12+

ЕДИНСТВО ● СОЛИДАРНОСТЬ ● СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Действие

Еженедельная общественно-политическая газета Федерации профсоюзов Республики Башкортостан

vk.com/deystvye

№ 7 (1610) 14 февраля 2025 года, пятница

Условия для «айболитов»

Среди обширного перечня предприятий и организаций, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность общества, Государственный комитет РБ по ветеринарии (далее Госкомитет) занимает особое место.



Действительно, ветеринары решают целый комплекс важнейших задач: от обеспечения качественными и полноценными продуктами животноводства до заботы о здоровье наших домашних питомцев.

Важно, чтобы и сами ветеринары имели надлежащие условия для работы, пользовались всеми социальными благами.

Председатель объединённой организации профсоюза Государственной ветеринарной службы РБ Ислам Мифтахов рассказывает:

– В состав Госкомитета входит 55 подведомственных организаций во всех муниципалитетах республики с общей численностью работников около двух тысяч человек. В каждой из них действуют первичные профсоюзные организации, уровень профчленства составляет 99,8%.

О том, как поставлена профсоюзная работа в той или иной организации, можно судить по взаимоотношениям профкома и администрации. В Госкомитете с этим всё в порядке: его председатель Азат Зиганшин сам является членом профсоюза.

– Задача объединённого профкома – осуществлять общественный контроль за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, в подведомственных учреждениях, – продолжает Ислам Ильгаметдинович. – В каждой подведомственной организации принят коллективный договор, разработанный на основе типового, но с местной для каждого муниципалитета спецификой.

Повсеместно в колдоговорах предусмотрено выделение практикующим ветврачам молока, материальной помощи в случае стихийного бедствия, в связи с бракосочетанием и др. Ко Дню знаний мамам первоклассников даётся три оплачиваемых выходных дня.

Особое внимание уделяется охране труда сотрудников, ведь им приходится контактировать как со здоровыми, так и с больными животными, проводить вакцинации от бешенства или вакцинировать крупный рогатый скот. И здесь, не имея определённой подготовки, легко можно получить травму.

Некоторые болезни животных опасны для других животных и для человека. Поэтому ветеринарным работникам наряду со спецодеждой выделяются и обеззараживающие средства. Все помнят, как пострадала от птичьего гриппа Авдонская птицефабрика. Тогда на ликвидации эпидемии работала целая бригада ветеринарных врачей, которым были предоставлены все средства индивидуальной защиты, чтобы инфекция не смогла проникнуть дальше зоны заражения.

Охране труда во всех подведомственных учреждениях Госкомитета уделяется повышенное внимание, коллективы ветстанций постоянно участвуют в конкурсах.

– Особенностью работы ветврачей является то, что её специфика время от времени меняется, – говорит Ислам Мифтахов. – Раньше, когда хозяйства имели большое поголовье скота, были специально оборудованы места для проведения вакцинаций. Теперь же такого нет, и ветврачи вынуждены проводить подворный обход, понятно, что это затрудняет работу. Для того, допустим, чтобы зафиксировать быка и сделать животному инъекцию, приходится привлекать для помощи нескольких человек, поэтому требования к соблюдению техники безопасности увеличиваются многократно.

Решать кадровый вопрос ветеринарной службе помогают налаженные тесные связи с БашГАУ, аграрными колледжами в Баймакском, Дуванском, Альшеевском, Кушнаренковском районах.

По инициативе объединённого профкома и благодаря поддержке администрации Госкомитета и руководства учебных заведений для студентов БашГАУ и учащихся колледжей проводятся различные спортивные мероприятия, такие, как конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», турниры по волейболу на кубок Некоммерческого партнёрства «Ветеринарное содружество», в ходе которых победители получают призы, приобретаемые профсоюзной организацией. Плюсом к этому учащиеся имеют возможность познакомиться и завязать полезные контакты со своими будущими коллегами – работниками ветстанций.

3 стр.

● ПОДПИСКА

Время читать!

Итоги подписной кампании на I полугодие 2025 года показывают, что многие первичные профсоюзные организации не оформили подписку на «Действие»: тираж профсоюзной газеты недопустимо низок!..

Нам очень жаль, что председатели ряда ППО оставили членов своих профсоюзных организаций без информации о деятельности ФНПР, Федерации профсоюзов РБ, не получают они теперь и интересной еженедельной информации о деятельности своих коллег из других отраслевых организаций профсоюзов.

Вариться «в собственном соку», не видя общей стратегии развития профсоюзного движения, выбор неверный. Присоединяйтесь к информационному полю Федерации профсоюзов, выписывайте и читайте «Действие»!

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

В частных подписных агентствах можно оформить подписку на следующий месяц до конца предыдущего месяца. Вашего звонка ждут:

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

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

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. Оформить подписку можно в любой удобный для вас день. Просто позвоните по телефону редакции: **272-34-47**.

Напоминаем: президиум ФП РБ рекомендовал первичным профсоюзным организациям оформлять подписку из расчёта один экземпляр на 40 членов профсоюза.

Редакция

● НА РОССИЙСКОЙ ТРЁХСТОРОННЕЙ КОМИССИИ

«Бедные» работодатели…

31 января в Доме Правительства РФ состоялось первое в 2025 году заседание Российской трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений. Председательствовала вице-премьер Татьяна Голикова. Профсоюзную сторону представляла зампред ФНПР Нина Кузьмина.

На повестке дня стояли семь вопросов плюс традиционный раздел «Разное».

Значительная часть вопросов была хорошо проработана на заседаниях профильных групп РТК и потому была принята без обсуждения.

Профсоюзы поддержали законопроект о сохранении за работником среднемесячного заработка в случае расторжения трудового договора по причинам ликвидации организации или сокращения штата, несмотря на то, что работник продолжает выполнять иную оплачиваемую работу, которая на момент увольнения с основной работы являлась для него работой по совместительству.



Согласились и с проектом постановления Правительства РФ о расширении списка железнодорожных профессий, которые подлежат обязательным бесплатным медосмотрам.

Проект постановления Правительства РФ «Об особенностях реализации региональных программ повышения мобильности трудовых ресурсов в субъектах РФ, включенных в перечень субъектов РФ, привлечение трудовых ресурсов в которые является приоритетным» также был поддержан. Хотя представители стороны работодателей сделали небольшую ремарку о скромности масштабов трудовой мобильности: «Тысяча человек в год для российской экономики всё же маловато».

Подробно был рассмотрен вопрос о проекте постановления Правительства РФ «О порядке формирования и деятельности межведомственных комиссий субъектов РФ по противодействию формированию просроченной задолженности по заработной плате и порядке принятия ими решений».

Межведомственные комиссии, занимающиеся вопросами просроченной задолженности, активно и достаточно плодотворно действовали в регионах в начале 2000-х годов.

2 стр.

● СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!

Посылка для Рустама

Для солдата в зоне проведения СВО важны новости с малой родины. Важно, что коллеги тебя помнят, проявляют заботу и беспокойство, узнают, чем можно тебе помочь, как поддержать. И оказывают эту поддержку.

Профсоюзный актив Республиканского клинического психотерапевтического центра собрал и передал адресную помощь своему товарищу. Председатель ППО Рустем Яппаров рассказывает:

– С первого дня специальной военной операции в зоне её проведения находится наш мобилизованный сотрудник – Рустам. Чтобы его поддержать, коллектив собрал семь коробок для передачи ему и его товарищам. Сначала отправили с оказией (через его друга, который был в отпуске) две коробки с продуктами, остальные отправили чуть позже.

Рустам, получив посылку, сразу же прислал коллегам сообщение:

– Каждому отдельная огромная благодарность. Получили посылочку – всё по заказу, попили с ребятами чай. Все довольны, от всех тоже большое спасибо, всё очень вкусное, как и просили! Всех обнимаю и благодарю!

Ирина ЛЕВЧУК



Для солдат важна не столько сама посылка, сколько осознание того, что про тебя думают и о тебе заботятся твои коллеги. И в случае необходимости поддержка оказывается гораздо ближе, чем кажется!

● ХРОНИКА

5 февраля состоялось заседание Комитета Госсобрания – Курултая РБ по здравоохранению, социальной политике и делам ветеранов, в работе которого приняли участие председатель РОБ профсоюза работников здравоохранения РФ Рауль Халфин и технический инспектор труда ФП РБ Игорь Асеев.

Замминистра здравоохранения РБ Елена Галимулина выступила с информацией о работе мобильно-диагностических комплексов «Поезда здоровья в РБ». Также были рассмотрены вопросы: о проекте Закона РБ №7-277/з «О внесении изменения в ст. 15 Закона РБ «О социальной поддержке инвалидов в Республике Башкортостан»; о проекте Закона РБ №7-273/з «О внесении изменений в ст. 3 и 4 Закона РБ «Об организации деятельности органов опеки и попечительства в Республике Башкортостан».

* * *

5 февраля состоялось заседание Комитета Госсобрания – Курултая РБ по государственному строительству и местному самоуправлению, в работе которого в формате видеоконференц-связи принял участие начальник отдела правовой защиты аппарата ФП РБ Руслан Кантимеров.

Проект Закона РБ №7-188/з «О Государственном реестре национального наследия РБ» (первое чтение) был представлен первым заместителем Премьер-министра Правительства РБ Уралом Кильсенбаевым.

Депутаты также провели работу над законопроектами об изменениях в административно-территориальном устройстве Республики Башкортостан и изменении границ отдельных муниципальных образований в Дюртюлинском и Татышлинском районах РБ.

* * *

3 февраля на базе Центра развития и творчества «Город талантов» состоялось торжественное открытие городского этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям - 2025». В церемонии приняла участие председатель БРО профсоюза работников образования и науки РФ Елена Хаффазова.

Конкурс, являющийся ключевым педагогическим соревнованием в системе дополнительного образования детей, проводится в Уфе с 2004 года и в этом году отмечает свою 21-ю годовщину. Организаторами мероприятия выступают Управление образования г. Уфы совместно с рескомом профсоюза работников образования и науки. В этом году за звание лучших соревнуются 22 педагога из различных учреждений дополнительного образования столицы.

● НА РОССИЙСКОЙ ТРЁХСТОРОННЕЙ КОМИССИИ

«Бедные» работодатели…

←1 стр.

Сегодня же представляется актуальным сделать их работу более системной, скоординировать на федеральном уровне, в том числе в плане взаимодействия с Федеральной службой по труду и занятости (Рострудом) для точного и регулярного мониторинга. В предложенном Минтрудом России проекте прописан состав межведомственных комиссий, необходимость создания рабочих групп в муниципальных образованиях, количество заседаний, основные задачи. Разработчики проекта подчеркивают, что межведомственные региональные комиссии по противодействию формированию просроченной задолженности по заработной плате являются именно координирующими органами без контролирующих функций, но зато с тесной взаимосвязью между разными ведомствами.

Данный проект постановления Правительства РФ тоже получил поддержку профсоюзов.

В рамках раздела «Разное» были подняты сразу несколько горячих проблем.



Члены РТК вновь подняли больную тему подмены трудовых договоров договорами ГПХ

Координатор РТК со стороны работодателей Александр Шохин в очередной раз затронул выполнение, – а точнее, невыполнение – решения РТК о принятии директивы Правительства РФ об обязательном членстве в объединении работодателей корпораций с госучастием.

В настоящее время 20 компаний с госучастием являются членами работодательских союзов, 12 – готовы в них вступить, а 17 – решительно возражают. Среди причин отказа называют, в частности, отсутствие свободных средств для вступительного взноса. Большое впечатление на присутствующих произвёл список этих «17 несогласных»: среди них есть весьма солидные и обеспеченные.

Татьяна Голикова предложила профсоюзной стороне РТК составить нечто вроде реестра рисков, которые несут как отдельные работники, как и целые отрасли оттого, что их работодатели живут вне объединений.

Некоторые из рисков, кстати говоря, были обозначены на прошлом заседании РТК. Так, глава профсоюза летного состава России Мирослав Бойчук говорил об отсутствии коллективных договоров едва ли не на половине летных предприятий, что чревато переработками, которые создают опасность не только для пилотов, но и для их пассажиров. Председатель профсоюза работников химических отраслей промышленности Александр Ситнов привёл в пример индексацию зарплаты: она становится чистейшей воды фикцией, если не подкреплена соглашениями, в том числе отраслевыми, которые подписываются лишь «организованными», то есть состоящими в объединениях, работодателями.

Участники РТК обсудили также вопрос четкого разграничения трудовых отношений и отношений гражданско-правового характера. Пока же в этой сфере царит «кавардак», происходит, как выразилась заместитель координатора профсоюзной стороны РТК Нина Кузьмина, «циничное и беспардонное выбрасывание трудовых отношений в периметр отношений гражданско-правового характера».

А в этом периметре работающий человек «гол и наг»: ему и оплачиваемые отпуска не полагаются, и пенсионный стаж не начисляется… Нередко он имеет статус самозанятого, подразумевающий только одно железное правило: оплату налога на профессиональный доход.

По мнению профсоюзов, вывод – и выход! – из подобных историй может быть только один: вовлечение самозанятых в орбиту трудовых отношений.

● СОТРУДНИЧЕСТВО

Соглашение на перспективу

Башкирская республиканская организация Общероссийского Профсоюза образования подписала соглашение о сотрудничестве с учебным центром «Перспектива».

Соглашение предполагает скидки и льготы для членов профсоюза, а также членов их семей по разным направлениям обучения. Также можно существенно сэкономить при обучении оказанию первой помощи, повышению квалификации и обучению разным профессиям.

– Мы готовы предложить работникам образования целый спектр качественных услуг и возможностей для обучения и повышения квалификации, в том числе – по обучению вождению, – рассказывает руководитель направления автошколы учебного центра Айдар Агишев.

Председатель республиканской организации профсоюза Елена Хаффазова отмечает, что соглашение предполагает целый ряд направлений для взаимодействия:

– Закон «Об образовании» предполагает обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи каждые три года. Благодаря соглашению работодатели смогут существенно сэкономить на этой статье расходов. А многопрофильность обучения нашего нового партнёра может пригодиться и членам семей работников образования.



Соглашение подписали Е. Хаффазова и А. Агишев

Артур СУНАГАТУЛЛИН (фото автора)

● ИЗ ТЕНИ

Обсудили успехи и проблемы

Актуальные проблемы в организации работы по противодействию нелегальной занятости населения, новые подходы и инструменты по повышению эффективности деятельности в 2025 году обсудили на стратегической сессии представители ведомств – ключевых участников реализации социальной политики республики.

– Выплата «серых» зарплат и работа без официального трудоустройства являются ключевым источником выпадающих доходов бюджета. Более того, наличие нелегальной занятости приводит не только к низкой собираемости налогов, но и к увеличению количества случаев ущемления социальных и трудовых прав работников. Борьба с нелегальной занятостью остаётся одним из приоритетов государства в 2025 году, – отметил замминистра семьи, труда и социальной защиты населения РБ Тимур Каримов, выступая перед командой аналитиков из Минтруда РБ, Госинспекции труда, УФНС, Отделения Соцфонда России, Федерации профсоюзов, Уфимского университета науки и технологий и других заинтересованных органов.

Совместная деятельность в рамках Межведомственной комиссии по противодействию нелегальной занятости на территории Республики Башкортостан даёт положительные результаты: с октября 2014 года легализовано 432773 человека. Вместе с тем, в ходе работы возникают определенные сложности, не дающие достичь максимальных результатов.

Участники стратсессии предложили разные модели решения, все они будут проработаны для дальнейшей реализации.

● СТРАТРЕЗЕРВ

Ты слышишь «Призыв»?



Эти ребята уже вошли в стратегический резерв ФНПР

Стартовала Всероссийская молодёжная программа ФНПР «Стратегический резерв – 2025»!

Началась регистрация на трек «Призыв». Если тебе до 35 лет и ты член профсоюза – этот трек для тебя! Участники трека получат уникальную возможность прокачать свои знания и навыки, узнают о том, как профсоюзы защищают права работников, познакомятся с крутыми единомышленниками из разных регионов России. Лучшие получат возможность продолжить обучение и стать частью кадрового резерва профсоюзов.

Как присоединиться? Зарегистрируйся в личном кабинете ФНПР: https://lk.fnpr.ru/. Присоединись к проекту «Стратрезерв. Призыв». Выполняй задания, проходи тесты, покажи, на что ты способен! Лучшие получат приглашение на финальный блок программы. Присоединяйся к проекту на сайте **https://stratrezerv.fnpr.ru!**

● ЛУЧШИЕ

Наука управлять

6 февраля в Башкирском межотраслевом институте состоялся III Межрегиональный конкурс «Лучший специалист по управлению персоналом – 2025».

В конкурсе принял участие 441 специалист в области управления персоналом со всей России. В состав конкурсной комиссии вошли: замначальника отдела мониторинга Минтруда РБ Рамиль Языкбаев, главный правовой инспектор труда ФП РБ Руслан Кантимеров, ректор ЧОУ «Межотраслевой институт» Адик Ахметшин, председатель Совета по профквалификациям в области управления персоналом Марина Данильченко, гендиректор ООО «Межотраслевой центр оценки квалификации» Эдуард Гайсин и др.

По итогам конкурсного отбора лучшим специалистом по управлению персоналом признана Ольга Вихрова, АО «УАПО» (г. Уфа). II место в конкурсе завоевал Александр Иванченко, МГИМО (г. Москва), III место у Марины Никитиной, «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» (п. Мга Ленинградской области).



Члены конкурсной комиссии

Составлен рейтинг «10 лучших специалистов по управлению персоналом – 2025».

● КОМАНДНЫЙ ДУХ

Условия для «айболитов»

←1 стр.

Один из эффективных способов мотивации – практика, которую будущие ветеринары проходят в ветклиниках, где им выплачивается зарплата. Для закрепления молодых кадров в отрасли широко практикуется наставничество. Каждый новичок на первых порах прикрепляется к более опытному сотруднику, который помогает ему овладеть практическими навыками.

Средний возраст сотрудников ветеринарных станций на сегодняшний день составляет 40-47 лет. Много и специалистов пенсионного возраста, которые щедро делятся с молодёжью своими умениями и опытом.

Профсоюзная организация заботится об организации досуга и отдыха сотрудников. В колдоговорах обязательно прописан пункт, касающийся санаторно-курортного обслуживания в санаториях республики, с которыми Госкомитетом заключены договоры. Каждая районная ветстанция получает раз в год путёвку для сотрудника, 50% которой оплачивает он сам, а другую половину – профсоюзная организация.

В завершении нашего разговора мы попросили Ислама Ильгаметдиновича поделиться планами на ближайшее будущее.

– Главная наша задача (и профсоюза, и администрации) – не допускать возникновения на территории республики очагов инфекционных заболеваний животных. И на решение этой задачи-максимум направлена работа всех отделов, служб Госкомитета и объединённой организации профсоюза, в том числе. От профсоюза зависит многое, прежде всего, повышение престижа профессии, и через него – решение кадрового вопроса. Это и защита прав ветработников, забота о создании надлежащих условий труда и отдыха.

Мы понимаем, что для достижения всех поставленных целей необходима эффективно работающая профсоюзная организация, и, говорю ответственно, наша профсоюзная команда с этим справляется!

Сергей РУСАКОВ
(фото автора на 1-й стр.)

● СОРЕВНОВАНИЕ

Наши лучшие цехкомы

В первичной профсоюзной общественной организации ПАО «ОДК-Уфимское моторостроительное производственное объединение» подвели итоги профсоюзного соревнования на звание «Лучшая профсоюзная организации по итогам 2024 года».

В соревновании приняли участие все 92 первички, входящие в состав профсоюзной организации. При подведении итогов учитывалось состояние организационной работы, охраны труда, информационная работа, спортивная и культурно-массовая работа, проведение экскурсий, работа с детьми и ветеранами, участие в творческих конкурсах. Соревнование проводится в рамках развития социального партнёрства, поэтому учитываются также показатели трудовой дисциплины.

В соответствии с положением, в комиссию по соревнованию все ответственные по направлениям лица предоставляют данные с расстановкой баллов. Комиссия подсчитывает и сводит воедино все баллы, а затем выносит данные на утверждение в профсоюзный комитет.

Профсоюзные организации распределены по трём группам: основное производство, вспомогательное производство и отделы. В каждой группе три победных места.

По итогам 2024 года победителями стали:

В первой группе место победителя у механосборочного цеха №39 (председатель цехкома Ирина Морина), II место у цеха защитных покрытий №9а (предцехкома Рамиля Лобова), III место занял механосборочный цех №43 (предцехкома Юлия Сафонова).

По второй группе I место у теплотехнического цеха №14 (предцехкома Ильгам Имаев), II место заняло строительное управление (предцехкома Лена Ахметова), а III место у электротехнического цеха №15 (предцехкома Михаил Коврижин).



Победители и призёры профсоюзного совревнования

По третьей группе победителем стал производственно-учебный центр (предцехкома Светлана Бондарь), II место занял отдел автоматизированных систем управления технологическими процессами (предцехкома Альмира Даутова), и III место – у центра компьютерного моделирования конструкций (предцехкома Айгуль Сухарева).

Председатель ППОО Василий Горбунов подвёл итоги соревнования:

– Хочется отметить, что у троих предцехкомов – это Юлия Сафонова, Ильгам Имаев и Михаил Коврижин – опыт профсоюзной работы составляет менее двух лет, а они уже стали победителями в профсоюзном соревновании! Итоги соревнования подводятся во взаимодействии многих факторов, и я надеюсь, что эти качественные показатели помогут им увеличить и умножить профсоюзное членство.

На совещании профсоюзного актива заместитель председателя по правовым вопросам Олеся Леонтьева поздравила победителей профсоюзного соревнования и вручила им дипломы.

Светлана СИМОНОВА

● НОВОСТИ СФР

Выплаты – с индексацией

С 1 февраля Отделение Социального фонда России по РБ проиндексировало ряд социальных и страховых выплат на 9,5%. Размер индексации определён Постановлением Правительства на основании данных Росстата об уровне инфляции по итогам прошлого года.

– Февральское повышение касается граждан, пользующихся правом на федеральные льготы, а также семей с детьми. Для жителей Башкортостана некоторые суммы будут отличаться от федеральных в связи с применением в республике районного коэффициента. Отделение Социального фонда проводит все виды индексации автоматически, жителям не придётся обращаться с заявлениями», – подчеркнул управляющий Отделением Социального фонда по РБ Фаниль Вахитов.

С 1 февраля повышен размер единовременного пособия при рождении ребёнка. С учётом районного коэффициента в республике он составляет теперь 30982,97 руб. (26941,71 руб. – для местностей, где не применяется районный коэффициент). Пособие выплачивается как работающим (застрахованным), так и неработающим гражданам.

На 9,5% увеличен минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребёнком до 1,5 лет, в Башкортостане с учётом районного коэффициента сумма составит 11619,40 руб. Ранее назначенные выплаты будут также проиндексированы автоматически, и выплата за февраль в повышенном размере получателям поступит в начале марта.

Уральский коэффициент применяется и к единовременному пособию беременной жене военнослужащего по призыву, сумма выплаты также повысится и будет составлять в республике 49064,75 руб. Ежемесячное пособие на ребёнка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, тоже подлежит индексации, сумма составит 21027,75 руб.

Самая большая категория выплат, подлежащих индексации с 1 февраля, – это ежемесячные денежные выплаты гражданам с инвалидностью, ветеранам боевых действий, участникам Великой Отечественной войны, лицам, награжденным знаками «Жителю блокадного Ленинграда», «Жителю осаждённого Сталинграда», «Жителю осаждённого Севастополя», а также гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие техногенных катастроф, и другим федеральным льготникам (к суммам не применяется районный коэффициент). В нашей республике получателями ежемесячных денежных выплат являются 307 тысяч федеральных льготников. Вместе с ежемесячной денежной выплатой индексируется и входящий в него набор социальных услуг.

На 9,5% проиндексирован материнский капитал и его остаток.

Задать вопросы и уточнить интересующую информацию, касающуюся индексации социальных выплат, можно по телефону единого контакт-центра: **8-800-100-00-01** (звонок бесплатный).

● ИТОГИ

«Башкирская вахта»: работа дома

Промежуточные итоги и перспективы республиканского проекта «Башкирская вахта» обсудили 4 февраля на заседании Правительства республики под руководством Премьер-министра Андрея Назарова. Данный проект направлен на переориентацию вахтовиков на внутриреспубликанский рынок труда и реализуется с 2024 года.

– В современных условиях промышленные предприятия, особенно выпускающие продукцию для оборонного комплекса, испытывают острую потребность в трудовом ресурсе. У нас 66 таких производств. Одним из решений обозначенной проблемы является проект «Башкирская вахта». Среди первых его участников – УМПО. В настоящее время предприятие нуждается более чем в 3,5 тыс. дополнительных сотрудниках, – обозначил масштаб регионального кадрового дефицита Андрей Назаров.

О работе по привлечению трудовых кадров в рамках проекта «Башкирская вахта» рассказал первый замминистра семьи, труда и социальной защиты населения РБ Юрий Мельников, который сообщил, что по данным на 2023 год в других регионах страны трудятся вахтовым методом более 67000 человек.

Региональный проект «Башкирская вахта» стал частью стратегического плана развития Башкортостана. Он охватывает как информационную работу с целевой аудиторией через все имеющиеся информационные площадки республики, так и взаимодействие с администрациями городов и районов республики по проведению кадрового отбора.

– Кадровые отборы – это новый формат ярмарок вакансий. Такой отбор проводится под кадровый запрос конкретного предприятия. Соискателей приглашают, учитывая образование или опыт работы в данной сфере, тем самым создавая условия для встречи на одной площадке максимально подходящих друг другу работодателя и потенциального работника, – рассказал Юрий Мельников.



Выезды в районы республики показали, что люди заинтересованы в том, чтобы оставаться работать дома, если будут получать достойную зарплату

Основным условием выбора предприятий-участников проекта «Башкирская вахта», по словам спикера, является предоставление расширенного социального пакета и заработной платы, сопоставимой или превышающей ту, которую работник получает, работая вахтовым методом.

– Одним из первых к проекту «Башкирская вахта» присоединилось ОДК-Уфимское моторостроительное производственное объединение. В прошлом году в районах и городах республики проведено 44 открытых кадровых отбора, в них приняли участие более пяти тысяч человек. По итогам в ОДК-УМПО трудоустроено 515 человек, проживающих за пределами Уфы, – озвучил Юрий Мельников.

Таким образом предприятию удалось найти новых работников на такие массовые позиции, как оператор станков с программным управлением, слесарь механосборочных работ, токарь, станочник широкого профиля, шлифовщик, фрезеровщик, сверловщик, контролёр станочных и слесарных работ и другие.

В заключение Андрей Назаров отметил, что в целях расширения проекта «Башкирская вахта» опыт участия ОДК-УМПО в проекте необходимо транслировать и другим крупным предприятиям, которые испытывают не меньший интерес к специалистам, уезжающим зарабатывать в другие регионы. Глава кабмина поручил минтруду республики внести предложения по увеличению числа предприятий-участников проекта «Башкирская вахта».

● ЗАНЯТОСТЬ

Где густо, а где пусто

Минтруд РФ представил прогноз потребности экономики в кадрах на ближайшие пять лет. К 2030 году стране необходимы будут 74,3 млн работающих человек. Наибольшим спросом будут пользоваться представители рабочих специальностей: механики, строители, слесари, электромонтажники. Потребность в навыках выпускников вузов – лишь треть от общей.

Кадры нарасхват

По словам главы Минтруда Антона Котякова, на текущий день в стране уровень безработицы сохраняется на минимальных отметках – 2,3%. Численность занятых достигла почти 75 млн человек.

– Но экономика требует больших кадровых ресурсов, – отметил, представляя план в Совете федерации, Антон Котяков. – Президентом была поставлена задача: рассчитать, сколько и каких специалистов, в каких регионах нам потребуется для того, чтобы обеспечить национальные цели развития, проекты технологического лидерства. Для этого мы сформировали прогноз кадровой потребности на пятилетний период.



Стране не хватает квалифицированных рабочих кадров

Пятилетний прогноз кадровой потребности подготовлен в трёх разрезах – отраслевом, региональном и профессионально-квалификационном. При его подготовке были учтены прогноз социально-экономического развития, целевые экономические показатели, проекты, включенные в документы стратегического планирования, демографические тренды. Была проанализирована не только новая потребность, которая возникает в связи с ростом отраслей, но и так называемая замещающая потребность, связанная с ежегодным выходом на пенсию работников. Кроме того, чтобы детально разложить структуру потребности по уровням квалификаций, специальностям, был проведён Всероссийский опрос работодателей, в котором приняли участие 260 тыс. компаний с 22 млн работников.

– Результаты корректируют те оценки кадровой ситуации, которые звучали ранее, – сообщил Антон Котяков. – В перспективе до 2030 года (по сравнению с базовым 2022 годом) в занятость необходимо дополнительно привлечь 3,1 млн человек. Я напомню, что прежде речь шла о дополнительной потребности в 2,4 млн. Для обеспечения наших приоритетов в экономике, социальной сфере, науке потребуется увеличить численность занятых в 37 субъектах РФ.

Наибольший прирост кадровой потребности ожидается в обрабатывающей отрасли, а также в индустрии гостеприимства и в области транспортировки и хранения грузов, профессиональной деятельности и науке.

По словам министра, самой востребованной группой специалистов в горизонте ближайших пяти лет будут квалифицированные рабочие. Больше всего возрастёт потребность в механиках и ремонтниках транспортных средств, электромонтажниках, слесарях-инструментальщиках, строителях и рабочих-отделочниках. Среди специалистов с высшей квалификацией больше всего вырастет потребность в IT-специалистах, врачах, инженерах, архитекторах и проектировщиках.

Ставка на молодёжь

– Убеждён, основными источниками покрытия запросов экономики должны стать имеющиеся внутренние ресурсы: молодёжь, граждане, которые по тем или иным причинам сегодня не работают, опережающее повышение производительности труда, – подчеркнул Антон Котяков. – Чтобы обеспечить экономику востребованными специалистами, по инициативе Президента с 1 января запустили нацпроект «Кадры». Его цель – скоординировать усилия образовательных учреждений, центров занятости, компаний, государства. Наш основной резерв – молодёжь. Прогноз станет основой для распределения бюджетных мест в вузах и колледжах. Сейчас мы в плотном контакте с нашими коллегами в образовательном блоке отрабатываем подходы к формированию контрольных цифр приёма.

Кроме того, для поддержки трудоустройства молодёжи в 2025 году запускается индивидуальное сопровождение обучающихся. Ещё в ходе обучения будет формироваться цифровой профиль студента, в котором будут отражены стажировки, практики и полученные навыки. На основе профиля с учётом желаемого карьерного трека специалисты службы занятости будут подбирать работодателя и вакансии.

Особый акцент Антон Котяков сделал на создании условий для профессиональной самореализации сотрудников с семейными обязанностями.

– Профессиональная самореализация должна гармонично сочетаться с рождением и воспитанием детей, – отметил Антон Котяков. – Для этого необходимо донастраивать и корпоративную, и государственную политику. Часть шагов в этом направлении уже сделана. Важным итогом совместной работы в Год семьи стало повышение активности компаний в поддержке сотрудников с семейными обязанностями. Разработали рекомендации по реализации корпоративной социальной политики. В конце года они были приняты Российской трёхсторонней комиссией по регулированию социально-трудовых отношений.

Наряду с долгосрочными мерами по обеспечению кадровой потребности, национальный проект «Кадры» объединил ряд оперативных мер, позволяющих обеспечить предприятия кадрами необходимой квалификации.

Среди них – бесплатное переобучение по востребованным на локальных рынках труда направлениям, субсидирование найма, субсидирование оборудования рабочих мест для граждан с инвалидностью и ветеранов СВО, содействие в переезде работников и софинансирование обучения у работодателей. Так, например, благодаря программе бесплатного переобучения за минувшие шесть лет был подготовлен почти 1 млн работников. Ежегодно благодаря этому инструменту востребованные на локальных рынках труда навыки смогут получать более 100 тыс. специалистов.

Галя, у нас замена

Прирост спроса по специалистам с высшим образованием составит порядка 130 тысяч человек. Например, среди работников высшего уровня квалификации по прогнозам наиболее существенно вырастет спрос на IT-специалистов: сверх уже имеющихся потребуются порядка 100 тыс. разработчиков и аналитиков программного обеспечения, порядка 40 тыс. специалистов по базам данных и сетям.

Для всей отрасли здравоохранения и социальных услуг в целом, включая государственные и негосударственные секторы, потребуется ещё порядка 68 тысяч специалистов врачей.

Вместе с тем эти приросты не компенсируют снижение спроса на рабочую силу, которое будет в других отраслях. Самый большой условный «донор» кадров – торговля, где ожидается снижение занятых более чем на 200 тысяч человек.

Падение спроса в основном касается тех профессий, в которых высокими темпами идёт цифровизация труда. Порядка 11 млн рабочих мест нужно заместить к 2030 году – это сумма новых рабочих мест и рабочих мест, которые потенциально высвобождаются в связи с достижением работниками пенсионного возраста.

В целом, общая потребность российской экономики в кадрах к 2030 году составит 74,3 млн человек. В потребности в кадрах не учитываются работники, находящиеся в отпуске по уходу за ребёнком, военнослужащие и ряд других категорий, которые учитываются Росстатом как занятые.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ПЕРВИЧКА

Наметили планы

В АО «Белорецкий металлургический комбинат» состоялось расширенное заседание профсоюзного актива.



Работники получили награды за достижения в труде

В начале заседания генеральный директор комбината Сергей Фёдоров совместно с директором управления по работе с персоналом БМК Олегом Тертычным наградили Почётными грамотами наставников, внесших значительный вклад в развитие коллектива и повышение профессиональных компетенций сотрудников. Эти люди являются примером преданности делу и профессионализма для всех работников предприятия.

Генеральный директор выступил с докладом по итогам работы предприятия в 2024 году. Он отметил достижения в области производства, реализации продукции и внедрения новых технологий. Особое внимание было уделено вопросам повышения эффективности производственных процессов и улучшению условий труда.

Кроме того, Сергей Фёдоров поделился планами на 2025 год, включая расширение ассортимента выпускаемой продукции, увеличение объёмов производства и продолжения реализации инвестиционного проекта. Он подчеркнул важность командной работы для успешного выполнения поставленных задач.

Председатель первичной профсоюзной организации Алексей Арбузов подвёл итоги работы профсоюзного комитета за 2024 год. Он отметил активную работу профсоюзной организации по защите прав и интересов работников, а также успешную реализацию социальных программ и мероприятий.

● ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

«Родина. Труд. Семья»

Объявлен старт Республиканского профсоюзного конкурса чтецов и исполнителей патриотической песни «Родина. Труд. Семья», посвящённого 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, Году защитника Отечества и Году поддержки участников специальной военной операции и членов их семей.

Организатор конкурса – Федерация профсоюзов Республики Башкортостан – ставит своими целями при его проведении сохранение исторической памяти, признание подвига участников специальной военной операции, патриотическое воспитание трудящихся и работающей молодёжи, пропаганду профсоюзного движения и повышение престижа человека труда.



В 2024 году конкурс собрал большое количество участников

В нашей республике много талантливых людей, которых называют «самородками». Они прекрасно поют или задушевно читают стихи, они, может быть, и хотели бы попробовать свои силы на большой сцене, но у них не было таких возможностей. Теперь – есть! Федерация профсоюзов, организуя творческий конкурс, даёт работникам предприятий и организаций возможность творческого развития, а темы, заявленные для конкурсных выступлений, продвигают традиционные семейные ценности, служат пропаганде патриотизма и уважения к человеку труда, к нашим воинам, защищавшим нашу Родину в годы Великой Отечественной войны и вставшим на защиту нашего будущего сегодня.

К участию в конкурсе приглашаются, во-первых, студенты-учащиеся и работающая молодёжь в возрасте до 35 лет, а, во-вторых, работники предприятий и организаций старше 35 лет. Песни могут исполнять как солисты, так и дуэты, вокальные трио.

Для вокального конкурса можно выбрать следующие темы: патриотическая песня о Родине, о труде; песня о семье, любви, верности.

Чтецы не будут подразделяться по возрастным номинациям. Им нужно подготовить выступление со стихотворениями или в жанре прозы о Родине, о труде, о семье, любви, верности.

Конкурс пройдёт в три тура.

В ходе **первого (заочного) этапа** членские организации Федерации профсоюзов РБ в срок до 15 марта проведут свои отборочные соревнования певцов и чтецов.

В ходе **второго (заочного) тура** отобранные членскими организациями материалы на электронном носителе необходимо будет в срок до 21 марта прислать в оргкомитет: г. Уфа, ул. Кирова, 1, каб. 350, тел.: 8 (347) 272-19-81. Оргкомитет в срок до 4 апреля проведёт заочное прослушивание и отбор на соответствие установленной в положении тематике, примет решение о допуске участников в третий тур (финал конкурса).

От одной членской организации ФП РБ допускается в следующий тур пятеро участников.

Третий (финальный) тур конкурса состоится в апреле. По его результатам жюри проставит баллы и присудит места.

По результатам финального тура жюри будет рекомендовать определённых конкурсантов в качестве участников гала-концерта на первомайское торжественное мероприятие со зрителями.

Отметим, что все участники финального тура получат звание дипломантов конкурса.

Жюри определит победителей, призёров и обладателя Гран-при конкурса.

Участникам, ставшим по решению жюри победителями, будет присуждено звание лауреата с вручением соответствующих дипломов (1, 2 и 3 степени) на заключительном гала-концерте. Награждение всех участников конкурса состоится в ходе гала-концерта.

Ознакомиться с конкурсными документами можно на официальном сайте ФП РБ в разделе «мероприятия» – «конкурсы». Подробности уточняйте по тел. оргкомитета: **8 (347) 272-19-81.**

Ирина ЛЕВЧУК

● НА ЗАМЕТКУ

Информация и деформация

«Увеличивать тиражи собственных печатных изданий». Так звучит одна из рекомендаций ФНПР по итогам мониторинга состояния информационной работы членских организаций. Мы познакомились с аналитическим отчётом, подготовленным коллегами, и спешим поделиться самыми интересными моментами.

Специалисты стоят денег

В исследовании сравниваются данные 2022 и 2024 годов. И сначала о грустном. По итогам анализа можно с уверенностью говорить об общем падении уровня финансирования на информационную работу практически во всех организациях, независимо от размера членской базы.

При этом более половины из опрошенных не используют гранты для финансирования информационного направления деятельности. Примечательно, что единственный профсоюз, широко использующий гранты на информационную работу – Профсоюз работников здравоохранения, финансирует информационную работу в полном объёме, причём такая тенденция сохраняется для данного профсоюза на протяжении нескольких лет.



«Действие»: газета для и про работающих людей!

До сих пор не во всех организациях сформирована информационная структура (пресс-центр, пресс-секретарь и т.д.). Причём, чем меньше у организации членов профсоюзов, тем чаще встречается совмещение трудовых функций у штатных сотрудников или полное отсутствие специалиста по информационной работе.

Ввиду редкого использования пресс-конференций, бизнес-инструментов и инструментов интернет-маркетинга авторы исследования делают вывод о недостаточном внимании со стороны членских организаций к этому направлению работы, что, безусловно, негативно сказывается на формировании положительного образа профсоюзного движения в обществе.

В целом, ФНПР рекомендует не допускать падения уровня финансирования информационной работы и усилить взаимодействие с внешними СМИ.

Качество – прежде всего

Нас, конечно, как газету, прежде всего, интересует раздел исследования, посвящённый печатным СМИ. В 2024 году из 91 опрошенной членской организации ФНПР издавали печатные СМИ 45 (ТООП – 36, отраслевые профсоюзы – 9). Не анализировались СМИ, которые ранее являлись печатными, а на данный момент перешли на электронной формат (таких – два).

Содержимое публикаций оценивалось по следующим параметрам: разнообразие жанров, наличие комментариев экспертов, материалов отчётов с крупных официальных профсоюзных мероприятий, публикации о социальном партнёрстве в отрасли, о ярких примерах защиты интересов членов профсоюза и др.

Итак, напротив практически всех показателей можно поставить галочки – выполнено! А вот публикаций с примерами защиты интересов членов профсоюзов, несмотря на неоднократные рекомендации со стороны ФНПР, в газетах и журналах стало меньше.

Как подчёркивается в исследовании, печатные профсоюзные СМИ остаются одним из самых высоких по качеству контента и структуры информационных ресурсов членских организаций ФНПР. Однако, при этом отмечается недостаточность тиражей для полноценного использования их как эффективного инструмента информационной работы.

ФНПР рекомендует членским организациям разнообразить жанры публикаций, чаще печатать информацию о лучших практиках профсоюзных организаций от коллег по отрасли и регионам, размещать информацию о защите интересов членов профсоюза. А также увеличивать финансирование и кадровую подготовку по направлению профсоюзных печатных СМИ. Ну и, конечно, увеличивать тиражи собственных печатных изданий.

Если говорить конкретно о нашей газете, то индекс состояния «Действия» коллеги из ФНПР оценили на 87%. Выше нас лишь единицы газет, а 100% только у Московского областного объединения организаций профсоюзов (наверное, потому что оно ежемесячно выпускает вкладку (4 полосы) в газете «Солидарность»).

Комментируй это

К сайтам членских организаций у авторов исследования уже не так много замечаний, как раньше. Одно из них – нехватка аналитических и методических материалов, комментариев экспертов и руководителей в новостных материалах. Опыт ФНПР показывает, что максимальный интерес внешних СМИ вызывают именно аналитические профсоюзные материалы, такие новости становятся хорошими инфоповодами, благодаря чему растёт упоминание во внешних СМИ о профсоюзах.

Также рекомендуется обратить внимание на качество текстов – не именовать героев по инициалам, расшифровывать малознакомые читателям аббревиатуры, не использовать в тексте канцеляризмы, страдательные залоги и т.п.

За два года профсоюзам удалось в два раза нарастить свою аудиторию в социальных сетях: с 216 тыс. до 400 тыс. подписчиков. Суммарная аудитория телеграм-каналов профсоюзов составляет более 49 тыс. подписчиков, из них более 29 тыс. чел. у профсоюзов и более 19 тыс. чел. – у ТООП. Самыми крупными по-прежнему являются телеграм-каналы Профсоюза работников здравоохранения РФ и РОСПРОФЖЕЛ. На долю этих каналов приходится 49% подписчиков профсоюзных каналов: 5,2 тыс. чел. и 18,9 тыс. чел., соответственно.

Однако, сохраняется ситуация с отсутствием каналов (включая собственный канал ФНПР) с аудиторией в сотни тысяч подписчиков. Уровень подписки на профсоюзные каналы чрезвычайно низок даже в сравнении с суммарной численностью актива членских организаций ФНПР.

По мнению авторов исследования, именно число активистов отдельно взятой организации видится оптимальным минимальным целевым показателем подписки на информационный ресурс в социальной сети. Остаётся актуальным вопрос как на фоне крупных и не относящихся к профсоюзам каналов привлечь и удержать аудиторию. Одной из причин такой ситуации специалисты ФНПР называют отсутствие «полезных» публикаций в профсоюзных телеграм-каналах. Большая часть новостей носит событийный характер – заседания, культмассовые и спортивные мероприятия.

Частота – залог успеха

Отмечается прирост аудитории в социальной сети «ВКонтакте». С другой стороны, выросло и число страниц с низкой вовлечённостью. В 2024 году и у профсоюзов, и у ТООП увеличился интервал между публикациями, что оценивается как негативный тренд. Страницы с публикациями реже одного раза в неделю воспринимаются для аудитории ВКонтакте как заброшенные, что недопустимо для организаций всероссийского или регионального уровня.

Всё так же небольшое количество организаций выпускает «вечнозелёный контент» – публикации, всегда актуальные и полезные для пользователей, например, «Зачем вступать в профсоюз», «Льготы и гарантии члена профсоюза», разъяснения социальных гарантий и так далее. Именно распространение такого полезного контента через репосты на личные страницы профсоюзных активистов способствует увеличению аудитории, а также вызывает наибольшее количество реакций, что подтверждает ситуация с подобными публикациями на официальной странице ФНПР в соцсети «ВКонтакте».

Положительным изменением в 2024 году можно считать личные страницы руководителей ТООП, большинство из которых, принявших участие в данном исследовании, позволяют сформировать о них мнение как о публичных персонах – лидерах общественного мнения. Кроме того, количество подписчиков на данные страницы возросло.

Ситуацию анализировал Артур СУНАГАТУЛЛИН

● АЗАРТ И МОТИВАЦИЯ

Профсоюзный квиз: начало положено!

6 февраля в Ишимбае прошёл первый тур (из трёх) серии интеллектуальных игр – профквизов для членов РОСПРОФПРОМ-Башкортостан предприятий южного региона республики.

Такие же серии пройдут в течение текущего года для всех предприятий РОСПРОФПРОМ-Башкортостан в Уфе, Нефтекамске, Белебее. А в конце года в суперфинале в Уфе сойдутся команды, занявшие первые и вторые места в своих зонах.

В первой игре, состоявшейся в Ишимбае, приняли участие шесть команд: ООО НПО «Станкостроение», АО МК «Витязь», ООО «СалаватГидравлика», ФКП «Авангард», Ишимбайский профессиональный колледж и АО «Салаватнефтемаш». Команды шли «ноздря в ноздрю», всё решалось буквально в последнем туре игры. I место заняла команда «Str СТАН City», представлявшая ООО НПО «Станкостроение», II место у команды «Витязь» (АО «МК «Витязь») и третьей стала «Взрывная масса» (ФКП «Авангард»).



«Взрывная масса»: идёт обсуждение



Ребята из НПО «Станкостроение» – лучшие!

Победителям вручены почётные дипломы РОСПРОФПРОМ-Башкортостан и вкусные призы.

Совсем скоро, 19 февраля в Уфе пройдёт первая игра для АО «БАЗ», ООО «Геоспейс Технолоджис Евразия» и ЦСМ им. А.М. Муратшина в РБ.

Поздравляем любителей интеллектуальных игр с началом сезона и с первыми победами!

● ПРОФСОЮЗ ПОМОГ

Сердце – под контроль

В первичную профсоюзную организацию ООО НПО «Станкостроение» г. Стерлитамака для организации раннего диагностирования был передан кардиометр, который сегодня установлен в медпункте предприятия и первые члены профсоюза уже смогли пройти ЭКГ.

Процедура занимает минимальное время, прохождение обследования в заводском медпункте экономит время работника и не отвлекает его надолго от исполнения своих трудовых обязанностей.

В прошлом году РОСПРОФПРОМ-Башкортостан приобрёл портативные мобильные кардиометры для диагностирования на ранней стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы у членов профсоюза предприятий. Данные устройства позволяют проводить автоматические измерения и интерпретацию ЭКГ на уровне врача высокой квалификации.



Приборы республиканская профсоюзная организация закупила у производителя из Санкт-Петербурга, который провёл также и обучение по использованию аппарата. Планируется проводить данное обследование членов профсоюза на постоянной основе, без отрыва от производства.

Как сказала председатель ППО ООО НПО «Станкостроение» Александра Павлова, некоторое время назад в ходе профилактических медосмотров у некоторых сотрудников были выявлены проблемы с сердцем, поэтому возникла необходимость проверять здоровье сотрудников непосредственно на рабочем месте. С этой целью и были приобретены данные приборы. Теперь для предприятий с численностью работающих менее 1000 человек кардиометр предоставляется по графику. В ООО НПО «Станкостроение» аппарат пробудет весь февраль, после чего его передадут на другое предприятие.

В целом на предприятии уделяется большое внимание охране труда, сотрудники, работающие в особых условиях, получают доплату согласно коллективному договору.

Сергей РУСАКОВ

● ОПЫТ

Играй и учись

Принято считать, что охрана труда – дело исключительно серьёзное. Однако обучение основам безопасности можно проводить в интересной форме. С этим согласны в Стерлитамакской городской организации Общероссийского профсоюза образования, которая с помощью игровых форматов выводит на новый уровень культуру безопасности в учреждениях образования.

В составе технической инспекции труда Стерлитамакской городской организации профсоюза два технических инспектора труда и 113 уполномоченных по охране труда первичных профсоюзных организаций.

Чтобы работа этой команды стала действительно плодотворной, необходимо вооружить



Охрана труда – это интересно!

её прочными знаниями, а процесс обучения по охране труда сделать интересным и творческим. В связи с этим горком профсоюза, техническая инспекция и служба охраны труда отдела образования Стерлитамака объединили усилия для внедрения инновационных форм обучения специалистов и уполномоченных лиц по охране труда.

Так, в течение двух лет группой инициативных педагогов были проведены четыре различные по форме игры: квест «Охрана труда – без проблем!», квиз «Охрана труда – дело всех и каждого!», ротационная игра «Геймеры ОТ», игра-конструктор по обучению оказанию первой помощи пострадавшим.

для различных групп участников: специалистов по охране труда и уполномоченных лиц по охране труда образовательных организаций. Формат игры позволяет смоделировать поведение работников в ситуации, когда необходимо оказать первую помощь, снижает страхи и тревожность из-за серьёзности данных знаний и умений и, таким образом, позволяет усвоить необходимые знания.

Игровой формат по охране труда – это отличный помощник в практике обучения по охране труда и культуре безопасности. Разнообразные формы работы, интересные задания, дух соперничества и хорошее настроение участников делают подобные мероприятия особенно плодотворными.

Для привлечения внимания к вопросам и проблемам охраны труда всех участников образовательного процесса – от руководителей, педагогических и технических работников до родителей и обучающихся – в Стерлитамаке ежегодно проводится месячник охраны труда. Казалось бы, традиционное мероприятие, но применение новых форм работы дела-



Знания могут спасти чью-то жизнь



Формат игры позволяет полностью погрузиться в происходящее

ет его по-настоящему интересным.

Планы месячника охраны труда в образовательных организациях охватывают все области безопасности учебно-воспитательного процесса. Мероприятия месячника проходят интересно, разнообразно (от творческих конкурсов до серьёзного изучения состояния ОТ) с приглашением специалистов надзорных органов, госинспекции труда и др. Заканчивается месячник общим городским праздничным мероприятием, которое проводится во Всемирный день охраны труда. Здесь подводятся итоги месячника, награждаются лучшие образовательные организации, добившиеся в течение года успехов в области охраны труда, самые активные члены профсоюзной организации, участвующие в организации безопасных условий труда и обучения.

Проведение Дней охраны труда в общеобразовательных и дошкольных учреждениях стало своеобразной площадкой для обмена опытом, интересными наработками, новой правовой информацией по ОТ для представителей образовательных организаций Стерлитамака: инспекторов, уполномоченных лиц, опытных специалистов по охране труда образовательных учреждений, председателей ППО.

Разнообразные формы и методы работы по охране труда позволяют привлечь внимание работников школ, детских садов к созданию и обеспечению здоровых и безопасных рабочих условий, предупреждению несчастных случаев и производственного травматизма.

«Геймеры ОТ» – это уникальная игра, которая объединяет специалистов и уполномоченных по охране труда из разных образовательных организаций. Участники отрабатывают навыки работы в команде, получают и закрепляют знания по основным вопросам безопасности на производстве (от условий труда до поведенческого аудита).

Квиз «Охрана труда – дело всех и каждого!» – это новая форма обучения, с помощью которой можно полностью погрузиться в происходящее, получить заряд положительных эмоций и активно включиться в деятельность. Во время квиза команда специалистов по охране труда и команда уполномоченных по ОТ образовательных учреждений демонстрируют умение работать сообща, проверяют свои знания правил охраны труда, пожарной безопасности, оказания первой помощи пострадавшим, расследования несчастного случая.

Игра-конструктор по обучению оказанию первой помощи пострадавшим проводилась

Елена КОЗЛОВА,
уполномоченный по охране труда ППО СОШ №17 г. Стерлитамака

● СОВЕТ

В ответе за всех

В Уфе 28 января прошло очередное заседание Совета общественных инспекторов по безопасности движения Башкирского филиала Дорпрофжел, где были подведены итоги работы общественных инспекторов по безопасности движения, Советов общественных инспекторов по безопасности движения первичных профсоюзных организаций и Совета общественных инспекторов по безопасности движения Башкирского филиала Дорпрофжел за 2024 год.



В рамках заседания Совета ОИБД Башкирского филиала Дорпрофжел состоялось награждение лучших общественных инспекторов по безопасности движения поездов

В работе приняли участие более 50 человек, среди них – руководители структурных подразделений, общественные инспекторы по безопасности движения, председатели ППО и профактив.

Открыл работу зампредседателя Дорпрофжел – руководитель Башкирского филиала Дорпрофжел **Юрий Исаев**, который отметил важность проводимой общественными инспекторами работы и необходимость дальнейшего совершенствования их деятельности в регионе.

Замначальника Куйбышевской железной дороги по Башкирскому территориальному управлению **Дмитрий Новиков** выступил с информацией о результатах работы региона, отметил первостепенную важность неукоснительного исполнения требований ПТЭ и других нормативных документов, а также акцентировал внимание на работу в зимний период и поставил перед руководителями подразделений всех уровней задачи на среднесрочный и долгосрочный периоды.

Заместитель главного ревизора по безопасности движения поездов Куйбышевской железной дороги по Башкирскому территориальному управлению **Александр Жуков** осветил вопросы обеспечения безопасности движения поездов в ОАО «РЖД», на Куйбышевской железной дороге и полигоне Башкирского региона управления дороги по итогам работы за год.

Техинспектор труда Башкирского филиала Дорпрофжел **Эдуард Марданов** выступил с информацией о результатах работы 62 общественных инспекторов, которые за 2024 год провели 1759 проверок, выявили 8108 нарушений (из которых 99,8% уже устранены). Также он рассказал об обучении общественных инспекторов.

В рамках работы заседания были обсуждены аспекты действия ресурса «Мобильный общественный инспектор». Общественные инспекторы дали свои предложения, а с результатами положительной практики по всему спектру вопросов выступили общественные инспекторы по безопасности движения эксплуатационного вагонного депо Дёма Э. Костылев и эксплуатационного локомотивного депо Уфа В. Тимофеев, а также председатель ППО Башкирского центра организации работы железнодорожных станций Е. Шабаева.

Следует отметить, что за 2024 год лучшие общественные инспекторы, работающие под эгидой Советов общественных инспекторов по безопасности движения первичных профсоюзных организаций Башкирского филиала Дорпрофжел, были поощрены 143 раза (на что было затрачено более 490 тыс. рублей). В том числе: за счёт средств профбюджета – 130 раз (368550 руб.), а также четверо общественных инспектора в виде мотивационных турпутёвок побывали в «горной Адыгее», в пансионатах Анапы, Адлера; за счёт средств работодателя – 13 раз (122000 руб.); также за счёт средств работодателя 45 человек получили дополнительные (оплачиваемые) дни к отпуску в количестве 117 календарных дней.

В рамках совещания был утверждён план работы Совета ОИБД на 2025 год.

Было принято решение выдвинуть на соответствующее поощрение от имени начальника Куйбышевской железной дороги по итогам работы за 4 квартал 2024 года: 1 место – ДЦС-Уфа А. Тимербулатова, 2 место – ТЧэ-Стерлитамак А. Кожаева, 3 место – ДЦС-Уфа Н. Дон;

выдвинуть на поощрение от имени Дорпрофжел на Куйбышевской железной дороге по итогам смотра-конкурса «Лучший общественный инспектор по безопасности движения на КБШ жд» за 2024 год в целом: 1 место – ДЦС-Уфа А. Тимербулатова, 2 место – ПЧ-Дёма Р. Шайхуллина, 3 место – ТЧэ-Уфа А. Иванова;

за эффективную организацию работы ОИБД в 2024 году и в предыдущие годы по вопросам организации общественного контроля за обеспечением безопасности движения – выдвинуть: на поощрение от имени Дорпрофжел – Т. Хренову – председателя ППО эксплуатационного вагонного депо Дёма, на поощрение от имени начальника Куйбышевской жд. – Р. Зинатуллина – председателя ППО Дёмской дистанции электроснабжения.

Также было отмечено, что по итогам участия во всероссийском онлайн-проекте «Аксиома ответственности – 2024» были поощрены денежными премиями с вручением дипломов десять работников, из них три работника – общественные инспекторы. Сотрудник Башкирского отдела Куйбышевской ДПО М. Гизатуллин стал призёром смотра-конкурса «Лучший уполномоченный по охране труда ФНПР». Благодарственным письмом Ространснадзора Минтранса России оценена работа общественного инспектора ТЧэ-Уфа Д. Ганиева.

После подведения итогов работы за 4 квартал 2024 года десятерым лучшим общественным инспекторам были вручены грамоты и денежные поощрения Башкирского филиала Дорпрофжел.

Завершая встречу, Юрий Исаев поблагодарил всех за проделанную работу, озвучил планы работы, а также пожелал успешной реализации производственных заданий.

Эдуард МАРДАНОВ

● МОЛОДЁЖКА

Обменялись лучшим опытом

Совет молодых специалистов филиала «Башнефть-УНПЗ» принял участие в стратегической сессии «Время молодых».

В молодёжном пространстве «Йешлек» прошла стратегическая сессия для победителей и призёров Республиканской премии молодёжных достижений «Время молодых», на которой ранее Совет молодых специалистов филиала «Башнефть-УНПЗ» стал финалистом. Встреча собрала представителей 20 номинаций премии, которые в ходе сессии поделились своим опытом.

В первой части события была организованна мини-лекция по нетворкингу. Основатель сообщества экспертов «Экспертный Синдикат» Анастасия Митюкевич рассказала о том, с чего необходимо начинать коммуникацию для приобретения полезных связей и продемонстрировала упражнение, благодаря которому участники познакомились друг с другом ближе и отработали новые навыки.

Также в ходе встречи участники подробнее узнали о молодёжных проектах, реализуемых в Республике Башкортостан, и озвучили свои предложения для проведения и развития таких фестивалей как «Свой путь к успеху» и День молодёжи.

Своими впечатлениями поделилась Энжа Халитова:

– Большое спасибо Баш-Молодёжи за организацию подобных мероприятий, и руководству нашего завода за поддержку инициатив молодых специалистов. Было очень интересно узнать что-то новое и приятно познакомиться с активистами в сфере молодёжной политики.



Участники стратегической сессии

● КРУГЛЫЙ СТОЛ

В формате диалога

5 февраля прошёл круглый стол для молодых педагогов общеобразовательных учреждений Калининского района Уфы под названием «Создание условий для становления личности и самореализации молодого педагога».

В ходе работы обсуждались вопросы привлечения молодых специалистов в систему образования района. Начальник отдела образования Светлана Мустафина подчеркнула положительную динамику этого процесса:

– За последние три года в район пришли 110 молодых педагогов: 79 человек устроились в школы, 25 – в детские сады, а ещё шесть – в учреждения дополнительного образования. Это свидетельствует об устойчивом интересе молодёжи к работе в нашем районе.

О социальных гарантиях, предоставляемых молодым специалистам, рассказала председатель Калининской районной организации Общероссийского профсоюза образования Альбина Хисамутдинова. Круглый стол прошёл в форме живого диалога, где каждый участник имел возможность выразить своё мнение и получить обратную связь.



Круглый стол стал площадкой для решения многих вопросов начинающих педагогов

● МЫ – КОМАНДА

День здоровья

В субботний солнечный день сотрудники Иглинского РЭС организовали совместный выезд вместе с детьми в село Кляшево на базу отдыха.

Коллегам очень повезло с погодой, которая буквально располагала для прекрасного отдыха!

День провели максимально активно: катались на лошадях по берегу реки Уфимки, любуясь видами зимней природы, катались с горки, желающие встали на лыжи. Впечатления от активного отдыха на природе остались незабываемые!

А после прогулки проголодавшихся энергетиков пригласили на обед, включавший в себя очень вкусную кашу, шашлык, блины с мёдом и земляничным вареньем, потрясающе вкусный чай с душистыми травами из настоящего самовара!



Катание на лыжах – не на время и ради побед, а только для удовольствия!

Насыщенный приятными событиями день зарядил коллег массой позитивной энергии и, разумеется, способствовал сплочению коллектива.



Дружная группа сотрудников Иглинского РЭС

● ВЫЕЗД

Территория тепла

Первичная профсоюзная организация АО «Учалинский горно-обогатительный комбинат» организовала для членов профсоюза поездку в водно-развлекательный комплекс, расположенный в Челябинске.



Попарились – как заново родились!



Детям поездка тоже пришлась по нраву

При выборе туристических направлений или видов досуга профком АО «УГОК» берёт в расчёт многие факторы. Одни из важнейших – отзывы и пожелания работников. В данном термальном комплексе члены профсоюза бывали уже неоднократно, опираясь на их положительные впечатления, профком организовал сразу несколько поездок в этом направлении.

Первая группа отправилась плавать в подогреваемом бассейне и участвовать в банных процедурах 25 января, ещё две группы посетили комплекс на следующих выходных. В общей сложности отдохнуть с пользой для здоровья смогли 265 человек. Для членов профсоюза поездка была бесплатной.

– Здесь я побывала впервые, ездили вместе с сыном, – рассказывает контролёр СТК Мария Чалова. – Комплекс отлично оборудован, есть несколько бассейнов, как под открытым небом, так и закрытый. После того как я поделилась впечатлениями о поездке, а ездила я ещё в январе, в числе первой группы, некоторые мои коллеги тоже загорелись идеей поехать отдохнуть туда же. А тут как раз профсоюз собирал ещё две группы, поэтому смогли поплавать и они.

Лаборант химической лаборатории Аделия Абдульманова тоже ездила на источники по профсоюзной путёвке с детьми:

– Ребятам, да и мне, очень понравилось. Много развлечений для детей, даже интереснее, чем в аквапарке. Побывала во всех банях, особенно понравилось в альпийской сауне с максимальным уровнем жара. Это было настоящим испытанием на прочность! Большое спасибо профсоюзу за такую возможность укрепить здоровье!

● ТВОРИ ДОБРО

Помогли животным

Волонтёры нефтеперерабатывающих заводов «Башнефти» посетили приют для бездомных животных «Найди меня» в Кушнаренковском районе.

Сотрудники «Башнефти» привезли необходимую для подопечных амуницию, средства для уборки, крупы и корм. По прибытии в приют молодые люди активно включились в работу. Корм, древесный наполнитель, средства для уборки – всё это быстро разгрузили и принесли в приют. Все подопечные собаки были рады гостям, которые погладили и поиграли с каждой собакой. Ведь внимание – это то, что им нужно не меньше корма. Подарки достались и подопечным кошкам проекта, которые находятся на тёплой домашней передержке.

Организаторы благодарят волонтёров уфимских нефтеперерабатывающих заводов и всегда ждут их в гости.

Этот визит в приют для бездомных животных показал, что делать добро – просто, главное желание и готовность помочь тем, кто в этом нуждается.

● ВОСПИТАНИЕ

От эко-уроков к зелёному двору

В Благовещенской школе №4 прошёл эко-урок для учеников кадетского класса. Волонёры СИБУРа рассказали ребятам о сортировке мусора и о том, что можно создать из переработанного пластика.

Дети узнали о пунктах приёма вторсырья в Благовещенске и Уфе, а также о замечательном экодоме «Курай», где можно своими руками сделать брелок из крышечек.



Ребятам рассказали, как перерабатывают пластик

После лекции волонтёры провели для детей увлекательный экологический квиз. Самые активные участники получили подарки.

И это только начало! Весной во дворе школы появится современный эко-уголок с многолетними цветами и арт-объектами. В его создании примут участие школьники, учителя и родители. Здесь появятся экоскамейки из полимеркомпозитного материала, а также арт-объекты из старых вещей: велосипедов, зонтов, обуви.

Проект реализуется в рамках волонтёрского проекта «Цвети, мой школьный двор» и программы социальных инвестиций СИБУРа «Формула хороших дел».

● ТРАЕКТОРИЯ ВЫБОРА

Ждём в колледж!

30 января преподаватели, студенты, а также заведующий колледжем Стерлитамакского филиала УУНиТ Р. Батталов провели выездной День открытых дверей в Доме культуры с. Рощинский Стерлитамакского района.

Абитуриентам и их родителям рассказали про запуск выездной дополнительной общеразвивающей программы «Школы БПЛА» на базе школы с. Рощинский.

Ребята с интересом знакомились со специальностями Колледжа СФ УУНиТ, а также посетили выставку каждой из них.

Колледж ждёт выпускников СОШ с. Рощинский уже в качестве будущих абитуриентов!



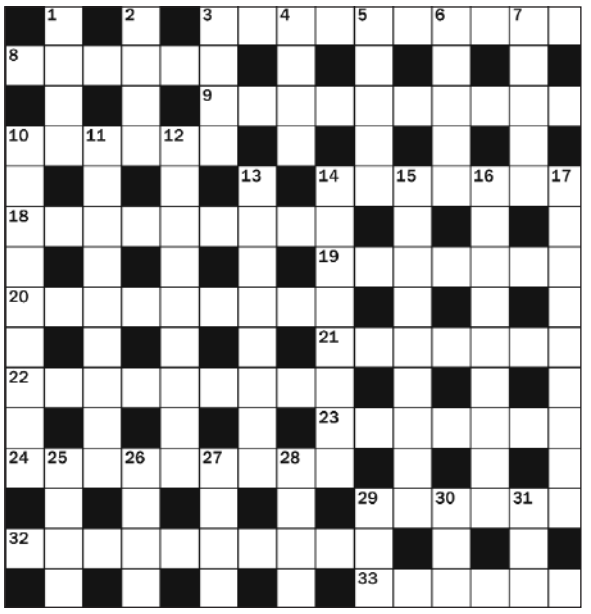
Выставка специальностей колледжа для школьников: можно посмотреть и задать вопросы

Федерация профсоюзов Республики Башкортостан выражает искренние соболезнования бывшему председателю Башкирской республиканской организации профсоюза работников народного образования и науки РФ Раилю Робертовичу Газизову в связи с кончиной горячо любимой

МАТЕРИ

и разделяет боль и горечь невосполнимой тяжёлой утраты.

● НА ДОСУГЕ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Индивидуальная приписка к известной цитате. **8.** Нагревательный прибор с насосом, подающий горючее к горелке. **9.** Подростковые годы человека. **10.** Самый большой остров Таиланда. **14.** Ноль забитых голов на жаргоне. **18.** Ход в шахматах сразу двумя фигурами. **19.** Отличительный знак на фуражке офицера. **20.** «Берег левый, берег правый». **21.** «Что ели? Кашку. Что пили? Бражку» (игра). **22.** Обращение к девушке в Испании. **23.** Неподшитые «старички» из русской песни. **24.** Пользователь товара напрокат. **29.** Сварливая женщина из греческой мифологии, обитательница подземного царства. **32.** Мысленное отвлечение, антоним конкретности. **33.** Агент органов государственной безопасности в народе.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пыль, в которую рано или поздно всё превратится. **2.** «Утренний Ургант» на Первом канале. **3.** Для нас - сорняк, для скота - еда. **4.** Разряд товара определённого качества. **5.** Изобретение этой деревянной ёмкости древнеримский историк Плиний Старший приписывает жителям Пьемонта. **6.** Чувство, охватившее человека, ностальгирующего по ушедшим временам. **7.** Умение, выработанное упражнениями. **10.** Общение посредством эсэмэсок. **11.** Громкий лозунг в годы горбачёвской перестройки. **12.** Представитель одной из человеческих рас. **13.** Южное дерево, высота которого может достигать 100 м, а ежегодный прирост – 5 м. **14.** Первая учёная степень в западных университетах. **15.** Вязание и вышивание одним словом. **16.** Поступок, заслуживающий штрафа. **17.** Искусство детального разбора. **25.** «Испуг» речной глади. **26.** И музыкальная, и дипломатическая. **27.** Французский эстрадный танец, имитирующий ужимки и походку уличной шпаны. **28.** Животное, с которого шерсть снимают. **29.** «Роль» «дыни» при игре в регби. **30.** Горизонтальная балка, одним концом прикреплённая к мачте и служащая для растягивания нижней кромки паруса. **31.** Крупа для приготовления кутьи.

● АНЕКДОТЫ

Два альпиниста из последних сил добираются до вершины, садятся передохнуть.

Один спрашивает у другого:

– Ну, как у тебя там с обменом квартиры?

– Да я отказался. Что я, дурак – на пятый этаж без лифта?!

☻☺☻

– Белка-летяга не летает, а планирует...

– Прямо как я в отпуск.

☻☺☻

– Сыночка, где ты мечтаешь работать?

– Я мечтаю работать?!

☻☺☻

Когда я вижу имена парочек, вырезанные на деревьях, я не думаю, что это мило. Я думаю, что весьма странно, что люди берут на свидание нож...

☻☺☻

– И как ты расходуешь свою зарплату?

– 40% – на еду, 30% – на коммуналку, 30% – на одежду, 20% – на развлечения и непредвиденные расходы.

– Но это же в сумме получается 120%!

– В том-то и проблема...

☻☺☻

В аптеке мне напоследок сказали: «Приходите ещё!»

Вроде элементарная вежливость, но как будто прокляли...

☻☺☻

– Милый, я хочу перекраситься в блондинку!

– Дорогая, но зачем же ещё усугублять-то?!

☻☺☻

В музее естественной истории посетитель спрашивает экскурсовода:

– А сколько лет этому скелету динозавра?

– 20 миллионов 4 года и 6 месяцев.

– Откуда такая точность?

– Динозавру было 20 миллионов лет, когда я начал работать здесь, а это было 4 года и 6 месяцев назад.

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Рыба серебристый хек

Здравствуйте, дорогие кулинарки! Знаете, а моя хозяюшка купила целую мороженую пластину хеков. Я их люблю – они вкусные. Хозяйка отколола ножом для разморозки 5 штук и ушла на работу. А я пробрался на кухню и одну тушку утащил. Под кроватью устроился со всеми удобствами, на хвост этому рыбу наступил – и съел его весь с костями, чтоб не было доказательств моего преступления. Хозяйка вечером пришла, пересчитала рыбов – а их четыре! Она у меня умница, на меня даже не подумала: решила, что сама напутала. Хорошая она у меня женщина, только вот считает плохо...



Хек в духовке

4 тушки хека, луковица, морковка, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка раст. масла, 50 г укропа, сухие специи и соль – по вкусу.

Подготовьте продукты. Возьмите мороженые тушки, разморозьте их по всем правилам. Очистите от чешуи и удалите плавники. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Мелко нарежьте укроп. Тушки хека разрежьте по спинке так, чтобы их можно было развернуть. Аккуратно подрежьте хребет, не разрезая рыбу на две части. Хребет отделите от рыбного филе и аккуратно удалите его. Тушки хека изнутри посыпьте солью и специями, смажьте майонезом. Поверх майонеза посыпьте хек измельчённым укропом. На слой укропа выложите смесь лука и моркови. Смажьте лук и морковь раст. маслом. Развернутые тушки хека сложите пополам, чтобы начинка оказалась внутри. Перенесите начинённые тушки хека на фольгу и смажьте раст. маслом с обеих сторон. Посыпьте тушки хека укропом, солью и специями, заверните в фольгу и уложите на противень. Поставьте противень с хеком в духовку и запекайте при 180°С около 40 минут. Готовую рыбу достаньте из духовки, дайте ей немного остыть, затем разверните и подавайте к столу.

Филе с томатами

400 г филе хека, 100 г твёрдого сыра, 80 г сметаны, пара крупных томатов, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ч. ложка сухих специй для рыбы, 0,5 ч. ложки орегано, соль и чёрный молотый перец – по вкусу.

Замороженную рыбу предварительно разморозьте, переложив её из морозилки на нижнюю полку холодильника. Тушки хека разделайте на филе: удалите хвост, голову и плавники. Вдоль хребта прорежьте тушку до позвоночника. Срежьте мясо с хребтовой кости. Переверните тушку и срежьте филе с другой стороны. Очистите изнутри, убрав чёрную плёнку, так как она горчит. Промойте и хорошо обсушите. Получившиеся филе посыпьте солью, перцем и специями для рыбы. Оставьте на 10 минут. Включите духовку на 180°С. Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте кружочками. Помидоры выбирайте сочные, но плотные. Сыр натрите на крупной тёрке. В смазанную раст. маслом форму для запекания выложите половину рыбного филе в один слой. Смажьте рыбу частью сметаны. Посыпьте орегано. Поверх рыбы распределите половину помидоров. Посыпьте половиной тёртого сыра. Повторите слои. Накройте форму фольгой и поставьте в разогретую духовку на 20 минут. Затем фольгу снимите и запекайте рыбу ещё около 10 минут. Запеченный хек с помидорами и сыром переложите на тарелку, украсьте свежей зеленью и подайте к столу.

Хек с картофелем

6 картофелин, 2 хека, луковица, 100 г сметаны, 80 г сыра, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ч. ложка приправы для картофеля, 2 ч. ложки раст. масла, соль и перец – по вкусу.

Филе хека нарежьте порционными кусочками и выложите в глубокую миску. Посолите и поперчите, добавьте лимонный сок, перемешайте и оставьте на 10 минут.

Картофель очистите и обсушите бумажным полотенцем, нарежьте тонкими кружочками. Добавьте к картофелю 0,5 ч. ложки соли, щепотку молотого чёрного перца, приправу для картофеля и половину сметаны (50 г). Картофель хорошо перемешайте, чтобы каждый ломтик покрылся приправой и сметаной.

К кусочкам рыбы добавьте оставшуюся сметану и перемешайте. Форму для запекания смажьте раст. маслом и выложите ровным слоем половину нарезанного картофеля. Следующим слоем выложите рыбу в сметане. Затем разложите лук, нарезанный тончайшими полукольцами. Следующим слоем выложите оставшуюся картошку. Отправьте рыбу с овощами в разогретую до 180°С духовку на 40-50 минут, до готовности картофеля. Достаньте форму из духовки. Сыр натрите на мелкой тёрке и щедро посыпьте им поверхность запеканки.

Верните блюдо в духовку ещё на 8-10 минут при той же температуре, чтобы сыр расплавился.

Приятного аппетита!

Ваш Поварёнок

● А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Беги и умней

Физические упражнения улучшают восстановление после стресса и создают условия для нейрогенеза.

У здоровых и физически активных людей упражнения оказывают положительное воздействие на когнитивные способности после регулярных занятий спортом в течение нескольких месяцев. Такие люди имеют большие показатели по когнитивным функциям, таким как управление вниманием, тормозной контроль, рабочая память, декларативная память, пространственная память, скорость обработки информации.

Физические упражнения снижают тревожность, депрессию, негативное настроение и социальную изоляцию, повышают самооценку, когнитивные функции и качество жизни. А ещё помогают «обновить» мозг: в организме при физической активности вырабатываются следующие белки, участвующие в восстановительных процессах: инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1); фактор роста эндотелия сосудов (ФРЭС); факторы роста фибробластов (ФРФ). Всё это усиливает рабочий потенциал нашего мозга.



Учёные ещё работают над тем, как развить креативность при помощи физических нагрузок, определяя наиболее эффективные.

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 Сергеева Т.С., 453261, Республика Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 5/11,
тел. (3476) 35-31-02
Зак. № 113082. Тираж 4709 экз.
12 февраля 2025 г. Свободная цена.
Дежурный по номеру И.А. ЛЕВЧУК