С Международным женским днём!

12+

ЕДИНСТВО ● СОЛИДАРНОСТЬ ● СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Действие

Еженедельная общественно-политическая газета Федерации профсоюзов Республики Башкортостан

vk.com/deystvye

№ 9 (1512) 3 марта 2023 года, пятница

Женщина, мать, труженица















● *ОТ РЕДАКЦИИ*

У профсоюзов республики – женское лицо, ведь две трети членов профсоюза Башкирии – это представительницы прекрасной половины человечества. В этом номере мы собрали для вас истории женщин разных профессией, которых объединяет любовь к работе и членство в профсоюзе.

Среди героинь этого номера – яркая и харизматичная Марина Кудрейко из Стерлитамака, своей победой в конкурсе «Работница года» развеявшая миф о том, что библиотекарь – это серая мышь с пучком волос на затылке, в очках и с шалью на плечах.

Медсестра РКБ им. Г.Г. Куватова Фанзира Якупова помогает своим пациентам не лекарствами, а посредством лечебной физкультуры и массажа. От неё вы узнаете, что делать для того, чтобы всегда быть здоровыми.

Воспитатель из Уфы Алия Юсупова считает, что работать с детьми – это огромное счастье, и эта уверенность помогает ей побеждать в конкурсах профмастерства.

Слава о школьном поваре из Чишмов Любови Байбуриной гремит на всю страну, а родители выстраиваются в очередь, чтобы узнать рецепт блюд, которыми детей кормят в столовой.

Для крановщицы из Октябрьского Рании Сибагатуллиной поднять многотонный груз – дело будничное. Да и что может остановить женщину, чьё имя означает «правительница»?

Евгения Калганова из Стерлитамака с лёгкостью управляет 12-метровым троллейбусом в большом городе. В троллейбусном управлении она не только обрела профессиональное счастье, но и встретила свою любовь.

К председателю цехкома ПАО «ОДК-УМПО» Валифе Халиловой заводчане приходят не только с рабочими, но и личными вопросами. Потому что знают: мудрая предцехкома поможет решить любую проблему.

А благодаря многолетнему труду Ленеры Хисматуллиной из Баймака не одна сотня женщин познала радость материнства.

● *ПОЗДРАВЛЯЕМ!*

Праздник весны и женственности

Милые женщины!

От всего сердца поздравляю вас с Международным женским днём 8 Марта!

В этот день мы чествуем Женщину – хранительницу семейного очага, которая дарит любовь своим детям, передаёт им духовные ценности, активно участвует в профсоюзной, общественно-политической и экономической жизни страны, успешно реализует свои деловые качества и при этом всегда остаётся женственной и милой.

Восхищают бесценные сокровища души наших женщин – доброта и ласка, забота и щедрость, мудрость и великое терпение, умение искренне сострадать и сочувствовать.

Большая часть профсоюзного актива – женщины. Они не жалеют времени на ведение общественной работы, ведь благодарность коллег и удовлетворение от решённой проблемы членов профсоюза для них намного важнее материальных благ. Спасибо вам за вашу работу, за вашу активность!

Международный женский день для профсоюзов – это повод напомнить обществу о необходимости создания и поддержания благоприятных условий для работающих женщин, совмещающих трудовые обязанности с заботами о своих семьях, детях, престарелых родственниках.

Дорогие женщины! На ваши плечи ложится столь многое, и всё же вы идёте по жизни легко и грациозно, даря окружающим душевный покой и веру в будущее.

Искренне желаю вам любви и понимания в семьях, успеха и уважения на работе, душевного тепла и радости в сердце! Пусть каждый день радует вас вниманием и заботой близких, а жизнь наполняется новыми позитивными впечатлениями!

Гузель МИРОШНИЧЕНКО,
председатель Федерации профсоюзов Республики Башкортостан

● *ИСПОЛКОМ ФНПР*

От информации – к соцпартнёрству

15 февраля состоялось заседание Исполнительного комитета Федерации независимых профсоюзов России, на котором подвели итоги Года информационной политики и цифровизации работы, а также обсудили укрепление социального партнёрства, развитие информационной и молодёжной политики.

2022 год был посвящён информационной политике и цифровизации работы профсоюзов. ФНПР и её членские организации провели системную работу по усилению роли информации, агитации и пропаганды деятельности профсоюзов при использовании современных цифровых технологий.

– За информацией – наше будущее, для повышения эффективности нашей работы необходимо совершенствовать всю нашу деятельность, информационную работу в том числе, – подчеркнул председатель ФНПР Михаил Шмаков. – Информационная политика – один из важных аспектов нашей общей деятельности.

На сайте Федерации создана отдельная страница лучших цифровых решений профсоюзных организаций (www.i.fnpr.ru), на которой описаны цифровые инструменты ФНПР и её членских организаций. Серьёзно увеличена аудитория подписчиков профсоюзных страниц в соцсетях. Вместе с тем отмечено продолжение падения тиражей печатных СМИ.

В 2022 году на сайте Федерации были созданы системы «личных кабинетов» для профсоюзных активистов и членских организаций. Обе системы адаптированы для мобильных устройств и компьютеров. Создавать свои проекты и привлекать к ним профактив может любая из членских организаций ФНПР. На данной платформе с июля 2022 года проходит обучение для информационных работников. В текущем году продолжатся работы по переводу ряда форм отчётности по охране труда, правозащитной работе, социально-трудовой тематике в электронный вид.

Результаты анализа состояния информационной работы и цифровой зрелости членских организаций ФНПР будут представлены в рамках мероприятий Генсовета ФНПР, который состоится 11 апреля в Санкт-Петербурге. Исполком ФНПР поручил членским организациям завершить работу над обновлением собственных документов по информационной политике и принять решения о дальнейшем совершенствовании информационной работы с учётом полученного в 2022 году опыта.

2 стр.

● *СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!*

Сотрудники и студенты Башкирского государственного аграрного университета вновь собрали гуманитарную помощь нашим землякам. Это более 10 коробок самых нужных предметов первой необходимости и продукты питания.

Аппарат Профсоюза работников АПК также вновь собрал посылки с самыми необходимыми вещами и продуктами питания для наших воинов.



Посылка из БГАУ

«Терпения и сил вам! Вы – наши герои! Вы – наша надежда!» – так написано в сопроводительных письмах к посылкам.

* * *

В рамках акции «Добро, отзывчивость, милосердие» Дёмская районная организация Общероссийского профсоюза образования начала выдавать материальную помощь семьям мобилизованных и семьям с детьми-инвалидами.

В Калининской районной г. Уфы организации профсоюза акция «Солидарность» прошла в декабре-январе. Учителя и воспитатели собрали 300 тыс. руб., которые были переданы семьям мобилизованных работников образования района.

* * *

22 февраля в преддверии Дня защитника Отечества РОБ Росхимпрофсоюза отправила через Региональное отделение Общероссийского народного фронта мобилизованным из нашей республики предметы первой необходимости:



Помощь мобилизованным

тёплую одежду, носки, тёплые непромокаемые сапоги, средства личной гигиены, перчатки, влажные салфетки и многое другое, продолжая объявленную Республиканской организацией Башкортостана Росхимпрофсоюза в ноябре прошлого года акцию «Росхимпрофсоюз своих не бросает», в которой приняли участие многие первичные профсоюзные организации, предприятия отрасли и просто неравнодушные члены профсоюза.

● *ИСПОЛКОМ ФНПР*

От информации – к соцпартнёрству

←1 стр.

2023 год в ФНПР был объявлен Годом укрепления и развития социального партнёрства.

– Цель тематического года – обеспечение регулирования социально-трудовых отношений исключительно через механизмы социального партнёрства и обеспечение в этом регулировании учёта мнения профсоюзов, – рассказала зампредседателя ФНПР Нина Кузьмина.

Исполком ФНПР утвердил план мероприятий, которые планируется реализовать в рамках Года, в их числе – разработка предложений по совершенствованию законодательства в сфере социального партнёрства, подготовка концепции Генерального соглашения на новый период, мониторинг социально-экономической ситуации в организациях по видам экономической деятельности, анализ нарушений работодателями обязательств, установленных коллективными договорами и соглашениями.

Среди основных задач тематического года – распространение коллективно-договорного регулирования на каждого трудящегося, формирование эффективной системы разрешения коллективных трудовых споров и др.

Члены Исполкома ФНПР также заслушали информацию о работе с молодёжью, проведённой в 2022 году Федерацией и её членскими организациями, утвердили новое Положение о Всероссийской профсоюзной молодёжной программе ФНПР «Стратегический резерв – 2023». В этом году в программу вошли шесть треков – «Навигаторы», «Призыв», «Молодой профсоюзный лидер России», «Премия», «Академия», «Амбассадоры», а также конкурс на лучшую постановку работы с молодёжью в членской организации ФНПР и единая форумная кампания.

Также Исполком ФНПР объявил начало сбора предложений по девизам, лозунгам и формам Первомайской акции профсоюзов России, которая ежегодно проводится в Международный день солидарности трудящихся. Как подчеркнул Михаил Шмаков, формы проведения акций в регионах планируется выбрать с учётом ситуации на территориях РФ.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● *ИНФОРМРАБОТА*

Составляющие успеха

В столице Дагестана состоялось первое выездное заседание Постоянно действующей комиссии по информационной работе и цифровизации ЦК Профсоюза работников здравоохранения. Возглавил работу комиссии её руководитель, председатель РОБ профсоюза работников здравоохранения РФ Рауль Халфин.



Первое заседание комиссии состоялось в Махачкале

Члены комиссии – руководители региональных организаций профсоюза с высокими показателями информработы – обсудили потенциал цифровизации и обменялись лучшими наработками для дальнейшего их тиражирования на всю страну.

А помогут в этом тиражировании разработанные экспертами на площадке комиссии рекомендации по работе с сайтами, Telegram-каналами, социальными сетями. Лучший опыт позволит регионам не совершать ошибок новичков, а плавно и успешно вливаться в информационное поле профсоюза.

Также члены комиссии разработали Положение о системе личных кабинетов, что позволит, используя современные технологии, выкладывать актуальные новости, а также размещать необходимые документы, отчёты, заполнять формы, заявки и др. Также разработаны Критерии информационной зрелости. При этом каждый регион страны распределён в одну из пяти групп (в зависимости от численности членов профсоюза). Количество критериев и кропотливость проведённой работы впечатляет: будут учитываться результаты ведения различных направлений информработы. Это и чаты, и активность в «лайках», и направление информации в ЦК профсоюза, и количество проведённых пресс-конференций, и подписка на издания, и собственные публикации в СМИ, и активность в соцсетях, и участие в социально направленных грантах, и многое, многое другое. Причём мониторинг выполнения критериев по информационным показателям будет проводиться не раз в полгода-год, а уже ведётся ежемесячно! Бегло ознакомившись с результатами, видим, что профсоюз работников здравоохранения Башкортостана сохраняет лидирующие позиции в инфо-поле. Но секретов из своей работы не делает, а, наоборот, ставит перед собой задачу научить другие регионы пользоваться информационными ресурсами.

Председатель комиссии Рауль Халфин отмечает:

– Наша задача – все новости, все имеющиеся вопросы и результаты большой работы, проводимой в нашем профсоюзе, донести до каждого члена профсоюза, для всех, кому эта работа может показаться интересной и заслуживающей внимания!

Добавим, что интерес к работе профсоюза у общества, у СМИ есть. Это доказывает прошедшая по итогам выездного заседания в Махачкале пресс-конференция, в ходе которой около двух десятков представителей СМИ Дагестана задавали серьёзные вопросы о соблюдении прав и о заработной плате медработников, а также о том, каким задачи ставит перед собой профсоюз в связи с проведением СВО.

Ирина ЛЕВЧУК

● *СОЦПАРТНЁРСТВО*

Обновили договорённости

Башкирский реском Общероссийского профсоюза образования и Министерство образования и науки РБ внесли значимые изменения и дополнения в Отраслевое соглашение на 2021-2023 годы.

Наиболее важные дополнения касаются снижения документарной нагрузки на преподавателей колледжей, определения и сохранения статуса молодого специалиста для работников, призванных на военную службу по мобилизации, и добровольцев.

– Минпросвещения России в 2022 году до минимума сократило перечень документации, которую должен заполнять учитель, что позволяет максимально снизить бюрократическую нагрузку на педагогов, – комментирует главный правовой инспектор труда профсоюза Станислав Яруллин. – Однако для преподавателей колледжей и работников, осуществляющих функции куратора, список документации не определён, вопрос оставался открытым. Поэтому профсоюз с Министерством образования и науки РБ пришли к мнению о необходимости решения этой проблемы. Стороны внесли соответствующее дополнение в отраслевое соглашение, прописав перечень документации, который должны составлять и заполнять эти работники.

С подписанием изменений в Соглашение в колдоговоры колледжей, подведомственных Минобрнауки РБ, необходимо внести соответствующие изменения в части уточнения должностных обязанностей преподавателей, связанных с составлением и заполнением документации. Работа по ведению, составлению иной документации может быть возложена на преподавателя только с его согласия и за отдельную плату.

Также в связи с проведением мобилизации социальные партнёры закрепили гарантии сохранения/продления статуса молодого специалиста для педагогических работников, призванных на военную службу по контракту в ВС РФ, либо заключивших контракт о добровольном содействии. Эти периоды не будут включаться в трёхлетний срок действия статуса молодого специалиста.

Помимо этого, в новой редакции Соглашения уточнен механизм реализации статуса молодого специалиста для работников, работающих по совместительству. Так, если по основному месту работы работник не является молодым специалистом (например, когда основное место работы не относится к учреждениям образования), то при работе по совместительству он получит статус молодого специалиста и все вытекающие из этого льготы и гарантии.

Отметим, что в Год педагога и наставника закреплённые в Соглашении дополнительные гарантии для педагогических работников будут способствовать повышению престижа педагогических профессий и могут оказать положительное влияние на решение проблемы с кадровым обеспечением образовательных организаций.

● *ЗАБОТА*

Централизовать поддержку

В Стерлитамаке по инициативе генерального директора Башкирской содовой компании, председателя Совета директоров предприятий города Эдуарда Давыдова был создан Центр помощи мобилизованным и их семьям. Сделано это с тем, чтобы оказываемая помощь была систематизированной и централизованной.

По словам директора по управлению персоналом и общим вопросам АО «БСК» Владимира Ануфриева, решение о создании такого единого центра было принято совместно с администрацией города, общественными организациями. Теперь участникам СВО и их семьям будет оказываться всесторонняя помощь, и люди отныне будут знать точный адрес, куда обращаться:

– Совместно с администрацией Стерлитамака, общественными организациями и крупными предпринимателями города мы решили создать единый центр, который будет выступать проводником между гражданами и структурами власти, бизнеса. Штат сотрудников, в который вошли и работники БСК, будет оказывать повсеместную помощь участникам СВО и их семьям.

Работа центра не будет сводиться лишь к материальной поддержке.

В сферу деятельности организации войдёт широкий спектр тем: решение юридических, административных проблем, помощь с устройством на работу членов семей военнослужащих, решение бытовых вопросов, психологическая поддержка.

Добавим, что в 2022 году БСК выделила порядка 143 млн руб. на проведение строительно-восстановительных работ социальных объектов ДНР и ЛНР, а 222 млн руб. было направлено на нужды мобилизованных жителей республики, строевых подразделений Росгвардии и ОМОНа. По решению руководства предприятия, каждый мобилизованный сотрудник БСКполучает единовременную выплату в размере 100 тыс. руб. и ежемесячную – семьям– 30 тысяч рублей.

По материалам АО «БСК»

● ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Библиотекарь – профессия творческая

Яркая и харизматичная Марина Кудрейко своей победой в финале конкурса профессионального мастерства среди трудящейся молодёжи предприятий и организаций Стерлитамака «Работница года – 2022» развеяла миф о том, что библиотекарь – это серая мышь с пучком волос на затылке, в очках и с шалью на плечах.

Какой образ возникает в голове у большинства людей при упоминании профессии библиотекаря? Немолодая, невзрачная женщина в толстенных очках, скромная и тихая, проплывающая среди книжных стеллажей, которая с самого детства любила читать и уже со школьной скамьи поняла, что хочет связать свою жизнь с профессией библиотекаря. Зорко следящая за уровнем децибелов по шкале библиотечной громкости: если хоть кто-нибудь превысит звук, то услышит ужасающее: «Тссс! Вы же в библиотеке! Потиш-ш-ше!»

В подобном стереотипе библиотечного работника была уверена и Марина, пока в 2016 году не пришла работать в МБУ «Центральная библиотечная система» Стерлитамака.

– Современная библиотека – это мероприятия, акции, выставки, мастер-классы, тренинги и клубы по интересам, – рассказывает Марина. – Даже представить себе не могла, что такое может происходить в библиотеке! Я с радостью и с огромным энтузиазмом влилась в жизнь нашей библиотечной системы. Что-то для меня было в новинку, что-то давалось мне с трудом, а что-то делалось вообще на одном дыхании. Самое главное – я нашла то заветное, восхитительное и волшебное место, в котором можно творить, раскрывать свой творческий потенциал. Ведь для любой фантазии и идеи в библиотеке всегда открыты двери.

Марина Кудрейко знает, какую книгу посоветовать посетителям, может легко рассказать им о новинках. На конкурсе «Работница» она смогла красочно показать, как выглядит мир библиотеки изнутри. Как оказалось, место, где хранятся книги, насыщено яркими красками, бесконечной энергией и неиссякаемым оптимизмом. Во время выступления Марина доказала, что её профессия интересна и увлекательна. Современный библиотекарь – это не просто человек, который выдаёт книги. Он перевоплощается в сценариста и режиссёра, в журналиста и актёра, в вокалиста и танцора.



Марина Кудрейко: «Для любой идеи в библиотеке всегда открыты двери!»

Также в жизни Марины открылась новая страница под названием «Профсоюз работников культуры», который дал возможность раскрыть творческий потенциал через различные выступления, форумы и спортивные мероприятия. Особенно нашей героине запомнился республиканский профсоюзный молодёжный форум, прошедший весной 2022 года в Уфе.

– На молодёжном форуме были увлекательные тренинги, полезные встречи, а также конкурс «Создай первичную профсоюзную организацию», в котором наша команда заняла I место! – вспоминает Марина. – Эта победа вдохновила меня на дальнейшее участие в жизни профсоюза. Я поняла, что профсоюзное движение способствует сплочению и активной жизни коллектива, здесь можно найти новых знакомых и творчески раскрыться.

В дополнение к своей основной работе Марина Кудрейко ведёт занятия в детской театральной мастерской «Клюква», а также является волонтёром в различных проектах.

– Работа в нашей мастерской заключается в раскрытии творческой индивидуальности и развитии потенциальных возможностей, мышления и речи каждого ребёнка, – рассказывает девушка. – Моя задача – научить воспитанников эмоционально и правильно выговаривать слова, раскрепостить их. В результате они участвуют в культурно-массовых мероприятиях города, региональных и всероссийских конкурсах театрального творчества.

Для Марины важно заниматься любимым делом и приносить пользу окружающим. Именно поэтому она занимается волонтёрством, совместно с благотворительным фондом принимает участие в городских акциях в поддержку окружающей среды, в помощь бездомным животным.

Возвращаясь к своему выступлению на конкурсе «Работница», Марина Кудрейко рассказывает, что хотела развеять миф о библиотекаре как о серой мыши с пучком на затылке и шалью на плечах, и о библиотеке как просто тонне книг, покрытых слоем пыли.

– Современная библиотека мобильна, творчески креативна и интересна людям, – уверена Марина Кудрейко. – Работая в такой библиотеке, я состоялась как библиотекарь-профессионал, с которым можно обсудить не только прочитанную книгу, но просто пообщаться, научиться чему-то новому. Литература и чтение – неотъемлемая часть моей жизни, к тому же я пишу стихи. Считаю, что каждый человек по-своему талантлив, и надо только найти в себе силы и возможности раскрыть свой талант.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● СПОРТСЕКТОР

Долголетие предпочитает ЗОЖ

Республиканская клиническая больница им. Г.Г. Куватова во многом уникальна, ведь лечатся здесь пациенты со всей республики, а значит, именно находясь в стенах этой клиники, люди делают вывод о медицине по республике в целом.

Профсоюзный комитет под председательством врача-дерматовенеролога Руслана Кутушева – центр общественной жизни лечебного учреждения, и есть в его составе люди по-настоящему выдающиеся. Мы встретились с одним из членов профсоюзного комитета – медсестрой Фанзирой Якуповой в канун Международного женского дня, чтобы рассказать об этом необычном человеке, который помогает своим пациентам не при помощи лекарств, а посредством лечебной физкультуры и массажа.

Моя собеседница работает медсестрой с 1976 года. Коллеги и пациенты любят Фанзиру Гилемьяновну не только за её трудолюбие и принципиальность, но и за умение по-настоящему увлечь человека, зажечь любовью к спорту.

– Мы называем Фанзиру Гилемьяновну нашей спортивной мамой, – говорит председатель профсоюзной организации больницы Руслан Кутушев. – Вся организация спортивных мероприятий проходит при её деятельном участии: это и забота о питании спортсменов, и вопросы спортивной амуниции, и оформление и подача заявок, – одним словом, выйдя на лыжню, футбольное поле или иную спортивную арену, рядом с нашей командой вы непременно увидите Фанзиру Гилемьяновну.



Фанзира Якупова: «Время для физкультуры всегда можно найти!»

Уже находясь в почётном возрасте, Фанзира Гилемьяновна ведёт с пациентами занятия лечебной физкультурой.

Со спортом наша героиня дружит с юности, причём дружба эта, была, порой, на грани экстрима. Согласитесь, не каждый (даже тот, кто позиционирует себя крутым спортсменом) решит заняться скалолазанием или спелеологией, либо бежать марафонскую дистанцию, как было заведено ещё у древних греков, аж на 42 километра.

Общественная деятельность заведующего спортсектором профкома Фанзиры Якуповой круглогодична; в зависимости от сезона это лыжи, футбол, волейбол, лёгкая атлетика, кросс, спортивные эстафеты.

– Хотела бы отметить, что все спортивные достижениями, с которыми можно познакомиться, посетив наш музей, не были бы возможны без поддержки всего коллектива во главе с главврачом Мурадом Авзаловым, который сам любит спорт, а также председателя профкома Руслана Кутушева, – говорит Фанзира Гилемьяновна. – Действительно, всегда профком выполняет роль инициатора всех мероприятий, будь то конкурсы профмастерства, художественной самодеятельности или участие в спортивных состязаниях.

В завершение нашей беседы я попросил мою собеседницу дать совет нашим читателям: что делать для того, чтобы всегда быть здоровыми.

– Конечно, активно заниматься спортом могут не все, но каждый выкроит время для занятия физкультурой. Для поддержания здоровья необходимо задуматься и о питании. Если нет противопоказаний к какому-либо виду продуктов, есть можно практически всё, но главное – знать меру, не переедать. А вот что следует сделать обязательно, так это напрочь исключить из своей жизни никотин и алкоголь. А женщинам посоветую не злоупотреблять парфюмом и косметикой. Помните: вы уже от природы наделены красотой. А вообще, всегда радуйтесь жизни, ведь положительные эмоции – это лучший лекарь!

Сергей РУСАКОВ

● БЛИЦ-ОПРОС



Дама желает... доски!

В канун Международного женского дня редакция провела блиц-опрос среди прекрасной половины человечества, который состоял из двух вопросов:

«Что вы получили в подарок на 8 Марта в прошлом году? Что хотели бы получить в нынешнем году?»

Некоторые из полученных ответов, прямо скажем, довольно необычны, напрочь ломают устоявшиеся стереотипы.

Анастасия:

– Не помню, что получала в подарок, а вот список моих желаний слишком велик. Вообще у нас в семье принято спрашивать о желаемом подарке, никто не любит сюрпризов. Если честно, хотела бы много чего, начиная от коробочки Рафаэлло и туши для ресниц – и до поездки на встречу с любимыми актёрами или концерта любимой рок-группы, или билета в Париж.

Кира:

– В прошлом году мне подарили смарт-часы, а в этом году хотела бы получить фен.

Эльвира:

– Я не помню своего прошлогоднего подарка, в этом году хочу часы Apple watch.

Марина:

– Всегда ценю любовь, которую мне дарят. Из материального можно, пожалуй, было бы получить кубометра три досок для будущей беседки.

Эльвира:

– Для меня это не такой значимый праздник, поэтому все подарки сводятся к банальным.

Галина:

– Год назад я получила в подарок от мужа фитнес-часы и, конечно же, цветы. От родственников и друзей – разные женские штучки. А в этом году хочется нематериального: больше здоровья и, конечно, мира.

Аида:

– В прошлом году мне вручили купон на два года в фитнес-хаус; естественно, много цветов. Чего хочу? Даже не задумывалась: я рада любому вниманию, у меня всё есть. Очень хочется мира и стабильности дома и в стране. Пусть будет просто весело, уютно и комфортно рядом с близкими и друзьями.

Светлана:

– Ответ на оба вопроса прост: цветы.

Валентина:

– В прошлом году получила букеты от мужа и детей, а также аксессуары для телефона. А в этом году меня ждёт очень приятный подарок – поездка в Ессентуки на недельку, которая состоится 15 марта.

Лилия:

– Подарки дарит только дочь – обычно сидим в кафе, и меня это устраивает. Если она вытащит меня посидеть в красивом местечке, то я буду довольна. Также она дарит мне цветы, духи, косметику и деньги. Так что если стоит выбор – выбирайте детей, вкладывайте в них и любите всем сердцем.

Спрашивал Сергей РУСАКОВ

● ЛУЧШИЕ

Дискутируя с министром

На торжественном открытии конкурса «Педагог года дошкольной образовательной организации Республики Башкортостан – 2023» в Институте развития образования РБ собрались около 100 воспитателей со всей республики. Организаторами конкурса традиционно выступают Башкирский реском Общероссийского профсоюза образования и Министерство образования РБ.



Мастерство участников конкурса из года в год растёт

В своём приветственном слове замминистра образования и науки РБ Альфия Галиева отметила роль воспитателя в формировании личности дошкольника. По словам председателя Башкирского рескома профсоюза Раиля Газизова, уровень конкурса и мастерство участников растёт из года в год, как и требовательность к профессионализму педагогов со стороны общества.

– Чтобы работать в этой профессии, нужно быть человеком с открытой душой, – отметил Раиль Газизов. – Надеюсь, что конкурс поможет вам получить новые знания, почерпнуть свежие идеи, найти друзей и будет способствовать вашему профессиональному росту.

На конкурс собрались воспитатели практически из всех городов и районов республики. Воспитатель детсада «Улыбка» села Бижбуляк Ильмира Лутфиева рассказывает, что старается быть мудрым, всё знающим наставником и артистом, владеть развивающими, воспитывающими малышей знаниями и уметь профессионально реализовывать их на занятиях с детьми.

– Воспитатель – это первый, после мамы, учитель, который встречается детям на их жизненном пути, – говорит участница. – Он играет огромную роль в развитии ребёнка и формировании его личности, знакомит своих подопечных с окружающим миром, вдохновляет осваивать новое.

Профессиональное кредо инструктора по физкультуре детского сада №36 Стерлитамака Евгении Зайцевой: «Дать равные стартовые возможности детям с разными способностями». Она уверена, что современный воспитатель никогда не стоит на месте, всегда находится в поиске новых решений, развивается как профессионал и как личность.

Победитель конкурса 2021 года Наталья Гуленина достойно представила республику на всероссийском конкурсе, войдя в число 15 лауреатов.

– Конкурсы профессионального мастерства позволяют выявить лучшие методики и практики, которые важно тиражировать на всю республику, чтобы ими могли пользоваться другие педагоги, – делится Наталья. – Знаю по себе, что после победы в конкурсе жизнь полностью меняется, перед тобой открываются новые горизонты для развития, появляется много новых друзей.

В 2022 году победила Гузель Каразбаева из Мелеуза, прервавшая многолетнюю гегемонию воспитателей из Стерлитамака.

– Участие в конкурсе профессионального мастерства – это отличная возможность проверить себя: кто ты и на что ты способен, и доказать, в первую очередь, себе, что ты идёшь в правильном направлении, – уверена Гузель Каразбаева. – Это сильный толчок к развитию, к творчеству, к самосовершенствованию. После конкурса я стала более уверенной, так как получила опыт публичных выступлений.

Впереди участниц ждёт марафон конкурсных испытаний, среди которых «Мастер-класс», «Собеседование с членами жюри», «Педагогические дебаты» с министром и др. Имена победителей будут объявлены 10 марта.

Артур СУНАГАТУЛЛИН (фото автора)

● МАСТЕРА

Обучая других, учимся сами

С этим знаменитым утверждением согласна воспитатель уфимского детского сада №167 Алия Юсупова, победившая в номинации «Старший воспитатель года» в конкурсе «Педагог года дошкольной образовательной организации столицы Башкортостана».

Говоря о выборе своего трудового пути, Алия Юсупова в шутку говорит, что нужно отдать должное родителям, ведь именно они познакомили её с этой профессией.

– Родители меня привели в детский сад, когда мне было три года, и вот мне уже 38 лет, а я до сих пор здесь, – смеётся воспитатель. – Ну а если серьёзно, важно не то, почему человек приходит работать в детский сад, а то, почему он там остаётся. Каждый день, приходя в детский сад, я убеждаюсь, что люблю свою работу. Я вижу весёлые глаза детей, их улыбки, настроение, и ради этого хочется работать дальше. Вместе мы преодолеваем трудности, достигаем поставленных целей и радуемся своим маленьким, но в то же время большим победам. Не только мы, взрослые, учим и воспитываем детей, но и они заставляют нас посмотреть на мир с другой стороны.

Иногда родителям трудно справиться с одним ребёнком. А воспитатели управляются с целой группой. По словам Алии Юсуповой, секрета здесь нет, просто нужно относиться к детям как к личностям, доверять им, понимать и принимать такими, какие они есть, чувствовать душой и сердцем. И самому быть в душе немного ребёнком.

Воспитатель рассказывает, что детский сад – это место, где всегда есть чем заняться, а скуке места нет. Повседневная жизнь здесь насыщена событиями, общением с самыми разными людьми. Ну, а главное – не утратить чувства веры в ребёнка, в его талант и возможности.

– Нужно вовремя переключаться от работы на другие любимые занятия, – уверена Алия. – Я получаю вдохновение от прогулок с семьёй, посещений театров. Заряд бодрости и энергии получаю от занятий танцами. А также источником моего вдохновения является природа, лес и моя любимая деревня в Давлекановском районе республики.

Воспитатель должен постоянно совершенствовать своё мастерство, так как живёт в быстро меняющемся мире. Именно поэтому Алия Юсупова решила впервые для себя поучаствовать в городском конкурсе профмастерства.

– Для меня участие в конкурсе – мощный стимул к самосовершенствованию и профессиональному росту, – рассказывает Алия Дамировна. – В наше время воспитатель должен быть интересен, прежде всего, детям, должен постоянно развиваться, стремиться двигаться вперед. Конкурс дал возможность посмотреть на себя со стороны, отметить свои сильные и слабые стороны как педагога.

На городском конкурсе «Педагог года» Алия Юсупова продемонстрировала технологию «Кубики историй как интерактивный метод работы с детьми дошкольного возраста». Другие участники также представили интересные авторские технологии и методики работы с детьми дошкольного возраста, которые воспитатель взяла на заметку и будет использовать в работе.

– Конкурс дал мне веру в себя, понимание того, что человеческие ресурсы и возможности безграничны, главное – верить и знать, что всё можно сделать, если приложить усилия и идти к намеченной цели, – делится педагог. – Конкурс объединил участников, мы все стали друзьями.

Участие в конкурсе – это только старт. После него начинается насыщенная профессиональная жизнь, активное участие в работе профессиональных сообществ, клубов, коллегий, форумов и конференций, которые, в частности, проводит и Башкирский реском Общероссийского профсоюза образования. Говоря о первичной профсоюзной организации своего детсада, Алия отмечает, что профсоюз объединяет, защищает и вдохновляет. Объединяет всех педагогических работников. Защищает в неблагоприятных ситуациях, помогает в аттестации. Вдохновляет и радует, организовывая праздники и спортивные мероприятия, что приводит к сплочению всего коллектива.



Алия Юсупова: «В детском саду скуке места нет!»

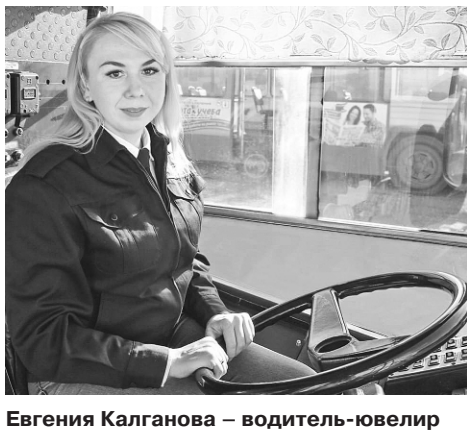
Благодаря новым знаниям, навыкам и компетенциям, полученным после участия в конкурсе, у Алии Юсуповой начался новый этап в жизни и карьере. Но она, как и раньше, проживает детство с каждым ребёнком, видит мир его глазами, всегда рядом, когда малышу нужны помощь и поддержка.

– Быть воспитателем в современных условиях сложно и ответственно, эта профессия требует терпения и выдержки, но она очень интересная и многогранная, – уверена Алия Юсупова. – Не стоит бояться меняться, учиться. Работать с детьми – это огромное счастье!

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ТРУДОВАЯ ЛЕТОПИСЬ

Троллейбус судьбы



Евгения Калганова – водитель-ювелир

Евгения Калганова на протяжении 15 лет работает водителем в Стерлитамакском троллейбусном управлении. В интервью «Действию» девушка рассказала о секретах мастерства и о том, как выбранная профессия помогла ей встретить свою любовь.

За руль общественного транспорта Евгения села по примеру матери, которая всю жизнь работала водителем троллейбуса в Стерлитамаке.

– Эта профессия – мечта детства, – делится Евгения. – В 2007 году, я, 19-летняя девушка, пришла работать кондуктором в Стерлитамакское троллейбусное управление. Здесь трудилась моя мама, которая проработала в троллейбусном депо 33 года. Когда я была совсем маленькой, папа брал меня с собой кататься с мамой. Я очень любила сидеть на переднем сиденье и наблюдать за её ловким вождением троллейбуса. С тех самых пор я решила, что пойду по стопам мамы.

Кондуктором девушка проработала всего три месяца, потому что вскоре узнала про набор в группу по подготовке водителей троллейбуса. Учёба далась легко, видимо, сказались гены. В дальнейшем она поняла, что данная работа является её призванием. А спустя восемь лет ей уже дали первого стажёра, которому она постаралась передать все приобретённые знания.

– Это ведь необычная профессия, – уверена Евгения Калганова. – Ты выезжаешь каждое утро в город и понимаешь, что за твоей спиной пассажиры, которые едут кто на работу, кто по делам, кто в гости. К тому же каждый день не похож на предыдущий, несмотря на то что я езжу, в основном, по одному маршруту.

В 2012 году Евгения впервые участвовала в городском конкурсе водителей троллейбуса, в котором получила номинацию «Культура обслуживания». По её мнению, подобные соревнования мотивируют работников развиваться, дают возможность проявить свои навыки, знания и мастерство. Здесь проверяется и культура обслуживания, и знания правил дорожного движения. Но главное волшебство начинается на площадке, когда неповоротливый на вид троллейбус под управлением виртуозного водителя с ювелирной точностью обходит все препятствия.

По мнению Евгении, для управления троллейбусом необходимо обладать хорошим слухом и зрением. Надо быть внимательной и постоянно сосредотачиваться на дороге. А ещё, по её мнению, хороший водитель обязательно должен быть хорошим психологом, ему самому нужно сохранять спокойствие в сложных ситуациях и при этом уметь подбодрить людей. Эти умения пригодились ей полтора года назад, когда Евгения Калганова начала работать без кондуктора.

– Поначалу было непросто, – вспоминает девушка. – Ты возишь и рассчитываешь людей в разных настроениях, но моё спокойствие всегда стояло на первом месте, поэтому я умею не воспринимать негатив близко к сердцу. Однако сейчас я смело могу назвать своих пассажиров лучшими, потому что между нами есть взаимопонимание. Ведь не сложно подарить людям хорошее настроение, тем более, когда это в твоих руках. А тебе потом на выходе многие спасибо говорят и улыбаются обязательно. Эта лучшая цена за работу.

А ещё в троллейбусном депо девушка встретила свою любовь. Её муж Евгений работает в депо мастером смены на профилактическом ремонте. Как шутит Евгения, «жена ездит и ломает, а муж чинит».

Супруги растят двоих сыновей. Алексей и Илья обожают кататься на троллейбусах. Младший Илья, увидев любой троллейбус, спешит его приветствовать. Если в будущем сыновья захотят пойти по стопам родителей, Евгений и Евгения будут только рады.

Евгения Калганова является профсоюзным активистом, всегда принимает участие в спортивных мероприятиях, художественной самодеятельности, городских конкурсах. А ещё она очень любит петь. Что прекрасно продемонстрировала на конкурсе «Работница года» Стерлитамака, где заняла I место.

– Троллейбусное управление – это моя жизнь, здесь я провела своё детство, устроилась на любимую работу, нашла свою судьбу и обрела дружный коллектив, – говорит Евгения. – Путь к профессии у каждого свой, но важно слушать своё сердце и жить в гармонии с собой.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Сытый ребёнок — радость повара

Завпроизводством ООО «Центр питания» (Чишминский район) Любовь Байбурина придерживается принципа, что детей нужно кормить вкусно и полезно. В итоге ученики школы, в которой она трудится шеф-поваром, уплетают еду в столовой за обе щеки, а родители просят поделиться рецептами блюд.

Ученики ещё сладко и крепко спят, когда в столовой школы №1 п. Чишмы уже ярко горит свет. Любовь Байбурина приходит на работу к 5 утра и уходит домой через 12 часов. В столовой кипит работа, каждый знает своё дело. Прежде чем блюдо попадёт к детям в тарелку, повара проделывают множество операций – моют, чистят, месят, мешают, солят... В коллективе несколько человек, на сегодняшний день они кормят более тысячи школьников. Любовь Александровна работает здесь с 2006 года.

– Меню для детей составляется с учётом множества требований и норм, лететь фантазии особенно некуда, но даже в этих тесных рамках можно сделать вкусным то, что должно быть в первую очередь полезным, – уверена Любовь Байбурина. – Стараемся готовить по-домашнему, детям очень нравится. Вообще же, всякое дело нужно начинать с любви, ведь не зря говорят, что добрый повар сначала душу в котёл кладет, а потом мясо.

А ведь в детстве она мечтала связать свою жизнь со спортом!.. В средней школе в родном селе Гафури Буздякского района девушка всегда была первой в лыжных соревнованиях и беге на разные дистанции. Вот и думала она стать учителем физкультуры. Однако мама настояла, чтобы после окончания школы девушка поступила в училище по специальности «Поварское дело». Женщина работала штукатуром-маляром, и дочке по-своему пожелала добра, аргументировав: «Будешь всегда сытая и в тепле».



Любовь Байбурина: «Детей нужно кормить вкусно!»

В 1993 году Любовь Байбурина окончила СПТУ №48 (ныне Чишминский филиал Башкирского агроколледжа). Смеётся, вспоминая, как утром защитила дипломную работу, а в обед вышла на работу в столовую училища. Хотя за активное участие и высокие показатели в спортивных соревнованиях ей дали направление в педагогический институт по специальности «Преподаватель физкультуры». Теперь в Центре питания она регулярно участвует в различных спортивных соревнованиях. С другой стороны, накормить более тысячи детей за день – это тоже своего рода спорт.

Всё, что ни делается – к лучшему. Сегодня Любовь Александровна не представляет себя в другой профессии. Да и к родной школе уже прикипела душой. А ученики уж точно её никуда не отпустят.

– Мы готовим для двух смен, в каждой по 700 детей, – рассказывает повар. – Больше всего дети любят плов, ждут с нетерпением этого дня. Дома они, видимо, так про него рассказывают, что родители затем спрашивают у нас рецепт этого блюда. А недавно ко мне подошёл один из учеников и попросил записать, как я готовлю картофельное пюре, потому что у его мамы оно не получается таким же вкусным. Видеть здоровых, довольных и сытых детей – это самое приятное в нашей работе.

Любовь Байбурина регулярно повышает своё мастерство, принимая участие в различных серьёзных конкурсах профессионального мастерства. В чемпионате гостеприимства «Gastromaster» в номинации «Лучший школьный шеф-повар» она заняла II место. Год назад она вместе с коллегами привезла «серебро» из Москвы со Всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая». Также Любовь Александровна – обладательница звания «Мастер-повар РБ» от Ассоциации кулинаров, рестораторов и отельеров РБ.

Впрочем, по словам нашей героини, дороже всех грамот и призов для неё слова благодарности от детей за вкусно приготовленный обед.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ЕСТЬ ТАКАЯ РАБОТА!

Заводская семья

В первичной профсоюзной организации ПАО «ОДК-УМПО» (входит в Объединенную двигателестроительную корпорацию Ростеха) подвели итоги соревнования на звание «Лучшая профсоюзная организация цеха (отдела) за 2022 год». Цехком – это место, куда идут заводчане-члены профсоюза, когда им надо решить свою проблему или разобраться со сложным вопросом. И именно от работы профактива цеховой организации во многом зависит имидж первичной профсоюзной организации в целом.

Одна из таких представителей профсоюзного актива – Валифа Халилова, возглавляющая цехком литейного цеха.

Наш выбор был не случаен: согласитесь, не каждого председателя цехкома коллеги называют просто по-семейному «наша Валифа».

Работает Валифа Нурлыгаяновна на предприятии с 1999 года, а с 2009 года возглавляет цехком. Членов профсоюза в литейном цехе более 78% от общего количества работающих.

– Никого силой в профсоюз мы не гоним, – говорит цеховой профлидер. – Просто беседуем с новыми сотрудниками, рассказываем о преимуществах профчленства с точки зрения социальной защищённости.

Профсоюзную жизнь в цехе организует и координирует цехком, состоящий из Натальи Левашовой, возглавляющей оргмассовую работу, Евгения Смирнова, уполномоченного по охране труда, Эльмиры Солдатовой, координирующей физкультурно-оздоровительную работу в цехе, Оксаны Королёвой, сфера ответственности которой – работа с молодёжью, Эдуарда Бадретдинова – физорга и Валентины Соболевой – члена профкома.

– Эффективность любой общественной работы во многом зависит от её слаженности и участия всех сторон, и такая помощь есть, – подчёркивает Валифа Нурлыгаяновна. – Начальник цеха Андрей Корчагин и председатель профсоюзной организации объединения Василий Горбунов понимают важность профсоюзной работы как основы стабильности коллектива и всячески нас поддерживают. Большая помощь идёт от профсоюзной организации в плане обучения профсоюзного актива, так как на совещаниях мы получаем много информации о том, как правильно действовать в той или иной ситуации.

В 2022 году цехком и начальник цеха подписали Соглашение о социальном партнёрстве в цехе. Мы и раньше работали сообща, но сегодня наша совместная работа имеет юридическую основу, и рядовые члены профсоюза видят, что мы действуем в их интересах.



Валифа Халилова (слева) со своими единомышленниками-профактивистами

Важной стороной деятельности цехкома является участие в организации движения наставничества.

Радует то, что сегодня успешно решается проблема дефицита кадров. В цех приходит всё больше молодых людей в возрасте до 35 лет, которые хотят работать, но, понятно, что всем им на первых порах требуется помощь наставников-профессионалов, которые у нас есть. Назову лишь несколько наставников молодёжи, – говорит Валифа Халилова. – Это плавщик титанового литья Олег Попов, заливщик металла Айдар Кагиров и ещё многие из тех, кто щедро передаёт свой профессиональный опыт молодым людям. Вообще, работа с молодёжью – наиболее интересная часть деятельности цехкома, ведь многие из поступающих на завод вообще ничего не знают о профсоюзе, либо эти знания неверные или поверхностные. Для этого и практикуется такая форма работы, как личная беседа, в ходе которой мы не только знакомим людей с должностными обязанностями, проводим инструктаж по охране труда и технике безопасности, но и знакомим их с положениями коллективного договора, правами членов профсоюза.

Я считаю, что цеховой комитет профсоюза со своей задачей справляется, – говорит Валифа Халилова. – Каждого члена нашего большого коллектива мы знаем не только по имени-отчеству, но в курсе его жизни за пределами предприятия. Если у человека проблемы, стараемся их решать, оказываем помощь, и радостно становится на душе, когда видишь, что люди цехкому доверяют, видя в нём реальную силу, и все вместе мы становимся большой дружной семьёй единомышленников.

Сергей РУСАКОВ

● УРОКИ ТРУДА

Им сверху видно всё

В бригаде крановщиков АО «ОЗНА» из 11 человек 10 – представительницы прекрасного пола. Они уверены, что крановщик – женская профессия, это как уборка в доме: женщина делает всё тщательнее.



Рания Сибагатуллина: «Каждый день решаю интересные задачи»

В бригаде крановщиков все – хорошие специалисты и мастера своего дела. Земфире Мустафиной и Венере Зариповой покоряется самый большой кран на производстве, поднять груз весом 50 тонн для них задача будничная. Добросовестно трудятся Татьяна Кутузова, Люция Халикова, Елена Алпатова, Светлана Малыгина, Алсу Шайнурова, Венера Фатхиева и Роза Валеева.

– Чтобы работать на кранах, талант нужен, – уверен механик предприятия Марсель Гайсин. – А он у них точно есть.

К таким талантливым специалистам относится и Рания Сибагатуллина. Ей подвластны 16-тонные и 12,5-тонные машины. Красивое имя очень подходит к её работе, у него два значения: «созерцательница» и «царица». Больше 12 лет Рания Рашитовна созерцает с высоты 33-й цех и царствует на кране. Со временем романтика профессии ушла, ей на смену пришёл опыт. Глазомер с годами отточился, система взаимодействия «вира – майна» доведена до больших высот.

Её трудовой путь начался в Свердловске на знаменитом заводе «Уралмаш», куда она пришла работать после окончания профтехучилища. Работы уроженка Ермекеевского района никогда не боялась, закалка у деревенской девушки была боевая, ведь как самая старшая из детей, в семье она выполняла всю посильную работу по дому. В итоге на крановой площадке она уже почти 30 лет.

– Мне кажется, что крановщик – это всё-таки женская работа, – считает Рания Рашитовна. – Нужна внимательность, усидчивость, а это настоящие женские качества. Физически работа несложная, интересная. В нашей профессии важно ориентироваться в пространстве, иметь хороший глазомер. Больше всего в моей работе нравится её немонотонность. Работу скучной точно не назовёшь. Нравится, что каждый день будто решаю математические задачи, чтобы точно рассчитать свои действия.

Упорство в достижении целей и трудолюбие – это семейная черта семьи Сибагатуллиных. Её супруг, Кадим Мирсаяфович, получил диплом нефтяного института в 50 лет! Он, кстати, тоже несколько лет проработал в АО «ОЗНА». Супруги Сибагатуллины трудятся всю жизнь, построили дом, вырастили дочерей и теперь радуются внукам.

Обе их дочери тоже связали свою жизнь с акционерной компанией «ОЗНА». Маргарита тяготеет к технике и цифрам, поэтому трудится специалистом по снабжению в отделе металлопроката. Светлана работает специалистом по визуализации в группе бережливого производства, так как больше тяготеет к творчеству. Она с отличием закончила художественную школу и дальше пошла по ступенькам творческого образования.

● *ЛИЦА ПРОФСОЮЗА*

Профессия – принимать новую жизнь

Почти полвека Ленера Хисматуллина самоотверженно и высокопрофессионально исполняет свой врачебный долг.

Она врач высшей категории, награждена многими знаками отличия и грамотами, в числе которых медаль «За заслуги перед здравоохранением РБ», Почётная грамота Министерства здравоохранения РБ и Госдумы РФ. В Баймаке очень многие знают её: благодаря её многолетнему труду не одна сотня женщин познала радость материнства.



Ленера Хисматуллина

Происходит Ленера Вельдановна из большой и дружной семьи Зариповых, которая жила в д. Тавлыкаево Баймакского района. Когда девочке исполнилось четыре года, семья переехала в другой населённый пункт – Бекешево. Закончив местную восьмилетку, девушка продолжила учёбу в республиканской школе-гимназии №1 г. Уфы, а получив аттестат о среднем образовании, она решила стать врачом. Закончив лечебный факультет БГМУ, она продолжила интернатуру в Сибайском роддоме, по окончании которой получила сертификат по специальности «Акушер-гинеколог».

В 1978 году врач Ленера Вельдановна переступила порог родильного отделения Баймакской центральной городской больницы. Уже с первого дня работы молодому специалисту было оказано высокое доверие: её назначили заведующей родильным отделением.

В 1995 году Ленеру Хисматуллину назначили заместителем главврача по лечебной работе. В этой должности она проработала 17 лет, вплоть 2012 года, продолжая при этом дежурства в роддоме, принимая пациенток в женской консультации и оперируя.

Затем до 2018 года она заведовала женской консультацией Баймакской ЦГБ, где и поныне работает акушером-гинекологом. В общей сложности её трудовой стаж составляет 46 лет!

Несмотря на интенсивную нагрузку по основному профилю, Ленера Вельдановна всегда находит время для активного участия в общественной жизни больницы, города и района. В 1995 году она стала делегатом I Съезда акушеров-гинекологов России, проходившем в Москве. Она активный член президиума профсоюзного комитета ЦРБ, более10 лет была членом районного женсовета, принимала активное участие в его мероприятиях, занималась вопросами охраны здоровья женщин и детей, улучшения демографической ситуации района.

Сергей РУСАКОВ

● *ФНПР ПРЕДЛАГАЕТ*

Трудно быть женщиной

Предложения профсоюзов по совершенствованию трудового законодательства в интересах женщин представил зампредседателя ФНПР Александр Шершуков на экспертных слушаниях фракции «Новые люди».



А. Шершуков: «Проблема не в ограничениях, а в уровне оплаты труда женщин»

Для улучшения положения работающих женщин, как считают в ФНПР, в законодательстве возможно закрепить неполное рабочее время с сохранением средней зарплаты и дополнительные оплачиваемые отпуска для тех, у кого есть несовершеннолетние дети. В настоящее время в Российской Федерации для всех установлен восьмичасовой рабочий день, однако совершенно очевидно, что женщины имеют более высокую бытовую нагрузку, в том числе по уходу за детьми и иными членами семьи, полностью или частично лишенными способности к самообслуживанию. В действующем законодательстве предусмотрены определенные гарантии для работающих женщин, имеющих несовершеннолетних детей, например, по установлению неполного рабочего времени и дополнительных отпусков. При этом если женщина решит воспользоваться указанными гарантиями, то она существенно потеряет в зарплате.



А кони всё скачут, а избы всё горят… Остаётся стиснуть зубы и работать

Ещё одной проблемой, с которой сталкиваются работающие женщины при совмещении трудовой деятельности и обязанностей по воспитанию детей, является несоответствие режима работы школ и детских дошкольных учреждений режиму рабочего времени женщин. Право регулировать данный вопрос есть у работодателя, но он не обязан идти навстречу. В таком случае можно дополнить ст. 100 ТК РФ положениями, предусматривающими возможность установления удобного режима рабочего времени для лиц, воспитывающих детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Как отметил Александр Шершуков, профсоюзы не поддерживают отмену списка запрещённых для женщин профессий, однако считают, что пересматривать его необходимо, но исключительно с позиции оценки вреда для женского здоровья. «ФНПР не поддерживает законопроект об упразднении списка запрещённых для женщин профессий… До этого момента сокращение списка проводилось с привлечением специалистов из НИИ медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова. Все расширения перечня рабочих мест с вредными и опасными условиями труда были выверены, чтобы работа в «разрешённых» профессиях не вредила здоровью женщин», – напомнил зампредседателя ФНПР. Перечень производств, работ и должностей, на которых ограничивается применение труда женщин, уже был сокращён с 456 до 100 пунктов Приказом Минтруда в 2019 году. Ряд профессий действительно перестали быть вредными, другие на сегодняшний день не существуют.

По мнению зампреда ФНПР, основная проблема заключается не в ограничениях, которые накладываются на работу женщин в определённых отраслях, а в уровне оплаты труда. По данным Росстата, разрыв в зарплатах мужчин и женщин остаётся на уровне почти 28%, несмотря на расширение практики обеспечения компаниями равенства на корпоративном уровне.

Как было озвучено в рамках слушаний, по данным опросов женщины, устраиваясь на работу, изначально соглашаются на меньшую оплату. Во время мероприятия участники обсуждали причины сложившейся ситуации. «Есть совершенно правильное выражение, которое относится ко многим отраслям жизни, «выученная беспомощность» – общество задаёт такие стандарты, и для улучшения положения работающих женщин необходимо бороться, в частности, с этим. Очевидно, что делать это необходимо через воспитание того же общества, значит, и через изменения в законодательстве, которые направлены на помощь работающим женщинам», – подчеркнул Шершуков.

В профсоюзах для помощи работающим женщинам созданы женсоветы – женские организации в профсоюзных структурах на предприятиях. «Энергичные женщины, состоящие в женсоветах, не относятся к сектору руководителей, а работают на производствах, причём довольно серьезных, и они активно меняют жизнь вокруг себя», – отметил Александр Шершуков.

● *ТЕМА*

Пол работы

Депутаты Госдумы предлагают упразднить список запрещённых для женщин профессий. Законопроект планируется рассмотреть в ближайшее время. Но готовы ли женщины работать шахтёрами, кочегарами и грузчиками?

По мнению доктора экономических наук, профессор Роберта Акьюлова, посыл авторов законопроекта состоит в том, что деления по гендерному принципу, на женские и мужские профессии, быть не должно. Важно, чтобы сам труд не был вредным для женского организма.

В самом деле, технологии на производствах неузнаваемо меняются. Так, ещё два года назад в списке запрещённых для дам профессий значился, например, «машинист паровоза». Хотя сами паровозы давно уже стали музейными экспонатами.

Совсем другая сегодня и психология восприятия профессий, чем полвека назад. Так, Оксана Соколова недавно стала первой в России женщиной, которая получила удостоверение машиниста электровоза и может осуществлять пассажирские перевозки дальнего следования. Говорит, что условия труда в этой профессии не сложнее, чем при работе во многих других традиционно женских профессиях. Уголь в топку уж точно бросать не надо. А водитель 220-тонного БелАЗа Светлана Лучникова с детства мечтала работать за рулём карьерного самосвала. По её словам, крутить руль не составляет сложности – это вам не штангу поднимать.

Условия труда – это главный фактор, который сегодня пока не позволяет женщинам работать в отдельных сферах. И пример «машиниста паровоза» и «машиниста электровоза» наглядно доказывает, что при создании безопасных условий женщины могли бы работать практически в любых профессиях.

– Но давайте смотреть правде в глаза: реально ли создать такие условия? Нет. Значит, и не настало время полностью отменять список опасных и вредных для женщин профессий, – говорит Роберт Акьюлов. – Не нужно ставить телегу впереди лошади. «Вычёркивать» неженские профессии из списка нужно постепенно, по мере того, как труд в них будет становиться безопасным. И делать это нужно на основе новых научных исследований влияния труда в различных сферах на здоровье и женщин, и мужчин. Признаюсь, о больших серьёзных исследованиях на этот счёт, проведённых в последнее время, я не слышал.

По словам эксперта, сегодня 250 тысяч женщин в нашей стране работают в опасных и вредных условиях труда. А с полной отменой списка их может стать ещё больше.

Даже в тех профессиях, которые считаются классическими женскими, взять, к примеру, санитарок, общий перегруз может быть похлеще, чем на иных вредных производствах. Представьте, сколько лежачих больных санитарке приходится переворачивать за смену. Что уж говорить о промышленных предприятиях, на которых формально женщинам работать никто не запрещал.

Что заставляет женщин калечить своё здоровье и идти работать не в детсад или, к примеру, на сцену, а на металлургические предприятия, стройки, химические производства?

– Во-первых, зарплата на вредных производствах, как правило, на 20-30% выше, чем в среднем по муниципалитету, – говорит демограф Борис Павлов. – К тому же здесь работникам положен пакет социальных льгот: дополнительный отпуск, сокращённый рабочий день, усиленное питание, санкурлечение. Во-вторых, в небольших городах выбор вакансий невелик: «в артистки» не пойдёшь при всём желании.

Другая причина – ситуация на рынке труда: женщинам вообще сложнее, чем мужчинам, найти работу. Так, однажды на Верх-Исетском заводе в Екатеринбурге намеревались закрыть участок с вредным производством, где работали женщины. Так они готовы были устроить массовую акцию протеста, так как теряли заработок, который несли в семью!

Между тем, как отмечает главный эксперт hh.ru по рынку труда Наталья Данина, большинство профессий, которые входят в перечень запрещённых для женщин, сегодня относятся к дефицитным. Например, на одну вакансию слесаря-сантехника по итогам 2022 года в России приходилось всего 1,1 резюме. Норма для рынка труда – 5-6 резюме на вакансию. На одну вакансию сварщика – 1,2 резюме, электромонтажника – 1,5, грузчика – 2,4.

– Так что, если смотреть с точки зрения ликвидации дефицита кадров, то отмена «женского списка» выглядит вполне закономерно, – говорит эксперт. – И если условия труда и современное оборудование позволяют исключить вредное воздействие на организм, то женщины вполне могут работать и в этих сферах. Кроме того, постепенно работодатели начинают избавляться от гендерных стереотипов. Так, одна из российских компаний начала массово нанимать женщин водителями погрузчиков. Вероятно, рынок будет мигрировать в ещё более «женскую» сторону и дальше.

Тему изучал Артур СУНАГАТУЛЛИН





Сегодня 250 тысяч женщин в нашей стране работают в опасных и вредных условиях труда

● ЛЫЖНЮ!

За здоровьем и настроением

Зима подходит к концу, а это значит, что нужно успеть вдоволь покататься на лыжах, попробовать свои силы с различных спортивных соревнованиях. Именно так и провели выходные медики нашей республики.

Туймазы. В солнечные февральские выходные на территории Лыжного оздоровительного центра состоялись районные соревнования «Туймазинская лыжня – 2023». Медицинская сестра инфекционного отделения Туймазинской ЦРБ Надежда Бухарова заняла II место в своей возрастной категории.

Октябрьский. Городская профсоюзная организация работников здравоохранения провела ставшие традиционными лыжные соревнования среди подразделений Городской больницы №1. На дистанции в 2 км выявились явные лидеры в общем командном зачёте: I место заняла команда стационара №1, II место у команды детской поликлиники, замкнула призовую тройку команда родильного отделения.

Все участники соревнований были награждены грамотами и денежными призами от профсоюза.

Уфа. В Корпоративных играх на кубок Главы Республики команда ГКБ №21 не осталась в стороне. Более 20 сотрудников больницы приняли участие в соревнованиях по горнолыжному и конькобежному спорту, в лыжной эстафете, пейнтболе, волейболе на снегу, – в пяти из шести возможных видов спорта. И пусть спортсмены-медики не заняли призовых мест, но смогли выступить на равных среди таких компаний республики как Башнефть, Газпром, Уральский лес, БашРТС!



Спортсмены из ГКБ №21

● МИНИ-ФУТБОЛ

Кубок вновь уехал в Чишмы

В Уфе в преддверии Дня защитника Отечества прошёл традиционный турнир по мини-футболу среди работников предприятий торговли и общественного питания. Организовали соревнования реском профсоюза «Торговое единство» и министерство торговли и услуг РБ.

Как отметили в приветственных словах председатель рескома профсоюза Айдар Ахуньянов и заместитель министра Ильгам Бикбулатов, турнир по мини-футболу проводится с целью формирования здорового образа жизни работников отрасли. Успех любого предприятия во многом зависит от того, как сплочена и настроена его команда. И эту задачу как нельзя лучше решают спортивные мероприятия, формирующие у участников нацеленность на победу и чувство товарищеской поддержки.

В спортзале учебно-спортивного культурного центра рескома Росхимпрофсоюза собрались пять команд, представляющие ООО «Центр питания» (Чишминский район), министерство торговли, ГАУ РБ «Молочная кухня», компании «Байрам» и «Ярмарка». Впервые в турнире не участвовали представители ГК «Форвард» – члены футбольной команды в данный момент в полном составе принимают участие в специальной военной операции.

Борьба, как всегда, получилась упорной, азарт, радость побед и горечь поражений не только сплотили игроков, но и доставили массу положительных эмоций болельщикам.



Победу вновь вырвали спортсмены из Чишминского района

Пройдя нелёгкий путь до финала, в главном матче турнира встретились команды ООО «Центр питания» и сети магазинов «Ярмарка». Финал получился не менее напряжённым, чем весь турнир, в итоге удача вновь, в который уже раз, была на стороне гостей из Чишмов. «Бронзу» завоевала команда сети магазинов «Байрам». Победители и призёры были награждены кубками и дипломами.

Артур СУНАГАТУЛЛИН



Борьба за победу среди теннисистов

● СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

Вызовы закаляют характер

17–18 февраля в Нефтекамске состоялись Спартакиада по зимним видам спорта и соревнования по настольному теннису на первенство Республиканской организации Башкортостана Нефтегазстройпрофсоюза России.

В рамках подготовки к играм на многих предприятиях успешно прошли многочисленные спартакиады. Свыше 100 сильнейших спортсменов и любителей лыжного спорта и настольного тенниса – победителей и призёров своих спартакиад съехались померяться силами и показать мастерство. Это работники из 11 команд предприятий: ООО «Башнефть-Добыча», представленная тремя командами «Башнефть-Добыча»-1, 2, Филиалом «Башнефть-Логистика», АО «Транснефть – Урал», АО «Башнефтегеофизика», ООО «Башнефть – Строй», ПАО «Уфаоргсинтез», ООО «Газпром трансгаз Уфа», Филиал ООО «РН-Транспорт» в г. Уфа, АО «ПОЛИЭФ», Уфимский филиал ООО «РН-Ремонт НПО».

В первый соревновательный день на городской лыжной базе состоялось торжественное открытие Спартакиады по зимним видам спорта, а в Нефтекамском нефтяном колледже – открытие соревнований по настольному теннису. Спортсменов приветствовали председатель Республиканской организации профсоюза Валерий Сафиханов, директор Нефтекамского нефтяного колледжа Александр Буланкин и председатели профсоюзных организаций Михаил Сабуров, Александр Иванов, Эльвира Хафизова, Владимир Чигвинцев, Леонид Кузмич, Андрей Быков. Они поздравили всех участников, отметили высокую спортивную подготовку собравшихся, сплочённость, значимость проведения данных мероприятий, пожелали спортсменам ярких побед в соревнованиях. В рамках открытия спортивных соревнований состоялась и торжественная церемония награждения профсоюзных активистов за плодотворную работу и активное участие в спортивных мероприятиях Почётными грамотами Республиканской организации.

На протяжении двух дней теннисисты вели активную борьбу за победу. В спортзале колледжа царила атмосфера соперничества, ярких эмоций и незабываемых впечатлений от игр. Лидером общекомандного зачёта стала команда АО «Транснефть-Урал», на II месте оказалась команда филиала ООО «Башнефть-Добыча» «Башнефть-Логистика» в г. Нефтекамск, III место заняла команда ООО «Башнефть-Добыча»-1. Победители определились и в личных первенствах.

В соревнованиях по зимним видам спорта первенство определялось среди мужчин и среди женщин по трём возрастным категориям: до 35 лет, 35-44, 45 лет и старше. В женской и мужской лыжной эстафете традиционно приняли участие сильнейшие представители команд. В женской эстафете I место заняла команда ООО «Газпром трансгаз Уфа», в мужской – команда ООО «Башнефть-Добыча»-1.

Обладательница I места в категории «женщины 45 лет и старше» Татьяна Наумова работает оператором обезвоживающей и обессоливающей установки ООО «Башнефть-Добыча», спорт занимает большую часть её жизни: «Знакомство со спортом началось в шесть лет с занятий по спортивной гимнастике, в 12 лет пришла в лыжи, так и дружу с ними по сей день. Для меня спорт – это стержень, который помогает преодолевать сложности, приобретать новые навыки, черпать энергию и хорошее настроение, расширять круг общения, поддерживать внешний вид. Всё благодаря ему! Я очень рада вновь принимать участие в этих соревнованиях. Они прошли как всегда на высоком уровне, здесь победили сильнейшие, и каждый участник получил свою порцию тепла, заботы и улыбок от нашего любимого профсоюза».

Команда АО «ПОЛИЭФ», в составе которой успешно выступил аппаратчик полимеризации химического производства ПЭТ Азат Фатхутдинов, заняла почетное III место в лыжной эстафете среди мужчин. «Заниматься спортом я начал ещё со школьных лет. Устроившись на работу в «ПОЛИЭФ», я познакомился со специалистом профсоюзной организации по укреплению здоровья и продвижению ЗОЖ О. Ермолаевым, который и научил меня технике конькового хода. Вот уже несколько лет я улучшаю технику, скорость, объём, получаю заряд энергии от тренировок и соревнований, ежегодно принимаю участие в корпоративных спортивно-массовых мероприятиях. 100 км в неделю на лыжах – для меня это норма. Я также рад, что привил любовь к лыжам моим родным и близким. Неспешные лыжные прогулки полезны, а спортивные вызовы закаляют характер», – отметил Азат.

По итогам соревнований в общекомандном зачёте победила команда ООО «Башнефть-Добыча»-1. II место заняла команда ООО «Башнефть – Добыча»-2, третьей стала команда ООО «Газпром трансгаз Уфа».



Стартуют женщины



Гонки на первенство среди мужчин

● ЗА ЗОЖ

В ритме здоровья

В Дюртюлинском районе прошла спартакиада «Здоровье» работников образовательных учреждений. Организатором соревнований традиционно выступила районная организация Общероссийского профсоюза образования при поддержке муниципалитета.

Целью спартакиады является популяризация физкультуры и спорта, здорового образа жизни среди работников образования, сохранение и преумножение лучших спортивных традиций профсоюза, содействие созданию в образовательных учреждениях условий для активных занятий физкультурой и спортом.

На торжественном открытии спортсменов приветствовали председатель районной организации профсоюза Гузель Нуртдинова и секретарь совета Дюртюлинского района Венера Файзиева.

– Уверена, работники образовательных учреждений нашего района докажут, что они достойны побед не только в профессиональной деятельности, но и в спорте! – подчеркнула Гузель Нуртдинова.

Почётным гостем стала депутат, зампредседателя Госсобрания – Курултая РБ, семикратная чемпионка мира по шашкам, восьмикратная чемпионка Европы, двукратная победительница Всемирных интеллектуальных игр, международный гроссмейстер Тамара Тансыккужина. Она обратилась к командам с приветственной речью и пожелала всем достойного выступления, бодрости и здоровья.

В спартакиаде приняли участие 23 команды в двух группах: «Дошкольные образовательные учреждения» и «Образовательные учреждения», куда вошли команды городских и сельских школ, учреждений дополнительного образования и МКУ Управление образования.

Программа спартакиады включала соревнования по семи видам спорта: волейбол, настольный теннис, шашки, дартс, плавание, лыжные гонки, стрельба. Состязания прошли на базе ДЮСШ «Алпан», башкирской гимназии им. Н. Наджми, СОШ №5, гимназии №3, СОШ с. Иванаево.



Попробовать свои силы в стрельбе интересно было многим

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ПОДДЕРЖКА

Нужны центры

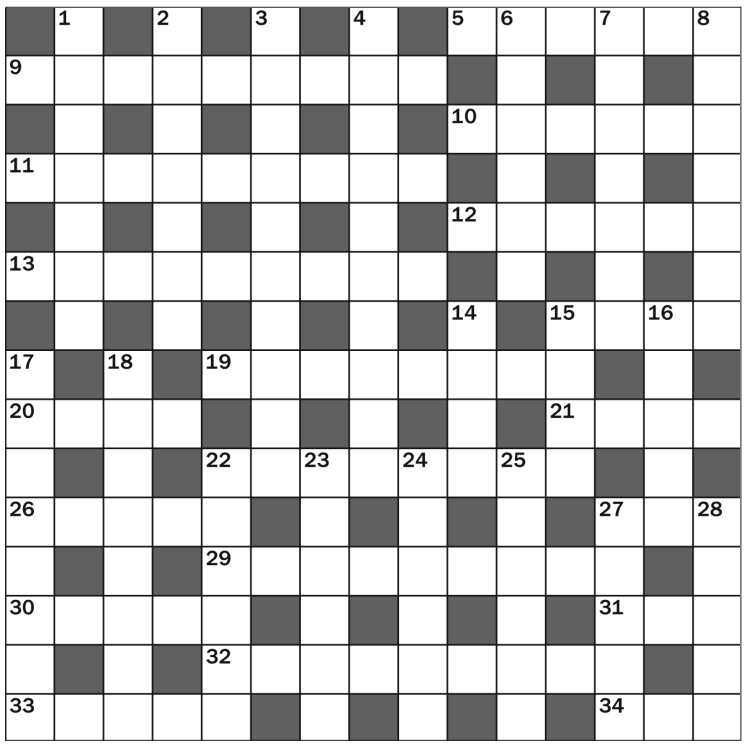
В России должны быть созданы программы по оздоровлению и психологической поддержке участников СВО. На круглом столе в Госдуме предложения по масштабной помощи и реабилитации военнослужащих озвучил первый зампредседателя комитета Госдумы по энергетике Игорь Ананских.

Важным направлением этой работы он считает расширение сети центров социально-медицинской реабилитации ветеранов боевых действий и инвалидов. Такие центры, полностью укомплектованные, должны быть в каждом федеральном округе. Они будут оказывать весь спектр услуг по оздоровлению и психологической реабилитации участников СВО.

В Башкирии в Стерлитамаке уже открылся первый центр поддержки участников специальной военной операции и членов их семей. Глава Башкирии Радий Хабиров дал поручение правительству республики и главам муниципалитетов организовать подобные учреждений для помощи участникам СВО и их родным в других городах: один центр будет создан в Уфе, один в Нефтекамске и ещё один – в Сибае.

«К 1 апреля я жду конкретных результатов по открытию таких центров. Пока нужно открыть их в Уфе, Нефтекамске и Сибае, а дальше будем решать», – обратился Радий Хабиров к членам правительства и главам городов.

● В ЧАС ДОСУГА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Полный итальянский «провал». **9.** Замысел, желание что-либо сделать. **10.** Прибытие на наземном транспорте. **11.** Сооружение с цифрами «1», «2», «3» на Олимпиаде. **12.** Вполне себе образ зомби со стажем. **13.** Отколовшийся член коллектива. **15.** Кустарник с мелкими чёрными плодами. **19.** То, что французы называют «обрыванием листьев». **20.** Сторона топора, которая не врубается. **21.** Поэт-певец у кельтов и не только. **22.** Правительственный телефон в СССР (разг.). **26.** Приготовленный ведьмой напиток. **27.** Бог позитивных людей, как его именуют растаманы. **29.** Скажите по-гречески «искусство украшать». **30.** Модель с архитектурного подиума. **31.** Наёмный экипаж в старой Англии. **32.** Речь, в которой мало смысла. **33.** Профессия Сергея Безрукова. **34.** «Один … в год сады цветут».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Синтетический жанр эстрадного искусства. **2.** Не прижившийся в народе «мобильный телеграф». **3.** Отличие Дункана Маклауда от обычного человека. **4.** Академик Павлов в минуты своего хобби. **6.** Подопечные тренера команды. **7.** Соединяющий листы канцелярский станок. **8.** Одна из немногих крыс, чей мех ценится. **14.** Исполнитель роли товарища Саахова («Кавказская пленница»). **15.** «…-старуха челюстью порога / Жуёт пахучий мякиш тишины». **16.** Подходящее место для автомобиля. **17.** Фильм Люка Бессона с «транспортным» названием. **18.** Второй экземпляр документа. **22.** Отрезок с заданным направлением. **23.** Напиток в банке с огурцами. **24.** Рукастый мастер, искусник. **25.** Тот, кто оценку чужих творений сделал своим ремеслом. **27.** Конечный пункт ралли из Парижа. **28.** Зелёный пузырь сахарной воды.

● АНЕКДОТЫ

Слишком поздно женщина понимает, что в ЗАГСе она получает не свидетельство о браке, а вторую трудовую книжку!

☻☺☻

Ты не женщина, если не умеешь делать мужика виноватым во всех проблемах, в которых виновата сама.

☻☺☻

Верный признак, что в отношениях что-то разладилось – если в квартире помимо вас находятся медики, полиция и понятые…

☻☺☻

Вниманию женщин! Вещи, которые долго лежат в шкафу, уменьшаются в размере.

☻☺☻

Посылала запрос во Вселенную: хочу сохранить фигуру и удвоить доход. Но там опять всё перепутали…

☻☺☻

Муж сварил суп. Ем его вилкой и нахваливаю. Сам сварил. По собственному желанию. Это надо поощрять.

☻☺☻

Перед приготовлением еды и после проверяйте на месте ли ваши накладные ногти и ресницы.

☻☺☻

Да когда уже ко мне, наконец, придёт «та самая» проверка, про которую я думаю, когда убираюсь дома? Мол, придут ко мне, а у меня пыль на подоконнике и вещи в шкафу аккуратно не сложены. Я это что, для себя делаю?

☻☺☻

День как-то с утра не задался, а ещё позвонили мошенники, хотели развести… Сходу начала на них орать матом – сразу отключились, но я не сдалась, перезвонила им и доорала!

☻☺☻

– Ой, какая вы прелесть, – сказал он.

«Не местный», – подумала я.

☻☺☻

Захотелось мне замуж, прихожу я, значит, в ЗАГС, а там мне и говорят: «Жениха надо иметь с собой». За что я вообще налоги плачу?!

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Салаты для хозяйки

Знаете, дорогие хозяюшки, а у меня тут домашние начали шушукаться по углам. Я прислушался: не супротив меня ли чего замышляют? Оказывается, нет: готовятся хозяйку с 8 Марта поздравлять. Планируют купить какой-то «маслажор», букет и приготовить салат «с витаминами и несложный, чтоб не запороть, как в прошлый раз вышло». Ну, что, я для любимой хозяюшки тоже постараюсь! Во-первых, помогу им рецепт салата повитаминнее отыскать. А во-вторых, украшу её юбку любимую (которая в шкафу с плечиков упала и лежит там в углу) толстым слоем своей шерсти, чтоб ей было тепло и меня вспоминательно. За работу!



Салат с горошком

350 г пекинской капусты, банка консервированного горошка, небольшой пучок укропа и несколько перьев зелёного лука, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Тонко нарежьте капусту, добавьте горошек, измельчённые укроп и зелёный лук. Чеснок пропустите через пресс, заправьте салат майонезом и перемешайте.

Салат «Витаминка»

Полкочана средней пекинской капусты, небольшая красная луковица, морковка, 3 яйца, свежий огурец, немного укропа.

Для соуса: по 2 ст. ложки сметаны и майонеза, 2 зубчика чеснока, соль.

Нарежьте капусту соломкой, лук – полукольцами. Сырую морковь натрите на крупной тёрке, нарежьте варёные яйца. Огурчик нарежьте соломкой, измельчите укроп. Затем приготовьте соус и заправьте им салат.

Салат «Свежесть»

250-300 г пекинской капусты, свежий огурец, зелёный лук, 100-150 г копчёной колбасы, соль и майонез – по вкусу.

Тонко нашинкуйте капусту, огурец и колбасу нарежьте тонкой соломкой, мелко нарежьте лук. Посолите, добавьте майонез и перемешайте.

Салат «Французский»

По 200 г твёрдого сыра и ветчины (или копчёной колбасы), большая морковка, 4 яйца, кисло-сладкое яблоко, большая луковица, майонез.

Маринад для лука: 150 мл тёплой воды, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Луковицу нарежьте средним кубиком, добавьте сахар, соль и уксус. Залейте тёплой водой и дайте постоять час.

Ветчину нарежьте небольшими кусочками. Сочную морковь натрите на мелкой тёрке. Яйца натрите на крупной тёрке, сыр – на мелкой. Яблоко очистите от кожуры и натрите на мелкой тёрке.

Выкладывайте все ингредиенты по два слоя таким образом: ветчина, сеточка из майонеза; яйца, сеточка из майонеза; сыр, сеточка из майонеза; морковь; яблоко. Все слои вновь повторяем. В конце сверху посыпьте сыром.

Поставьте в холодильник минимум на полчаса.

Салат «Воздушный»

250-300 г пекинской капусты, 1-2 помидора, яйцо, 100 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, укроп, соль, майонез – по вкусу.

Тонко нарежьте капусту, помидоры и яйцо нарежьте кубиками. Сыр натрите на крупной тёрке, добавьте измельчённый чеснок и мелко нарезанный укроп. Заправьте майонезом, посолите и перемешайте.

Салат «Граф»

Куриное филе, 3 средних свёклы, 150 г твёрдого сыра, 4 яйца, 150 г чернослива, зелень для украшения, соль и перец – по вкусу, майонез.

Варёную свеклу натрите на крупной тёрке. Жидкость отожмите, чтобы салат не был водянистым. Филе мелко нарежьте или разберите на волокна. Сыр и варёные яйца натрите на крупной тёрке. Чернослив мелко нарежьте.

Кольцо от разъёмной формы диаметром 18 сантиметров установите на блюдо. Все слои смазывайте майонезом. Выложите половину свеклы, слегка прижмите ложкой, присолите и поперчите по вкусу. Второй слой – яйца, затем идёт курица, соль и перец. Далее положите чернослив и сыр. Последний слой – вторая половина свеклы.

Накройте плёнкой и отправьте в холодильник.

Салат с курицей и киви

400 г куриного филе, 3 яйца, 2 кисло-сладких яблока, 3 киви, 150 г моркови по-корейски, 100 г твёрдого сыра, майонез.

Куриное филе и два киви нарежьте кубиком (третье киви оставьте для украшения). Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной тёрке. Яйца разделите на белки и желтки, натрите белки и сыр на крупной тёрке, желтки – на мелкой.

Соберите салат слоями, все слои, кроме киви и моркови, смазывая майонезом: курица, киви, белки, яблоки, корейская морковь, сыр, желтки, сеточка из майонеза.

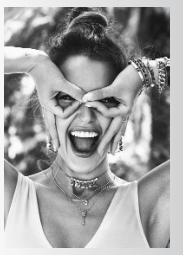
Дайте салату пропитаться в холодильнике. Перед подачей украсьте по периметру тонко нарезанным киви.

Приятного аппетита!
Ваш Поварёнок.

● А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Я так решила!

Женщины справляются со стрессом, общаясь с другими людьми. Мужчины зачастую снимают стресс алкоголем и драками.



Мужчины общаются, оскорбляя друг друга, но на самом деле они этого не имеют в виду. Женщины общаются, делая комплименты друг другу, и тоже не имеют этого в виду.

Женщины имеют в два раза больше болевых рецепторов на своем теле, чем мужчины, но гораздо более высокую переносимость, чем мужчины.

Женщины склонны больше думать о тех, кто их игнорирует, чем о тех, кто постоянно с ними разговаривает.

Женщины лучше справляются с многозадачностью, чем мужчины. Например, домашние дела: приготовление пищи, уборка, дети, макияж, фитнесс.

Женщины более склонны к депрессии, посттравматическим стрессовым расстройствам и другим тревожным расстройствам. Женщины более подвержены депрессии, потому что они часто обвиняют себя в сложных и тяжёлых жизненных ситуациях.

Бонус: максимальное время, в течение которого женщина может хранить секрет, составляет в среднем 47 часов и 15 минут, после чего она обязательно с кем-то поделится.

Учредитель:
РС «Федерация профсоюзов Республики Башкортостан», сайт: www. fprb.ru
Издатель:
© АНО «Редакция газеты «Действие»
Главный редактор И.А. ЛЕВЧУК

Адрес редакции, издателя: Республика Башкортостан, 450008, г. Уфа, ул. Кирова, 1, каб. 333.
Телефон/факс 272-34-47. E-mail: deystvye@yandex.ru
Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Башкортостан 02 сентября 2015 года. Свидетельство ПИ № ТУ02-01443.
При перепечатке ссылка на «Д» обязательна. Редакция рукописи не рецензирует и не возвращает. Точка зрения авторов может не совпадать с мнением редакции.
Подписной индекс ПР512. Периодичность выпуска – еженедельно, но по графику – 25 номеров за полугодие

Отпечатана в типографии ООО «Полиграфия», 453261, Республика Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 5/11, тел. (3476) 35-31-02
Зак. № 109619. Тираж 5500 экз.
1 марта 2023 г. Свободная цена.
Дежурный по номеру И.А. ЛЕВЧУК