12+

ЕДИНСТВО ● СОЛИДАРНОСТЬ ● СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Действие

Еженедельная общественно-политическая газета Федерации профсоюзов Республики Башкортостан

vk.com/deystvye

№ 34 (1637) 29 августа 2025 года, пятница

Физика без скуки

Выдающийся учёный-физик Лев Ландау говорил: «Самый страшный грех – скучать». Уж что-что, а на уроках учителя физики гимназии №5 Стерлитамака Ренара Хайбуллина ученикам скучать не приходится. Творческий подход к организации уроков помог ему победить в республиканском конкурсе «Учитель года». В преддверии Дня знаний Ренар Хайбуллин дал интервью нашей газете.



– Ренар Мухтарович, что вдохновило вас выбрать профессию учителя? И почему выбор пал именно на физику?

– Большую роль в выборе будущей профессии сыграли мои родители, именно они увидели во мне предрасположенность к педагогической деятельности. Будучи старшим ребёнком в семье, я много времени проводил с младшей сестрёнкой и братом, часто организовывал для них прогулки и походы в лес, рассказывал и объяснял то, что знал сам.

В школе сильно увлекался химией – учитель был очень хорошим специалистом. Отличное знание материала, строгость, объективная и честная оценка работы ученика и акцент на практику во время уроков давали свои результаты.



Выбор специальности пал на физику потому, что в корне всех естественных наук находятся принципы и законы, изучаемые в физике. Физика – наука о природе, в самом широком смысле, от необъятных просторов космоса до неизведанных глубин океана, от масштабов галактик до размеров элементарных частиц.

– Вы вместе с отцом занимаетесь кузнечным делом. В своём видеоэссе на конкурс «Учитель года России» вы изготавливаете из глины фигурки и даже музыкальные инструменты. И сравниваете воспитание детей с работой скульптора. Как ваши увлечения помогают вам в работе в гимназии?

– Мои увлечения, а их, на самом деле, очень много, помогают в педагогической деятельности. Например, в установлении контакта с учениками: часто находятся ребята с такими же увлечениями. Мои хобби связаны либо с ремёслами, либо с изучением природы, либо с прикладным творчеством. Всё это с успехом находит применение и на уроках физики, и во внеурочной, и в проектной деятельности.

– Сегодня много говорится о важности физики в школе. Как вы делаете свои уроки интересными, чтобы ребят «зацепило»?

– Для увлечения детей учебным процессом (и это не только в физике) нужно сильно расширить границы «учебного класса». Урок необходимо проводить не только в кабинетах, встреча с учениками на пришкольном участке в вечернее время в неформальной обстановке для наблюдений в телескоп добавляет в учебный процесс той романтики, той таинственности, которой жаждут все, от мала до велика. Чем больше практики, тем лучше – чем нагляднее материал, чем больше возможностей у детей испытать на практике полученные знания, тем лучше. Творчество, творчество и ещё раз творчество! Важно, чтобы у детей точные науки не ассоциировались с сухими данными и формулами.

– Меняется ли роль учителя в XXI веке? Особенно с развитием искусственного интеллекта.

– Роль учителя не меняется. Педагог – человек, сопровождающий ребёнка по пути жизни. Так было во времена древней Греции, так есть сейчас, так будет и в будущем. Человечности может научить только человек, искусственный интеллект здесь бессилен. В настоящее время учитель выступает не только как носитель информации, но и как своего рода фильтр. Качество убеждений педагога, его высокие нравственные принципы являются гарантом качества той информации, которую он одобряет.

– Насколько сложно сегодня работать с родителями учеников?

– Взаимодействие с родителями – обязательная и неотъемлемая часть воспитательного процесса. Важно донести до родителей, что у нас общая цель. Часто возникают спорные, а, порой, и конфликтные ситуации, здесь педагог должен помнить, кто он и какова его миссия. Родительские чаты решают большую часть вопросов, связанных с общением, но не стоит отказываться от родительских собраний – живое человеческое общение ничем не заменить. Иногда родителям нужно просто высказаться.

4 стр.

● *ИТОГИ*

Ждём опоздавших

Подписная кампания завершена, и она показала, что многие ППО не оформили подписку на профсоюзное издание. Очень жаль, что они сузили своё информационное поле, лишившись «Действия».

Тем не менее, вы можете оформить подписку **в почтовых отделениях** на **следующий месяц** до 20-го числа каждого текущего месяца. Не забудьте назвать индекс: **ПР512!**

Если вы можете сами забирать газету **в редакции «Действия»** по адресу: **г. Уфа, ул. Кирова, 1,** то этот вид подписки позволит вам очень хорошо сэкономить, ведь подписка на полгода стоит всего **432** рубля. Оформить подписку можно, просто позвонив в редакцию.

В частных подписных агентствах можно оформить подписку **на следующий месяц** до конца предыдущего месяца.

Вашего звонка ждут:

«Стерлитамак-печать» тел.: 8(3473) 25-32-50;

«УралПресс-Город» тел.: 8(34763) 285-04, 8-919-156-44-69.

Обратите внимание: «УралПресс-Город» организует подписку в города: Уфу, Стерлитамак, Салават, Октябрьский, Нефтекамск, Туймазы, Ишимбай, Мелеуз, Кумертау, Бирск, Благовещенск, Белебей. Подписаться через данное агентство можно и в районах: Стерлитамакском, Туймазинском, в с. Субханкулово, с. Серафимовский, Старые Туймазы.

Остались вопросы? Звоните в редакцию:

8 (347) 272-34-47.

● *СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!*

Привезли всё, что необходимо

Очередной груз для бойцов в зону СВО доставили представители Профсоюза работников предприятий жизнеобеспечения Республики Башкортостан во главе с председателем Эльвирой Бикбулатовой. Решение об оказании помощи нашим бойцам было принято на заседании президиума профсоюза, и все первичные профсоюзные организации отрасли откликнулись на этот призыв.

– Я впервые побывала в зоне соприкосновения, – говорит Эльвира Юрисовна. – Мы привезли бойцам нашей подшефной третьей миномётной батареи продукты, вещи, а также оборудование (газовые баллоны, дизельный генератор). Захватили с собой и то, чего бойцам так не хватает на передовой: мёд, сладости, даже наши башкирские полевые травы, чтобы ребята пили чай с запахом родных полей. За несколько дней мы побывали в нескольких освобождённых населённых пунктах, таких, как Авдеевка, Мироновка.



Груз передан нашим бойцам



Объединив усилия, мы можем многое!

Ехать было непросто, несколько раз наш микроавтобус попадал под вражеский обстрел, бойцы нас охраняли. Среди тех, кто служит, ребята из разных районов республики, мы передали им посылки от друзей, родственников, просто незнакомых людей. Командование войсковой части выразило благодарность всем сотрудникам Профсоюза работников предприятий жизнеобеспечения республики за оказанную гуманитарную и благотворительную помощь личному составу подразделения, выполняющего специальные задачи в зоне проведения СВО.

Должна заметить, что сейчас все, с кем доводится общаться, горят желанием оказать бойцам посильную помощь. Считаю, что такое отношение дорогого стоит, люди сплотились – и это главное!

Сергей РУСАКОВ

● ХРОНИКА

21 августа в Доме правительства РБ состоялось очередное заседание Республиканской трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений. Вёл работу координатор РТК, заместитель премьер-министра правительства – министр спорта РБ Руслан Хабибов.

Стороны рассмотрели эффективность работы территориальных трёхсторонних комиссий по регулированию социально-трудовых отношений в муниципальных образованиях республики на примере ТТК города Уфы; обсудили вопросы содействия занятости инвалидов и выполнения Соглашения о МЗП в Республике Башкортостан; обсудили итоги выполнения в прошлом году целевых показателей средней заработной платы работников бюджетной сферы, установленных «майскими» указами Президента РФ от 2012 года. Отдельно рассматривалась тема проработки механизмов перераспределения работников, находящихся под риском высвобождения на крупных предприятиях республики, а также текущая ситуация и меры по стабилизации социально-экономического положения и развитию ООО НПП «Станкостроение». Ряд вопросов, обсуждённых предварительно в ходе рабочей группы РТК (состоявшейся 29 июля), был принят в техническом порядке.

По предложению Федерации профсоюзов РБ отдельно был рассмотрен вопрос развития наставничества в сфере труда. С подробным докладом выступила председатель ФП РБ Гузель Мирошниченко (подробности – в следующем номере «Действия»).

* * *

18-19 августа в преддверии нового учебного года состоялись обучающие семинары в рамках проекта Башкирской организации профсоюза образования «День директора» сразу в трёх районах республики – Баймакском, Абзелиловском и Учалинском.



Семинары, организованные для руководителей образовательных учреждений, дают возможность обсудить актуальные вопросы профессиональной деятельности. Участники получили важную информацию и практические рекомендации относительно ключевых аспектов трудового законодательства.

* * *

В Самаре состоялась XXXVII Отчётно-выборная конференция дорожной территориальной организации РОСПРОФЖЕЛ на Куйбышевской железной дороге.



Делегаты ознакомились с отчётами комитета и контрольно-ревизионной комиссии Дорпрофжел и избрали новый состав выборных органов на очередной пятилетний срок полномочий. Председателем Дорпрофжел вновь избран Альберт Премилов, его первым заместителем – Иван Воронов.

В комитет Дорпрофжел избрано 45 представителей отраслевых дирекций, предприятий, учреждений и организаций. Состав президиума не изменился, в нём 11 человек.

Не изменился и состав управленцев в филиалах Дорпрофжел: Самарский возглавил Сергей Старостин, Башкирский – Юрий Исаев, Пензенский – Павел Мюльгаузен, Волго-Камский – Александр Ермошин.

* * *

20 августа в рамках реализации проекта «Социальная карта» состоялся выезд технического инспектора РОСПРОФПРОМ-Башкортостан Сергея Бобба на АО «Благовещенский арматурный завод».

Вместе с членом профкома Павлом Урамовым было проверено состояние условий и охраны труда работников объединённого механосборочного цеха, механосборочного цеха №4, кузнечно-прессового цеха, стальцеха №3. Были выявлены вопросы, связанные с качеством спецодежды, отсутствием вытяжной вентиляции на некоторых участках. Все они взяты на контроль профкома. Были отмечены и положительные моменты, например, проведённый ремонт в столовой, продолжающиеся работы по замене остекления цехов, отремонтированные бытовые помещения. Но основные вопросы, заданные работниками, касались обеспечения загрузки предприятия, грядущего перехода на неполную рабочую неделю и возможного снижения уровня зарплаты.



● СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!

Если нужно – доставим!

Нашим бойцам на передовой нужна поддержка тыла. И она не останавливается ни на день: солдаты получают оборудование и грузы под конкретные запросы, чтобы эффективнее решать поставленные перед подразделениями задачи.



Профактив передал необходимую помощь для своего коллеги

В рамках благотворительной акции «Своих не бросаем», направленной на поддержку наших ребят, выполняющих задачи специальной военной операции, Республиканская организация Башкортостана Общероссийского профсоюза работников автомобильного транспорта и дорожного хозяйства совместно с первичной профсоюзной организацией Муниципального унитарного предприятия «Стерлитамакское троллейбусное управление» передали колеса для легкового автомобиля повышенной проходимости. Эта помощь была предоставлена по просьбе члена профсоюза – работника троллейбусного управления, который сегодня находится на передовой и выполняет поставленные задачи.

Мы благодарим всех, кто поддерживает и помогает нашим защитникам!

● ЮБИЛЕЙ

Отметили 130 лет

Белебеевский филиал АО «Башспирт» отметил 130-летний юбилей.



В этот день чествовали династии, преданные производству

На торжественное собрание, посвящённое празднику, в ЦДК Белебея собрались работники и ветераны производства, а также почётные гости. Среди них – замминистра торговли и услуг РБ Василий Таболин, депутат Госсобрания – Курултая РБ Азат Мухаметзянов, глава Белебеевского района Азат Сахабиев, председатель ФП РБ Гузель Мирошниченко и др. Перед началом торжества почётные гости ознакомились с производством.

Лучшие работники и трудовые династии в честь юбилея получили заслуженные награды за труд и преданность производству, со сцены звучали слова благодарности сотрудникам предприятия за труд, преданность делу и вклад в развитие отрасли. Гузель Мирошниченко также поздравила коллектив предприятия, пожелала достойных условий труда и заработной платы, а затем вручила профактивистам награды ФП РБ.

Музыкальные номера различных известных творческих коллективов сделали праздник ярким и незабываемым.

● ВЫЕЗДЫ

Сверхурочные под контролем

Специалисты Республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ провели комплексные проверки в Акъярской и Зилаирской ЦРБ.



Работа в Акъяре

Расстояние от Уфы до Акъяра – 521 км, но дальность поездки не стала препятствием для работы профсоюзной команды. В составе группы – заведующий отделом правовой и социальной защиты Александр Клочков, технический инспектор труда Елена Смирнова и главный специалист по нормированию и оплате труда Рита Ишниязова.

В ходе проверок анализу подвергались: коллективный договор, положения об оплате труда и материальном стимулировании, документы по охране труда; трудовые договоры сотрудников и их должностные инструкции; табели учёта рабочего времени, графики работы и расчётные листки работников.

По результатам проверки в Акъярской ЦРБ состоялась рабочая встреча с главным врачом Рамилёй Шариповой. Даны рекомендации по корректировке трудовых договоров, правильному начислению оплаты труда в праздничные и выходные дни, а также за сверхурочную работу с учётом компенсационных и стимулирующих выплат. В сфере охраны труда рекомендовано провести обучение и проверку знаний у 336 работников, обновить локальные нормативные акты и обеспечить приобретение средств индивидуальной защиты.



Совещание с главным врачом в Зилаирской ЦРБ

В Зилаирской ЦРБ после проверки на рабочем совещании с главным врачом Данилом Ишимовым рекомендовано внести изменения в трудовые договоры, оформлять совместительства через отдельные договоры, провести обучение и проверки знаний по охране труда для 206 работников, обеспечить СИЗ для 186 сотрудников.

– Большое спасибо специалистам рескома за оказанную практическую помощь, – отметил Данил Ишимов. – В работе специалистов учреждения со временем «глаз замыливается» и можно упустить важные моменты. Очень ценен свежий взгляд со стороны, когда цель – не наказать, а помочь.

По словам главного специалиста по нормированию и оплате труда Риты Ишниязовой, одна из наиболее часто встречающихся проблем при проверках – неправильная оплата труда за сверхурочные часы, работу в выходные и праздничные дни:

– К сожалению, в ряде случаев работодатели неправильно рассчитывают такие выплаты. При оплате сверхурочной работы (переработок) профсоюз рекомендует руководствоваться ст. 152 ТК РФ: оплата первых двух часов – в полуторном размере, а далее в двойном размере с учётом стимулирующих и компенсационных выплат. Профсоюз внимательно следит за этим вопросом и помогает добиваться соблюдения норм закона.

Александр Клочков отметил, что выезды в коллективы будут продолжены:

– Это не разовая акция, а работающий механизм защиты интересов медицинских работников. Такие проверки помогают своевременно выявлять и устранять нарушения, укрепляя систему гарантий для медиков.

● ДИСКУССИЯ

Только для своих

В дискуссиях о том, на кого должен распространяться коллективный договор – на всех работников или только на членов профсоюза, сломано немало копий. Новый взгляд на старый спор предложили на семинаре для профактива, организованном РОСПРОФПРОМ-Башкортостан.



Мария Буртасова поделилась опытом РОСПРОФПРОМ-Московская область

Аргументы тех, кто «за» и «против», давно известны. С одной стороны, профсоюзы оказывают поддержку и защищают, в первую очередь, тех, кто понимает важность рабочей солидарности и готов поддержать свою профсоюзную организацию практическим делом и взносами. Колдоговор только для членов профсоюза – это ещё и один из способов мотивации профчленства. На другой чаше весов – опасность возникновения «жёлтых профсоюзов», тезисы о том, что профсоюз уже не будет представлять интересы всех работников и многие другие.

По словам председателя РОСПРОФПРОМ-Московская область Марии Буртасовой, распространение колдоговора только на членов профсоюза неизменно повлечёт за собой дискриминацию работников, не входящих в профсоюз. Ведь в трудовом кодексе чётко прописано, что каждый имеет равные возможности для реализации своих трудовых прав.



Тема вызвала оживлённую дискуссию

– Работодатель должен учитывать только деловые качества работников, – почеркнула Мария Буртасова. – Поэтому, например, случай выплаты премии отдельным работникам при её невыплате другим сотрудникам, имеющим равные с первыми показатели труда, судом однозначно будет признан проявлением дискриминации. Это же касается и немотивированного снижения размера премии.

А вот когда работник одного из предприятий, не являющийся членом профсоюза, не получил подарки для детей на Новый год и решил обратиться в суд, последний не встал на его сторону. Ведь у профсоюзной организации правовой обязанности выдать не члену профсоюза детские новогодние подарки не имелось. На работодателя подобная обязанность также никаким правовым актом не была возложена. Также не признал дискриминацией суд и установление отдельным работникам выплат социального характера за достижение общественно значимых целей.

То есть всё-таки можно предоставлять членам профсоюза преимущества в сфере социальных льгот и гарантий? Можно, но, как отметили на семинаре, делать это лучше не через коллективный договор, а через отдельное соглашение между руководством предприятия и профсоюзным комитетом. Яркий тому пример – нашумевшее в 2019 году соглашение между администрацией и первичной профсоюзной организацией ПАО «АВТОВАЗ» о дополнительных социальных льготах и гарантиях для членов профсоюза. Не члены профсоюза тут же пошли в суд, однако он не нашёл признаков дискриминации.

В РОСПРОФПРОМ-Московская область воспользовались опытом коллег из Тольятти. Когда во время переговоров работодатель одного из подмосковных заводов убрал из нового колдоговора ряд преференций, профсоюз включил их в соглашение о дополнительных социальных льготах и гарантиях работников – членов профсоюза.

Соглашение содержит взаимные обязательства предприятия и ППО. Среди них – компенсация части расходов на медицинские услуги, единовременные выплаты по ходатайству профсоюзного комитета по целому ряду оснований, дополнительные оплачиваемые отпуска и многое другое. Стоит ли удивляться, что кривая профсоюзного членства резко устремилась вверх?

– Нет законодательного запрета на заключение отдельных соглашений между работодателем и первичной профсоюзной организацией, – подчеркнула Мария Буртасова. – В соглашении преимущества устанавливаются не в сфере трудовых отношений, а в сфере социальных льгот и гарантий. Если силами и/или средствами ППО достигаются определённые условия и совершаются определённые действия – мы вправе результаты своих усилий распространять на членов профсоюза и просить работодателя оказать поддержку членам профсоюза.

При этом на семинаре отметили, что если из действующего коллективного договора изъять льготы и переместить их в отдельный документ для членов профсоюза, то это вызовет общественный резонанс. Лучший вариант – вписать в соглашение дополнительные льготы. Тогда уже смело можно будет сказать члену профсоюза: «Мы сделали это для тебя».

Артур СУНАГАТУЛЛИН
(фото автора)

● КОНКУРСЫ

Наградили лучших

Подведены итоги II Республиканского конкурса СМИ «Медицина и профсоюз».

Конкурс проводится Республиканской организацией профсоюза работников здравоохранения совместно с Министерством здравоохранения Башкортостана при поддержке Союза журналистов РБ.

В творческом состязании принимали участие журналисты, освещающие работу медработников и профсоюзных организаций, вопросы кадровой поддержки в системе здравоохранения, пишущие о людях, работающих в отрасли. Были представлены материалы информагентств, республиканских и местных телекомпаний, печатных СМИ, изданий на национальных языках.

Всего поступило 43 заявки, оценивались 264 публикации, размещённые в 25 изданиях.

«Башинформ» отмечен победителем в номинации «Лучшее информационное агентство». Журналист агентства Эдуард Кускарбеков стал победителем в новой номинации конкурса «Медики – герои СВО».

Также победителями конкурса стали телерадиокомпания «Башкортостан», Сибайская студия телерадиовещания, газеты «Башкортостан», «Кызыл тан», «Янаульские зори», «Красный ключ», «Стерлитамакский рабочий», «На земле Салавата». Были названы и лучшие работы в номинациях «Лучший специальный репортаж», «Лучшее освещение деятельности профсоюзных организаций», «80 лет Победы».

– Я благодарен вам за то, что вы в своих материалах создаёте положительный, позитивный имидж наших медиков. Мы должны совместно с вами работать над повышением престижа профессии врача, ведь это одна из самых достойных и уважаемых специальностей. На сегодняшний день в сфере здравоохранения республики работают более 70 тысяч человек. И наши врачи беспрерывно спасают жизни и здоровье людей – это каждодневные подвиги. Конечно, об этом нужно и важно говорить. Что ещё очень значимо – о башкирских медиках как о профессионалах своего дела очень хорошо отзываются в зоне проведения СВО, – отметил, обращаясь к журналистам, министр здравоохранения Башкортостана **Айрат Рахматуллин**.

Председатель Республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ **Рауль Халфин** подчеркнул:

– Медики ежедневно сталкиваются с объективными сложностями и рисками профессии, но всё чаще и с потребительским отношением к своей работе. Поэтому очень важно поддерживать их имидж и авторитет. И здесь огромную роль играют журналисты. Наше взаимодействие со СМИ – одно из лучших в России, и это результат совместной работы.

– В ленте ИА «Башинформ» ежедневно выходит минимум две новости о здравоохранении. Наши журналисты начинают свой день с просмотра телеграм-канала министра. Уровень внимания к профессии медика, который мы смогли поднять в период COVID-19, мы стараемся сохранять и дальше, – отметил в ответном слове главный редактор информагентства «Башинформ» **Руслан Шарафутдинов**.

Благодарностями также были отмечены председатели профсоюзных организаций, активно взаимодействующие со СМИ.



Организаторы конкурса с победителями

● СЕМИНАРЫ

Профлидер: уроки мастерства

14–15 августа в Доме профсоюзов прошёл семинар-совещание для руководителей профсоюзных организаций Общероссийского профессионального союза работников жизнеобеспечения по Приволжскому федеральному округу на тему «Актуальные вопросы эффективной деятельности профсоюзов».



С гостями встретилась председатель ФП РБ Гузель Мирошниченко

В первый день работы участников семинара приветствовала председатель Федерации профсоюзов РБ Гузель Мирошниченко. Гузель Фаритовна поделилась опытом работы башкирских профсоюзов, рассказала о деятельности Федерации, а также пожелала участникам семинара плодотворно и с пользой провести время на гостеприимной башкирской земле.

Затем участники семинара-совещания выехали в Стерлитамак, где побывали на МУП «Стерлитамакводоканал». На предприятии заняты около 400 сотрудников, и 90% из них являются членами профсоюза. Руководитель предприятия Раэль Рахматуллин (кстати, тоже член профсоюза) и председатель ППО Екатерина Галеева встретили гостей и рассказали им о работе водоканала. Гости ознакомились с предприятием, условиями и охраной труда работников, побывали в лаборатории, заглянули в защитное сооружение, находящееся на территории водоканала. По своему оснащению оно заняло I место по ПФО в конкурсе среди соответствующих сооружений, имеющих категорию по гражданской обороне, вместимостью до 150 человек (как раз столько работников основного производства заняты на территории). По итогам общения, встреч с сотрудниками участники семинара отметили высокий уровень социального партнёрства. Кстати, выступая перед гостями и работниками МУП «Стерлитамакводоканал», Раэль Рахматуллин рассказал о планомерной работе по улучшению условий труда:

– Мы сделали душевые кабины, закупили стиральные машины с сушками одежды и обуви. Работники могут помыться после смены, а в это время их одежда постирается и просушится, чтобы утром следующего дня они вновь вышли на смену в чистом. Люди должны работать в достойных условиях труда!

Второй день семинара начался с обзорной экскурсии по Дому профсоюзов. Гости посетили Музей истории профсоюзного движения в РБ, Кабинет здоровья, информационно-методический кабинет.

Затем участники семинара приступили к работе. Для них силами Института повышения квалификации профсоюзных кадров было организовано обучение по ряду важных направлений, позволяющих увеличить эффективность работы профсоюза. Под руководством опытного психолога они учились применять эффекты поведенческой экономики для повышения привлекательности профсоюза, изучали тему эмоционального интеллекта профсоюзного лидера. В заключение обучения все участники семинара получили сертификаты.

Также во время пребывания в нашей республике гости смогли посетить гору Торатау, побывали в Уфимском Парке Победы, проехали с экскурсией по Уфе, познакомились с башкирской культурой.

Председатель Нижегородской областной организации профсоюза работников жизнеобеспечения, руководитель объединения отраслевого профсоюза по ПФО Елена Ленина поделилась впечатлениями о прошедшем семинаре:

– Семинар в Уфе оставил неизгладимые впечатления! Программа обучения была насыщенной, актуальной для руководителей ППО и региональных объединений нашего отраслевого профсоюза. Знания, полученные участниками в ходе семинара, будут применены в дальнейшей работе по привлечению работников в профсоюз. Особенно понравилась нам башкирская культура: яркая и колоритная, самобытная, она никого не оставила равнодушным. Песни на башкирском языке, звуки курая и рассказ об этом волшебном инструменте, способах исполнения на нём произведений, – всё было очень познавательно и интересно. Наши участники семинара побывали в башкирской юрте у подножия Торатау, попили башкирский чай, примерили на себя образы башкирских красавиц и джигитов, – это стало ярким и интересным событием в нашей командной копилке впечатлений.

Искренне благодарю за такую яркую программу принимающую гостеприимную сторону и лично председателя Профсоюза работников предприятий жизнеобеспечения РБ Эльвиру Бикбулатову!

● СТРАТЕГИЯ

Образование будущего

В Москве в Национальном центре «Россия» прошёл Всероссийский педагогический съезд, главной темой которого стала национальная Стратегия развития образования. Событие объединило более 1200 участников со всех регионов страны. В работе съезда приняла участие председатель Башкирской организации Общероссийского профсоюза образования Елена Хаффазова.

Вице-премьер **Дмитрий Чернышенко** назвал съезд историческим событием, так как он впервые проходит в XXI веке. Он рассказал о подготовке Стратегии развития образования до 2036 года и назвал эту работу беспрецедентно масштабным процессом.

По его словам, было создано 15 рабочих групп – в общей сложности почти 1,1 тыс. экспертов, которые провели более 430 встреч и разработали более 300 инициатив. Вице-премьер уточнил, что на августовских педсоветах к дискуссии по поводу Стратегии развития образования подключится вся страна, а на Форуме классных руководителей подведут итоги. Работа над документом продолжится в течение 2025 года.

Министр просвещения РФ **Сергей Кравцов** подчеркнул, что Стратегия нужна для того, чтобы страна не повторяла ошибок 1990-х, «когда образование посчитали некой услугой, когда посчитали, что профессия учителя может фактически не оплачиваться, можно не ремонтировать школы, можно иметь 54 учебника по истории и 100 учебников по математике».

– Суверенная система образования – вот ключевая задача стратегии, где чётко закрепляется единство образовательного процесса, программ, системы воспитания. То, что ключевую роль играет учитель, педагог, и никакие информационные технологии его не заменят, это чётко прописано в стратегии, – добавил он.

Сергей Кравцов отметил, что в рамках Стратегии предстоит усилить единую систему воспитательной работы на всех уровнях образования, создать инструменты для обновления содержания образования, технологий и методов обучения. Они должны обеспечивать фундаментальность, гибкость и адаптивность ключевых образовательных программ на основе передовых научных достижений и с учётом изменяющихся запросов государства, общества и рынка труда.

Среди других ключевых задач Стратегии – профессиональное развитие педагогов, повышение их квалификации и качества преподавания, создание эффективных механизмов обмена опытом и лучшими практиками. А также – снижение бюрократической нагрузки на педагогов и улучшение условий оплаты труда и социальной поддержки.

Министр науки и высшего образования РФ **Валерий Фальков** отметил, что в рамках Стратегии, в частности, предусмотрено продвижение российского высшего образования и науки за рубежом, повышение привлекательности программ для иностранных студентов. Сегодня в российских вузах обучается 395 тыс. иностранных студентов. Президентом РФ поставлена задача увеличить их число до не менее 500 тыс. человек к 2030 году.

– Поэтому роль новой модели высшего образования – в том числе поднять заинтересованность талантливых иностранцев к обучению в российских университетах, – сказал Фальков. – Но при этом не снижать, а повышать планку требований к абитуриентам, в том числе во владении русским языком, и вместе с этим давать им образование на лучшем мировом уровне.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ИНТЕРВЬЮ

Физика без скуки

←1 стр.

– Общероссийский профсоюз образования большое внимание уделяет профессиональному росту педагогов. Этим летом вы стали участником Всероссийского профсоюзного тренинг-лагеря «Мастерская успеха».

– «Мастерская успеха» – это уникальное событие! Нигде более не наблюдается сосредоточение такого количества удивительных, креативных, эрудированных, талантливых, искренне добрых и светлых людей, объединённых общей миссией, при таких непривычных для них обстоятельствах. Лучшие работники образования, покинув школьные стены и сменив строгую школьную форму на шорты и футболки, собираются вместе с целью трансляции собственного опыта, пополнения педагогической копилки интереснейшими идеями коллег и мудрыми советами наставников. Непривычное сочетание условий летнего лагеря, субтропического климата и высокой концентрации интеллектуально и творчески сильных людей побуждает работать и творить с ещё большим энтузиазмом! Расширение круга знакомств происходит очень легко и непринуждённо, хоть все мы из разных регионов нашей страны, но все «связаны одной целью».

– Какие проблемы есть сегодня у современной школы?

– Одна из главных проблем в том, что учителя потеряли свой статус и место в обществе. Вместе с тем роль и значимость учителей ничуть не уменьшилась. Учителя боятся настаивать на соблюдении норм и правил этикета в школе. Учителям проще «не заметить», чем сделать замечание ученику, а завтра – разговаривать с возмущёнными родителями. Порядок в школе сегодня держится на авторитете учителей в возрасте, а что будет потом? Очень больной вопрос школьной формы. В настоящее время нет документа, чётко определяющего, что есть школьная форма, есть рекомендации, но не требования. Это, кстати, касается и самих учителей.

Беседовал Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ПЕРВИЧКА

Словом и делом

Гимназия села Месягутово – крупнейшее общеобразовательное учреждение Дуванского района. Здесь уверены, что совместная работа социальных партнёров позволяет создать стабильный, профессиональный коллектив, нацеленный на решение самых амбициозных задач.

В гимназии трудятся почти 60 педагогических работников и обучаются около 890 детей. Директор Николай Николаев с гордостью рассказывает о коллективе, среди членов которого есть финалисты республиканского конкурса «Учитель года». А в прошлом году команда педагогов гимназии стала призёром педагогического марафона «СОТЫ». Неудивительно, что некоторые из учеников набирают 100 баллов по ЕГЭ, а выпускники поступают в МГТУ им. Баумана, МАИ, СПбГУ и другие ведущие вузы страны.

Председателя профкома Гузель Пепеляеву директор называет человеком неутомимой энергии, талантливым организатором: «У неё горят глаза, она пример для многих». Гузель Ришатовна уверена, что профсоюз для работников – это не только защита и гарантии, но также площадка для личностного роста, реализации своих идей и приобретения новых компетенций. В профсоюзной работе она использует ту же философию, что и в обучении детей.

– В школе, чтобы получить результат в воспитании и образовании детей, нужно шаг за шагом выстроить систему знаний, которая будет ясна детям и тогда будет легко ими применяться, – рассказывает председатель профкома. – Так и в профсоюзе: чтобы человек понимал, для чего он вступает в нашу организацию и чего вместе с нами может достичь, ему сначала нужно дать систему знаний и наглядно показать принципы нашей работы. Поэтому акцент делаем на обучении и информировании. Считаю важным и полезным проводить профсоюзные собрания, моя любимая рубрика «Вопрос – ответ» помогает разъяснить коллегам важные темы и составить повестку на следующую рабочую встречу.



Г. Пепеляева и Н. Николаев: «Совместная работа позволяет создать стабильный, профессиональный коллектив!»

Одну из своих задач социальные партнёры гимназии видят в заботе о молодых специалистах. С каждым из новоиспечённых педагогов проводится большая работа: совместно с администрацией гимназии определяются наставники, которые помогают новому сотруднику влиться в коллектив, посещают уроки, которые он ведёт.

– Работа профлидера заключается, в первую очередь, в том, чтобы помочь словом и делом, – продолжает Гузель Пепеляева. – Каждый член профсоюза имеет право на материальную помощь, на бесплатную юридическую консультацию, на оздоровление в санатории или профилактории. Я рассматриваю все заявления и всегда стараюсь их удовлетворить. Не забываем мы и о детях членов профсоюза, которых на Новый год ждут праздничное представление и сладкие подарки. Каждый член профсоюза получает подарок и поздравление к юбилею. Особое внимание уделяем ветеранам, ходатайствуем о наградах членам профсоюза за многолетний добросовестный труд и за участие в профсоюзных конкурсах.

Свободное от работы время учителя проводят в кругу семьи, однако с профсоюзом не расстаются: он предлагает программу выходного дня – увлекательные поездки и экскурсии, ярмарки и праздники. К примеру, руководство школы поощряет здоровый образ жизни педагогов, организуются совместные выезды на природу. Отдохнув, коллектив с удовольствием возвращается на любимую работу.

– Профсоюз – это надёжная опора для работников, – считает председатель профсоюзной организации. – Коллективный договор с широким перечнем социальных льгот и гарантий позволяет работникам чувствовать себя защищёнными.

Артур СУНАГАТУЛЛИН (фото автора)

● БЫЛ СЛУЧАЙ

Нет места равнодушию



С. Михеева

Учитель – это не просто профессия. Это образ жизни, особая манера поведения и мышления. И, как показывает практика, они способны на поступки, которые становятся примером профессионального мужества и гражданской ответственности. Весной прошлого года с одним из членов республиканского профсоюза работников образования произошёл случай, который показал: есть люди, которые не пройдут мимо чужой беды, и добьются справедливости, как бы трудно и опасно это ни было.

Светлана Анатольевна Михеева, директор уфимской гимназии №86, возвращалась домой после рабочего дня. Едва открыв дверь подъезда, она услышала детские крики о помощи. Пробежав лестничный пролёт, она увидела, что какой-то мужчина нападает на соседскую девочку-четвероклассницу. Светлана Анатольевна не колебалась ни секунды.

С криком подбежав к незнакомцу, она вырвала от него девочку и пригрозила полицией. Мужчина быстро ретировался. Но Светлана Михеева бросилась следом, пытаясь его догнать, потом преследовала какое-то время на своём автомобиле. И более того: она засняла преступника на камеру телефона. Зачем? Она сама потом объясняла это так:

– Если он напал на ребёнка однажды, он обязательно снова себя проявит. Это меня и заставило побежать, снять, чтобы обезопасить детей в дальнейшем.

Интуиция не подвела Светлану Михееву! Следуя по пятам за злоумышленником, она стала свидетелем того, как он снова начал приставать к случайной прохожей. И вновь она спугнула его, окликнув и сделав несколько снимков на камеру своего телефона.

По этим снимкам и чёткому описанию нападавшего, которое дала педагог, преступника задержали очень быстро. Им оказался человек без определённого места жительства, ранее он уже был судим за кражу. Таким образом, директор гимназии не только помогла найти преступника, но и предотвратила, как минимум, два преступления! Хотя сама она сказала потом, что в её поступке нет ничего героического и так должен поступать любой взрослый, если опасность угрожает ребёнку.

В теории – да, так и должно быть. Но на практике всё часто оказывается иначе. Далеко не каждый взрослый готов, пусть даже ненадолго, отодвинуть на второй план свои дела, забыть о личной безопасности или просто потратить время и силы ради незнакомого человека.

– Светлана Анатольевна – педагог не по должности, а по призванию, для неё верность профессии – не просто слова, а жизненный принцип, – так отзывается о своей коллеге председатель первичной профсоюзной организации гимназии Наиля Хисамова. – Она – настоящий учитель. Но прежде всего, она просто женщина, мама двоих детей. И в тот момент у неё не было другого выбора. Она не могла поступить иначе.

● ИТОГИ

Награды – победителям!

В Башкирии определили победителей конкурса «Лучший по профессии» и «Лучшее государственное ветеринарное учреждение».

Конкурсы традиционно проводятся в преддверии Дня ветеринарного работника для поддержки и поощрения ветеринарных специалистов. Цель конкурса – поднять престиж профессии ветеринарного врача и показать важность его труда в охране здоровья животных и защите общественного здоровья.

Победителями конкурса в различных номинациях стали следующие специалисты:

«Лучший заведующий ветеринарной лечебницей» – Николай Данилов, заведующий Гафурийской участковой ветеринарной лечебницей Буздякской районной ветеринарной станции.

«Лучший заведующий ветеринарным участком» – Ильдар Ханнанов, заведующий Абдулкаримовским ветеринарным участком Ермекеевской районной ветеринарной станции.

«Лучший заведующий клиникой по приёму мелких домашних животных» – Кристина Байгускарова, заведующий центральной ветеринарной лечебницей – главный ветеринарный врач по Октябрьскому и Советскому районам города Уфы ГБУ Уфимская городская ветеринарная станция РБ.

«Лучший заведующий лабораторией ветеринарно-санитарной экспертизы» – Юлия Бушмакина, ведущий ветеринарный врач ветеринарно-санитарной экспертизы Белокатайской районной ветеринарной станции.

«Лучший заведующий ветеринарной аптекой» – Анастасия Цепилова, заведующий ветеринарной аптекой Дуванской районной ветеринарной станции.

«Лучший ветеринарный врач-эпизоотолог» – Ильгиз Ахтямов, главный ветеринарный врач противоэпизоотического отдела Благоварской районной ветеринарной станции.

«Лучший ветеринарный фельдшер» – Равис Миниханов, ветеринарный фельдшер Бакалинской ветеринарной лечебницы Бакалинской районной ветеринарной станции.

«Лучший ветеринарный врач-диагностик» – Раиль Кагарманов, заведующий диагностическим отделом Аургазинской районной ветеринарной станции.

«Лучший ветеринарный лаборант» – Зилия Янузакова, ведущий лаборант отдела лабораторной диагностики ветеринарной станции Баймакского района и города Сибая.

«Лучший бухгалтер государственного ветеринарного учреждения» – Анифа Саяхова, главный бухгалтер ветеринарной станции Ишимбайского района и города Салавата и Елена Антипова, главный бухгалтер Федоровской районной ветеринарной станции.

«Лучший профорганизатор объединения профсоюзов госветслужбы республики» – Диана Дибаева, председатель профсоюзного комитета Альшеевской районной ветеринарной станции.

«Лучший ветеринарный врач производственной ветеринарной службы» – Альберт Набиуллин, ветеринарный врач 1 категории отдела по ветеринарному обслуживанию и ветеринарно-санитарной экспертизы на птицеперерабатывающих предприятиях Благовещенской районной и городской ветеринарной станции.

В рамках конкурса лучшие государственные ветеринарные учреждения определялись в нескольких категориях:

«Лучшая районная ветеринарная станция» – Абзелиловская районная ветеринарная станция.

«Лучшие участковые ветеринарные лечебницы, ветеринарные участки, ветеринарные пункты»: ветеринарная лечебница г. Учалы ветеринарной станции города Учалы и Учалинского района; Нижнекигинский ветеринарный участок Кигинской районной ветеринарной станции; Ивангородский ветеринарный участок Давлекановской районной и городской ветеринарной станции.

● ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Профессия добрых людей

В календаре профессиональных праздников есть особая дата – День ветеринарного работника, который отмечается 31 августа. Это день тех, кто стоит на страже здоровья животных, а значит – и нашего благополучия. Сегодня мы хотим рассказать вам о двух ветеринарных работниках из Ишимбайского района, чьи любовь к профессии и преданность выбранному делу вызывают искреннее уважение.

Выбор сердца

В её жизни нет случайностей – только осознанный выбор, труд и большая любовь. Любовь к животным, к своему делу, к семье. Наталья Старостина – не просто ветеринарный врач, а человек, чья работа стала частью души.

Она с детства поняла, что хочет помогать тем, кто не может попросить о помощи сам. Окончив школу, Наталья Васильевна твёрдо решила связать свою жизнь с ветеринарией. В 2002 году она получила диплом Стерлитамакского сельскохозяйственного техникума, а в 2005 пришла в ГБУ Ветстанцию Ишимбайского района и города Салавата, где трудится уже 20 лет.

Её ежедневный труд – это не просто обязанности, а миссия. Профилактика болезней, вакцинации, диагностика, обработка животных – всё это важно для благополучия района. Она следит, чтобы ни одно хозяйство, ни один питомец не остались без внимания.

Особое значение Наталья Васильевна придаёт борьбе с эпизоотиями, ведь от этого зависит здоровье не только животных, но и людей. Она освоила программу «Хорриот» для учёта и маркирования скота, активно пропагандирует искусственное осеменение КРС, чтобы получать здоровое потомство и увеличивать производство.

Но её работа – это не только цифры и отчёты. Это сочувствие к каждому пациенту, будь то корова в хозяйстве или домашний питомец. Это готовность прийти на помощь даже в нерабочее время, потому что для ветеринара нет неудобных часов.



Н. Старостина: «Для ветеринара нет неудобных часов!»

Коллеги ценят её за ответственность, инициативность и умение работать в команде. Она участвует в совещаниях, конференциях, постоянно учится, следит за новыми методами в ветеринарии. А ещё – поддерживает в коллективе атмосферу взаимовыручки, ведь только так можно справляться с трудностями. В 2021 году её многолетний труд был отмечен Благодарностью Управления ветеринарии РБ.

Наталья Васильевна – любящая жена, заботливая мама. Рядом с ней – супруг Алексей, дочери Анастасия, которая уже окончила университет, Арина, в этом году получившая школьный аттестат, и младшая Кира, которая, кажется, уже решила пойти по маминым стопам и мечтает стать ветеринаром!

В её большом сердце хватает места и для животных, и для людей. И в этом весь секрет – настоящий ветеринар не просто лечит, он любит, переживает и отдаёт частичку себя.



Д. Якупова «на ты» с современными технологиями

Пример для всех

Другая наша героиня родилась в селе Баязитово Миякинского района. Окончив Башкирский сельскохозяйственный институт, Динара Якупова сделала первый шаг в профессию, устроившись в Петровскую участковую ветеринарную лечебницу. С тех пор её жизнь неразрывно связана с заботой о животных.

Более 37 лет Динара Назиловна посвятила ветеринарной службе, пройдя путь от рядового специалиста до руководителя ветеринарного пункта. Благодаря её профессионализму и своевременным профилактическим мероприятиям на подведомственной территории удаётся поддерживать стабильное ветеринарно-эпизоотическое благополучие, предотвращая распространение особо опасных заболеваний животных.

Динара Назиловна – пример непрерывного профессионального роста. Она активно осваивает современные технологии: работает с электронной системой «Меркурий», ведёт учёт в автоматизированной системе «РегАгро».

Её опыт, внимательность и добросовестность сделали её не просто специалистом, а наставником для коллег и надёжным помощником для жителей района.

Рядом с ней – любящая семья: супруг Рамиль Галеевич, дети Артур и Гульнара, а также внуки Арслан, Диляра, Эмир и Диния. Они – её поддержка и главная радость.

Труд Динары Назиловны отмечен на высоком уровне: Почётной грамотой Министерства сельского хозяйства РБ и Благодарностью Минсельхоза РФ. Динара Назиловна – из тех людей, чья работа становится историей целого района. Её преданность делу, мудрость и душевная щедрость делают мир вокруг нас лучше.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● МАСТЕРА

Есть такая работа – уют создавать

Тракторист МУП «Стерлитамакводоканал» Азамат Рысбаев с детства с техникой на «ты». На республиканском конкурсе профессионального мастерства «Лучший по профессии» среди работников ЖКХ он показал прочные теоретические знания и продемонстрировал блестящие практические навыки, завоевав призовое место в номинации «Лучший тракторист».

Тяга к технике зародилась в Азамате Газинуровиче рано, с детства он любил что-то конструировать, мастерить. Во взрослой жизни он себя иначе как за рулём трактора нигде больше и не представлял.

– На предприятии работаю с 2013 года, сама по себе работа в сфере ЖКХ сложная, лёгких сезонов не бывает, – рассказывает Азамат Рысбаев. – Общеизвестно, что инженерные коммуникации изношены, поэтому приходится постоянно или тянуть новые или экстренно проводить ремонт либо замену труб на участках водоснабжения и водоотведения. На своём тракторе МТЗ-82 я доставляю к месту ремонта материалы и оборудование, в общем, всё, что необходимо для обновления системы водоснабжения и водоотведения.



Азамат Рысбаев со своим верным трактором

Профсоюзная организация предприятия оказывает помощь в решении многих вопросов, в том числе, в организации и проведении конкурсов профессионального мастерства. Азамату Рысбаеву уже неоднократно доводилось участвовать в республиканских конкурсах в Мелеузе, Стерлитамаке, Кумертау. Участие в подобных соревнованиях он считает важным: к ним нужно каждый раз готовиться, подтягивать теоретические знания и совершенствовать практические навыки.

– Понятно, что без спецодежды и средств индивидуальной защиты на нашей работе делать нечего, – говорит Азамат Газинурович. – Спасибо администрации и профсоюзной организации, благодаря коллективному договору всё необходимое для работы у нас есть, спецодеждой обеспечены, как положено. Я состою в профсоюзе с первого дня работы в МУП «Стерлитамакводоканал». Вообще считаю, что профсоюз – надёжная защита в любой жизненной ситуации. Поэтому, пользуясь моментом, хочу обратиться к молодёжи с советом вступать в профсоюзные ряды.

К сожалению, в профессию тракториста молодые люди идут сейчас неохотно несмотря на то, что и заработки хорошие.

– Видимо, сказывается то, что долгое время не уделялось должного внимания среднему профессиональному образованию, поэтому считаю положительным моментом то, что вновь стали уделять большое внимание рабочим профессиям, – говорит Азамат Рысбаев. – Конечно, одних знаний недостаточно, нужен опыт, который приходит не сразу. Необходимо растить молодые кадры, используя для этого в том числе конкурсы профмастерства, и практиковать наставничество. У нас, в МУП «Стерлитамакводоканал» такая практика есть, она позволяет передать молодёжи опыт, дать ей почувствовать все тонкости выбранной профессии.

Сергей РУСАКОВ

● ФЕСТИВАЛЬ

Спорт как норма жизни



Спорт для Назгуль Фарраховой – норма жизни



Победители и призёры семейных стартов



Награждение ветеранов Летнего фестиваля

23 августа в ГАУ «Центр спортивной подготовки РБ» им. Р.А. Баталовой состоялся XXX Летний физкультурно-спортивный фестиваль Республиканской организации Башкортостана Нефтегазстройпрофсоюза России, посвящённый 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, Году защитника Отечества, Году поддержки участников СВО и членов их семей и профессиональному празднику – Дню работников нефтяной и газовой промышленности.

Летний фестиваль в этом году – особенный, юбилейный. Приветствуя участников, председатель РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России Валерий Сафиханов напомнил историю соревнований. Всё начиналось 30 лет назад на живописном берегу озера Кандрыкуль, где собрались более 500 любителей спорта. В течение трёх дней команды соревновались более чем в 20 видах спорта. И вот уже три десятка лет участники фестиваля своими спортивными достижениями демонстрируют, что в нефтегазовой отрасли работают не только высококлассные профессионалы, но и энтузиасты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Заместитель министра спорта РБ Игорь Ермилов пожелал участникам продемонстрировать лучшие спортивные качества: волю к победе, настойчивость, чувство единой команды.

На торжественном открытии за плодотворный труд, пропаганду здорового образа жизни и массового спорта в коллективе работники предприятий, ветераны Летнего физкультурно-спортивного фестиваля были удостоены почётных наград Министерства спорта РБ, Федерации профсоюзов РБ и РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России.

Один из тех, кто в далёких 90-х стоял у истоков организации первых соревнований – инструктор по спортивной работе ППО ООО «Башнефть-Добыча» Рамис Гаязов. В последние годы он неизменно является главным судьёй Летнего физкультурно-спортивного фестиваля и спартакиады по зимним видам спорта.

– Проведение подобных спортивных мероприятий – великолепная традиция, и она подтверждает: на предприятиях нефтегазовой отрасли республики царит здоровый дух соревновательности, – говорит Рамис Гаязов. – Хочу поблагодарить Республиканский комитет Нефтегазстройпрофсоюза России, руководителей и председателей профсоюзных организаций предприятий, которые создают условия для занятий сотрудников спортом. Радует, что на смену ветеранам приходят молодые, чей интерес к спорту растёт. А ещё вдохновляет азарт участников, их огромное желание победы и достижения результатов. Работники ООО «Башнефть-Добыча» являются активными участниками спортивных мероприятий, проводимых РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России.

В течение дня участники фестиваля соревновались в легкоатлетическом кроссе и эстафете, перетягивании каната, гиревом спорте, армрестлинге и семейных стартах.

Работница ООО «Башнефть-Сервис НПЗ» Назгуль Фаррахова, вернувшаяся из Перми, где в спортивных соревнованиях в рамках финального этапа нового общественного проекта для работающей молодёжи Приволжского федерального округа «МолоТ 2025» заняла I место в беге на дистанции 5000 м среди женщин, рассказала, что спорт является нормой жизни не только для неё, но и для её коллег, которых она активно привлекает к различным соревнованиям.

– В спорте рождается сила воли, которая позволяет успешно идти по жизни, здесь закаляется характер победителя, – рассказывает девушка. – Спорт – это средство объединения коллектива, когда все чувствуют плечо друг друга и с удовольствием проводят время вместе. Я считаю, что все, кто находится здесь, уже победили, раз сделали свой выбор в пользу здорового образа жизни.

Бесконечно смотреть можно на то, как течёт вода, горит огонь, и как Григорий Буш – ветеран Летнего физкультурно-спортивного фестиваля из ООО «РН-Транспорт» поднимает 24-килограммовую гирю. Сбиться со счёта легко, ведь однажды он поднял гирю 222 раза. Он увлёкся этим видом спорта ещё в юности.

– Спартакиада даёт возможность проявить себя в спорте и продемонстрировать приверженность к здоровому образу жизни, – уверен Григорий. – В здоровом теле – здоровый дух, поэтому человек, который занимается спортом, демонстрирует максимальные результаты в работе. Кроме того, спорт – это командная работа, которая важна в любой профессии. Радует, что коллеги находят время для занятий и уделяют большое внимание здоровому образу жизни.

Спорт в семье Фатхутдиновых из АО «ПОЛИЭФ» занимает важное место. Глава семейства Азат увлекается лыжами, плаванием, бегом, ездой на велосипеде. На него равняются и супруга Рафиня, и сыновья Амир, Дамир, Анвар.

– Ничто так не сближает родителей с детьми, как совместное участие в спортивных состязаниях, – рассказывает Рафиня. – Спорт учит нас никогда не сдаваться, не пасовать перед трудностями, преодолевать себя, всегда идти к намеченной цели. К тому же, занятия спортом – это возможность отвлечь детей от смартфонов и компьютеров.

Примечательно, что на фестиваль пришли не только спортсмены, но и их коллеги-болельщики. Они громко и активно поддерживали участников в течение всего спортивного дня, радовались их достижениям и успехам. В итоге победителями и призёрами в общекомандных зачётах стали команды ООО «Башнефть-Добыча», ООО «Башнефть-Сервис НПЗ», АО «Транснефть-Урал», АО «Башнефтегеофизика», ООО «Газпром трансгаз Уфа», ООО «Башнефть-Строй». Лидеры были определены также и в личных первенствах.

В фестивале, где царила атмосфера праздника и здорового соперничества, победила дружба среди любителей спорта, членов Нефтегазстройпрофсоюза России!

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● СПАРТАКИАДА

Энергетикам энергии не занимать!

На Стадионе «Динамо» под эгидой Электропрофсоюза РБ ВЭП состоялась ежегодная Летняя спартакиада работников энергетического комплекса Башкортостана.



Пьедестал победы в общекомандном зачёте

Погода спортсменам благоприятствовала: словно по заказу прекратились изрядно надоевшие всем этим летом дожди.

Спартакиаду открыл парад участников, которых приветствовали председатель Электропрофсоюза РБ Ришат Сакаев, директор по управлению персоналом и административным вопросам АО «БЭСК» Юлия Казанская, главный инженер ООО «БГК» Дмитрий Новиков и директор по персоналу и административным вопросам ООО «БГК» Риф Муртазин.

Почётное право поднятия флага спартакиады было предоставлено победителям прошлого года – представителям команды Уфимской ТЭЦ-4 Альберту Мутагарову и Анастасии Тевс.

В соревнованиях приняли участие 29 команд, представляющих предприятия республиканской энергосистемы, которые боролись за победу в различных дисциплинах лёгкой атлетики, мини-футболе, стрельбе и дартсе.

Соревнования начались с забега мужчин до 35 лет на 800 м. Первым к финишу пришёл инженер ПО «Нефтекамские электросети» Валерий Галиахметов.

– На спартакиаде я впервые, мой любимый вид спорта – волейбол. Вообще наша семья спортивная, зимой в выходные все вместе выходим на лыжах, – говорит Валерий.

Ведущий инженер ПО «Северо-восточные электросети» Андрей Рябухин в спартакиаде участвует уже в третий раз.

– Спорт помогает справиться с физической и умственной нагрузкой. Наша семья регулярно участвует во многих соревнованиях, таких, как, например, лыжные старты.

Многие из участников занимаются спортом с детства, а некоторые относительно недавно. Маляра Уфимской ТЭЦ-4 Анастасию Тевс как-то попросили выступить на соревновании за честь своего предприятия. В итоге она так полюбила спорт, что теперь не пропускает ни одного соревнования, ездит с командой в другие города, она постоянный участник «die hard»-забегов на 21 км, которые проходят на Уфимской набережной.

Состязания проходили не только на стадионе. В зале были проведены соревнования по дартсу. Одна из участниц метания дротиков электромонтёр по эксплуатации ПО «Уфимские городские электросети» Татьяна Чертакова рассказала, что спорт в её семье всегда занимал почётное место. Достаточно сказать, что её мама Алла Каюмова была первым в Башкирии мастером спорта СССР по ориентированию на местности, а её сын – КМС по биатлону.



Забег мужчин на 800 м – серьёзный тест на выносливость

Встретился нам на беговой дорожке стадиона и профсоюзный лидер одного из предприятий энергетического комплекса – председатель ППО «Белорецкие электрические сети» Анастасия Кожевникова, которая дала коротенькое интервью во время разминки, готовясь преодолеть дистанцию на 400 м.

– Спорт – это здоровье, дружба, благодаря ему находишь новых друзей, единомышленников, это отличное средство коммуникации, стимул деловой активности. Стараемся участвовать во всех соревнованиях – летних и зимних спартакиадах, спасибо директору Николаю Владимировичу Бардину, который во всём нас поддерживает.

Наиболее азартным видом спорта летних спартакиад всегда был мини-футбол. И у футбольного поля в числе болельщиков мы встретили семью Стояновых из Кумертау – Светлану с семилетней дочкой Аней, которые наблюдали, как глава семьи Александр играет. Светлана и Александр работают в ПО «Кумертауские электросети», Светлана – техник, а Александр – мастер участка.

Семья Стояновых спортивная, в Уфу приехали они не все, дома остался 12-летний сын Артём – заядлый футболист. Сама Светлана уже отбежала дистанцию на 400 м и теперь мама с дочкой увлечённо наблюдали, как играет в футбол их муж и папа.

Выполнив всю намеченную программу, участники завершили спартакиаду.

Своё последнее слово сказало жюри, определившее победителей. Итак, в общекомандном зачёте победила команда Уфимской ТЭЦ-4 – филиала ООО «БГК». На II месте – представители ООО «БашРТС», III места были удостоены спортсмены из ООО «Ново-Салаватская ТЭЦ».

Летняя спартакиада предприятий энергетического комплекса республики прошла на высоте, участники в очередной раз продемонстрировали свои лучшие спортивные качества: силу, выносливость и волю к победе.

Высокий уровень подготовки участников оценила и главный судья соревнований – мастер спорта России Елена Капитонова. Она особо подчеркнула роль руководства предприятий и профсоюзных организаций, которые обеспечили участникам все условия для достижения ими высоких спортивных результатов.

Сергей РУСАКОВ

● ФОРУМ

Платформа для знаний

Молодые педагоги Башкортостана приняли участие в форуме «Педагог будущего: профсоюз как опора и драйвер» в Республике Дагестан.



Айнур Галиев: «Педагог будущего» – это зона взаимодействия!»

Дагестан стал центром притяжения молодых педагогов из четырёх регионов страны – Москвы, Тверской области, Дагестана и Башкортостана. По словам организаторов, в условиях быстро меняющихся реалий и требований современного образования обмен опытом является важным аспектом. Форум «Педагог будущего» – это не про собрание педагогов. Это зона взаимодействия, где молодые специалисты смогли найти поддержку в своём профессиональном развитии.

Особое внимание в программе форума было уделено практическим занятиям. Молодёжь приняла участие в мастер-классах, которые провели опытные педагоги и эксперты в различных областях. Это открыло возможность для педагогов не только учиться, но и применять полученные знания на практике.

– В рамках программы форума мы узнали о новых вызовах духовно-нравственного воспитания, современных игровых технологиях на уроке и форматах просветительских мероприятий в воспитательном процессе, научились распознавать первые признаки профессионального выгорания и получили инструменты для выхода из этого состояния, закрепили навыки грамотной коммуникации, эмоционального интеллекта и оказания первой медицинской помощи, а также познакомились с проектами общества «Знание» и Движения Первых, – говорит член Совета молодых педагогов из Балтачевского района республики Эльвира Хазеева.

Член Совета молодых педагогов из Миякинского района Айнур Галиев отмечает высокий уровень организации и проведения форума:

– Я – молодой специалист, только начинающий свой путь в педагогике, поэтому участие в подобных встречах – это отличная платформа для получения знаний и полезного опыта. Обмен идеями, обсуждение актуальных задач и нахождение решений совместно с коллегами дало уверенность в завтрашнем дне и желание развиваться.



Наши ребята достойно показали себя на профсоюзном форуме

Председатель Совета молодых педагогов Башкортостана Эльвира Шаймухаметова подчеркивает, что участие в таком профсоюзном форуме даёт возможность молодым педагогам расширить свои горизонты:

– Это не только шанс улучшить навыки, но и установить новые профессиональные связи. Важно, что подобные форумы способствуют созданию сообщества единомышленников, которые могут поддерживать друг друга в процессе профессионального роста.

● ЗАБОТА

В добрый путь!

Кто волнуется перед началом учебного года больше: дети или родители? У каждого свои поводы для беспокойства, но совершенно точно будущие первоклассники и их мамы и папы переживают больше всех!



Ребята вдоволь нарезвились…

Уже много лет подряд первичная профсоюзная организация АО «Учалинский горно-обогатительный комбинат» старается скрасить этот волнительный этап в жизни каждой семьи, и вручение подарков (школьного рюкзака, канцелярского набора и угощений) стало доброй традицией.

– Мой сын Шамиль в этом году идёт в первый класс, конечно, трат в связи с этим очень много, так что любая поддержка оказывается кстати, – поделился монтёр пути ЖДЦ Ильшат Мидатгалин. – Да и такое участие в жизни работников всегда очень приятно. Сыну, да и нам, подарок пришёлся по душе, очень хороший, будем теперь ждать 1 сентября!

Рюкзаки и остальной подарочный набор был вручен будущим первоклассникам во время праздника, организованного для них на стадионе «Горняк». Если вручение школьных ранцев – это, скорее, поддержка для родителей (хоть символ предстоящей школьной жизни, несомненно, очень порадовал ребят), то сами первоклассники на славу повеселились вместе с приглашёнными мультяшными героями!



…И получили классные подарки!

В профсоюзной организации надеются, что благодаря всем мерам поддержки начало школьной жизни для ребят и их родителей будет наполнено не только переживаниями, но и радостью, яркими впечатлениями, а рюкзаки будут тяжелеть от пятёрок.

Кстати, работники предприятия, чьи дети в этом году идут в первый класс, могут получить материальную помощь в размере 7000 рублей и оформить так называемый «социальный день» – оплачиваемый выходной для посещения школьной линейки.

● АКЦИЯ

Подарки первоклассникам

К началу учебного года АО «Белорецкий металлургический комбинат» подготовил подарки для 138 детей сотрудников комбината, которым уже скоро предстоит впервые пойти в школу.



Дети получили рюкзаки с трогательной символикой

Каждый из них получил ученический рюкзак с различной школьной канцелярией: тетрадями, цветной бумагой, пеналом, красками, пластилином, альбомом для рисования и многим другим.

Подарки и спортивный праздник «Всей семьей на стадион» подготовил и профсоюзный комитет БМК.

– Вступать в школьную жизнь всегда волнительно, важную роль здесь играет настрой, – отметила генеральный директор БМК Виолетта Нашатырова. – Поэтому комбинат традиционно к 1 сентября готовит для маленьких учеников подарки, создаёт праздничное настроение и желает ребятам успехов и удачи.

● ПРОФСОЮЗ – ДЕТЯМ

Первоклассное шоу

Субботним днём представители молодёжного профактива ПАО «НЕФАЗ» встретились с будущими первоклашками, чтобы поиграть, потанцевать и пожелать всего доброго в школе. Этот день стал для них ярким стартом в новую, полную знаний и открытий жизнь.



Ребята активно включились в игры

С самого начала ребят ждала волшебная встреча со сказочными персонажами. Неунывающий Незнайка и его подруга Кнопочка, добродушный кот Леопольд и озорная Мышь, вредная Двойка, а также хитрая парочка – Кот Базилио и Лиса Алиса с радостью приветствовали будущих первоклашек. Они подготовили забавные конкурсы и загадки, которые помогли ребятам раскрепоститься и почувствовать себя частью большой и дружной школьной семьи.

После торжественной встречи все дети смогли окунуться в мир веселья и игр на специально организованной развлекательной площадке. Здесь их ждали несколько забавных игровых аттракционов: «Лопни шар», новая и весёлая игра-угадайка, кольцеброс, «Рыбалка». Также ребята могли расцветить яркими красками большие раскраски. Ребята с удовольствием участвовали в играх и просто наслаждались беззаботным временем, получая за это сладкие призы.

А ещё каждый первоклашка получил подарок – набор школьной и такой необходимой канцелярии.

Администрация, профсоюзный комитет и Совет молодёжи ПАО НЕФАЗ надеются, что позитивный настрой, полученный в этот день, поможет ребятам с лёгкостью и энтузиазмом осваивать новые знания и покорять вершины в учёбе.

● ОТ ДУШИ

Чтобы дети улыбались!

Остаются считанные дни до начала нового учебного года. С особым трепетом и волнением его ждут будущие первоклассники и их родители. Именно для них он станет памятным днём, ведь дети впервые перешагнут порог школы, услышат первый звонок и сядут за парты.

АО «БелЗАН» ежегодно организует яркий праздник, посвящённый будущим первоклассникам – детям сотрудников предприятия. Не стал исключением и этот год. Субботний день стал незабываемым, добрым, ярким и волшебным для ребят, которые с удовольствием приняли участие в празднике, прошедшем перед центральной проходной завода.

Юных гостей праздника поздравили замдиректора по персоналу и социальной политике – начальник ООиРП Наталья Телицына и председатель ППО АО «БелЗАН» Анастасия Коровкина. Они поздравили ребят и родителей с новым этапом их жизни, с предстоящим Днём знаний, пожелали будущим первоклассникам найти верных друзей, радовать родителей успехами в учёбе.

Ведущие подготовили насыщенную развлекательную программу не только для детей, но и их родителей, бабушек, дедушек: зажигательный флешмоб, игры и яркий фестиваль красок.

Оценила организацию праздника мама первоклассницы Анастасия Каменская:

– Наша дочь Юлианна пойдёт в первый класс. Хочется поблагодарить администрацию и профсоюз нашего предприятия за организацию весёлого праздника. Моя дочь осталась довольной. Очень понравился подарок, в котором есть необходимые на первое время школьные принадлежности. Самый главный подарок – улыбки наших детей и сияние их глаз!



БелЗАН подготовил для детей душевный праздник

В восторге от праздника и бабушка будущего первоклассника Людмила Николаевна Мазова:

– Отрадно, что руководство предприятия заботится о семьях своих сотрудников. Нашего будущего первоклассника Ждана на праздничное мероприятие сопровождаю я и его старший брат. Мы весело провели время. К первому классу внук готов и ждёт с нетерпением 1 сентября.

Завершился праздник салютом из шаров, вручением детям подарочных наборов для первоклассника и памятной фотосессией.

● ЭКОЛОГИЯ

Сохраним сосны

Работники «Башнефть-Розницы» совместно с волонтёрами «Роснефти» приняли участие в масштабной экологической акции в «Бузулукском бору» Оренбургской области.



Участники экологической акции

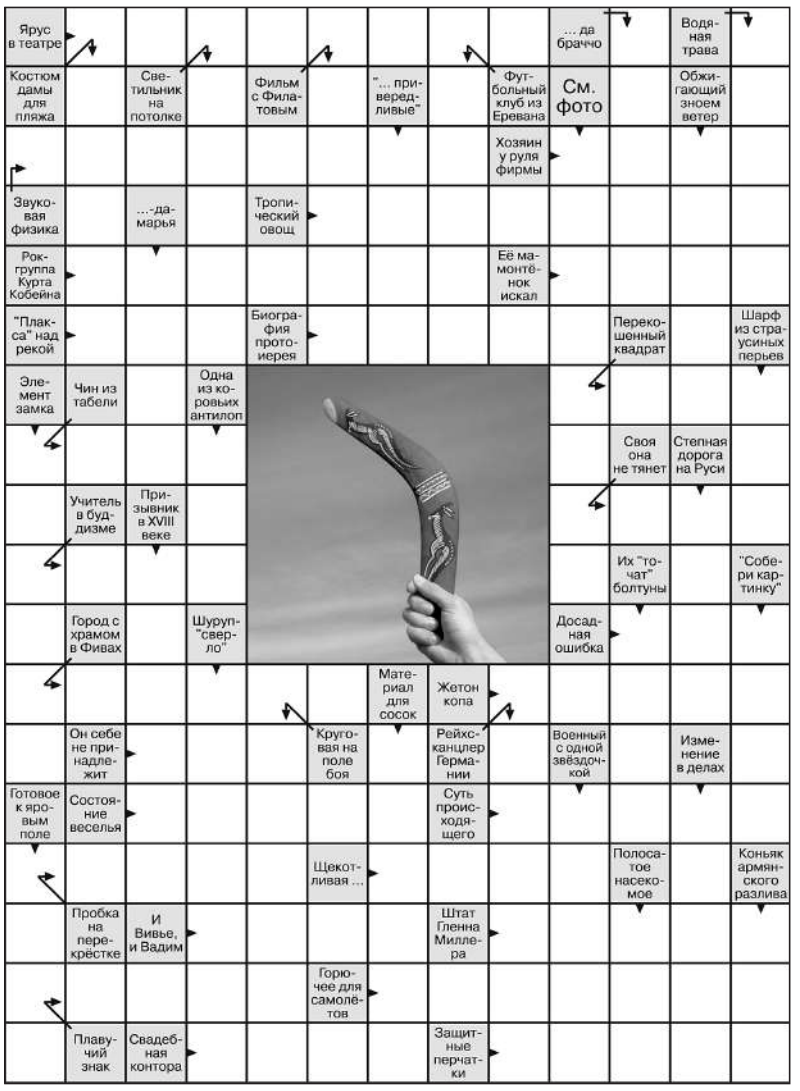
Нефтяники, волонтёры и работники парка очистили значительную территорию Дендросада от нежелательной растительности и сухостоя, убрали поваленные деревья и валежник. В будущем власти региона планируют создать здесь новую экотропу, которая будет интегрирована в сеть маршрутов парка.

Национальный парк «Бузулукский бор» – единственное место на планете, где сохранились обширные сосновые рощи естественного происхождения возрастом 250-300 лет. В лесном массиве парка можно встретить сосны-исполины окружностью более 4 метров. Парк располагается на территории более тысячи квадратных километров.



Нефтяники очистили парк от валежника и сухостоя

● НА ДОСУГЕ



● АНЕКДОТЫ

Дети:
– А у моего папы новый сотовый!
– А у моего – шестисотый Мерседес!
– А у моего – во-о-т такущая крыса в подвале!
Все хором:
– Да ты что?! Покажи!!!

☻☺☻

– Мам, а вот Артёмке родители деньги дают за учёбу: за пятерку – 1000 руб., за четверку – 500 руб., за тройку отнимают 500 руб., за двойку отнимают 1000 руб.
– Ну и много Артемка заработал?
– Нет, он сейчас на автомойке долг родителям отрабатывает...

☻☺☻

Независимо от моего возраста фраза «Скоро в школу...» вызывает у меня страх, ужас и панические атаки.

☻☺☻

А у вас фраза «Я иду спать» тоже означает, что вы идёте валяться с телефоном до двух часов ночи?

☻☺☻

– Может, махнём на море, как в прошлом году?
– Рукой?
– Рукой...

☻☺☻

Старость начинается тогда, когда больше денег тратится на поддержание здоровья, чем на его разрушение.

☻☺☻

После того, как я рассказал своему 27-летнему психологу про своё детство с карбидом, стройками, ловлей змей и самодельными пистолетами, он стал звонить мне в сложных ситуациях.

☻☺☻

При замене паспорта, отдавая свой старый паспорт и новую фотографию сотруднице паспортного стола, женщина грустно произнесла:
– Да, и всё-таки первая фотография мне нравится больше...
– Поверьте, через 10 лет вам и эта будет нравиться.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Не плывут...

Здравствуйте, дорогие кулинарки! Знаете, а моя хозяюшка готовит лодочки, которые если и плывут, то только прямиком в желудки её семейства. Я попробовал: мне тоже понравились – те, что с мясным фаршем. Правда, я фарш бы и без кабачков (да и без обжарки!) ел. А вы, голокожие, всё отварить да обжарить норовите, слабаки!..



Лодочки с грибами

Два молодых кабачка общим весом 800 г, большой болгарский перец, пара спелых плотных томатов, 6 свежих шампиньонов, большая луковица, 4 -6 зубчиков чеснока, хорошая жменя тёртого сыра, 4 ст. ложки майонеза, пучок свежего укропа, соль и раст. масло – по вкусу.

Укроп и чеснок мелко нарежьте, сыр натрите на мелкой тёрке.

Помидоры нарежьте пополам, а лук и перец – крупными дольками. У кабачков обрежьте хвостики, разрежьте их вдоль и ложкой удалите семечки.

Смажьте форму раст. маслом и выложите на неё по отдельности овощи, поместите их в разогретую до 190°С духовку на 20 минут. Затем остудите овощи.

Пока овощи запекаются, в течение 10–15 минут отварите шампиньоны в кипящей подсоленной воде. Затем шампиньоны разрежьте пополам.

Теперь на дно каждой половинки кабачка положите измельчённые чеснок и укроп. Затем посыпьте поровну половиной тёртого сыра. Положите в лодочки запечённые овощи и шампиньоны, сверху сделайте майонезную сеточку и посыпьте кабачковые лодочки оставшейся половиной сыра. Поставьте противень снова в разогретую до 190°С духовку ещё на 10 минут.

Лодочки с мясом

400 г мясного фарша, 50 г твёрдого сыра, 2 молодых кабачка, пара помидорок, два зубчика чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки зиры, чёрный молотый перец и соль – по вкусу.

Кабачки разрежьте вдоль пополам, чтобы получились продолговатые лодочки. Аккуратно ложкой выньте мякоть, оставляя стенки толщиной не менее 1 см. Кабачковую мякоть и чеснок мелко порубите. Помидоры нарежьте средними кусочками. Сыр натрите на крупной тёрке.

В сковороде на сливочном масле обжарьте фарш, пока мясо не приготовится и лишняя влага не выпарится. Затем добавьте в фарш измельчённую мякоть кабачков, помидоры и чеснок, готовьте ещё 7-10 минут. Начинку посолите, поперчите, добавьте зиру и перемешайте.

Лодочки из кабачков переложите в застеленную пергаментом форму для запекания. Наполните их фаршем, посыпьте сыром. Поставьте кабачки в разогретую до 200°С духовку и запекайте 15-20 минут до готовности кабачков и расплавления сыра.

Запеканка с кабачком

250 г капусты, 350 г молодых кабачков, 100 г 15%-ной сметаны, столовая ложка майонеза, 2 яйца, 70 г твёрдого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 150 г мясного фарша, чёрный молотый перец, паприка, молотый кориандр, соль – по вкусу.

Лук измельчите и обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Добавьте фарш, посолите, поперчите. Жарьте до готовности мяса. Добавьте паприку, перемешайте и уберите с огня.

Нашинкуйте капусту, кабачки натрите на крупной тёрке. Сложите их в отдельную ёмкость, посолите, поперчите, перемешайте. 50 г сыра натрите на мелкой тёрке и добавьте к овощам (около трети сыра оставьте для финальной посыпки).

Взбейте венчиком яйца, добавьте к ним сметану, майонез, перемешайте. Залейте этой смесью овощи и снова перемешайте.

Форму для запекания смажьте сливочным маслом. Переложите в неё половину овощной заготовки, затем выложите фарш. Сверху выложите оставшиеся овощи.

Запекайте в разогретой до 180°С духовке в течение 35-40 минут. За 7 минут до готовности посыпьте запеканку тёртым сыром.

Овощное рагу

450 г свиной мякоти, морковка, луковица, головка чеснока, баклажан, молодой кабачок, 2 болгарских перца, три картофелины, 1 ч. ложка карри, 1 ст. ложка соевого уксуса, острый перец, чёрный молотый перец, соль, раст. масло – по вкусу.

Свинину нарежьте на кусочки, посыпьте перцем, обжарьте на раст. масле до испарения жидкости. Добавьте нарезанную брусочками морковь. Через 5 минут добавьте раздавленные зубчики чеснока, всыпьте лук и жарьте 5–7 минут. Затем добавьте болгарский и острый перец, минут через 10 всыпьте карри, влейте соевый соус. Добавьте нарезанные баклажаны, влейте бальзамический уксус. Через 5 минут добавьте кабачки, потушите ещё минут 5, заложите помидоры и пусть всё пожарится ещё 10 минут. Наконец, всыпьте нарезанный дольками картофель, накройте крышкой и забудьте о блюде на полчаса. По истечении этого времени ваше рагу будет готово!

Приятного аппетита!

Ваш Поварёнок

● А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Откуда цифра

Учёные развенчали миф о пользе именно 10 тысяч шагов, пишет «Financial Times» со ссылкой на новое исследование в журнале «The Lancet».

Анализ данных о здоровье 160 тысяч взрослых людей показал, что 7 тысяч шагов в день на 47% снижают риски сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, диабета II типа и деменции в сравнении с 2000 шагов. Дальнейшее увеличение активности даёт меньший эффект: при 10000 шагов смертность снижается на 48%, а при 12000 – на 55%.

Происхождение показателя 10000 шагов связано с маркетинговой кампанией японской компании Yamasa Toki, выпустившей шагомер «Манпо-кей» перед Олимпийскими играми 1964 года в Токио. Цифра кроется в названии: «Ман» – 10000, «по» – шаги, а «кей» – счётчик. Реклама была так популярна, что цифра засела у людей в голове.



Создатели устройства дали ему такое название, потому что иероглиф, обозначающий число 10000, похож на шагающего человека.

Кроме того, по данным доктора Йосиро Хатано из университета Кюсю, японец того времени в среднем проходил около 3,5-5000 шагов и переедал на 300-400 ккал. А увеличив длину пройденного пути до 10000 шагов, можно было сжечь эти калории.

Постепенно этот показатель стали использовать в качестве нормы сотрудники минздрава Японии и Американского кардиологического Фонда.

Сегодня считается, что любые тренировки нужно подбирать с учётом возраста и самочувствия. По информации ВОЗ, проходить 10000 шагов – это один из способов достичь необходимого уровня физической активности.

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 ИП Сергеев Т.С., 453261, Республика Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 5/11, тел. (3476) 35-31-02
Зак. № 113782. Тираж 4500 экз.
27 августа 2025 г. Свободная цена.
Дежурный по номеру И.А. ЛЕВЧУК