12+

Действие

ЕДИНСТВО ● СОЛИДАРНОСТЬ ● СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Еженедельная общественно-политическая газета Федерации профсоюзов Республики Башкортостан

vk.com/deystvye

№ 4 (1657) 30 января 2026 года, пятница

Больница, где мамам рады

В современном мире баланс между карьерой и семьей – задача, требующая не только личных усилий, но и поддержки работодателя. Особенно остро этот вопрос стоит для женщин, совмещающих материнство с работой в социально значимых сферах, таких как здравоохранение.



Городская клиническая больница №21 Уфы доказала, что создание комфортных условий для таких сотрудников – один из её главных приоритетов, завоевав по итогам 2025 года III место в республиканском конкурсе «Лучшее предприятие для работающих мам» среди организаций социальной сферы.

Культура заботы

Конкурс, организаторами которого выступают Федерация профсоюзов РБ, Министерство семьи, труда и социальной защиты населения РБ и объединения работодателей республики, оценивает комплексный подход к поддержке работающих мам. Для коллектива ГКБ №21, где из 1787 сотрудников 70% – женщины, эта награда стала закономерным итогом системной работы.

– От того, насколько комфортно работать в больнице, есть ли у работающей мамы возможность восстановиться и позаботиться о себе, зависит эмоциональный климат всего коллектива, – отмечает председатель профсоюзной организации ГКБ №21 Светлана Абдрахманова.

Успех в конкурсе обеспечен выверенной системой, охватывающей все аспекты жизни сотрудниц с детьми. Так, для ряда специальностей имеется возможность удалённой работы (полный день или частично), выбора гибкого графика, работы на неполной ставке с полным сохранением социального пакета и перспективой карьерного роста.

При рождении ребёнка выплачивается материальная помощь. 1 сентября предоставляется дополнительный оплачиваемый день для сопровождения ребёнка в школу. Оплачивается часть стоимости занятий спортом не только самим сотрудникам, но и их детям.

Специальные программы наставничества и адаптации для мам, возвращающихся из декретного отпуска, позволяют мягко влиться в рабочий процесс и обновить профессиональные навыки.

Администрация и профсоюзный комитет больницы реализуют целый спектр мер для поддержки здоровья и досуга сотрудников. Так, работают залы ЛФК в поликлинике и стационаре, организованы регулярные занятия фитнесом и йогой, действуют группы скандинавской ходьбы. Для членов профсоюза



предусмотрена компенсация 50% стоимости посещения бассейна и покупки билетов в театры.

Большая семья

Есть семьи, в которых муж и жена не только разделяют общие взгляды и жизненные принципы, но и трудятся плечом к плечу в одной организации. Такие есть и в ГКБ №21. Муж и жена каждый день спасают человеческие жизни, поддерживая друг друга морально и профессионально. Их сотрудничество помогает пациентам быстрее восстанавливаться после болезней и травм.

– Наша больница – это не просто коллектив, а во многом большая семья, – уверена Светлана Абдрахманова. – У нас работают более 11 трудовых династий, и шесть из них – это уже целых три поколения врачей и медсестёр! Чтобы рассказать об их преданности делу, мы оформили специальный стенд. Теперь каждый пациент может увидеть, чьи традиции и опыт служат его здоровью.

Семейная атмосфера проявляется и в заботе о детях сотрудников: их традиционно поздравляют с 1 сентября, Новым годом, Днём защиты детей, проводят творческие конкурсы рисунков и поделок.

Сотрудники больницы личным примером привлекают население заниматься физической культурой. В учреждении создана команда любителей бега, работники участвуют в таких событиях, как полумарафон «Дикий мёд Бирский», «Уфимский международный марафон», «Забег РФ», «Сибайский полумарафон», «Казанский полумарафон».

2 стр.

● *ИТОГИ*

Ждём подписчиков

Подписная кампания завершена, и она показала, что многие ППО не продлили 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!

Можно оформить подписку на следующий месяц до конца предыдущего месяца и **в подписных агентствах**. Вашего звонка ждут:

«Урал-Пресс Евраз»
тел.: 8(34763)285-04,
8-919-156-44-69;

«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 хорошо сэкономить. Кроме того, оформить подписку можно в любой удобный для вас день. Просто позвоните нам!

«Урал-Пресс Евраз» 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. По отзывам подписчиков, данное подписное агентство отличает ответственное отношение к своевременной доставке газет.

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

Остались вопросы? Звоните в редакцию:
8 (347) 272-34-47.

● *СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!*

Согреть теплом

Ветерану профсоюзного движения Александре Рябковой – 86 лет, однако на пенсии она не сидит без дела и вяжет тёплые носки для бойцов СВО.





Александра Ивановна связала уже 100 пар носков

Александра Ивановна отдала профсоюзам 50 лет своей жизни. Последние 30 лет до выхода на пенсию она возглавляла Калининский райком города Уфы профсоюза «Торговое единство». Раньше она занималась вязанием тёплых вещей исключительно для своей большой семьи, но теперь своё мастерство направляет на поддержку участников специальной военной операции. Александра Ивановна уверена, что её труд помогает приблизить победу и дарит защитникам Родины ощущение материнской заботы.

– Сейчас зима, холодно, ребятам же приходится и где-то подолгу в засаде сидеть, хочется им помочь, – делится ветеран. – Мне доставляет радость вязать, и я с удовольствием делаю это для наших ребят, чтобы они не мёрзли вдали от дома. Просто хочу их по-матерински согреть.

На одну пару носков у неё уходит два дня. Вяжет из хороших ниток, которые ей приносит племянница. Александра Ивановна уже связала 100 пар носок. Готовые изделия представитель рескома профсоюза «Торговое единство» передаёт в районный пункт приёма посылок для участников СВО, откуда они уже отправляются на фронт.

Во все свои изделия Александра Ивановна кладёт записки с пожеланиями здоровья и скорой победы. А ещё с уверенностью, что тепло её рук и сердца обязательно согреет каждого солдата, получившего подарок.

● *ДЕЛО КАЖДОГО*

Связь тыла и фронта

В адрес Республиканской организации Башкортостана Общероссийского профсоюза работников автомобильного транспорта и дорожного хозяйства поступила благодарность от бойца с позывным «Макс».



«Макс» благодарит профсоюз за поддержку

Мужчина является работником УПАТП №3 филиала АО «Башавтотранс». С началом специальной военной операции он, как и многие, принял решение встать на защиту страны. Однако связь с коллективом не прервалась. Когда его подразделению потребовалась помощь, он обратился за поддержкой в родной профком с просьбой приобрести антидроновые одеяла и маскировочные сети.

Профком совместно с республиканской организацией профсоюза решили вопрос максимально оперативно. Гуманитарная помощь была сформирована в кратчайшие сроки и уже дошла до адресата.

– Спасибо за поддержку, победа будет за нами! – поблагодарил в своём видеообращении профсоюз «Макс».

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ЛУЧШИЕ

От методики до вдохновения

В Уфе подвели итоги конкурса «Педагог года дошкольной образовательной организации столицы Башкортостана» и проводимого в его рамках конкурса «Педагог года дошкольной образовательной организации с обучением на родном языке». Церемония закрытия состоялась в Уфимской детской филармонии.



Лучшие воспитатели республики с заслуженными наградами



Грамоту Алсу Селезнёвой вручила Елена Хаффазова

Участниками конкурса в этом году стали 42 педагогических работника из семи районов столицы. Среди них – воспитатели и старшие воспитатели. Они прошли пять конкурсных испытаний: «Педагогическое мероприятие с детьми», «Просветительское мероприятие с родителями», «Мастер-класс», «Блицтурнир» и «Образовательный форсаж».

– 2026 год объявлен Министерством просвещения Российской Федерации Годом дошкольного образования, – сказала, приветствуя конкурсантов, первый заместитель министра просвещения Республики Башкортостан Светлана Антипина. – Уверена, что не только много интересного, но и очень много полезного будет реализовано. В прошлом году в республике впервые побывали представители Департамента дошкольного образования Министерства просвещения РФ. Конечно, мы показали опыт столичного образования. Гости были в невероятном восторге от того, насколько у нас выстроена система дошкольного образования, профессиональны и талантливы воспитатели.

В итоге абсолютным победителем конкурса «Педагог года дошкольной образовательной организации столицы Башкортостана» признана воспитатель детского сада №251 Алсу Селезнёва. Победителем конкурса «Педагог года дошкольной образовательной организации с обучением на родном языке» – воспитатель башкирского детского сада №40 Гульназ Хисматуллина.

Победителем в номинации «Педагогический дебют» стала воспитатель из детского сада №144 Ализа Ялмурдина.

Педагоги были награждены кубками, денежными призами, дипломами, памятными подарками. Конкурсы проходят при поддержке профсоюза. Председатель Башкирской организации профсоюза образования Елена Хаффазова вручила лауреатам и победителям Почётные грамоты и сертификаты на отдых «Тур выходного дня».

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ЕСТЬ ДОКУМЕНТ!

Вместе к новым свершениям

В УУНиТ подписали новый коллективный договор на 2026–2028 гг., который существенно улучшает условия труда и повышает уровень социальной защиты сотрудников.



Колдоговор стал результатом конструктивных переговоров

Во время церемонии подписания, которая состоялась в Межвузовском кампусе, ректор УУНиТ Вадим Захаров отметил, что новый коллективный договор является результатом конструктивных переговоров по обновлению обязательств работодателя таким образом, чтобы они соответствовали современным требованиям и обеспечивали достойные условия труда сотрудников университета.

В итоге были предусмотрены следующие изменения: повышена защита трудовых прав всех работников университета, особенно тех, кто занят в сфере образовательных процессов. Впервые введены чёткие критерии, определяющие понятие «член семьи работника», что позволяет распространить социальные льготы на большую группу коллег. Ограничив максимальную нагрузку и обеспечив работникам необходимые перерывы, в документе сделали серьёзные шаги по улучшению режима труда и отдыха. Особое внимание уделено повышению оплаты труда и социальных гарантий, включая обязательные выплаты и пособия. Важнейшей частью договора стала поддержка молодой научной школы и развитие молодёжной политики в университете.

Председатель первичной профсоюзной организации работников УУНиТ Айнур Хужахметов также подчеркнул, что новый документ станет важным инструментом улучшения социально-трудовых отношений внутри университета, повысит эффективность работы, укрепит репутацию среди других вузов. И высказал слова благодарности руководству университета за открытость, доверие, готовность идти навстречу пожеланиям и интересам сотрудников.

● ВСТРЕЧИ

Разговор о важном

21 января в Благовещенске состоялась рабочая встреча председателя РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России Валерия Сафиханова с профсоюзным активом АО «ПОЛИЭФ».

В ходе диалога были обсуждены итоги совместной работы за 2025 год, выполнения производственных задач, обязательств коллективного договора, реализации корпоративных программ и молодёжных проектов, оздоровления работников, оказания помощи участникам СВО и членам их семей.

Участники встречи обсудили итоги прошедших IX Съезда Нефтегазстройпрофсоюза России, III Пленума Республиканского комитета по выполнению решений Съезда и задачи на предстоящий период, коснулись вопросов организации и проведения мероприятий в рамках Года единства народов России, объявленного в РФ, и Года большой и дружной семьи – в республике.



Валерий Сафиханов на встрече с профактивом АО «ПОЛИЭФ»

Участники диалога отдельно остановились на вопросах организации общественного контроля за охраной труда, создания безопасных и комфортных условий труда для работников предприятия, возможности проведения в очном формате конкурса «Лучший уполномоченный по охране труда». Затронули вопросы участия в отраслевых, республиканских профсоюзных конкурсах, в предстоящих мероприятиях, проводимых РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России, МПО «СИБУР Профсоюз».

– Такие встречи носят доверительный характер: мы делимся своим опытом и узнаём, как устроена работа в других коллективах, – поделилась председатель ППО АО «ПОЛИЭФ» Наталья Мамонова. – Для профсоюзного актива это уникальная возможность напрямую озвучить актуальные вопросы и получить ответы или поддержку в их решении. Подобные мероприятия важны для нас, они вселяют уверенность в эффективной профсоюзной деятельности и помогают двигаться к общей цели.

● ПЕРВИЧКА

Больница, где мамам рады

←1 стр.

– Мы всегда в гуще событий, – продолжает Светлана Абдрахманова. – Для нас спорт – это норма жизни, залог успеха и процветания. Когда в акциях участвуют медицинские работники, это имеет двойной эффект. Они не только подают личный пример, но и выступают как эксперты, чьему мнению люди доверяют. Их участие – это лучшая мотивация для населения присоединиться к движению за здоровый образ жизни.

«Сердечный маршрут», скандинавская ходьба, совместные походы выходного дня в горы помогают сплотить коллектив и значительно увеличить производительность его работы, сформировать дружный коллектив, умеющий работать на результат. Походы и встречи вне работы позволяют забыть все разногласия, ссоры и недомолвки между коллегами, стереть из памяти мелкие невзгоды.

Дух взаимовыручки в ГКБ №21 выходит за рамки рабочих задач. Коллектив активно участвует в сборе гуманитарной помощи для участников СВО, отправляя поддержку и тепло родного дома тем, кто защищает страну. Молодёжный совет профсоюза больницы, объединяющий активных и талантливых сотрудников, генерирует новые идеи и инициативы,



Активная молодёжь больницы принимает участие в творческих конкурсах отраслевого профсоюза и ФП РБ

подтверждая, что будущее учреждения – в надёжных руках.

Почётное III место в республиканском конкурсе – это признание того, что Городская клиническая больница №21 Уфы создает среду, где профессионализм, человечность и семейные ценности идут рука об руку, обеспечивая не только высокое качество медицинской помощи, но и достойное качество жизни для тех, кто эту помощь ежедневно оказывает.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ОБУЧЕНИЕ

Дойти до каждого

В 2025 году Башкирская организация профсоюза образования инициировала проект «ПРО100», направленный на развитие профсоюзного движения в Республике Башкортостан. Важнейшей задачей проекта стала поддержка профессионального роста руководителей профсоюзных организаций.

В январе в Москве и Твери состоялись образовательные мероприятия – учебные интенсивы «Управление коммуникациями в организации. Профессионализм. Культура. Единство». Участниками мероприятий стали и члены клуба «ПРО100»: руководители Альшеевской, Бурзянской, Туймазинской и Уфимской районных организаций, а также Нефтекамской городской организации профсоюза.



Участники из Башкортостана с организаторами семинара

Интенсив посетили около 50 активистов профсоюзного движения из различных регионов России и Республики Беларусь. Насыщенная программа обучения включала в себя знакомство с опытом профсоюзной работы в столичных школах Москвы и Твери, посещение тренингов по управлению и современной коммуникации, решение различных практических кейсов.

– Главная ценность обучающих семинаров для каждого участника заключается в живом общении, в результате которого обсуждаются и внедряются в работу новые успешные практики, появляются интересные идеи, позволяющие сделать профсоюзную деятельность более успешной, – подчеркнула председатель Башкирской организации профсоюза образования Елена Хаффазова.

● ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Оценили по заслугам

19 января на еженедельном оперативном совещании Правительства РБ оценили эффективность деятельности органов местного самоуправления и наградили глав администраций самых эффективных муниципалитетов.



Победный Стерлитамак

С докладом выступил заместитель премьер-министра Правительства РБ – руководитель аппарата Правительства РБ Азамат Абдрахманов, который отметил, что для расчёта оценки по федеральной методике в соответствии с указом Президента РФ от 28 апреля 2008 года № 607 «Об оценке эффективности деятельности органов местного самоуправления городских округов и муниципальных районов» используют 11 показателей в динамике за последние три года. Учитывается удовлетворённость населения работой местной администрации, прирост населения, темпы строительства жилья и выделение жилья нуждающимся категориям, объём доходов муниципальной казны, очереди в детский сад, доля детей, занимающихся в кружках и спортивных секциях, объём инвестиций, качество дорог и количество малых и средних предпринимателей.

По итогам комплексной оценки эффективности деятельности органов местного самоуправления Башкортостана за 2025 год I место среди городских округов занял Стерлитамак, I место среди муниципальных районов с центром-городом – Ишимбайский район, I место среди сельских районов – Нуримановский район.

Также было отмечено, что во исполнение Указа Главы РБ от 1 октября 2020 года №УГ-415 «О грантах Главы Республики Башкортостан» проводится и республиканская оценка по пяти номинациям, включающим в себя 61 показатель. По условиям, они не совпадают с федеральными. Один муниципалитет может быть признан победителем лишь в одной номинации. Также лидеры федеральной оценки не могут быть признаны победителями на региональном уровне. По результатам расчётов и предложений экспертной комиссии победители получают гранты Главы РБ «Достижение года» по номинациям.

Критерии от профсоюза

Заведующий социально-экономическим отделом аппарата ФП РБ Ришат Хуснуллин напоминает, что Федерация профсоюзов РБ вышла с инициативой о включении показателя «Развитие социального партнёрства» в номинацию «Социальное развитие», в которую входят ещё 10 показателей, в том числе такие социально-важные, как развитие образования, поддержка участников СВО, организация работы в области молодёжной политики, культурный досуг.

29 мая 2025 года распоряжением Главы РБ профсоюзный показатель (критерий) был включен в общий Перечень показателей для определения получателей грантов Главы республики.

30 июня 2025 года Президиум Федерации профсоюзов РБ утвердил критерии для расчёта показателя «социальное партнёрство» в баллах, которые были направлены в Правительство.

Для муниципальных образований критерии были следующими:

✓ доля организаций, заключивших колдоговор, от общего количества организаций;

✓ доля работников, на которых распространяется колдоговор, от среднесписочной численности работающих;

✓ доля муниципальных организаций, заключивших колдоговор, от общего количества муниципальных организаций;

✓ доля работников муниципальных организаций, на которых распространяется колдоговор, от среднесписочной численности работающих в них;

✓ доля колдоговоров, действующих в организациях, относящихся к субъектам малого предпринимательства, от общего их количества;

✓ доля колдоговоров, заключенных с первичными профсоюзными организациями, входящими в структуру ФП РБ;

✓ наличие зарегистрированного территориального объединения работодателей;

✓ наличие работодателей, отказавшихся от присоединения к Республиканскому соглашению;

✓ наличие работодателей, отказавшихся от присоединения к Соглашению о минимальной заработной плате;

✓ наличие случаев массовых увольнений работников в соответствии с критериями Республиканского соглашения;

✓ наличие зарегистрированных коллективных трудовых споров;

✓ наличие несчастных случаев со смертельным исходом;

✓ количество предприятий и организаций, с числом работников более 50 человек, имеющих службу по охране труда, либо специалиста по охране труда;

✓ количество страхователей, обратившихся с заявлением о финансовом обеспечении предупредительных мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний;

✓ количество прошедших заседаний территориальной трёхсторонней комиссии;

✓ наличие в коллективных договорах обязательств для работодателей: по применению размеров тарифных ставок первого разряда рабочих основных профессий с момента введения их в действие; по индексации работодателями зарплаты в связи с ростом инфляции; по наличию раздела «Социальная защита женщин и лиц с семейными обязанностями»; по созданию женских комиссий (советов); по наличию раздела «Условия труда и социальные гарантии молодёжи»; по созданию молодёжных советов (комиссий, специалистов); наличие института наставничества с установлением размеров доплат наставникам;

✓ внесение в территориальные трёхсторонние соглашения обязательств, предусмотренных Дополнительными соглашениями от 28 апреля и 31 октября 2025 года к Республиканскому соглашению.

30 октября Правительство РБ запросило у Федерации профсоюзов информацию по итогам 2024 и 2025 годов. Социально-экономическим отделом ФП РБ были разосланы информационные письма с пояснениями по заполнению форм, организовано взаимодействие с отделами администраций муниципальных образований и Министерства семьи, труда и социальной защиты населения РБ, а также был проведён мониторинг сайтов администраций городов и районов. Сводная информация по республике была направлена в конкурсную комиссию для подведения итогов.

Рейтинг достижений

И вот, в ходе оперативного заседания Правительства были названы победители республиканского конкурса «Достижение года» в 2025 году по номинациям. При рейтинговании территории распределили по трём группам: городские округа, районы с административным центром – городом и сельские районы (в таком порядке мы и назовём победителей в каждой номинации).

В номинации **«Здоровье и демографическое развитие»** победителями признали Уфу, Давлекановский и Караидельский районы. II место – у Чекмагушевского района, III место занял Альшеевский район.

В номинации **«Социальное развитие»** (куда вошли и критерии социального партнёрства) дипломов удостоены Кумертау, Бирский и Буздякский районы. На II месте – Краснокамский район, на III месте – Балтачевский район.

В номинации **«Устойчивое экономическое развитие»** лучшими стали Салават, Мелеузовский и Кармаскалинский районы. II место занял Фёдоровский район, III место – у Благоварского района.

В номинации **«Безопасная и комфортная территория»** победу одержали Нефтекамск, Стерлитамакский и Бакалинский районы. На II месте – Аскинский район, замкнул победную тройку Мишкинский район.

В номинации **«Информационная открытость и обратная связь с жителями»** дипломы получили город Октябрьский, Белебеевский и Татышлинский районы. II место – у Бураевского района, III место занял Салаватский район.

Таким образом по гранту победителями стали 15, призёрами – 10 муниципальных образований из 63 территорий.

Глава Башкирии поблагодарил глав районов и городов за проделанную работу и пожелал дальнейшего развития территорий.

Подготовила Ирина ЛЕВЧУК

● ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

Долг платежом красен

22 января состоялось заседание Республиканской межведомственной комиссии по противодействию формирования просроченной задолженности по заработной плате. Вёл работу первый замминистра семьи, труда и социальной защиты населения РБ Юрий Мельников, от Федерации профсоюзов в заседании приняла участие председатель ФП РБ Гузель Мирошниченко.

Предваряя обсуждение ситуации с долгами на ряде предприятий Уфы, Юрий Мельников отметил, что задолженность по выплате заработной платы в республике на сегодняшний день составляет 134,3 млн руб. 1300 работникам 22 организаций. В 2025 году произошло значительное снижение задолженности, но проблема остаётся актуальной.

Сказ о потерянных работниках

Затем на виртуальный «ковёр» был приглашён директор **ООО «НТЦ «Энергоавтоматизация»** (общество зарегистрировано в Октябрьском районе Уфы, по данным ГИТ в РБ задолженность составляет свыше 1,5 млн руб. перед троими работниками). Правда, директора увидеть так и не удалось: человек, видимо, очень занятой, он не нашёл времени подключиться к работе комиссии, поэтому вопросы были перенаправлены юристу организации. Она с увлечением развернула перед участниками встречи яркое полотно прошлых достижений и побед организации, насчитывающей на своём взлёте до 3500 работников. Правда, Юрий Мельников не дал членам комиссии в полной мере насладиться воспоминаниями «о былом», а начал задавать неприятные вопросы о текущей ситуации. Как оказалось, в Уфе контора работников не имеет, а те трое работников, которым должны полтора миллиона, вообще-то живут и работают в Москве (где обособленное подразделение ООО в 2020 году подвизалось в строительстве тамошнего метро). Но по факту они не работают. Это случилось после того, как им задержали выплату зарплаты более, чем на 15 дней, и эти нехорошие люди, коварно начитавшись Трудового кодекса и воспользовавшись возможностями его ч.2. ст.142, приостановили работу до выплаты задержанной суммы. Долг увеличивается от месяца к месяцу, а работники замечены «в злоупотреблении по неполучению документов, на работе не появляются», отметила на красивом юридическом языке выступающая и добавила, что на звонки они не отвечают, на связь не выходят. В то же время денег у ООО нет, объёмов нет, работы нет. А вот 2/3 зарплаты злоупотребляющим работникам регулярно начисляется. Было бы неплохо, если бы республика помогла их найти.

Есть ли деньги у организации, спросил первый замминистра. Дебиторская задолженность перед ООО у ряда предприятий имеется, подтвердила юрист, но её объём назвать не смогла. На этот вопрос ответил бы директор, но он очень занят: он в командировках, а вообще, он проживает в Москве (правда, часто бывает в командировках). Но иногда бывает и в Уфе.

Представитель ГУФСИН по РБ сообщила, что вообще-то открыто исполнительное производство, сумма задолженности ООО «НТЦ «Энергоавтоматизация» составляет около 40 млн руб. В Москве находятся три транспортных средства, которые необходимо передать для реализации. Решить вопрос по зарплате могло бы наложение ареста на транспорт, а его продажа помогла бы расплатиться с людьми – если будут исполнительные листы по работникам. Но как решить вопрос, если директор не является в службу судебных приставов? Юрий Мельников посоветовал юристу передать директору пожелание членов МВК выйти на связь и решить все вопросы, а не дистанцироваться. Может быть, стоит посмотреть, не нарушает ли работодатель ст. 145.1 Уголовного кодекса РФ? Нужно оценить его деятельность в рамках данной статьи. Представитель ГИТ в РБ терпеливо разъяснил юристу, что можно таким образом копить долг вечно, но есть способы провести сокращение работников, даже если они не уведомляются. Было предложено отработать этот вопрос с госинспекторами. А к данной организации было решено вернуться в конце февраля.

Заплатим!

Руководитель **ООО «Служба технического заказчика»** Марат Гадельшин (по данным ГИТ в РБ, организация, зарегистрированная в Советском районе Уфы, задолжала 2,5 млн руб. девятерым работникам), в отличие от предыдущего директора, нашел время для подключения и 10-минутной беседы. Он сообщил, что перед Новым годом часть долга была погашена, теперь его сумма составляет 1,288 тыс. руб. Объёмы строительства есть, сегодня зарплата выплачивается своевременно, задолженность не растёт, до конца февраля долг планируется закрыть.

Пообещал – выполни!

Поводом для приглашения руководства **ООО «ЖЭУ-65»** послужило коллективное обращение работников о фактах формирования задолженности по зарплате. Представитель ЖЭУ пояснил, что имеющуюся задолженность в размере 1,852 тыс. руб. планируется закрыть до 15 февраля. «Это долги за остатки ноября и декабрь. В течение 2-3 недель закроем декабрь и перейдём на авансирование», – пообещал выступающий. Ну что ж: если пообещал – выполняй! К 15 февраля руководство должно проинформировать Минтруд и ГИТ в РБ о разрешении ситуации с приложением документов.

Мы ищем директора

Следующая организация **ООО «Уфимское монтажное управление №1»** (зарегистрированное в Орджоникидзевском районе Уфы) по данным ГИТ должна 2,2 млн руб. 32 работникам. Хозяйственную деятельность контора не ведёт, сдаётся нулевая отчётность, имущество отсутствует. Представитель ГИТ в РБ прокомментировал, что жалобы от работников посыпались в ходе «Прямой линии» с Президентом РФ, решение вопроса перенаправили в Госинспекцию. В начале декабря ситуацию заслушивали в прокуратуре. По данным Следственного комитета РФ по РБ, 1 октября прошлого года было возбуждено уголовное дело, проводится ревизия, в планах – провести следственные действия с директором С. Лобановым. Он, кстати, не подключился к текущему заседанию Республиканской межведомственной комиссии, не принял участие и в комиссии районного уровня. Тем не менее, как сообщил Юрий Мельников, сумма задолженности снизилась по сравнению с 1 декабря, когда она составляла 7,5 млн руб. К рассмотрению ситуации решено вернуться в марте.

Ирина ЛЕВЧУК

● *ОПЫТ*

Молодые витязи

На предприятиях с богатой историей и мощными производственными традициями особое внимание уделяется тому, кто будет продолжать эти традиции завтра – молодым специалистам. Именно для них, их развития, комфорта и интеграции в коллектив в АО «Машиностроительная компания «Витязь» действует Совет молодёжи.



Арина Головатюк



Знатоки «Витязя» с легендами игры «Что? Где? Когда?» Максимом Поташёвым и Борисом Белозёровым



Команда завода на фестивале ГТО

Командный дух

Руководит советом Арина Головатюк, чья энергия и инициативность вышли за рамки одного предприятия: она также является членом центрального молодёжного совета АО «Концерн «Уралвагонзавод». Под её началом команда из девяти активных молодых работников делает жизнь на заводе ярче и насыщеннее.

– Мы уверены: в здоровом теле – здоровый дух и высокая производительность труда, поэтому спортивному направлению уделяется первостепенное внимание, – рассказывает Арина. – Ежегодное участие в фестивале ГТО среди трудовых коллективов Ишимбайского района стало доброй традицией, а популярность события растёт в геометрической прогрессии: если в 2024 году от завода выступали восемь человек, то в 2025 – уже в два раза больше.

Ярким событием прошлого года стало участие команды «Витязя» в I Спартакиаде трудящихся предприятий концерна «Уралвагонзавод», где работники завоевали несколько призовых мест. Легкоатлетические эстафеты, туристические слёты, – молодёжь завода всегда в числе самых активных и результативных участников. Эти события не только укрепляют здоровье, но и сплачивают коллектив.

– Помимо спортивных мероприятий, мы старается уделять внимание и интеллектуальному развитию молодёжи, – продолжает Арина. – В связи с этим на предприятии несколько лет назад была сформирована команда по игре «Что? Где? Когда?».

Знатоки из «Витязя» стараются не пропускать ни одну возможность проверить и усовершенствовать свой уровень. И добиваются всё лучших результатов. Так, они уже завоевали две «бронзы» на корпоративных кубках в Нижнем Тагиле. Достойно выступила молодёжь и на корпоративном интеллектуальном турнире «Битва умов» госкорпорации «Ростех». Также заводчане в прошлом году стали обладателями Гран-при суперфинала серии интеллектуальных игр – профквизов для членов профсоюза предприятий, входящих в РОСПРОФПРОМ-Башкортостан.

– Участие в интеллектуальных играх любого уровня – стимул для самосовершенствования и укрепления командного духа, а ещё – хорошая подготовка к будущим крупным корпоративным состязаниям, – говорит Арина. – Молодые интеллектуалы из «Витязя» уверены, что впереди у них будут новые победы, но знают, что главную свою награду уже обрели. Это – общение с единомышленниками, которое делает досуг приятней, а профессиональные узы крепче. И они всегда рады пополнению в своих рядах.

Важнейшее направление работы совета – связь поколений. Члены совета выступают в роли наставников для учеников подшефной школы завода, преподавая им основы программирования. И это не просто теория: их ученики становятся призёрами всероссийских конкурсов, что является лучшим показателем эффективности этой работы. Таким образом, совет участвует в формировании будущего кадрового резерва предприятия.

Значимость в действии

Работа совета ведётся в тесном контакте с первичной профсоюзной организацией АО «МК «Витязь», ведь среди молодёжи завода более 60% являются членами профсоюза. Профкомом поддерживаются все молодёжные инициативы, в том числе при заключении коллективного договора. В коллективный договор предприятия включен раздел «Социальная политика по работе с молодёжью», в котором содержатся взаимные обязательства для активного участия молодёжи в жизни завода, усиления её социальной защищённости. Например, установлена доплата несовершеннолетним работникам при сокращенном рабочем дне до уровня оплаты работников соответствующих категорий при полной продолжительности ежедневной работы, учреждены стипендии предприятия студентам, получающим высшее или среднее профессиональное образование, в случае заключения с такими студентами контрактов о целевой подготовке. Также молодым работникам предоставляются дополнительные оплачиваемые дни в связи с заключением брака, рождением ребёнка, установлена доплата в размере 2000 рублей в течение двух лет работникам, призванным в ряды Вооруженных сил и вернувшимся на предприятие после прохождения службы.

Знаковым событием 2025 года для всего актива стало участие в первом очном форуме центрального молодёжного совета «Уралвагонзавода». Ребята встретились с коллегами из разных городов, побывали на производстве, обсудили на круглом столе с генеральным директором концерна Александром Потаповым актуальные вопросы, обменялись опытом работы советов молодёжи предприятий. Каждый для себя почерпнул что-то новое, что можно применить у себя.

– На круглом столе прозвучала важная мысль о том, что молодёжь должна чувствовать свою значимость, – делится Арина. – И мне кажется, наш совет делает всё, чтобы это ощущение стало реальностью для каждого молодого работника «Витязя».

Благодаря Совету удаётся донести идеи инициативной молодёжи до руководства, а также создать среду, где каждый может проявить себя не только как специалист, но и как активная, разносторонняя личность.

При этом насыщенная текущая деятельность – не повод останавливаться на достигнутом. В планах совета на текущий год – развитие волонтёрского движения и активное участие в грантовых конкурсах. Это новые возможности для реализации социально значимых проектов и привлечения дополнительных ресурсов для улучшения жизни молодых заводчан.

Совет молодёжи АО «МК «Витязь» – драйвер позитивных изменений, мост между поколениями и эффективный канал обратной связи с руководством. Их работа – яркий пример того, как энергия, инициатива и ответственность молодых могут делать жизнь большого предприятия понастоящему лучше, создавая ту самую корпоративную культуру, где каждый чувствует свою значимость.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● *ЗНАЙ НАШИХ!*

«Феникс» – время для творчества

Творческий клуб «Феникс» первичной профсоюзной организации студентов Ишимбайского нефтяного колледжа стал победителем среди студентов профессиональных образовательных организаций страны в номинации «Творческий клуб года» в Российской национальной премии «Студент года».



Вот они – «Студенты года» из Ишимбайского нефтяного колледжа!

Организаторами и учредителями премии выступили Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь), «Движение Первых», Всероссийский студенческий проект «Твой Ход», Общероссийская общественная организация «Российский Союз Молодёжи» и Президентская платформа «Россия – страна возможностей». В 2025 году Национальный финал премии проходил в рамках 35-летия Российского Союза Молодёжи.

Участниками стали более 850 студентов со всей России – победителей региональных этапов, успешно прошедших заочный этап премии, который в текущем сезоне собрал свыше 1800 заявок из 71 субъекта – это 2900 талантливых студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования (ПОО и ООВО). Лучших определяли в 18 индивидуальных и коллективных номинациях среди ПОО и ООВО.

В течение трёх дней участники проходили конкурсные этапы: рассказывали о себе и своих инициативах в рамках самопрезентации, пробовали силы в деловой игре, а также проходили тестирование и профильные испытания по номинациям. Оценивали достижения конкурсантов более 70 профессиональных экспертов из области науки, культуры, искусства, политики, спорта и общественной деятельности. Студенты Ишимбайского колледжа: Марсель Садыков (ЭС1-23), Камиль Шангареев (БС1-23), Анастасия Чёбова (ЭС1-22), Ульяна Юмашева (ЭС1-23) под руководством педагога-организатора, председателя первичной профсоюзной организации студентов Альбины Бейсеновны Чернышевой показали лучшие свои качества и доказали, что клуб «Феникс» – лучший в России. Диплом победителя в своей номинации ребятам вручили в Конгресс-центре Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова в Москве. Поздравляем ребят и желаем им дальнейших побед!

– Мы выражаем слова благодарности Республиканскому комитету РОБ Нефтегазстройпрофсоюза России за совместную плодотворную работу, за помощь в организации поездки нашей делегации на премию, – отметили студенты и преподаватели.

Фирдаус АГЛИУЛЛИНА, председатель ППО сотрудников ИНК

● *С МЕСТА В КАРЬЕРУ*

Формула хороших дел

У детей из Благовещенска появится больше возможностей для досуга! В этом году большая часть проектов-победителей грантового конкурса «Формула хороших дел» от Сибура ориентирована на них. Из 11 проектов восемь посвящены детям.



Дети учатся бережно относиться к экологии вместе с ПОЛИЭФ

Проекты будут интересны ребятам разных возрастов и с разными увлечениями: они посвящены экологии, науке, спорту и искусству. Это инициативы неравнодушных людей, которые будут реализованы в Благовещенске! Юных экологов ждёт экопросвещение в мобильной эколаборатории «Зелёные герои» и на занятиях проекта «Эко-дети за планету в ответе».

Будущих учёных и инженеров проект «ТехноСтарт» погрузит в мир технологий, а «Я – исследователь» разбудит любовь к научным открытиям.

Творческие натуры найдут свой путь в инклюзивной АРТ-студии «КОТ», в постановках кукольного театра «Сказочная сцена» и в проекте «Возвращение к истокам: этно-стиль снова в моде».

Активные и любознательные укрепят здоровье на уже полюбившимся горожанам фестивале мини-баскетбола «Сибур – детям» и семейном велофестивале «БЛАГОbike».

Инклюзивные проекты, такие, как «Особенная развивашка!» создают среду, где все дети могут общаться, учиться и творить вместе.

Продолжит работу и проект для старшего поколения «Обучение без ограничений 2.0», ведь самореализовываться может каждый.

А главное – это не разовые акции, а долгосрочные изменения!

Артур Шакирзянов, советник генерального директора ПОЛИЭФ:

– Победы проектов – результат активной позиции местных команд и их искренней вовлечённости в развитие города. Для нас важно, чтобы социальные проекты формировали новые возможности для жителей, делали Благовещенск комфортнее и привлекательнее для жизни.

● ТРУДОВАЯ ЛЕТОПИСЬ

Семейный маршрут Матвеевых

Более 120 лет составляет общий стаж династии Матвеевых в МУП «Стерлитамакское троллейбусное управление». В республиканском конкурсе «Трудовые династии Республики Башкортостан» семья заняла I место.



Награду представителям династии вручил Глава РБ Радий Хабиров

Истоки династии Матвеевых появились с идеи и проектирования строительства троллейбусного движения в городе Стерлитамаке в 1959 году. Экологически чистый вид общественного транспорта был востребован в связи с бурным развитием химической промышленности, лёгкой промышленности, машиностроения и станкостроения.

Ветеран Великой Отечественной войны и труда, орденоносец, получивший множество боевых и трудовых наград, **Николай Михайлович Матвеев** по праву считается одним из основателей троллейбусного движения в Башкирии. Под его руководством создана мощная кадровая и производственная база, была построена разветвлённая сеть троллейбусных маршрутов по Стерлитамаку.

Ему потребовалось подключить весь свой организаторский опыт и талант руководителя, чтобы сосредоточиться на задаче скорейшего ввода в эксплуатацию первой очереди городского электротранспорта. Предстояло правильно спланировать, распределить работы по строительству дорог, контактных и кабельных сетей, а затем зданий депо и тяговых подстанций. Одновременно со строительством производились набор и подготовка кадров. 25 февраля 1961 года впервые в городе и Башкирии вышел в первый рейс троллейбус.

Основатель династии Николай Михайлович проработал в Стерлитамакском троллейбусном управлении до 1980 года. За эти годы построены 77 км контактных сетей, четыре тяговые подстанции, три конечные станции, на линию выпускались 88 троллейбусов, которые пользовались большой популярностью у жителей и гостей города.

Верной спутницей и соратником была его жена – **Любовь Афанасьевна.** Вместе они воспитали четверых детей. Так как Николаю Михайловичу приходилось много времени уделять работе, нагрузка по содержанию дома и прилегающего хозяйства легла на хрупкие плечи его супруги.

Но не домом единым жила Любовь Афанасьевна. В 1972 году она была принята на работу в троллейбусное управление Стерлитамака на должность инспектора отдела кадров. Добросовестно трудившаяся в СТУ до ухода на пенсию в 1987 году, ветеран труда Любовь Матвеева через три года по просьбе руководства вновь вернулась на работу в качестве начальника отдела кадров предприятия. Тогда, в годы экономической нестабильности и в связи с увеличением числа программ развития троллейбусного управления, её опыт и знания оказались на вес золота.

Их сын **Александр Матвеев** стал достойным продолжателем дела родителей. Работать в СТУ ему было предопределено самой атмосферой в семье, в которой каждый член сопереживал успехам и проблемам предприятия. После восьми лет работы электромонтёром тяговой подстанции начался его карьерный рост с должности старшего мастера службы энергохозяйства до руководителя предприятия.

За годы его руководства было приобретено 130 новых троллейбусов, обновлена материально-техническая база и структура предприятия, выполнен капитальный ремонт зданий депо, тяговых подстанций, конечных станций. Улучшились условия труда на всех рабочих местах. Выпуск троллейбусов на линию вырос с 88 до 137 единиц. На базе СТУ, ставшего лидером отрасли, проводились международные научно-технические конференции и конкурсы профессионального мастерства водителей троллейбуса. Заслуженный работник транспорта РФ и РБ, почётный работник горэлектротранспорта, Александр Николаевич Матвеев проработал в СТУ 40 лет, из них руководителем – 19 лет.

Трудовую династию продолжила и его сестра – **Людмила Николаевна**. Она пришла в Стерлитамакское троллейбусное управление в 1996 году инженером в отдел компьютерного обеспечения, в годы, когда только начиналось внедрение автоматизированной системы управления предприятием и компьютеризация рабочих мест. Её знания и опыт помогли многим работникам предприятия освоить новые методы и инновационные технологии в повышении производительности труда и эффективности.

По стопам деда и отца начал свой трудовой путь **Никита Александрович Матвеев**. В 1999 году он начал работать в СТУ электромонтёром релейной защиты и автоматики. Затем трудился главным инженером службы энергохозяйства.

Свой вклад в деятельность МУП «СТУ» внесла и внучка родоначальника династии **Екатерина Матвеева**, которая работала секретарем управления. Династия Матвеевых продолжается и сегодня в лице Илусы Матвеевой, которая уже более десяти лет работает электромонтёром тяговой подстанции.

С чего бы ни начался разговор в семье Матвеевых, он сводится к троллейбусному управлению. Вместе представители династии радуются успехам и перспективам предприятия. В республиканском конкурсе Матвеевы заняли I место в номинации «За эффективную работу». Здесь выбирается трудовая династия, имеющая наибольшее количество наград, которых у членов семьи более 90.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● КОНКУРСЫ

«Передышка» мамам в помощь

Республиканский конкурс профессионального мастерства «Мастера Башкортостана» является прекрасной возможностью для представителей самых различных отраслей громко заявить о себе, поделиться достижениями, наработками, а также приобрести бесценный профессиональный опыт.

Одной из победительниц конкурса в 2025 году в номинации «Лучший социальный работник» стала руководитель Службы семьи в Зилаирском районе Гульсасяк Игдавлетова.

– Я вышла на конкурс с проектом «Передышка», направленным на помощь мамам, которые воспитывают детей с особенностями здоровья и инвалидностью. Таким женщинам, убеждена, необходимо повышенное внимание.

Дело в том, что родители особенных детей всё время находятся в эмоциональном и физическом напряжении, как бы они ни старались поддерживать в себе оптимизм и бодрость духа. Кроме того, они часто пребывают в социальной изоляции. Важно понимать, что родителям таких детей бывает просто нужен отдых.

Для этого и существует «Передышка» – социальная проект для семей, где растут дети с тяжёлыми диагнозами. Этот проект направлен на профилактику так называемого социального сиротства. Мы собираем средства, чтобы родители особых детей не оставались наедине со своими проблемами.

В нашей службе семьи участницы проекта «Передышка» сотрудничают с другими общественными организациями, такими, как семейные клубы «Место встречи», «Семья помогает семье», проводим встречи. Обычно работая все вместе над созданием уникальных рисунков на футболках и шопперах, занимаясь мастер-классами по кулинарии, выпечке, мамы детей делятся друг с другом идеями, просто общаются, что также очень важно.

Сам по себе конкурс для меня был не сложен, по сути, это была презентация социального проекта «Передышка», ещё одна возможность о нём рассказать, чтобы больше людей смогли узнать о нашей работе, привлечь новых участников – неравнодушных, готовых помогать тем, кому приходится особенно трудно.

Сергей РУСАКОВ



Проект «Передышка» стал местом притяжения матерей, чей ежедневный труд сравним с подвигом

● ЛУЧШИЕ

Сквозь огонь и воду

В профессии пожарного нет места случайным людям. Здесь ценятся не просто сила и отвага, а хладнокровие, глубокие знания и готовность в любой миг пожертвовать собой ради другого. Именно эти качества в полной мере воплощает в себе пожарный водитель пожарной части г. Туймазы Расим Салимов. Он стал победителем республиканского конкурса профессионального мастерства среди подразделений Противопожарной службы Госкомитета РБ по ЧС.



Расим Салимов (в центре) уверен, что работа пожарного – это постоянная готовность

В конкурсе необходимо было продемонстрировать силу, выносливость и профессионализм. Борьба с пожарами требует от каждого пожарного не только физической силы, но и невероятной смелости, храбрости и отваги. Именно спорт формирует и развивает эти важные профессиональные качества, позволяя становиться лучше и сильнее.

– Работа пожарного – это не только физическая сила, но и психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях, и эта устойчивость закаляется не только на учениях и вызовах, но и в повседневной жизни, – рассказывает Расим Салимов. – Справиться со стрессом и эмоциями во многом помогают занятия спортом. Во время суточных дежурств, когда есть возможность, мы играем в футбол, волейбол. Постоянно участвую в соревнованиях, в том числе профсоюзных спартакиадах, хожу в спортзал. Считаю, что спорт для пожарного – это не просто хобби, это неотъемлемая часть профессии, которая помогает поддерживать физическую форму, развивать командный дух.

Примечательно, что в профессию наш герой пришёл относительно недавно – в 2022 году.

– Просто однажды я решил, что быть пожарным, спасать людей – это моё, и домашние меня поддержали, – говорит о своём решении Расим Салимов.

За относительно небольшой период службы он успел показать себя и достичь результатов в профессиональной деятельности. Говоря об участии в конкурсе, Расим Рамилевич вспоминает, что задания были хоть не сложные, но требовавшие чёткости и быстроты.

– Оно и понятно, ведь профессиональные навыки нам чаще всего приходится применять в экстремальных условиях, – рассказывает пожарный. – Условия конкурса требовали продемонстрировать умение быстро надеть защитный костюм, противогаз, произвести спасение пострадавших из огня. Осуществляли подъём на башню, работу на других тренажёрах.

Особенно радостно было видеть на конкурсе, как в роли пожарных и спасателей попробовали себя и маленькие зрители – дети сотрудников, что говорит о многом: если дети играют в пожарных, значит, наша профессия пользуется популярностью.

– Такие конкурсы позволяют пожарным совершенствовать свои навыки и готовиться к возможным чрезвычайным ситуациям, – считает Расим Салимов. – Они являются важной частью профессиональной подготовки каждого члена пожарной команды, ведь особенность нашей профессии в том, чтобы уметь принимать решения мгновенно, без сомнений и вариантов. Я рад, что участвовал в конкурсе, это победа всего нашего боевого расчёта.

По словам Салимова, конкурс – это не финиш, а ещё один повод проверить себя, научиться чему-то и передать знания дальше. Потому что работа пожарного – это постоянная готовность.

– Говоря о подготовке к конкурсу, скажу, что тренируемся и оттачиваем своё мастерство мы практически ежедневно, – отмечает Расим Салимов. – Весь город Туймазы – зона ответственности нашей пожарной части, в составе которой 32 сотрудника и наши коллеги из Пожарно-спасательной части №48 МЧС России. В городе всегда что-то происходит, когда необходимо наше вмешательство, поэтому к любой ситуации мы должны быть готовы.

Сергей РУСАКОВ

● ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Собираем лучший опыт

В республике стартовал конкурс «Лучшая организация условий и охраны труда» по итогам работы в 2025 году.

Республиканский конкурс проводится ежегодно и пропагандирует успешные кейсы и опыт в области улучшения условий и охраны труда, повышает культуру производства и производственного быта в Башкортостане.

Участие могут принять организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности. Конкурс открыт для всех организаций, стремящихся улучшить условия труда и внедрить инновационные решения в области безопасности. Учитываются показатели по производственному травматизму и профессиональной заболеваемости (включая реализацию предупредительных мер), проведению в установленные сроки специальной оценки условий труда, оценки уровней профессиональных рисков, обучения по охране труда руководителей и работников организации и др.

Для участия необходимо до 1 февраля направить заявку и сведения о состоянии условий и охраны труда в организации по результатам работы за 2025 год по форме.

Заявки принимаются в отделе охраны труда Федерации профсоюзов Республики Башкортостан по адресу: **450008, г. Уфа, ул. Кирова, д. 1; тел.: 8(347)272-43-20, электронный адрес – inspector@fprb.ru.**

Ознакомиться с положением о конкурсе и скачать форму можно на официальном сайте ФП РБ в разделе «мероприятия» – «конкурсы».

Приглашаем все заинтересованные предприятия и организации принять участие в конкурсе и внести свой вклад в развитие культуры безопасности на рабочих местах. О лучшем опыте мы обязательно расскажем на страницах нашей газеты!

● МНЕНИЕ

Право отсидеться

В Федерации независимых профсоюзов России назвали условия, при которых можно не идти на работу.

В начале нового года Россию накрыла волна непогоды. По всей стране морозы и снегопады бьют рекорды многолетней давности. Как рассказал агентству РИА Новости главный технический инспектор труда ФНПР Алексей Безюков, сотрудники имеют право не выходить на работу во время стихийных катаклизмов, если есть реальный риск для жизни.

– Снежные заносы, пожары, наводнения, землетрясения, – такие чрезвычайные ситуации, когда существует реальный риск для жизни работника, дают возможность людям, не участвующим в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, не выходить на работу, – сказал он. – Необходимо, в первую очередь, поставить в известность работодателя о сложившейся ситуации.



По словам эксперта, подтвердить, что ситуация действительно опасна, можно на основании информации от метеорологических служб, дорожных или транспортных организаций, а также публикаций в СМИ.

– Конечно, не все работодатели согласны с такой позицией, кроме того, трудовое законодательство не даёт чёткого определения понятия «уважительной причины» для отсутствия на рабочем месте. Но тем не менее суды, вплоть до Верховного, встают на сторону работника, не позволяя работодателю уволить человека по статье за прогул, – заключил Безюков.

Он отметил, что всё зависит от профессии и вида работы. Например, спасатели, которые ликвидируют последствия чрезвычайных ситуаций, будут стараться любым способом добраться до рабочего места. В таком случае работодатель может предоставить дополнительное обеспечение, а также транспорт, чтобы доставить специалиста на место.

● ПРОИСШЕСТВИЯ

Их пример – другим наука

Работодатели республики продолжают формально относиться к безопасности работников. В результате работники в расцвете сил погибают на производстве или получают тяжёлые травмы.



Строительная отрасль продолжает оставаться одной из самых травмоопасных в республике

Погребённый заживо

Резонансный случай произошёл ещё в прошлом году в Стерлитамаке на улице Гастелло. В тот день бригада занималась копкой траншеи для последующей укладки трубопровода водоснабжения: землю грузили сразу в «КамАЗ» и вывозили. Монтажник очищал колодец от глины после экскаватора, когда мастер попросил его подать отбойник и включить генератор, который находился на другой стороне дороги. Работник только успел это сделать, как услышал крик водителя «КамАЗа», на глазах которого произошёл обвал траншеи глубиной 2,3 метра, мастера завалило грунтом. Спасти пострадавшего, которого пришлось вытаскивать с помощью специалистов МЧС, не удалось – прибывшая бригада скорой помощи констатировала смерть работника.

В ходе расследования установлено, что на момент проведения работ в траншее не было проверено состояние откосов, не приняты меры по укреплению стенок. Как пояснили в республиканской Гострудинспекции, к смертельному несчастному случаю привело неисполнение мероприятий по обеспечению безопасности выполнения земляных работ, изложенных в наряде-допуске, а также неудовлетворительная организация производства работ, а именно, необеспечение контроля за её выполнением.

Смертельный лифт

Злой рок продолжает преследовать строительные площадки республики. Как будто кто-то проклял шахты лифта, при падении в которые за последние несколько лет пострадали десятки человек. Очередная трагедия произошла на территории строящегося многоэтажного жилого дома в Октябрьском районе Уфы. В тот день бригада занималась армированием плиты перекрытия на 21 этаже. Поддон с заготовками арматуры крановщик установил на балки, находящиеся вдоль лифтовой шахты. В какой-то момент бетонщик, который подавал заготовки, упал в лифтовую шахту вместе с арматурой. 60-метровая высота не оставила шансов – от полученных травм 50-летний пострадавший скончался на месте происшествия.

В ходе расследования выяснилось, что установка перекрытий лифтовых шахт была выполнена с нарушениями. Кроме того, не обеспечено безопасное складирование материалов и оборудования на рабочих местах. К смертельному несчастному случаю привели несовершенство технологического процесса (касаемо размещения арматурных изделий), а также неудовлетворительная организация производства работ и недостатки в подготовке работников по охране труда (не было проведено обучение бетонщика по охране труда).

Станок под запретом

В Стерлитамаке тяжёлую травму получил 54-летний работник ООО «Промышленные химические упаковочные материалы» – московского предприятия, осуществляющего деятельность в г. Стерлитамаке.

В прошлом году на территории цеха производства гофрокартона в процессе изготовления гофрлистов правую руку оператора затянуло в вал оборудования. Пострадавшего с тяжёлой травмой руки госпитализировали в ГКБ Стерлитамака №1. Как выяснилось, в процессе работы оператор производства гофрокартона руками подвинул вперёд, ближе к валу, клеевую пластину – так уменьшался расход клея. Вследствие этой манипуляции рука мужчины и попала в механизм.

В ходе расследования установлено, что инструкция по работе с агрегатами гофрировальной машины не содержит требований безопасности при регулировке клеевого вала и пластины. Заводом-изготовителем в руководстве по эксплуатации также не предусмотрено наличие в составной части оборудования клеевой пластины – как оказалось, она была только рекомендована, но поставлялась в комплекте со станком, произведённым в Китае.

Любое целлюлозно-бумажное оборудование, в том числе иностранное, подлежит подтверждению соответствия требованиям технического регламента Таможенного союза о безопасности. В ООО «ПромХимУпак» такую декларацию предоставить не смогли. В рамках проведённого в связи с выявленным нарушением законодательства внепланового инспекционного визита на предприятие государственным инспектором труда выдано предписание о запрете эксплуатации на заводе гофрировальной машины до получения документов, подтверждающих её соответствие требованиям безопасности.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

● ИНИЦИАТИВА

Категории риска

Минтруд планирует ввести коэффициент добросовестности работодателя, сообщает «Российская газета». Об этом идет речь в поправках к Положению о федеральном государственном контроле (надзоре) за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права.

В частности, планируется ввести шестую категорию риска – чрезвычайно высокий риск. Она будет присваиваться работодателям, у которых есть вступившее в силу постановление об административном правонарушении, в состав которого входит факт сокрытия тяжёлого несчастного случая или смертельного несчастного случая на производстве.



Пересмотр методики присвоения коэффициентов риска при соблюдении требований трудового законодательства, анонсированный Минтрудом, имеет ряд важных моментов, подчеркнул профессор Финансового университета при Правительстве РФ Александр Сафонов.

– Первый – это переход от абсолютных показателей количества несчастных случаев к относительным, – поясняет эксперт. – С одной стороны, это позволит выявить самые проблемные организации с высокой вероятностью наступления таких инцидентов. Но с другой – это может и ослабить контроль. Давно известно, что самыми распространёнными опасными происшествиями на производстве являются микротравмы, которые фактически не попадают в статистику, а их крайним проявлением и является смертельный или тяжёлый случай производственного травматизма. И когда после таких эксцессов организация попадает под усиленный контроль, это заставляет её менять подходы и к микротравме.

Теперь же, по его словам, при относительных принципах оценки рисков могут возникать следующие проблемы. Скажем, предприятие, где тысяча сотрудников, имеет один случай с тяжёлым исходом, и предприятие с 10 специалистами тоже. В методике к малому предприятию будут присматриваться больше, чем к крупному. А на самом деле именно на крупном предприятии значительно выше вероятность нарушений.

– Поэтому следовало бы очень внимательно отнестись к таким изменениям, – подчеркнул Сафонов. – Жизнь работников ценна на всех предприятиях – и малых, и больших.

Эксперты также обращают внимание на то, что предлагается оценивать не только формальные критерии, но и реальное поведение конкретного работодателя. Использование относительных показателей и введение коэффициента добросовестности должно сделать надзор более справедливым. Введение отдельной категории риска для тех, кто скрывает тяжёлые несчастные случаи, – давно назревшая мера.

Однако у реформы есть слепые зоны, которые могут снизить её эффективность. Главная проблема в том, что трудовое законодательство работает только с официально трудоустроенными. А как быть с теми, кто работает удалённо и получает травму дома при исполнении обязанностей? С теми, кто работает неофициально или по договору ГПХ? Происшествия с ними сегодня практически не учитываются в статистике и надзоре, что создаёт огромную серую зону для злоупотреблений.

Не менее важен вопрос безопасности не только работников, но и обычных людей. Несчастные случаи с посетителями магазинов, торговых центров или аттракционов (например, падение с высоты, поражение током, травмы на территории) связаны с производственным процессом, но не считаются производственными травмами. Получается, компания может формально соблюдать требования к охране труда сотрудников, но при этом подвергать опасности посетителей.

● СТУПЕНИ

Зачётный праздник

«Есть такая нация – студенты, весёлый и особенный народ!» – писал классик. Народ, который, добавим мы, не боится холодов. Мороз не помешал учащимся вузов республики с размахом отметить День российского студенчества. Этот день по традиции служит отличной разгрузкой во время учебных недель, сессий и согревает сердца.



Костюмированное представление в медуниверситете стало уже доброй традицией



Молодёжь и преподаватели с удовольствием поиграли в «Экивоки»



БашГАУ: холод – веселью не помеха

В стиле квартирника

В БГПУ им. М. Акмуллы прошёл традиционный «Квартирник», посвящённый Дню российского студенчества. С пожеланиями к студентам и преподавателям выступили министр просвещения РБ Ильдар Мавлетбердин и председатель Башкирской организации профсоюза образования Елена Хаффазова.

После торжественных слов на сцене концертного зала встретились команды студентов и преподавателей. Профессорско-преподавательский корпус возглавил ректор вуза Салават Сагитов.

– На сцену «Квартирника» я вышла впервые, раньше только смотрела его из зала, – поделилась впечатлениями и.о. декана естественно-географического факультета Амина Рахматуллина. – Выступление дало массу впечатлений! Нужно было и танцевать, и изображать слова жестами, и объяснять, и рисовать, становиться маленькими детьми, и не думать, что про тебя подумают другие! В честь праздника хочу пожелать студентам здоровья, счастья, благополучия, стремиться к своему развитию, потому что пока студент сам не захочет – никто за него ничего не сделает. Пусть у ребят появляются новые идеи и воплощаются в жизнь, чтобы они прославляли наш университет, потому что всё-таки Акмуллинский – самый фантастический!

В этом году команды сразились в известную игру «Экивоки», они выполняли задания, отгадывали слова, пели и танцевали. А в зале их поддерживали болельщики.

– Студентам не каждый день выпадает возможность поиграть с преподавателями, это было очень интересно! – рассказала студентка Дарья Хохлова. – Хочу пожелать всем студентам творчества, любви к учёбе и к жизни, к нашему педагогическому университету, потому что он даёт очень много возможностей для студентов и в науке, и в спорте, и в творчестве, и во всей активной студенческой жизни. В ней обязательно нужно принимать участие, просто быть активным – и университет всегда поддержит.

С яркими музыкальными номерами выступили артисты вокальной службы Акмуллинского «Голос». Во время праздника состоялся традиционный розыгрыш права получить зачёт «автоматом».

В завершении праздника ректор БГПУ им. М. Акмуллы Салават Сагитов поздравил студентов с наступающим праздником, вручил представителям всех факультетов и институтов сладкий подарок – баурсак и угостил Татьян медовым напитком.

– Дорожите этим студенческим временем, выжимайте из него максимум, получайте удовольствие от жизни, но не забывайте учиться, дружить, заниматься спортом и творчеством, а самое главное – не забывайте, что есть прекрасное чувство «любовь», и оно прежде всего! – сказал ректор, обращаясь к ребятам.

Вспомнили традиции

В БГМУ поздравления принимали как русскоговорящие, так и иностранные студенты. Атмосферу праздника в учебные кабинеты добавили ректор университета Валентин Павлов и профессорско-преподавательский состав. Особым элементом поздравления стали наряды в стиле Екатерининской эпохи, которые позволили студентам прикоснуться к истории празднования Дня студента.

– Мы поздравляем пятнадцатитысячный отряд студентов нашего университета и всех выпускников, а их у нас более 100 тысяч, – поздравил студентов Валентин Павлов. – Сегодня большой отряд иностранных студентов, около пяти тысяч, также постигает азы медицинской науки в БГМУ. И Татьянин день – лучший день для того, чтобы мы вспомнили традиции российского студенчества.

В этот день в вузе не только чествовали студентов, но и заглянули в будущее. Ректор провёл студентов по ключевым объектам медицинского университета, где активно ведутся ремонтные работы и модернизация учебных пространств. Он познакомил студентов с ходом реконструкции лекционного зала в главном корпусе вуза и созданием нового пространства – Центра управления университетом.

От «битвы саней» до «Аватара»

В УУНиТ ежегодно 25 января силами профкома студентов организуется праздник, наполненный интересными конкурсами, играми и интерактивами. Вот и в этот раз для каждого участника подготовили множество интересных точек, интерактивов, лотерею, настольные игры и, конечно же, горячий чай.

Студентов ждали песни, танцы, шуточные состязания – перетягивание «сосиски», бои на подушках, надувной дартс, гигантский хоккей и др. Сердце праздника УУНиТ – спортивное сражение «Битва саней». Факультеты изготавливали сани на свой вкус и цвет и соревновались в нелёгкой борьбе. Чтобы преодолеть трассу транспортные средства должны были быть установлены на классические сани или на лыжи. На последние ставили гоночную машину из картона, ванну, – в общем, в фантазии студентам не откажешь.

В УГНТУ в честь Дня российского студенчества организовали целую праздничную неделю! Ребят каждый день ждали различные конкурсы, активности и призы, а вишенкой на торте стал бесплатный поход в кинотеатр на просмотр фильма «Аватар».

Со спортом по жизни

В БашГАУ День российского студенчества прошёл по-спортивному. В университете прошла Всероссийская студенческая спортивная акция «Студенческая спортивная ночь». Несмотря на сильный мороз (минус 25 градусов) в мероприятии приняли участие более 100 студентов. Организаторами мероприятия выступили студенческий спортивный клуб «Толпар» и профком студентов и аспирантов университета.

Для обучающихся были организованы различные спортивные конкурсы, в которых студенты с удовольствием приняли участие. Призы и подарки обеспечил также профком студентов и аспирантов. Памятные подарки предоставил большой друг университета – Народный фронт.

Профком студентов также организовал для участников горячий чай и сладости. Спортивное мероприятие очень понравилось студентам, ведь физическая культура и спорт – это основа здорового поколения.

Подготовил
Артур СУНАГАТУЛЛИН

● СТАДИОН

В ритме здоровья

Спартакиада «Здоровье» среди работников образовательных организаций республики набирает обороты. Стартовала она по традиции со спортивных баталий в городах и районах.



Педагоги – за здоровый образ жизни!

Так, 15-16 января прошли соревнования по волейболу и настольному теннису среди работников образования Миякинского района в зачёт спартакиады. В играх приняли участие более 150 спортсменов из разных образовательных учреждении? района. Соревнования проходили в спортивном зале СОК «Мияки» с. Киргиз-Мияки.

В соревнованиях по волейболу I место заняла команда СОШ №2 с. Киргиз-Мияки, II место у представителей Башкирской гимназии с. Ильчигулово и третье – у учителей из СОШ с. Новые Карамалы. В играх по настольному теннису были определены победители среди мужчин и женщин.

Как отметили сами участники, соревнования стали отличной возможностью для работников образования проявить свои спортивные навыки и достижения, а также укрепить здоровье и провести время с пользой для души и тела.

● ПРОФСОЮЗНЫЙ УРОК

Знать свои права смолоду

В рамках проекта «Профсоюзный урок» в Доме профсоюзов был проведён День открытых дверей для первокурсников Уфимского автотранспортного колледжа.

Экскурсия для студентов традиционно началась с посещения Музея истории профсоюзного движения. Заведующая музеем Зульфия Исмагилова рассказала ребятам об истории профсоюзов республики, ответила на многочисленные вопросы.

Затем со студентами встретился председатель РОБ РОСПРОФТРАНСДОР Марат Давлетшин, который рассказал ребятам о зарождении и истории отраслевого профсоюза республики, основных направлениях деятельности рескома по защите интересов и прав трудящейся молодёжи, познакомил их со спецификой профсоюзной работы. Марат Феликсович также подробно остановился на одном из приоритетных направлений деятельности рескома – работе с молодёжью.

Ребятам показали фильм «Вековая связь поколений», посвящённый 100-летию образования ФП РБ, а также мотивирующий ролик «Профсоюз – это сила! Присоединяйся!».



Студенты колледжа с интересом познакомились с жизнью профсоюзов республики

Студент Ярослав Клыков делится впечатлениями:

– Меня всегда привлекала техника, когда отучусь и получу специальность автомеханика, возможно, организую собственное дело. Впечатлил рассказа о профсоюзе, о защите прав, теперь буду думать, не заняться ли мне общественной работой, которая также всегда меня привлекала.

Студент Ярослав Михайлов:

– Я и раньше знал о профсоюзе, но теперь мои знания расширились, вижу, что он может оказать реальную помощь, если это понадобится.

А днём раньше в Доме профсоюзов побывали учащиеся двух седьмых классов уфимской школы №116. Экскурсию для участников проекта «Дети наших Героев» организовала АНО оказания помощи участникам и ветеранам боевых действий «Товарищи» при поддержке Федерации профсоюзов РБ. Ребята побывали в Музее истории профсоюзного движения РБ, посетили Кабинет здоровья, где их угостили кислородными коктейлями, а затем они посмотрели несколько фильмов об истории профсоюзного движения и о Молодёжном совете.

Сергей РУСАКОВ

● ТВОРЧЕСТВО

Волшебные лошадки

14 января в АО «Белебеевский завод «Автонормаль» состоялось приятное событие – родителям участников детского конкурса поделки «Символ Нового 2026 года» вручили награды!



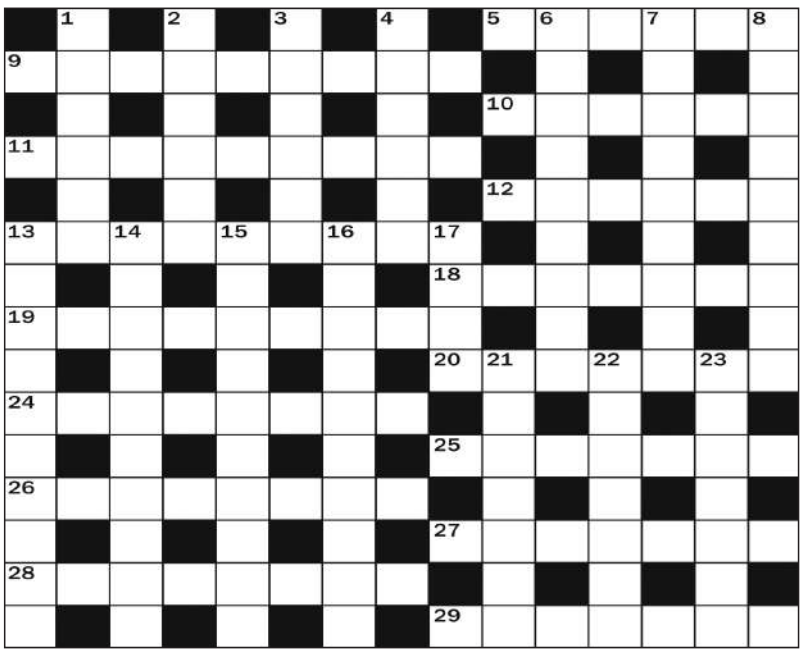
Родители творческих ребят

Определение победителей стало непростой задачей: столько интересных, креативных работ было представлено на конкурс. В этом могли убедиться все заводчане, ведь выставка работ была организована на центральной проходной.

– Радует, что с каждым разом участников детских конкурсов становится больше, – рассказывает председатель ППО АО «БелЗАН» Анастасия Коровкина. – В этот раз было 50 работ, в каждой из которых чувствовался творческий подход. Конечно, иногда не обходилось без помощи родителей или бабушек и дедушек, но важно, что в современном ритме жизни они находят время, чтобы провести его друг с другом.

Итак, в возрастной категории от 3 до 6 лет I место занял Александр Абдукадыров; в возрастной категории от 7 до 10 лет победил Павел Потасов; среди ребят в возрасте от 11 до 13 лет лучшую работу представила Камила Хайбунасова; среди старших ребят от 14 до 16 лет лучшей признана работа Родиона Шаяхметова. Приз зрительских симпатий достался Амелии Закировой, а Гран-при завоевала Александра Полумордвинова.

● НА ДОСУГЕ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Лопата, которой надо ногой помогать. **9.** Рукописная кожа древнего человека. **10.** Элемент турбины, который не двигается. **11.** Солдат, свалившийся как снег на голову. **12.** Спортивная категория на пути в мастера спорта. **13.** Пехотинец, названный именем своего оружия. **18.** Фильм российского кинорежиссёра Татьяны Лиозновой. **19.** «Ударная» косточка среднего уха. **20.** Место, где возводится новое здание. **24.** Конь, на котором Дон Кихот атаковал ветряные мельницы. **25.** Самый «военный» знак зодиака. **26.** Сказочная кормилица-самобранка. **27.** Параметр, обратно пропорциональный периоду. **28.** Три месяца отдыха от школы. **29.** Облик героя Никулина в комедиях Гайдая.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. ... Милосская – общепринятое название мраморной статуи греческой Афродиты. **2.** Самая крупная ящерица в Бразилии. **3.** «Одежда» в разговорной речи. **4.** Имя испанского певца, спевшего однажды в дуэте с Алсу. **6.** Первый кандидат на вылет из лиги. **7.** Режиссёр «Тюремного романса». **8.** Положение, из которого желательно выпутаться. **13.** Комнатная прислуга при госпоже. **14.** Скручиваемые в рулон жалюзи. **15.** Приколотый цветок на кармане пиджака. **16.** Русский вариант для слова «стартапер». **17.** Собака-комиссар из сериала. **21.** В клеточку, но не небо для узника. **22.** «Примесь» дополнительного звука к основному. **23.** Место соединения позвоночника и таза.

● АНЕКДОТЫ

Женщины ждут принца на белом коне. Мужчины намного скромнее, им принцесса не нужна, им вполне достаточно служанки.

☻☺☻

Села на диету. Отказалась от алкоголя, от всех вкусняшек. Перестала есть после 18.00. За месяц потеряла... 31 день весёлой, нормальной, полноценной жизни!

☻☺☻

– Опишите своё финансовое положение.
– В ход пошли юбилейные монетки...

☻☺☻

Социологи выяснили, что 98% людей, говорящих «Доброе утро», нагло врут.

☻☺☻

Решила перейти на здоровое питание. Чистила апельсин, а сок ка-а-к брызнет в глаза! Колбаса бы такого не сделала...

☻☺☻

– Опишите вашу жизнь.
– Материться можно?
– Нет.
– Тогда всё хорошо...

☻☺☻

Выходные – это когда ты отключил будильник и спокойно встаёшь без него... в 6 утра!

☻☺☻

Умирающая бабушка зовёт внучку и говорит:
– Внученька, я завещаю тебе ферму. Там три дома, десять машин, тысяча куриц, ипподром, две тысячи свиней, два магазина. Это всё тебе!
– Бабуля, а где эта ферма?
– «ВКонтакте», внученька, «ВКонтакте»!

☻☺☻

– Опишите кратко ваш отпуск.
– Вжик!

☻☺☻

Самый классный день – это ЗАВТРА. Завтра мы все займёмся спортом, начнём учиться, усердно работать, бросим пить и курить, начнём читать какую-нибудь книгу, перестанем жрать после шести вечера...Но, как ни проснёшься, постоянно СЕГОДНЯ!

● ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

...И в горшок

Здравствуйте, дорогие кулинарки! Знаете, как на улице морозы ударили, моя хозяюшка вспомнила, что можно в духовке разные блюда готовить. Два в одном получается: и вкусно, и по дому тепло разливается. Так что у нас теперь в фаворе блюда в горшочке. Я их очень уважаю, особенно, если в ингредиентах сметанка, говядинка или курочка значатся...



Жаркое с черносливом

500 г говядины, 4 картофелины, морковка, луковица, 100 г чернослива, 3 зубчика чеснока, 250 мл воды, 2 ст. ложки раст. масла, по 4 шт. гвоздички и душистого перца, смесь перцев горошком и соль – по вкусу.

Говядину без плёнок обсушите, нарежьте средними кусочками и обжарьте на раст. масле в сковороде на сильном огне со всех сторон в течение 5-6 минут. Морковь и картофель нарежьте средними кубиками, лук – полукольцами, чеснок – дольками, чернослив помойте.

В порционные горшочки разложите, чередуя, картофель, морковь, говядину, лук, чеснок, чернослив, специи.

В кипятке растворите соль и распределите воду по горшочкам, чтобы она доходила до половины горшочков. Накройте крышками и поставьте в разогретую до 190°С духовку на 45-50 минут.

Мясные колобки

Полкило фарша, сырая картофелина, по 200 г шампиньонов и сметаны, луковица, 4 ст. ложки муки (2 – для фарша и 2 – для соуса), 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки раст. масла, соль, чёрный молотый перец и зелень – по вкусу.

Фарш посолите и поперчите, добавьте натёртую на мелкой тёрке картофелину, тщательно перемешайте. Мокрыми руками сформуйте колобки диаметром 3-4 см, обваляйте в муке, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

Лук измельчите, грибы нарежьте пластинками, обжарьте вместе с луком. Параллельно в сотейнике растопите сливочное масло, обжарьте на нём муку, затем добавьте сметану, если густая – то разведите водой. Быстро помешивайте, чтобы получилась консистенция не очень густого соуса. Добавьте соус к грибам, посолите и поперчите, прогрейте пару минут.

Колобки выложите в горшочек друг на друга, залейте их соусом, посыпьте зеленью и накройте крышкой. Поместите в холодную духовку на 40 минут при температуре 160-180°С.

Подавайте колобки с рассыпчатым рисом или гречкой.

Жаркое «Нежное»

Полкило мяса куриных или индюшачьих бёдрышек, 50 г стручковой фасоли, 200 г цветной капусты, луковица, морковка, 6 средних картофелин, болгарский перец, 3 зубчика чеснока, половина чайной ложки хмели-сунели, соль и чёрный молотый перец – по вкусу, 6 ст. ложек сметаны, 500 мл бульона, зелень – если есть.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, обжарьте до готовности.

Уложите на дно горшочка мясо и фасоль. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на сковороде, где жарили мясо. Добавьте нарезанную на кусочки морковь и также обжарьте. Выложите готовые овощи в горшочек.

Цветную капусту слегка отварите в подсоленной воде, разберите на соцветия и выложите поверх лука. Далее поместите нарезанный кубиками картофель.

Болгарский перец нарежьте тонкими брусочками, обжарьте на раст. масле и выложите на картофель, добавьте мелко нарезанный чеснок.

Залейте мясо с овощами солёным бульоном так, чтобы жидкость доходила до середины горшка.

Сметану размажьте по поверхности картофеля в каждом горшочке.

Закройте горшочки крышками и отправьте в нагретую до 250°С духовку. Когда жидкость закипит, убавьте температуру до 120°С и тушите около часа.

При подаче посыпьте зеленью.

Приятного аппетита!

Ваш Поварёнок

● НА ЗДОРОВЬЕ!

Чего бы выпить?

Как уберечь себя от инфаркта или инсульта, которые стали бичами современности? Во-первых, меньше нервничайте а, во-вторых, периодически пропивайте витамины.

Мы подобрали для вас список некоторых витаминов и минералов, которые могут способствовать укреплению сосудов и предотвращению скопления холестериновых бляшек.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в синтезе коллагена, укрепляющего стенки сосудов, а также обладает антиоксидантными свойствами. Дефицит витамина С связан с повышенной ломкостью капилляров.

Витамин Е укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию.

Витамины группы В (В6, В9, В12). Считается, что они снижают уровень гомоцистеина – аминокислоты, при повышении уровня которой происходит повреждение внутренней стенки сосудов. Пантотеновая кислота (витамин В5) регулирует синтез холестерина, укрепляет стенки сосудов и вен.

Коэнзим Q10 увеличивает выработку энергии в клетках, защищает сердце и сосуды от повреждений, поддерживает их нормальную работу.

Магний (расслабляет сосуды, снижает артериальное давление, поддерживает нормальный сердечный ритм), **калий** (способствует поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов, замедляет рост атеросклеротических бляшек), **Омега-3** жирные кислоты (снижают уровень триглицеридов и улучшают липидный профиль, уменьшают воспаление, сохраняют эластичность сосудов).

Подбирать комплекс должен врач с учётом индивидуальных особенностей организма пациента. Нельзя превышать дозировки – это не повысит эффективность, но увеличит вероятность побочных реакций.

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. № 114244. Тираж 3500 экз.
28 января 2026 г. Свободная цена.
Дежурный по номеру И.А. ЛЕВЧУК