поездке. Здоровья и благополучия вам и вашим близким! Счастливого жизненного пути!

Гузель МИРОШНИЧЕНКО, председатель Федерации профсоюзов РБ

ры, диспетчеры. Это не только тяжёлый ежедневный труд, но и большая ответственность за жизнь и здоровье людей.

Для республики крайне необходимо не только развивать имеющийся потенциал отрасли, но и сохранить предприятия.

Своей основной задачей мы видим обеспечение безопасной транспортной работы. И правила на рынке пассажирских автотранспортных перевозок должны быть едины для всех, в том числе и в вопросах регулирования социально-трудовых отношений в отрасли.

Мы выражаем особую благодарность ветеранам отрасли, чьё беззаветное служение профессии является примером для нас, а лучшие традиции которых мы бережно храним и развиваем.

Желаем всем крепкого здоровья, счастья, хорошего настроения и уверенности в завтрашнем дне! Безаварийной работы, надёжной техники, лёгких, ровных и свободных дорог!

Марат ДАВЛЕТШИН, председатель РОБ РОСПРОФТРАНСПОР

● МАСТЕРА

Гульназ показала класс!

1
стр.

В течение трёх конкурсных дней участники соревнований демонстрировали навыки вождения троллейбуса по специальной трассе и с определёнными условиями, показывали культуру обслуживания пассажиров, проводили приёмку троллейбуса перед выездом на линию. Также у конкурсантов проверяли знания устройства троллейбуса, правил технической эксплуатации, должностной инструкции и правил дорожного движения.

Также в программу соревнований вошёл модуль «Комфортное вождение», включающий в себя максимально бережное, равномерное и безопасное движение по зачётной трассе: на средней площадке салона троллейбуса на салфетку уста-



Стерлитамак высоко держит марку

новили бокал, наполненный водой, и перед водителями была поставлена задача: последовательно выполняя все упражнения, доставить бокал от старта до финиша без потерь воды.

Целью конкурса «Лучший водитель троллейбуса» является совершенствование профессиональных знаний и мастерства водителей троллейбусов, выявление лучших водителей и распространение их опыта, повышение роли и популяризации профессии водителя троллейбуса, создание благоприятного психологического климата, информационной и методической поддержки для вовлече-

ния субъектов РФ в мероприятия, предусмотренные направлением «Повышение правового сознания и предупреждение опасного поведения участников дорожного движения». Важным является улучшение качества обслуживания пассажиров, повышение основных эксплуатационных показателей работы городского электрического транспорта, привлечение широкого общественного внимания к городскому электрическому транспорту России как к экологически чистому, безопасному пассажирскому транспорту большой вместимости, обеспечивающему массовые перевозки пассажиров в наших городах.

Соб. инф.



Теоретический этап конкурса

● КОМАНДНЫЙ ДУХ

Всё по плечу

В Учебно-спортивном культурном центре РОБ Росхимпрофсоюза прошёл Молодёжный форум Республиканской организации Башкортостана Росхимпрофсоюза «ПРОФстарт – 2020» под девизом «Подтянись к движению!»

На Молодёжный профсоюзный форум «ПРОФстарт – 2020» собрались молодые председатели цеховых профсоюзных организаций, молодые профсоюзные активисты, представители молодёжных советов и комиссий по работе с молодёжью из Уфы, Стерлитамака, Мелеуза и др.

Начался форум с красивой акции, посвящённой 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, – высадки деревьев на Аллее Победы.

Открыла форум заместитель председателя Республиканской организации

Башкортостана Росхимпрофсоюза Зумара Ганиева, отметившая важность молодёжного профсоюзного движения, значимость умения правильно и своевременно преподнести свои идеи и реализовать их для развития профдвижения на предприятии.

Далее после небольшого знакомства друг с другом, участников форума ждала жаркая дискуссия на тему: «Эффективное общение профсоюзного лидера». Модератором стала практикующий психолог Наталья Одинокова. Во время дискуссии был сделан акцент на публичные выступления, переговорный процесс, ораторское мастерство.

Участники форума обсудили основные направления работы профсоюзов, высказали предложения по мотивации профсоюзного членства и рассказали о проектах своих ППО. Молодые профактивисты отметили, что профсоюзная работа даёт хороший опыт общения с людьми и умение работать в команде.

В рамках форума, в целях повышения эффективности работы и действий в команде, молодёжь приняла участие в командной игре в лазертаг, и надо отметить, что все участники форума выложились на 100%.

Подводя итоги обучению, все его участники высказали только положительные отзывы по организации форума. Они отметили оригинальность формата, актуальность вопросов, обучение методам работы для публичных выступлений, применимость полученных знаний в области ораторского мастерства и переговорного процесса на практике.

Флорид ГАЙНУТДИНОВ

● УЧЁБА

Воспитать в себе лидера

14 октября в Институте повышения квалификации профсоюзных кадров прошло обучение впервые избранных председателей первичных профсоюзных организаций, цеховых комитетов, профсоюзного актива по программе «Организационно-правовые основы профсоюзной деятельности».

В программе были рассмотрены следующие вопросы: основы организационной работы профсоюзов; профсоюзный контроль за состоянием условий и охраны труда в организации; правовые основы деятельности профсоюзов; мотивация профсоюзного членства.

В качестве спикеров выступали: представитель Федерации профсоюзов РБ в Центральном профсоюзном округе Н. Ардаширова, и.о. заведующего отделом охраны труда ФП РБ В. Сазонов, правовой инспектор РОСПРОФПРОМ-Башкортостан Р. Дашкин, бизнес-тренер С. Пискарева.

Василий Сазонов поделился впечатлениями об обучении и слушателях:

– Группа собралась очень активная, заинтересованная в той важной общественной работе, которую они начинают вести. В основном слушатели представляли отрасли государственных учреждений и общественного обслуживания, профсоюза культуры. Все они очень живо и с интересом прослушали наши сообщения, у нас сложилась живая обратная связь, получился неплохой

заинтересованный диалог. Если обучающиеся задают вопросы, значит, можно быть уверенными, что они планируют, засучив рукава, включиться в работу. Им пока не хватает знаний. Что ж, теперь они получили общую информацию, раздаточный материал, кроме того, они знают, куда и к кому им обратиться, если у них возникнут вопросы – всегда подскажем верные ответы!



Обучение помогает обрести уверенность

Считаю, что через подобные обучения должны проходить все начинающие профсоюзные активисты: курс «Основы профсоюзной деятельности», организуемый профсоюзным институтом, поможет нашим слушателям почувствовать себя увереннее, а значит, эффективнее защищать права работников своих предприятий и организаций.

По итогам обучения слушателям были вручены сертификаты.

Ирина ЛЕВЧУК



Мы посадили аллею!

● БУДУЩЕЕ ТРУДА

Профсоюзы: «Проверим новации на социальность!»

1 В двенадцатом по счёту документе сторонами социального партнёрства были прописаны в определенной мере инновационные обязательства. Так, появились обязательства по включению в соглашения и коллективные договоры мероприятий, направленных на увеличение числа эффективных рабочих мест; по снижению внутриотраслевой разницы по заработной плате между организациями реального сектора экономики; по обеспечению доли условно-постоянной части в составе заработной платы работников внебюджетного сектора не менее 50%, а для работников бюджетных организаций – по применению Единых рекомендаций по установлению систем оплаты труда на всех уровнях, утверждаемых Российской трёхсторонней комиссией.

Р. Хуснуллин отметил, что в последнее время со стороны профсоюзов, Правительства РФ предлагается ряд изменений, касающихся оплаты труда. В сфере государственной политики – это утверждение единых требований к отраслевым системам оплаты труда, разработка типовых норм труда по однородным видам работ, создание единой базы по нормированию труда. Это обязательное повсеместное внедрение Единых рекомендаций по установлению систем оплаты труда ра-

ботников государственных и муниципальных учреждений.

И правительство, и профсоюзы согласны в том, что методика определения прожиточного минимума устарела.

Правительство предлагает перейти на расчёт медианного душевого дохода и медианной заработной платы, при этом установить прожиточный минимум в размере 44,2% от среднедушевого дохода, (или 12702 рубля с 2021 года), а минимальный размер оплаты труда – на уровне 42% от медианной зарплаты по стране (то есть с 2021 года – 12792 рубля).

В то же время в странах Евросоюза «черта бедности» проводится на уровне не ниже 60% от медианной зарплаты, то есть для россиян это было бы 18300 рублей.

Профсоюзы видят свою задачу по переходу от величины прожиточного минимума, которая определяет уровень бедности и удовлетворяет лишь физиологические потребности работника, к величине минимального потребительского (восстановительного) бюджета (МПБ) трудоспособного работающего населения РФ, обеспечивающего простое воспроизводство рабочей силы, в том числе удовлетворение основных материальных и духовных потребностей работника (граница малообеспеченности).

По расчётам профсоюзной стороны, исходя из того, что на одного работающего взрослого приходится как минимум один ребёнок, по оценкам российских экспертов, МПБ должен находиться на уровне 1,5-2 прожиточных минимума.

Таким образом, МРОТ на федеральном уровне, устанавливаемый по величине прожиточного минимума II квартала предшествующего года, должен быть равен 18-25 тысячам рублей.

Профсоюзы предлагают схему перехода от инвестиций к минимальному потребительскому бюджету. При этом считают необходимым предложить: включение в инвестиционные договоры (контракты), реализуемые на территории республики, условия о присоединении к Республиканскому соглашению; включение в трудовые договоры (контракты) с руководителями государственных и муниципальных предприятий (учреждений) и обществ с государственной долей участия обязательств по заключению коллективных договоров с профсоюзными организациями, входящими в структуру ФП РБ, а также выполнение соглашений, заключённых сторонами социального партнёрства на всех уровнях.

Введение нового понятия почасового МРОТ вызывает у профсоюзов вопросы: как именно считать отработанные часы, как определить справедливый минимум

за час. Если вычислить минимальную почасовую зарплату пропорционально месячному МРОТ, сумма получится очень скромной, меньше 100 рублей.

С другой стороны, если в качестве минимума за час работы установить, допустим, 200 рублей, возникнет дискриминация работающих за месячный МРОТ.

Неясно, останутся ли при введении почасового минимума доплаты за труд в ночное время или тяжёлые условия.

Профсоюзы неизменно стоят на своей позиции, заявляя, что любая инновация должна соответствовать интересам большинства общества. В случае инноваций в сфере труда большинством общества являются наёмные работники. Если предлагаемая новация в социально-трудовой сфере не соответствует интересам большинства общества, большинства наёмных работников – она не должна переходить в разряд инноваций, не должна быть реализована.

Тогда возникает вопрос: кто должен оценивать степень соответствия новации интересам общества? Ответ однозначный – это должны делать профсоюзы как представители наёмных работников, а проверка новаций на социальность, просчёт их социальных последствий должны стать обязательным пунктом при переходе к их внедрению.

Подготовила Ирина ЛЕВЧУК

● РЕФОРМА БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Льготы и рабочие места

Сотрудники подразделений скорой помощи Учалинской, Аскаровской и Бурзянской больниц не потеряют работу в результате объединения и сохраняют льготы и гарантии.

На встрече с коллективом отделения скорой медицинской помощи Учалинской ЦГБ, состоявшейся 14 октября, присутствовали замминистра здравоохранения РБ Евгений Кустов, главный врач Республиканской станции скорой медицинской помощи и центра медицины катастроф Аяз Камалов, главный врач Белорецкой ЦРКБ Виктор Чубик, замглавы администрации по социальным вопросам Учалин-

единения единая диспетчерская служба, обслуживающая четыре района, будет отправлять на вызов ближайшую машину. Сотрудники отделений скорой помощи территориально останутся на прежнем месте работы, в их трудовых книжках изменится только запись. Объединение коснется более 120 человек.

«Позиция профсоюза – сотрудники не должны попасть под сокращение, а уровень их льгот и гарантий должен быть сохранен, – поясняет Роза Аминова. – Для этого мы предложили руководству Белорецкой ЦРКБ подготовить для каждого сотрудника гарантийное письмо о приёме в штат больницы на ту же должность. Если до конца 2020 года работник не успеет воспользоваться очередным отпуском, при переводе ему будет выплачена компенсация. Кроме того, до проведения внеплановой специоценки условий труда на вновь созданных рабочих местах будет действовать прежний класс вредности и социальные гарантии. Правовая служба профсоюза

готовит проект соглашения между первичной профсоюзной организацией и администрацией Белорецкой ЦРКБ, оговаривающего эти условия. Подобный опыт у профсоюза есть – в прошлом году сотрудники Салаватского роддома при присоединении к горбольнице смогли получить льготы и доплаты за вредные условия труда до проведения специальной оценки условий труда».

С начала года слияние подразделений скорой помощи произошло в Дуванском и Нефтекамском медицинском округе. «Провести объединение в Белорецком округе без роста напряжённости в коллективах – задача, над которой необходимо совместно работать администрациям больниц и профлидерам. Состоявшаяся в Учалах встреча показала, что стороны настроены на диалог», – отметила Роза Аминова.



Встреча с коллективом СМП Учалинской ЦГБ

ского района Гузель Шагалина и заместитель председателя республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ Роза Аминова. Обсуждали вопрос объединения с января 2021 года подразделений скорой помощи округа и создание на базе Белорецкой ЦРКБ единой диспетчерской службы. По словам замминистра здравоохранения республики Евгения Кустова, главная цель преобразований – сокращение времени доезда до пациента, снижение расходов и, в конечном счёте, повышение качества медицинской помощи населению. Логика в реорганизации есть: ряд населённых пунктов находится вблизи от Белорецка и в 70-80 км от Учалов, территориально их обслуживает Учалинская ЦГБ. Естественно, пока выездная бригада из Учалов приедет – теряются драгоценные минуты. После объ-

● НАШ ОБЩИЙ ДОМ

Будет рыба. Будет лес!

«Башнефть-Добыча» – основной оператор АНК «Башнефть» по разведке и добыче углеводородного сырья – инициировала высадку елей в Бирском районе республики. Экологическую акцию поддержал профсоюз предприятия. На правом берегу реки Белой нефтяники высадили 13200 саженцев. Площадь засаженной хвойной породой участка составила 3,3 гектара.



Ели – одна к одной

«И зюминкой» экологической инициативы «Башнефть-Добычи» стало то, что местом высадки молодого ельника была выбрана особо охраняемая природная территория. Озеленённый участок является частью Бирского заказника, охраняющего не только популяции традиционных для этих мест охотничье-промысловых животных, но и редкого вида птиц – орлана-белохвоста.

– Забота об окружающей среде в регионах ведения производственной деятельности – очень важная часть нашей работы. В этом году мы продолжили внедрение новых технических решений на производственных объектах, позволяющих снизить негативную нагрузку на окружающую среду, и приступили к восстановлению биологических ресурсов, в том числе высаживая деревья и запущая молодёжь рыбы в водоёмы республики, – отметил и.о. генерального директора ООО «Башнефть-Добыча» Сергей Нонява, лично принимавший участие в посадке ельника в Бирском заказнике.

Ель для высадки была выбрана не случайно. По заключению экспертов, которых компания привлекла для всесторонней оценки своей экологической инициативы и разработки проекта лесовосстановления, из всех хвойных пород именно ель наиболее адаптирована к особенностям почвы на участке, согласованном с Минлесхозом РБ. В специализированном питомнике нефтяники приобрели саженцы пятилетнего возраста, районированные для климатических условий севера нашей республики.

– Качество посадочного материала очень хорошее! Щепетильный подход компании к отбору саженцев и проведённая по всем правилам подготовка отведённого участка к посадке позволяют прогнозировать высо-

кую приживаемость высаживаемых сегодня деревьев, – уверен участковый лесничий Бирского и Янтузовского лесничеств Андрей Десяткин.

Это уже вторая экологическая акция предприятия. Неделий ранее сотрудники компании высадили 9000 саженцев ели на площади более 2 гектаров в Аскинском районе.

– Когда предприятие выступило с инициативой высадки саженцев в Бирском районе, активом профсоюза было принято решение всецело поддержать акцию. Из шести десятков сотрудников, участвовавших в высадке молодого ельника, все до единого – члены профсоюза. В своей приверженности к экологически ответственным подходам к организации производства администрация «Башнефть-Добычи» и профсоюзы всегда едины, – говорит зампреда первичной профсоюзной организации ООО «Башнефть-Добыча» Тагир Якупов.

Кстати, неделей ранее экологическая акция предприятия по высадке деревьев в Аскинском районе также была проведена совместными усилиями профсоюза и администрации.

Следующим шагом «Башнефть-Добычи» в области восстановления биоресурсов станет зарыбление водоёмов Башкортостана. Уже в ноябре предприятие планирует выпустить в реки и водохранилища республики несколько десятков тысяч мальков сазана и краснокнижной стерляди. Причем предстоящая акция по искусственному увеличению популяции ценных пород рыб тоже станет в этом году второй по счёту. В июле «Башнефть-Добыча» уже выпустила в реку Белую и Павловское водохранилище около 100 тысяч мальков стерляди.

Соб. инф.

● НА ПОВЕСТКЕ

Экзамен для вузов

С 6 по 8 октября в онлайн-режиме прошёл X Всероссийский семинар-совещание председателей первичных профсоюзных организаций работников вузов, представителей региональных (межрегиональных) организаций Общероссийского профсоюза образования.

В первый день онлайн-встречи с информацией о реализации государственной политики в сфере высшего образования выступил заместитель министра науки и высшего образования РФ Дмитрий Афанасьев. Выступление замминистра было посвящено ключевым проблемам и изменениям в работе образовательных организаций высшего образования в условиях сложной эпидемиологической ситуации в стране. Он, в частности, отметил высокую роль профсоюзных организаций вузов по контролю действий администрации при соблюдении мер безопасности в вузах, что в будущем должно позволить избежать роста распространения заболеваемости среди студентов, преподавателей и сотрудников.

В рамках семинара-совещания также обсуждались вопросы соблюдения трудовых прав работников в условиях дистанционного режима работы и проведения других мероприятий по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции, а также организация обучения в образовательных организациях высшего образования и действия Общероссийского профсоюза образования в условиях пандемии.

Как показал мониторинг, проведённый КСП профсоюза, в большинстве вузов при организации учебного процесса соблюда-



ются правила профилактики новой коронавирусной инфекции. Вместе с тем в 14% образовательных организаций выявлена нехватка средств индивидуальной защиты, предоставляемых вузом для обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности рабочих мест преподавателей. Это связано с отсутствием целевого финансирования на реализацию антиковидных мероприятий по аналогии с финансированием противопожарных мероприятий. В результате совещания была достигнута договорённость о том, что вузы, имеющие дефицит средств для организации учебного процесса в соответствии с правилами профилактики коронавирусной инфекции, имеют возможность подать заявку на выделение дополнительного финансирования для реализации мер по предотвращению и профилактике распространения ковид.

Во время диалога с заместителем министра науки и высшего образования РФ Андреем Омельчуком члены КСП профсоюза обсудили вопросы финансирования основных направлений деятельности вузов, нормирования и оплаты труда в образовательных организациях высшего образования, включая в эффективный контракт руководителей вузов такого показателя, как доля профессорско-преподавательского состава, который получает среднюю заработную плату на уровне 200% и более от средней заработной платы по экономике региона, изменения практики заключения краткосрочных трудовых договоров с работниками из числа профессорско-преподавательского состава в образовательных организациях высшего образования и возможность регулирования таких вопросов в Отраслевом соглашении и коллективных договорах вузов.

Большое внимание на онлайн-совещании было уделено результатам и ходу реализации мероприятий федеральных проектов, входящих в национальный проект «Образование» (в части высшего образования).

По данным сайта ЦК профсоюза

● УЧЁБА

Сложить, умножить, разделить...

С момента внедрения новой системы оплаты труда в бюджетной сфере прошло уже более десяти лет, однако вопрос о том, как правильно распределять стимулирующие выплаты педагогическим работникам, до сих пор остаётся актуальным. Эту и другие темы обсудили на обучающем онлайн-семинаре председателей первичных профсоюзных организаций, организованном Башкирским рескомом профсоюза работников народного образования и науки РФ. Участниками стали представители школ, детских садов, учреждений дополнительного образования и колледжей.

Открывая семинар, заместитель председателя рескома профсоюза Эмма Шагалева выразила надежду, что семинар пройдёт в формате живого диалога с активной обратной связью. Так в итоге и вышло: организаторы получили много вопросов как до начала вебинара, так и в ходе обучения.

Коллективный договор – это важный правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в учреждениях образования, поэтому к его составлению и заключению надо подходить со всей ответственностью. Как отметили на семинаре, на сайте рескома есть макет коллективного договора, но это общая канва, которую нужно наполнить собственным содержанием, исходя из специфики учреждения. В макете содержатся лишь безоговорочные нормы, не стоит просто бездумно его переписывать. А высший пилотаж – это когда коллективный договор делается привлекательным именно для членов профсоюза, то есть в нём прописываются такие нормы или преимущества,

которые делают членство в профсоюзе выгодным. Также специалисты рескома посоветовали председателям первичек не использовать в коллективных договорах приблизительные формулировки, а прописывать положения чётко и ясно.

Контроль за условиями и оплатой труда – важная часть работы профсоюза, благодаря которой работник не чувствует, что его права ущемляются. И здесь распределение стимулирующих выплат стало притчей во языцех. Вроде бы специалисты рескома уже неоднократно «разжёвывали» эту тему, однако перед началом семинара организаторы вновь получили вопросы: «Как правильно распределять стимулирующие выплаты?», «Как рассчитываются выплаты по детским садам?» и т.п. Получается, что людей всё ещё беспокоит отсутствие периодичности стимулирующих выплат, их объём и прозрачность, несовершенство критериев распределения.

Как отметили на семинаре, работники образования трудятся в отрасли, где не бывает еженедельных или ежеме-

сячных результатов, ведь успеваемость учеников обычно подводят по итогам года, а не месяца. Поэтому реском рекомендует не мучить себя и работников ежемесячным составлением оценочных листов, а выставлять баллы по итогам учебного года, когда полностью завершится учебная работа или воспитательный процесс. И когда в новом учебном году средства на стимулирующие выплаты поступят на счёт организации, уже спокойно и без суеты распределить их, исходя из этих показателей. Министрство образования, кстати, тоже придерживается мнения, что это наиболее удобный для всех способ распределения стимулирующих выплат.

Что касается справедливости, то они должны рассчитываться в соответствии с положением о стимулирующих выплатах учреждения. Которое, в свою очередь, необходимо оформить таким образом, чтобы у работника, ознакомившегося с ним, не возникло никаких вопросов. Специалистами рескома в помощь профактиву разработан образец положения о порядке установления стимулирующих выплат работникам.

Семинар прошёл в бодром темпе, незаметно перевалив за полтора часа. Специалисты рескома также рассказали председателям первичек, как правильно и интересно планировать работу профкома, ответив, в завершение, на многочисленные вопросы участников.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ФОРМУЛА ВЫБОРА

Мечта сбывается

Владислав Агабеков профессию врача выбрал ещё в детстве. Это была его заветная мечта, и своё будущее он видел только в медицине. Главный шаг к воплощению мечты Влад сделал, поступив на педиатрический факультет БГМУ. Сейчас он учится уже на третьем курсе и в полную силу постигает тонкости самой гуманной профессии на земле – детского доктора. Студенческая жизнь, общественная деятельность заместителя председателя ППО обучающихся БГМУ, лекции и практические занятия, да ещё в условиях пандемии, составляют насыщенный график жизни будущего врача.



Владислав Агабеков

Ещё будучи абитуриентом, Владислав с любопытством изучил информацию на сайте медуниверситета, на страницах студенческих объединений в социальных сетях. Больше всего его привлекла работа профсоюзной организации, поэтому, когда поступил в вуз, в первый же месяц пришёл в профком и написал заявление о вступлении в его ряды. Потом узнал, что для того, чтобы влиться в команду, быть просто членом профсоюза недостаточно, и принял участие в Дне откры-

тых дверей профактива. Так начался его путь в профессиональном союзе.

Владислав Агабеков уверен в том, что профсоюз обучающихся БГМУ является серьёзной организацией, так как он занимается защитой прав студентов. Профактивисты много работают с документами и взаимодействуют с администрацией вуза. Организованность и ответственность – необходимые для такой работы качества, которые Агабеков хочет в себе развивать. Но са-

мое главное, по его мнению, состоит в том, что профсоюз – это семья, которая всегда готова поддержать каждого во всех начинаниях, помочь стать членом команды, реализовать любую интересную идею!

Из всех мероприятий, в которых Влад принимал участие, больше всего впечатлений у него оставили квартирники. До периода пандемии такие встречи (когда в уютном месте собираются творческие люди Башгосмедуниверситета, поют песни под гитару, читают стихи и просто разговаривают по душам) проходили один раз в семестр. А самым первым большим мероприятием, в котором принял участие Владислав, стал I Всероссийский профсоюзный онлайн-форум, прошедший весной 2020 года.

По достоинству оценив активность Владислава как в культурно-массовом секторе, так и в социально-право-

вом и, конечно же, отметив хорошую учёбу, профбюро педиатрического факультета колледгиально выбрало молодого человека стипендиатом РОБ профсоюза работников здравоохранения РФ. И, как нам кажется, не зря: после завершения учёбы Агабеков планирует и дальше заниматься профсоюзной деятельностью. Впереди у него ещё много работы, ведь каждый год в университет приходят новые активные ребята, которым молодые профсоюзные лидеры передают свои знания и навыки. Сейчас Владислав Агабеков активно развивает профбюро своего факультета, а также информационную работу всего профкома. В этих направлениях вместе с членами своей команды он прорабатывает новые идеи и проекты в стремлении сделать жизнь студентов интереснее и насыщеннее.

Альбина ИСХАКОВА



Дружная команда единомышленников

● ПРОФСОЮЗ ПОМОГ

И зарплату вернут, и с ЖЭУ разберутся

Башкирский реском профсоюза народного образования и науки РФ оказывает бесплатную правовую помощь членам профсоюза по многим направлениям. И это не только защита трудовых прав, но порой и решение бытовых проблем.

Рассмотрение в судах вопроса о взыскании невыплаченной части заработной платы в отрасли образования случается редко. Башкирской организации профсоюза удаётся решать спорные вопросы оплаты труда в досудебном порядке, в переговорах с работодателями. Однако есть и споры, с которыми возникает необходимость обращаться в суд. Так, в феврале 2020 года сразу 20 педагогических работников одного коллектива обратились за помощью в реском профсоюза.

– В январе и в сентябре 2017 года в нашем учреждении были утверждены новые штатные расписания, в которых отсутствовали условия о ряде компенсационных выплат, в том числе за работу в учреждении санаторного типа для детей, инфицированных туберкулёзом, – рассказывает председатель профкома Уфимской санаторной школы-интерната № 2 Эльвира Галиева. – Действия администрации школы работники посчитали неправомерными, поэтому было решено обратиться за помощью в реском профсоюза.

В процессе изучения вопроса, проведения юридической экспертизы документов факт нарушений подтвердился. В связи с тем, что работодатель и работники не сошлись в размерах задолженности, было принято решение обратиться в суд.

Юристы рескома профсоюза для каждого из 20 работников подготовили иск и документы – пакет доказательств и расчёты. Интересы работников в суде представлял юрист рескома профсоюза.

– Пройдя долгий подготовительный этап и 40 судебных заседаний, нам удалось выиграть все иски, – комментирует правовой инспектор труда рескома профсоюза Станислав Яруллин. – По решениям Орджоникидзевского районного суда г. Уфы на работодателя возложена обязанность выплатить работникам суммарно более 630 тыс. руб.

– Большое спасибо рескому образованию, профсоюзным юристам, благодаря профессионализму которых наши работники смогли выиграть судебный процесс!

– выражает благодарность от коллектива Эльвира Галиева.

Члены профсоюза обращаются в реском не только за защитой своих прав, но и когда у них возникают бытовые сложности. Реском профсоюза полагает, что не только социально-трудовые права волнуют людей, но зачастую и иные жизненные ситуации становятся проблемой. Как известно, залил квартир – частая неприятность для жителей многоквартирных домов. Виновными в авариях бывают и соседи, и управляющие компании. При этом коммунальщики не спешат признавать вину и компенсировать ущерб.

В такую ситуацию попала член профсоюза и члены её семьи – вода из прорванной трубы отопления, вследствие ненадлежащего исполнения ЖЭУ своих обязанностей, повредила имущество и внутреннюю отделку квартиры. Женщина обратилась за консультацией и юридической помощью в Башкирский реском профсоюза. Юристы рескома составили досудебную претензию к управляющей компании о возмещении ущерба, которая ЖЭУ была отклонена.

Тогда было принято решение о подаче иска в суд и взыскать не только ущерб, но и стоимость проведённой экспертизы и

сумму морального вреда. В мае этого года Дёмский районный суд г. Уфы вынес решение в пользу истца, обязав ЖЭУ оплатить материальный ущерб, компенсацию морального вреда, штраф, расходы по оплате услуг эксперта и оплате госпошлины.

Ответчик не согласился с решением районного суда и подал апелляционную жалобу в Верховный суд РБ. Юристы рескома, изучив решение суда и жалобу, составили возражение, в которой просили отменить решение Дёмского суда без изменения, апелляционную жалобу без удовлетворения. В итоге Верховный суд РБ оставил решение районного суда без изменения.

Юридическая помощь члену профсоюза, как и работа по подготовке досудебной претензии, иска и возражения, была оказана бесплатно. **В рескome напоминают, что если вы член профсоюза и вам необходима помощь, консультация – обращайтесь к профсоюзным юристам. Вы получите не только бесплатную профессиональную юридическую консультацию, но и полное правовое сопровождение в решении проблем.**

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● КОСА НА КАМЕНЬ

Человек без паспорта

Паспорт – это свидетельство существования личности в государстве, а его отсутствие воспринимается как социальная ущербность и даже смерть. Жить без паспорта в нашей стране жутко неудобно: ведь его просят предъявить практически на каждом шагу. Поэтому гражданка РФ Мунира Каримова отправилась в феврале в паспортный стол, чтобы заменить свой паспорт: ведь ей исполнилось 45, а по достижении этого возраста, как известно, основной документ гражданина РФ полагается заменить на новый, иначе можешь нарваться на административный штраф в размере 2-3 тысяч рэ.

Когда женщина пришла в паспортный стол за новым документом, то его ей не выдали. И вообще, как оказалось, гражданкой РФ она и не была ни минуты. Ей по ошибке паспорт раньше выдавали. А раз так – её паспорт аннулирован. Причина – некорректно указанное много лет назад основание для приобретения гражданства: в графе «основание» было подчеркнуто слово «заявление», но само заявление о предоставлении гражданства в архиве не нашли. Теперь паспорт РФ на имя Муниры Каримовой от 2002 года в базе значится огненными буквами, как ошибочно выданный. А значит, все остальные документы, вплоть до 1992 года, также автоматически признаются недействительными. Вот и сходила в паспортный стол...

Началось всё в далёком 1992 году, когда маму Муниры – учительницу русского языка скоропостижно вытурили из Узбекистана вместе с 17-летней дочкой. Вот так вот: с паспортами граждан СССР и без копейки за душой они и вернулись на родину – в Башкирию.

...На каком этапе и какой специалист совершил ошибку при оформлении документов, Мунира не знает, и не понимает, почему её снова, образно говоря, тычут лицом в тот 1992 год, который они с мамой старались всю жизнь не вспоминать... За 28 прошедших с того периода лет она успела получить свидетельство о браке с гражданином РФ, дважды получала паспорт гражданина РФ, дважды оформляла заграни-

ря, и она буквально рыдала в трубку:

– Я болею ковидом, нахожусь на самоизоляции. А в это время в реанимации Дёмской больницы в тяжёлом состоянии лежит моя мама, также больная ковидом. Я не могу ей ничем помочь и как медик понимаю, что означает и к чему ведёт её положение... Если, не дай Бог, я потеряю её, мне ведь даже похоронить её будет не на что! Мне всё обнулили, всю мою жизнь! У меня была уверенность в себе, самоуважение, стабильность. Я трудилась, платила налоги, сдавала кровь и получала моральное удовлетворение от сознания того, что помогаю людям выживать. А кто поможет выжить мне сейчас?! Я не хочу смиряться с новым для себя чувством – никчёмности своего существования...



А вот Жерару Депардье гражданство дали быстро!..

паспорта, получила диплом, водительские права, – и ни разу вопрос с гражданством не возник.

Медсестра Мунира Каримова работает на Республиканской станции переливания крови, где занимается заготовкой плазмы для ковидных больных, а вообще почти 30 лет из прожитых сорока пяти она отдала любимой профессии. Мунира является почётным донором, поскольку, работая на станции переливания крови, знает, как нужна людям донорская кровь, пропускает чужую боль через себя. У неё на иждивении двое маленьких детей – 11 и 7 лет. С февраля Мунира не может снять деньги со своего счёта, который сразу же заблокировали, поэтому всё это время её содержала на свою пенсию 85-летняя мать – инвалид 2 группы. Мы разговаривали с Мунирой 16 октября,



Неужели нужно проходить весь этот путь?

На юридическом языке Мунира Ринатовна теперь называется апатридом, то есть человеком, не имеющим гражданства ни в одной стране мира. В России она проживает на тех же правах, что и... голуби. Вот чем обернулась банальная процедура смены документа... Сотрудники Управления по вопросам миграции МВД по Уфе из-за допущенной кем-то ошибки в документах 1992 года предлагают ей пройти унифицированную для неё процедуру доказыва-

ния того, что она – это она, что она существует. Начать необходимо с подтверждения личности на основании заявления, в котором указываются ФИО заявителя, дата рождения, цель и обстоятельства посещения страны, дата начала пребывания в стране; нужно будет представить все имеющиеся документы, которые позволяют идентифицировать личность заявителя. Чиновники могут провести опрос свидетелей, указанных в документах, провести опознание и дактилоскопию. Но Мунира не захотела проходить унифицированные для неё процедуры, она пошла на принцип.

В мае Каримова подала в суд иск о признании неправомерными действий миграционной службы по аннулированию её паспорта и о возмещении морального ущерба. 30 июня Дёмский районный суд вынес решение об отказе в удовлетворении иска. В сентябре Верховный Суд РБ это решение отменил. Но не потому, что нашёл нарушения в работе миграционной службы, а просто потому что Мунира неверно указала сторону ответчика. Ответчиком должно было стать Министерство внутренних дел РФ по РБ (миграционная служба является лишь его подразделением). Мунира не сдаётся, но нервы у неё, разумеется, уже не выдерживают. Сейчас защищать её права взялись профсоюзные юристы.

Юрист Республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ Илья Дмитриев считает, что медик права: сотрудники миграционной службы почти 30 лет назад неверно оформили учётные формы. Мунира никого не вводила в заблуждение, а честно предоставила всю необходимую информацию. Или она должна была затребовать у чиновников все формы, пойти к их начальни-

кам, взять образцы заполнения и придирчиво изучать их: правильно сделали запись или нет? Согласитесь, это звучит странно! Вы вот когда паспорт меняли или получали заграничный, в документы паспортников любопытный нос пытались просунуть? Разумеется, нет!

Как говорит юрист, неверное указание основания для приобретения гражданства – не повод для его лишения. Особенно в силу того, что сотрудники миграционной службы сами ошиблись в своих документах. Почему из-за этого женщина должна страдать? По словам Ильи Дмитриева, основанием приобретения гражданства у Каримовой указано «приобретение в порядке регистрации» в 1992 году, а фактически она получила его, когда вышла замуж за гражданина РФ в 1997 году.

– Сотрудники миграционной службы настаивают на том, чтобы негражданка Каримова писала заявление, но что мешает миграционной службе просто исправить свои ошибки и выдать Мунире Каримовой паспорт? Сотрудники полиции ведь могли бы всего лишь внести исправления в её учётную форму, – и все проблемы бы решились, – отмечает Дмитриев. И заверяет, что профсоюзные юристы поддержат позицию Муниры Ринатовны в суде. Она не согласна идти по пути, который предлагают выбрать органы внутренних дел. Ведь даже получив в итоге мытарств новенький российский паспорт, она будет знать, что где-то в учётной базе данных имеется запись о том, что у неё изымали паспорт, проблема решена, но она была! И ещё: с какого года она будет признана гражданкой: с 1997? С 2002? А почему? И что будет с её пенсионным стажем, например? Будут ли в дальнейшем банки выдавать ей кредиты или предпочтут возвращать «мутной» гражданке документы с отказами...

Заседание суда запланировано на 12 ноября. Мы обязательно напишем о решении, которое примет судья.

Ирина ЛЕВЧУК

● ОСОБОЕ
ВНИМАНИЕ

Медосмотры. «Липовые»!

15-16 октября в Уфе прошла Всероссийская научно-практическая онлайн-конференция «Актуальные проблемы профилактической медицины, среды обитания и здоровья трудоспособного населения», в работе которой приняла участие руководитель ГИТ В РБ Татьяна Астрелина.

Темой доклада Т. Астрелиной стала смертность на рабочем месте вследствие общего заболевания: руководитель надзорного ведомства представила анализ, практику расследования и предложения по профилактике указанной категории несчастных случаев на основании совместной исследовательской работы Гострудинспекции и Уфимского НИИ медицины труда и экологии человека.

Ежегодно экономика республики теряет свыше 200 человек трудоспособного возраста вследствие гибели на рабочем месте либо получения тяжкого вреда здоровью. При этом более чем в 40% случаев речь идёт о так называемой «естественной смерти», обусловленной общим заболеванием. Учёными НИИ на основе данных инспекции проанализированы материалы расследований несчастных случаев на рабочем месте со смертельным исходом вследствие общего заболевания за 2014 - 2018 годы на предприятиях Башкортостана.

Татьяна Астрелина сообщила, что наибольший процент внезапных смертей наблюдается в обрабатывающих производствах, транспортировке и хранении, строительстве, торговле. 85,8% умерших были представителями рабочих профессий. При этом мужчины на рабочем месте умирают в 12 раз чаще, чем женщины: в 2014-2018 годах скончались 248 мужчин и 20 женщин. Наибольшая частота внезапной смерти среди обоих полов наблюдалась в возрастном диапазоне 56-60 лет.

Анализ судебно-медицинских заключений показал, что в 91,4% случаев причиной внезапной смерти на рабочем месте стали болезни системы кровообращения. Преимущественно, это острые (64%) и хронические (12,3%) формы ишемической болезни сердца. При этом установлено, что 81% умерших не проходил предварительный медосмотр при приёме на работу, а около 60% – периодический, что не позволило своевременно диагностировать имеющиеся болезни. Но проблема не только в этом, а в зачастую и в формальном характере проводимых медосмотров. В этой связи Гострудинспекцией организована работа по направлению материалов расследований несчастных случаев в Управление Росздравнадзора по РБ для оценки качества медосмотров, которые проходили умершие сотрудники.

На основании исследования учёными НИИ разработана программа по снижению риска смерти от общих заболеваний на рабочем месте, включающая в себя целый комплекс мероприятий. Помимо улучшения качества медосмотров (с обязательным участием кардиолога и проведением требуемых обследований) предлагается возродить либо создать фельдшерские здравпункты на предприятиях, оснастив их необходимой медаппаратурой.

– Своей задачей мы видим постепенное внедрение этой программы работодателями нашей республики и продолжение совместной работы по поиску новых алгоритмов предупреждения риска смертности на рабочем месте, – подчеркнула Т. Астрелина.

Соб. инф.

● ПОД КОПИРКУ

И ещё раз о падениях с высоты идвигающихся механизмах...

Пренебрежение к правилам и нормам охраны труда закономерно приводит к несчастным случаям, зачастую – смертельным. И причины их, к сожалению, в каждой из отраслей остаются «излюбленными». Повторяющимися из раза в раз. Видишь ты, что у коллег произошла трагедия, погиб человек, – что мешает поднять и изучить свои нормативные документы, проработать этот несчастный случай с работниками, посмотреть, а нет ли предпосылок для возникновения подобной ситуации у тебя? «Зачем?» – отмахиваются ответственные лица. – «У нас же всё хорошо». Авось и небось – они наши спасители. А что имеем в итоге? Трагедии, происходящие как под копирку.

Ну вот, к примеру, отрасль строительства. Какая самая распространённая причина тяжёлых, зачастую смертельных несчастных случаев? Правильно, падение с высоты. Вот и в ООО «ПСК №6» (Калининский район Уфы) в августе погиб 40-летний бетонщик, который занимался на 9 этаже строящегося здания работами по уплотнению бетона в металлоконструкции, предназначенной для возведения железобетонных колонн. Занимался. А потом вдруг оказался на земле. Разумеется, защитно-улавливающие средства в виде сетки были установлены частично. Да и вообще, защитно-страховочные ограждения были установлены с нарушениями. Для обеспечения безопасного производства работ в местах их выполнения должна была быть натянута гибкая анкерная линия, за которую необходимо было цепляться страховками бетонщикам. Но её, разумеется, не было, и работники цеплялись за каркасы колонн или за соседние колонны. Разумеется, обучение провести не успели: коронавирус помешал. Понятно, что при расследовании несчастного случая вскрылась масса подобных нарушений. Конечно, виновные будут наказаны, хочется верить, что ограждения появятся, что страховка будет правильно крепиться, что работникам будут выдавать все необходимые СИЗы. Это здесь, в ООО «ПСК-№6». А в другой ОООшке?.. Профсоюзу там, разумеется, нет, контроля уполномоченных, соответственно, тоже. А у хозяев руки до темы сохранения, сбережения человеческих жизней не доходят. Зарплату рабочим вовремя платят – уже хорошо!

● ОПЫТ

Чтобы травм было меньше

Как известно, уполномоченные по охране труда, постоянно находясь среди своих коллег, как никто другой могут повлиять на отношение участников производственного процесса к вопросам безопасности труда. О том, как выстроена работа уполномоченных в АО «Башкирская содовая компания», рассказывает технический инспектор труда Росхимпрофсоюза по РБ Светлана ПЧЁЛКИНА:

В АО «БСК» осуществляют деятельность более 60 общественных уполномоченных по охране труда. Работа ведётся в тесном контакте с отделом охраны труда. Работа эта ежедневная, так как необходимо мобильно реагировать на те или иные производственные моменты. И работа уполномоченных также мобильно должна перестраиваться в соответствии с требованиями на данный момент. В 2018 году в АО «БСК» произошло несколько несчастных случаев, в том числе и со смертельным исходом. Уполномоченные в такой ситуации не должны оставаться в стороне, поэтому в 2019 году их работа была несколько переориентирована.

На сегодняшний день упор в их работе делается на участие в первой ступени контроля, совместную работу с куратором отдела охраны труда и проведение целевых проверок: ежедневно контролируются состояние условий тру-



С. Пчёлкина

да на рабочих местах, содержание санитарно-бытовых помещений, обеспечение СИЗ, спецодеждой и спецобувью. Также кроме ежемесячных представлений о нарушениях требований охраны труда, уполномоченные ежемесячно должны предоставлять начальникам подразделений представления о нарушителях.

За первое полугодие 2020 года уполномоченными выдано 394 представления, проведено 286 совместных проверок со специалистами отдела охраны труда. Премирование производится в соответствии с Положением организации о стимулировании активной работы уполномоченных по охране труда, в зависимости от выполненной работы – до 16% тарифа (оклада).

Особое внимание уделяется санитарно-бытовым помещениям и комнатам приёма пищи. В соответствии с актами целевых проверок и для обеспечения электроприборами комнат приёма пищи, профсоюзным комитетом

в 2019 году были закуплены микроволновые печи и электрочайники на сумму почти 150 тыс. руб., в этом году – на 80 тыс. руб.

В июле был проведён конкурс на лучшее бытовое помещение, в котором приняли участие 13 цехов. Итоги подводились по производству «Сода» и «Каустик». За первое место победители получили по 10 тыс. руб., за второе – восемь тыс., за третье – шесть тыс. Остальные участники – по четыре тыс. руб. Полученные суммы цеха должны направить на улучшение условий труда работников и отчитаться до 1 декабря. Уже закуплены фены, смесители, лейки...

12-13 марта на базе Стерлитамакского политехнического колледжа состоялось обучение двух групп уполномоченных по охране труда объединённой профсоюзной организации «Башкирская содовая компания». Обучение прошли 69 уполномоченных по ОТ Башкирской содовой компании, Сырьевой компании, филиала ООО «ХайдельбергЦемент Рус». По окончании лекций слушатели получили удостоверения о проверке знаний требований охраны труда по программе уполномоченных охраны труда профсоюзов.

В рамках «Всемирного дня охраны труда» в апреле прошёл конкурс на звание «Лучший уполномоченный по охране труда первичной профсоюзной организации Башкирской содовой компании». Пандемия коронавируса



Так выглядит рука человека, попавшая в промышленную мясорубку...

решил убедиться, что напряжение отключено. Вспышка света – и конвейер заработал! Электромонтёр тут же нажал на кнопку «стоп», но было уже поздно: молодой слесарь-ремонтник получил тяжёлую травму головы. Приехавшей скорой осталось лишь констатировать смерть парня...

Нарушены Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, не был выполнен комплекс организационно-технических мер по обеспечению безопасного ремонта ленточного транспортёра; никто не контролировал безопасное выполнение работ; не было организовано безопасное выполнение работ при участии работников разных подразделений. Итог – трагическая гибель молодого парня и безутешные родители, которые не могут принять случившуюся в их семье трагедию.

Ирина ЛЕВЧУК

внесла коррективы в проведение конкурса. В этом году пришлось отказаться от «оживления Гоши» – тренажёра для обучения навыкам оказания первой медицинской помощи, поэтому конкурс получился чисто теоретическим. Да и конкурсанты не видели своих соперников, так как были распределены строго по времени.

Конкурс состоял из двух заданий. В тестирование по билетам входили вопросы, касающиеся оказания первой медицинской помощи, охраны труда и промышленной безопасности. На втором этапе каждому участнику были предложены по две картинки-ситуации, на которых необходимо было найти все возможные риски. Всего в конкурсе приняли участие 11 уполномоченных по охране труда. Итоги подводились по двум подгруппам – «ИТР», «Рабочие».

Традиционно уполномоченные АО «БСК» участвуют в различных смотрах-конкурсах по охране труда. По результатам работы за 2019 год мастер по ремонту технологического оборудования цеха №18 Вячеслав Герасимов стал победителем республиканского конкурса «Лучший уполномоченный по охране труда ФП РБ», а мастер по ремонту технологического оборудования цеха №36 Александр Лаврентьев награждён Дипломом 3 степени Центрального комитета Росхимпрофсоюза.

Артур СУНАГАТУЛЛИН
(фото автора)

КОМАНДНЫЙ ДУХ

Знай наших!

Команда «НЕФАЗ» заняла II место в корпоративной лиге Казанского марафона – 2020, проходившего в столице Республики Татарстан 11 октября.

В столице Республики Татарстан состоялся крупный, значимый праздник бега. Пандемия внесла свои коррективы во все мероприятия, да и в целом в нашу с вами жизнь. Но спорт – это такое дело: либо ты им занимаешься, либо нет. Работники ПАО «НЕФАЗ» уже привыкли к участию в разнообразных спортивных фестивалях, и остановиться им (в связи с ковидными ограничениями) было очень тяжело. И вот – долгожданный спортивный выезд! 11 октября в 8.00 был дан старт Казанскому марафону на дистанции 10, 21 и 42 километра. Утро да и день в целом выдались тёплыми и солнечными. Гладкая трасса, яркое солнце и +14 на градуснике. Казань порадовала своим

«НЕФАЗ» представили 56 участников на различных дистанциях: 3 км – 29 человек, 10 км – 22, 21 км – 5. Каждый участник получил на финише медали. Главный специалист профсоюзного комитета ПАО «НЕФАЗ» Лариса Загитова отмечает: «Медаль, как всегда, удивила: уникальный дизайн – откровенно гравировка трассы и рельеф Казани. Как отметили ребята, медаль с каждым годом становится тяжелее, сложнее становится трасса. Чтобы получить заслуженную награду, необходимо серьезно и много готовиться, приложить максимум усилий. Ребята выложились на все 100%, даже после долгой дороги. Таким образом, команда «НЕФАЗ» стала второй в корпоративном забеге Казанского марафона, на этот раз немного в баллах уступили КНИТУ-КАИ. У нас есть над чем поработать и к чему стремиться. «НЕФАЗ» не останавливается на достигнутом! Мы продолжаем стремиться к новым победам!»



Команда ПАО «НЕФАЗ»: Казань взяли!

гостеприимством! А вот участники на трёхкилометровый забег отправились в 15.00. Конечно же, спортсменов на протяжении всей дистанции поддерживали болельщики: кричалки и барабаны, плакаты и слова поддержки, – всё это заряжало энергией и давало силы двигаться дальше.

Администрация и первичная профсоюзная организация ПАО «НЕФАЗ» выражают огромную благодарность спортсменам-участникам и желают им крепкого здоровья и больших побед!

Соб. инф.

КОВИД

Спрячь личико



Как говорит статистика, около 25% заражённых, выявляемых каждый день, не имеют симптомов коронавируса.

Научные сотрудники Оксфордского университета рассказали, какие симптомы свидетельствуют о том, что человек переносит заболевание «на ногах». Так, они выделили пять основных признаков. Речь идёт о полной или частичной потере обоняния, небольшой одышке, сильной усталости, болях в животе и в

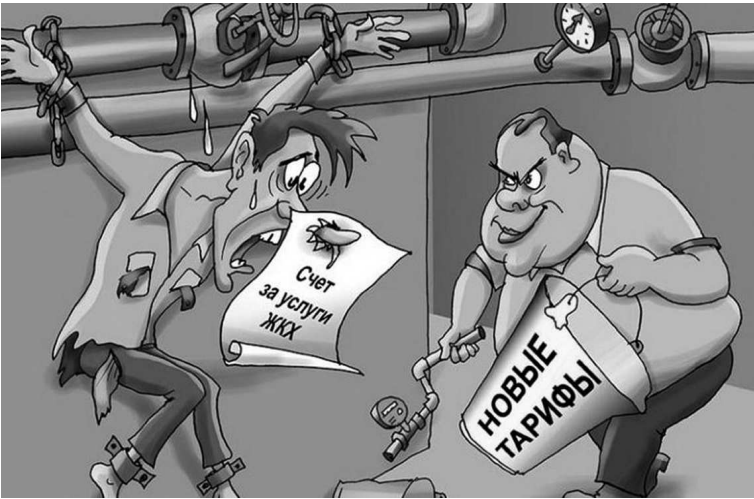
области нижних отделов лёгких, а также беспричинной диарее. Также люди, в крови которых обнаружены антитела, говорят о наличии лёгкого конъюнктивита. Медики отмечают, что бессимптомное протекание болезни также опасно, поскольку последствия болезни могут проявиться позже. Ну и, разумеется, переносить болезнь без симптомов, вы можете навредить ею пожилым людям или лицам, имеющим хронические заболевания... Так что бережём себя и окружающих – продолжаем носить маски!

Подготовила Ирина ЛЕВЧУК

ЖКХ

Не справились с управлением

Перефразируя классика, Россию можно назвать страной непуганых управляющих компаний ЖКХ. Они необоснованно, а зачастую ещё и без ведома жильцов, повышают тарифы за содержание, не ремонтируют годами дома, не говоря уже о невыносимой вони в некоторых подъездах нашей славной столицы. И никакой управы жильцы на них найти не могут. Или могут?



Плачу, но плачу

По словам зампреда Госкомитета РБ по жилищному и строительному надзору Динара Диярова, получить лицензию на управление многоквартирным домом не так уж и сложно, главное – сдать квалификационный экзамен и не числиться среди дисквалифицированных, потерявших квалификационный аттестат лиц и осуждённых за экономические преступления.

Сложнее эту лицензию потерять. Механизм лишения есть, но он настолько сложен, что даже по России такие случаи единичны. Лишить лицензию можно только в суде. Для этого нужны основания: из реестра должных принудительно исключить 15% от общего числа домов в управлении этой компании. А чтобы исключить хотя бы один дом, УК надо за 12 месяцев не исполнить два предписания по нему. Это практически нереально. Как правило, компании это понимают, и даже если по одному дому и допустят неисполнение двух предписаний за год, уж точно не наберут таких больше 15%.

Но ведь жильцы и сами могут поменять УК, ведь так? «Мы перейдём от вас к другой управляющей компании!» – в сердцах кричат жители многоквартирного дома, вконец устав от бездействия своего ЖЭУ. Представители последнего лишь смеются сквозь усы, мол, идите куда хотите, нужны вы нам больно. Как показывает практика, смена УК не всегда приводит к желаемому результату. Так, жители нескольких домов в Сипайлово попали из огня да в полымя, когда в поисках счастья перешли из одной управляющей компании в другую. Прошлая УК беспределом будь здоров: захватывала общедомовое имущество, не платила ресурсоснабжающим организациям... Новое ЖЭУ поступило проще – без объявления войны взяло да и повысило тарифы за содержание. Для жителей, получивших квитки за квартплату, это стало откровением. За правдой они пошли в суд, но он, как известно, не скоро совершается.

Только обращение жителей домов к Главе РБ заставило зашевелиться неповоротливую судебную машину. Жильцы выиграли суд, однако теперь не могут обязать УК выполнить его решение – выдать им протоколы собраний, где они якобы проголосовали за повышение тарифов. Какими-то невероятными путями эти документы всё-таки попали в руки жильцов и, как и ожидалось, протоколы оказались поддельными. Вот только кроме морального удовлетворения это открытие им ничего больше не принесло, ведь тарифы так никто и не думает понижать.

Вообще, строка «содержание» – самая загадочная в квитанции. И самая дорогая. За то, чтобы её повысить ещё больше, управляющие компании готовы расшибиться в лепёшку. Жителям одного из домов в уфимской Черниковке тариф за содержание повысили задним числом несколько лет назад. Никого не извещив, естественно.

Нам подняли тариф до 21 рубля за квадратный метр, – рассказывают жители дома. – Однако по нашим подсчётам разумный тариф – 15,20 руб. Именно на такую сумму оказываются услуги жильцам, ведь у нас нет даже дворника, представляете?! Экономия на услугах составляет в год около 500-700 тыс. рублей. А всего с того момента, как управляющая компания повысила тариф, накопилось свыше пяти млн! И мы, жильцы, воспользоваться этими деньгами не можем. А УК и тариф не снижает, и отчёт в ответ на наши запросы не предоставляет. Управляющая компания между тем находится в стадии банкротства, так что, скорее всего, плакали наши денежки...

Кто в доме хозяин?

А вот у управляющих компаний – своя правда. По словам заместителя гендиректора ООО «ГК «Жилстройинвест» Ивана Зорина, если в Уфе жители привыкли к тарифу за содержание в пределах 20 руб. за квадратный метр, то в Казани разумной ценой считаются 33-35 рублей. Иван Зорин знает, о чём говорит. «Жилстройинвест» имеет собственную управляющую компанию, и тариф за содержание в одном из домов составляет... свыше 42 руб. за кв.м. Да, речь идёт о так называемом элитном доме, жители которого хотя и живут красиво, и в процессе диалога с ними управляющая компания и вывела этот тариф, который устроил всех.

Ключевое слово в этой истории – диалог. Именно его, по мнению известного юриста и правозащитника в сфере ЖКХ Вадима Белякова, не хватает в отношениях управляющих компаний с собственниками квартир.

– Вся проблема заключается в том, что обе стороны не могут договориться, пообщаться и прийти к какому-то пониманию, – уверен Беляков. – Там, где диалог есть, там проблемы быстро решаются. Надо общаться, объяснять людям, куда потратили деньги. Собственник, в свою очередь, должны мотивировать свою управляющую компанию работать.

Наиболее приемлемой юрист считает такую форму управления домом, как товарищество собственников жилья. Но пока пассивность людей не приводит к их массовому созданию в республике.

Примечательно, что представители УК называют бизнес управления многоквартирными домами не особо рентабельным, в который идут настоящие энтузиасты. Или проходимцы, добавил бы я. До сих пор в памяти тот день, когда я стал невольным участником встречи жильцов одного из уфимских домов с председателем управляющей компании. Женщина пришла пешком и сразу обратила на это внимание, мол, смотрите – я даже на машину не накопила, а вы мне тут – воруете! Нетерпеливо и небрежно выслушав жалобы жителей, она пообещала решить все их проблемы – и была такова. Мне было с ней по пути, поэтому я последовал за ней. Каково же было моё удивление, когда пройдя пару кварталов, она прыгнула за руль белоснежного «Мерседеса» и красиво умчалась прочь.

Иван Зорин подтверждает большую конкуренцию на этом рынке, отмечая, что каждый возведённый его предприятием-застройщиком дом пытался захватить сторонняя УК. Вариантов провокаций много, самый распространённый из них – это потребительский терроризм. Подсадная утка от посторонней управляющей компании вливалась в актив дома и начинала подзуживать соседей, занимаясь порчей имущества. Длилось это обычно по семь-восемь месяцев, после чего, осознав тщетность потуг, засланный казачок испарялся. Лишь только после этого жизнь дома возвращалась в привычное русло.

Любопытно при этом, что многие уфимские УК находятся в предбанкротном состоянии, мотивируя это большими долгами перед ресурсоснабжающими организациями за коммунальные услуги, либо долгами предыдущих жителей, либо пониженными нормативами по ОДН. При этом, по словам Вадима Белякова, собираемость платежей за коммунальные услуги в Уфе около 95%. То есть деньги поступают, но почему-то УК банкротятся. Сложно понять, почему у них не хватает денег, и никто это не объясняет.

Таким образом, управляющие компании превратились не в тех, кто делает жизнь людей проще, а в своеобразных помещиков, которые стремятся любой ценой заполучить дом вместе с людьми – крепостными. Крутить ими можно как угодно. А главное, в ответ ничего не будет.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ТУРИЗМ

Уфа – в десятке

Уфа замкнула десятку российских городов, достойных престижной туристической премии World Travel Awards по версии пользователей сервиса Tvil.ru.



По данным опроса, большинство туристов (40,26%) отдали бы престижную туристическую премию Санкт-Петербургу. На втором месте – Ялта с13,64%. «Бронзу» получает главный круглогодичный курорт в Краснодарском крае – Сочи, 11,04%. Также пользователи соцсетей отдали свои голоса за Казань (10,39%), Севастополь (9,74%), Калининград (7,14%), Москву (3,25%), Геленджик (3,25%), Владивосток (0,65%) и Уфу (0,65%).

Сейчас на сайте World Travel Awards идёт голосование финального этапа конкурса на премию. Оно продлится до 25 октября. Результаты станут известны 27 ноября на онлайн-награждении.

Республиканская организация Башкортостана Роспрофавиа глубоко скорбит по поводу преждевременной кончины главного врача санатория-профилактория ПАО «ОДК-УМПО», заслуженного врача РБ **БОЛЬШАКОВОЙ Аллы Юрьевны** и выражает искреннее соболезнование родным, близким и коллегам, разделяет с ними горечь невосполнимой утраты.

Республиканская организация Башкортостана Роспрофавиа выражает самые искренние соболезнования председателю первичной профсоюзной организации ПАО «Агрегат» РОБ Роспрофавиа Хазбулину Андрею Вильевичу в связи с кончиной **МАТЕРИ.** Глубоко скорбим и разделяем боль невосполнимой потери близкого и родного человека.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

На скорую руку

Здравствуйте, дорогие кулинарки! Знаете, моя хозяйшкa готовит быстрые простенькие заливные пироги. Начинка – любая, а результат всегда приятный. Я, конечно, предпочитаю те, что с мясной начинкой, да хозяйшкy прошу, чтобы было побольше, побольше начинки, а вот семейным её капустные пироги больше нравятся: презренные кролики!

Пирог «Нежный»

Тесто: 3 яйца, 200 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 1 стакан муки, 2 ч. ложки разрыхлителя теста, немного соли. Начинка: 4 варёных картофеля, лукавица, 2 куриных филе, раст. масло для обжарки лука, 3 ст. ложки майонеза (в картошку), соль – по вкусу. Для теста хорошенько взбейте миксером яйца, сметану и майонез. Соедините муку, разрыхлитель и соль, всё просейте и добавьте к жидким компонентам. Снова хорошо взбейте. Тесто должно получиться по густоте как на оладушки. Для начинки филе нарежьте мелкими кубиками, посолите. Лук нарежьте крупно, можно полукольцами. Немного посолите его и обжарьте на небольшом количестве раст. масла до мягкости. Варёную картошку нарежьте кубиком, добавьте к ней майонез и перемешайте. В высокую круглую форму поместите пергамент, вылейте часть теста на пергамент, буквально, чтобы скрыть дно. Поверх теста распределите половину картошки. Поверх картошки выложите всё филе. Накройте его слоем жареного лука. На лук разместите оставшуюся часть картофеля. Теперь постепенно, буквально по 1 ст. ложке вылейте тесто, чтобы оно покрыло всю начинку. Выпекайте пирог при 180°С 40 минут.

«Заливные яблоки»

2-3 яблока, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сметаны, 3 яйца, сода и соль – на кончике ножа. Яблоки очистите от семян и кожуры, нарежьте ломтиками. Яблоки распределите по форме, смазанной раст. маслом. Яйца взбейте с сахаром до пышности. Добавьте сметану, соль, соду, муку и всё хорошенько перемешайте. Полученную смесь вылейте поверх яблок и запекайте при 180°С около полчаса.



Затем достаньте пирог, дайте остыть и при желании посыпьте сахарной пудрой.

Капустный пирог

Начинка: 400 г белокочанной капусты, пара луковиц, 2 зубка чеснока, немного зелёного лука, укропа и петрушки, 1 ст. ложка раст. масла, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка соли, чёрный молотый перец. Тесто: 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 6 ст. ложек майонеза, 6 ст. ложек муки, 0,5 ч. ложки соли, 2 ч. ложки разрыхлителя теста, немного кунжута. Тонко нашинкуйте капусту. Лук нарежьте кубиком, а чеснок продавите через пресс. Зелёный лук, петрушку и укроп измельчите. На среднем огне разогрейте смесь сливочного и раст. масла. В разогретое масло выложите капусту, лук, чеснок, добавьте соль, перец, кетчуп, перемешайте. На медленном огне, не накрывая крышкой, периодически помешивая, потушите капусту до готовности (примерно 15 минут). Выключите огонь, добавьте порезанную зелень и перемешайте. Для теста в миску разбейте яйца, добавьте майонез и сметану. Венчиком перемешайте до однородного состояния. Добавьте просеянную муку, разрыхлитель, соль и ещё раз перемешайте тесто. Форму смажьте раст. маслом, выложите половину теста.

На слой теста выложите начинку и разровняйте её. Сверху вылейте остальное тесто, разровняйте его по начинке, по желанию посыпьте кунжутом. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°С духовке 35-40 минут.

С картофелем и сайрой

3 яйца, 6 ст. ложек муки, по 250 г майонеза и сметаны, по щепотке соли и соды, банка сайры, луковица, 4 картофелины. Взбейте яйца с содой и солью. В отдельной ёмкости смешайте сметану с майонезом и добавьте её в яичную массу. Взбейте все венчиком. В полученную массу просейте муку и замесите тесто. По консистенции тесто должно напоминать жидкую сметану. Лук мелко нашинкуйте, а консервы разомните вилкой. Всё хорошо перемешайте между собой. Свежий картофель очистите и натрите на тёрке. В жаропрочную форму, заранее выстланную пергаментной бумагой, вылейте большую часть жидкого теста и равномерно разложите начинку: сначала картофель, а потом сайру с луком. Покройте пирог оставшимся тестом и выпекайте при 180°С в течение часа.

Приятного аппетита!

Ваш Поварёнок

● В ЧАС ДОСУГА

Движение в тесной толпе						Наблюдательный прибор	Грызун в колесе
Посуда, хранящая тепло	Десяток когорт	Дикий кот	Сухой паёк коровы		Иномарка из Японии	Сторона личности	Награда на груди
					Кумир миллионеров		
Движение к лучшему	Строитель хаток и плотин	Городская рожица					
Пассивная игра в шахматах					Мамая рать		
Ночное видео			Заряд энергии ученого века			Зонтик на всю компанию	Ловец мышонка Джерри
Получулки	Отличительный знак рода	Возглас зрителя					
						Навязчивая реклама в почте	Мельчайшая частица
	Высший класс	Металлическая чашка				"Туда нельзя, сюда нельзя"	Ахиллеса ...
						Сексапильная маечка	
См. фото		Варёная или копчёная		Боги очага у римлян	Мощный облик огонька		
	Активный клёв		Дворец в Версале		Линия, образующая точками	Серый вожак у Киплинга	Пещера как явление природы
Вырост на груди курицы	Фразистеростип				У неё есть своя академия		
			"Шея" вулкана			Представитель хвойных	Целебный корень с болота
	Главная святыня мусульман	Актриса ... Самохина			"Четыре" по-гречески		
			Один из городов "Динано"				
	Петля в руке ковбоя	Горы где-то в Америке			Строки ТВ-картинки		

● АНЕКДОТЫ

СМС от жены: «Дорогой, я машину помыла». Муж, хватаясь за голову: – Господи! Пусть это будет «Ы»!!!

Прежде чем выйти из дома, подумай, стоит ли это одноразовой маской...

Понял, что кризис уже наступил, когда на дверях швейной мастерской увидел объявление «Ремонт масок».

Пять раз из музея похищали «Чёрный квадрат» Малевича... И пять раз сторожу дяде Васе удавалось восстановить эту картину до рассвета.

Коррупцию победить практически невозможно. Но можно хотя бы издать указ, который обяжет чиновников отдавать каждую третью взятку на нужды благотворительности.

Я в детстве не понимала: почему нельзя государству напечатать много денег, чтобы всем хватило до старости? Детство прошло. А я до сих пор не пойму...

Российская вакцина от коронавируса настолько эффективная, что тысячи ментально выздоровели, миллионы сбросили маски и ходят, ничего не боясь. И это её ещё прививать не начали!

– А вы помните свою самую первую маску? – Что за дурацкий вопрос? Я в ней хожу.

Из-за коронавируса в больнице теперь принимает дежурный ухо-горло-глазосердце-почка-нерво-зубо-нос.

Стоит жена перед зеркалом, ей не нравится своё отражение: – Мне кажется, я страшная! Скажи мне какой-нибудь комплимент. Муж: – У тебя офигенное зрение!

● А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Не переборщи

Грейпфрут является хорошим источником витамина С, ряда антиоксидантов и других ценных веществ. Он может принести ощутимую пользу нашему организму: способен снизить артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, а также предотвратить развитие мочекаменной болезни. Кроме того, цитрус способствует снижению массы тела и широко используется в косметологии.

Регулярное употребление грейпфрута件но для иммунной системы. Главную роль выполняет витамин С – он обладает антиоксидантными свойствами и защищает клетки организма от различных повреждений, вызываемых бактериями и вирусными агентами. Ублакаясь здоровым образом жизни, главное – не переборщить. Вы знаете, что грейпфрутовым соком нельзя заправлять лекарства? В состав сока из грейпфрутов входят фуранокумарины, способствующие многократному увеличению концентрации активных веществ медикаментов в крови, что может привести к передозировке. Негативные эффекты от смешивания выявили более чем у 40 препаратов. Так, употребление грейпфрута совместно с иммунодепрессантами, блокаторами кальциевых каналов, статинами может привести к повышению биологической доступности медицинских препаратов и развитию побочных эффектов.

