

# 8·часов

ЖУРНАЛ О ЗДОРОВОМ ОТНОШЕНИИ К РАБОТЕ

#5 МАЙ 2015



ВСЕРОССИЙСКАЯ  
НЕДЕЛЯ ОХРАНЫ ТРУДА

ДЕЛОВОЕ ЭХО СОЧИ

все только  
начинается

Татьяна Котова:  
ОТКРОВЕННО  
О СОКРОВЕННОМ



мы чемпионы!!!!



## ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА

ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА | УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ | АУТСОРСИНГ | ИТ-ТЕХНОЛОГИИ | СЕРТИФИКАЦИЯ | ОБУЧЕНИЕ

☎ 8-800-333-0077  
[www.kiout.ru](http://www.kiout.ru)



КЛИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ОХРАНЫ И УСЛОВИЙ ТРУДА

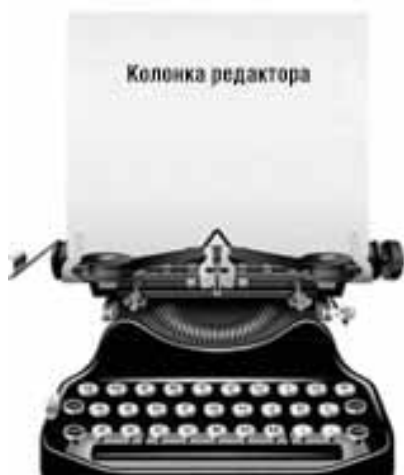
ПОСТАВЩИК ИГР  
СОЧИ 2014

**17 апреля в Сочи завершила работу Первая Всероссийская Неделя охраны труда.** *Чтобы*

*отчитаться об этом гигантском форуме, нам потребовался бы целый альманах, а не скромный журнальный выпуск. Тем не менее, мы попытались собрать в майском номере показавшиеся нам наиболее интересными выступления ключевых спикеров Недели. Безусловно, на бумаге и задним числом невозможно передать ту атмосферу сопричастности к общему делу, которая наполняла в те апрельские дни Олимпийскую деревню. Кстати, между собой мы в редакции так и нарекли сочинскую Неделю «Олимпиадой по охране труда». И это действительно так: для организаторов события – Минтруда и Ассоциации «ЭТАЛОН» – его подготовка обернулась настоящей олимпийской гонкой с препятствиями, с которой они, впрочем, достойно справились. Наученные на собственных ошибках, в следующем году они сделают форум еще лучше, еще масштабнее.*

*На «десерт» нашим читателям мы также предлагаем статьи наших постоянных авторов из разных регионов России. Интервью с бывшей «виа-грой» Татьяной Котовой несколько смягчит общую официально-деловую тональность текущего номера.*

*Приятного и полезного вам чтения!*



ТАТЬЯНА ФОМИЧЁВА

---

СЛОВО РЕДАКТОРА	3	О СИЛЬНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ от большого события
ТЕХПОДДЕРЖКА	6	НОВИНКИ: гаджеты, дизайн, технологии
ЭКСПЕРТИЗА	8	ЧТО НОВОГО? Инновации в сфере охраны труда
НЕДЕЛЯ ОХРАНЫ ТРУДА	22	НАСТОЯЩЕЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ Обращение ведущих спикеров Недели охраны труда ко всем трудящимся
СЛУЖЕБНЫЙ ВХОД	30	ТАТЬЯНА КОТОВА: Откровенно о сокровенном
УСЛОВИЯ ТРУДА	40	БУДЕМ УЧИТЬСЯ ПО ЗАКОНУ ТРУДИТЬСЯ! Почему охрану труда нужно преподавать в школах
	48	БЕЗОПАСНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ШЕЛЬФА О чем говорили на Международной конференции нефтяников в Сочи
КАРЬЕРА	64	МОТИВАЦИИ.NET Россияне не хотят работать за еду
ПРОФИ	74	ДУХОВНОЕ РЕМЕСЛО Иконописца Георги Панайотова
МАМА НА РАБОТЕ	86	МНОГОТРУДНЫЕ ЛЬГОТЫ Хорошо ли живетсЯ на Руси многодетным семьям?
ХВОРЬ-КОНТРОЛЬ	94	ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ Чем занимаются кинезитерапевты?
ЛАНЧ О'КЛОК	100	О ПРИНЦИПАХ здоровых перекусов в офисе

---



- МОНИТОРИНГ •
- ГЛАВНАЯ ТЕМА •
- ЛИЧНОСТЬ С ГЛАВНЫМ РЕДАКТОРОМ •
- КОМПАНИИ И РЫНКИ •
- БИЗНЕС И ОБЩЕСТВО •



# БИЗНЕС РОССИИ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДЕЛОВОЙ ЖУРНАЛ



[BUSINESSOFRUSSIA.COM](http://BUSINESSOFRUSSIA.COM)  
[БИЗНЕСРОССИИ.РФ](http://БИЗНЕСРОССИИ.РФ)



## УМНЫЕ ВЕЩИ

Броня крепка и кнопки наши быстры... А также окно в небо и праздник для глаз

### РЕЛАКС ДЛЯ ГЛАЗ

Многие из нас проводят за компьютером дни напролет, от чего глаза начинают быстро уставать, а зрение — садиться. Медики настоятельно рекомендуют время от времени отрывать взгляд от монитора. Но если график не позволяет особо расслабиться, а на полноценный отдых есть всего **5** часов сна, нужно искать какой-то иной способ спасти свое зрение, и им может стать массажер **Strain Relieving Eye Massager** от **Hammacher**. Это специальная маска, которая расслабляет мышцы лица с помощью мягкой вибрации. В модели предусмотрены резервуары с водой, которая охлаждает кожу вокруг глаз и помогает разглаживать морщины. Кроме того, у массажера можно выставлять температуру и выбирать режимы распыления и вибрации. Для работы понадобятся **3** батареи класса АА.



### УДОБНЫЕ КНОПКИ

Сенсорные экраны современных коммуникаторов — это, безусловно, диво дивное, но когда требуется набрать на «экранной» клавиатуре текст чуть больше **120** знаков, смартфон или планшетник хочется убить об стену. И вот недавно для гаджетов, работающих под управлением **Android** и **Windows**, компанией **Logitech** была выпущена специальная портативная клавиатура **Keys-To-Go**.

Внешне она практически полностью копирует всем привычный аналог для стационарных устройств, но значительно более тонкая и легкая, и ее можно везде носить с собой. Подключается через **Bluetooth**.

Для удобства печати между клавишами оставлены промежутки, а материал **FabricSkin**, которым обернута «клава», защищает ее от воды и грязи. Кроме того, **Keys-To-Go** достаточно прочна, так что повредить ее неаккуратным обращением довольно-таки сложно. Стоимость устройства — порядка \$ **70**.

## ПОТОЛОК В АЛМАЗАХ

Постоянная работа в закрытом помещении изрядно давит на психику. Для обычного человека невыносимы одинаковая обстановка вокруг и свет люминесцентных ламп, которые все что угодно сделают скучным. Не секрет, что офисные работники ежедневно сталкиваются с непосильной эмоциональной нагрузкой, приводящей к стрессу, и само помещение вносит в это состояние свою лепту. Только представьте: вы вынуждены находиться там по восемь часов ежедневно семь дней в неделю и иногда даже в выходные. Вот почему люди стараются украшать свои рабочие места игрушками, фотографиями или каким-то необычными дизайнерскими вещами.

Но можно до бесконечности заваливать стол личными (и лишними) предметами, в то время как и окружающее пространство также требует вмешательства. Световые панели **Sky Light** – отличное решение для украшения офиса. Только представьте, – заменив пару-тройку квадратиков навесного потолка, можно прорубить окно в цветущий японский сад! А если весь потолок покрыть



## «НОУТБУК» ДЛЯ ОБОРОНЫ


К счастью, ситуации, когда может понадобиться защита от пуль, возникают довольно редко и далеко не со всеми. Тем не менее есть люди, которые время от времени сталкиваются с подобными опасностями. Для них и разработан многоцелевой щит **Savior Multi-Threat Shield (MTS)** в виде сумки для ноутбука.

Ничем не приметную сумку за несколько секунд можно превратить в щит длиной около метра. MTS довольно тяжел и весит **3,6** кг. А внешне ничем не отличается от мягкой сумки, в которой носят лэптоп.

Весь секрет в том, что внутри сумки закреплена ламинированная конструкция, усиленная кевларом. Баллистическая защита уровня IIIA позволит выдержать неоднократное попадание из пистолета, дробовика и полуавтомата с патронами пистолетного калибра. Также щитом можно защищаться от дубинок и ножей. Есть отсек и для дополнительных пластин – с ними можно не бояться даже пуль снайперских винтовок.

Щит покрыт водоотталкивающим и стойким к абразивному износу легким нейлоном. Еще имеются наплечные лямки, а потому щитом можно прикрыться, оставив руки свободными. Стоит – \$ **899**.



A photograph of several divers underwater, silhouetted against a bright light source from above, creating a dramatic, sun-drenched effect. The water is dark blue, and the divers are in various poses, some appearing to be in motion.

Льготы для ветеранов Великой отечественной войны, «северные» надбавки пенсионерам, компенсации медикам и особенности проведения спецценки условий труда водолазов и работников, занятых на подземных работах.

*Ирина Гульченко*

## ЗАПИСЬ В ПАСПОРТЕ

Федеральной налоговой службой даны разъяснения по вопросу внесения в паспорт гражданина Российской Федерации отметки об идентификационном номере налогоплательщика. Постановлением Правительства РФ от 18.02.2014 N 122 в постановление Правительства РФ от 08.07.1997 N 828 «Об утверждении Положения о паспорте гражданина Российской Федерации, образца бланка и описания паспорта гражданина Российской Федерации» внесены изменения, согласно которым отметка об ИНН вносится на 18 и 19 страницах бланка паспорта гражданина Российской Федерации.





(Письмо ФНС России от **12.12.2014** № СА-4-14/25741@ «О проставлении отметки об ИНН в паспорте гражданина Российской Федерации»).

### БЕСПЛАТНЫЙ ПРОЕЗД ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

С **3** по **12** мая **2015** года ветераны войны и сопровождающие их лица смогут бесплатно пользоваться общественным транспортом. Бесплатный проезд предоставляется ветерану и одному из сопровождающих его лиц без ограничения числа поездок и маршрутов следования при проезде:

- воздушным транспортом – в салонах экономкласса;
- железнодорожным транспортом – в купейном вагоне (с предоставлением постельных принадлежностей) и в вагоне с местами для сидения поездов любых категорий;
- внутренним водным транспортом – в каютах категорий III А и III Б речного судна или на местах для сидения;
- морским транспортом – в каютах IV и V категорий морских судов или на местах для

сидения;

– автомобильным транспортом, осуществляющим регулярные перевозки пассажиров и багажа (кроме такси).

Оформление соответствующих проездных документов осуществляется по обращению ветерана или сопровождающего его лица в кассу перевозчика без взимания платы за проезд и провоз багажа, на основании удостоверения, подтверждающего его статус участника или инвалида ВОВ, а также следующих документов:

– паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, – для граждан России;

Определены требования к специальным местам на открытом воздухе и оборудованию изолированных помещений для курения табака на судах дальнего плавания и в многоквартирных домах. Перечислены гигиенические нормативы содержания загрязняющих веществ в атмосферном воздухе и санитарные правила, которым должны соответствовать места для курения табака. Установлены требования, которым должны соответствовать оснащение мест для курения на открытом воздухе и изолированные помещения для курения табака. Приказ вступает в силу через шесть месяцев со дня его официального опубликования.  
(Приказ Минстроя России № 756/пр, Минздрава России № 786н от 28.11.2014).

**Доходы и расходы бюджета ФФОМС  
на 2015 г. уменьшились  
на 12,5 млрд руб.**

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, и вид на жительство – для иностранных граждан;
- вид на жительство – для лиц без гражданства.

Транспортным компаниям, которые будут обеспечивать бесплатный проезд ветеранов, недополученные доходы будут компенсированы из федерального бюджета.

(Постановление Правительства РФ от **21.03.2015** № **259** «Об утверждении Правил предоставления участникам и инвалидам Великой Отечественной войны...»).

### ВЫПЛАТЫ УЧАСТНИКАМ ВОЙНЫ

К **70**-летию Победы ветеранам войны, проживающим в РФ, а также в Латвии, Литве и Эстонии, будет выплачено денежное пособие. Единовременная выплата предусмотрена:

- в размере **7 000** руб. – инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны, бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, вдовам (вдовцам) военнослужащих, погибших в период войны с Финляндией, ВОВ, войны с Японией, вдовам (вдовцам) умерших инвалидов и участников ВОВ;

– в размере **3 000** руб. – ветеранам – работникам тыла, а также бывшим совершеннолетним узникам нацистских концлагерей, тюрем и гетто. (Указ Президента РФ от **26.02.2015** № **100** «О единовременной выплате некоторым категориям граждан...»).

Лица, проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, имеют право на повышение размера фиксированной выплаты к страховой пенсии с учетом устанавливаемого Правительством РФ районного коэффициента, а также (отдельные категории пенсионеров) на дополнительное увеличение такой выплаты. Размер районного коэффициента определяется в соответствии с постановлением Правительства РФ от 17 апреля 2006 года № 216. (Постановление Правительства РФ от 18.03.2015 № 249).

**Для пересчета фиксированной выплаты необходимо обратиться в местный орган ПФ с заявлением.**

### СПЕЦОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА ВОДОЛАЗОВ

Определена специфика проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах водолазов и работников, непосредственно осуществляющих кессонные работы.

При проведении исследований (испытаний) и измерений вредных или опасных производственных факторов на рабочих местах водолазов дополнительно к вредным или опасным производственным факторам, установленным Федеральным законом «О специальной оценке условий труда», подлежат исследованиям (испытаниям) и измерениям следующие физические факторы:

- повышенное давление водной, воздушной или газовой среды и перепады давления водной или газовой среды;



– повышенное или пониженное парциальное давление кислорода, содержащегося в газовой среде или в подаваемом (подаваемой) на дыхание воздухе или искусственной дыхательной газовой смеси.

При проведении исследований вредных или опасных производственных факторов на рабочих местах кессонщиков дополнительно подлежат исследованиям и измерениям следующие физические факторы:

- повышенное давление и перепады давления воздушной среды внутри кессона;
- повышенное парциальное давление азота, кислорода и диоксида углерода, содержащихся в воздухе внутри кессона.

Отнесение условий труда на рабочих местах водолазов и кессонщиков к классу (подклассу) условий труда осуществляется в соответствии с приложениями к Приказу.

(Приказ Минтруда России от **18.02.2015** № 96н «Об утверждении особенностей проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах водолазов, а также работников, непосредственно осуществляющих кессонные работы»).

**Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны создавать условия для охраны здоровья лиц, направленных из других физкультурно-спортивных организаций. Они обязаны обеспечивать расследование и учет несчастных случаев, происшедших с этими лицами как во время прохождения спортивной подготовки, так и во время участия в соревнованиях. (Закон от 06.04.2015 №78-ФЗ).**

## СПЕЦОЦЕНКА НА ПОДЗЕМНЫХ РАБОТАХ

Определена специфика проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах работников, занятых на подземных работах. Спецоценка условий труда на рабочих местах работников, занятых на подземных работах, осуществляется в соответствии с Методикой проведения специальной оценки условий труда (Приказ Минтруда России от **24.01.2014** N **33н**) с учетом утвержденных особенностей.

Так, эксперты и иные работники организации, проводящей спецоценку условий труда, непосредственно участвующие в идентификации потенциально вредных или опасных производственных факторов, проведении исследований и измерений, должны соблюдать

обязательные для допуска на данные рабочие места требования и условия, в том числе:

- проходить обязательный медосмотр в соответствии с перечнем работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования) работников, с получением заключительного акта об отсутствии противопоказаний для работы на подземных работах;
- проходить специальный инструктаж, обязательный перед спуском в шахту, с проверкой навыков применения самоспасателей и других средств индивидуальной защиты;
- спускаться в шахту и перемещаться по горным выработкам только в сопровождении уполномоченного лица работодателя.

При проведении исследований и измерений вредных или опасных производственных факторов в подземных выработках шахт, опасных по газу, должны применяться средства измерений в рудничном искробезопасном исполнении. В случае невозможности применения средств измерений в рудничном искробезопасном исполнении при проведении исследо-

ваний (испытаний) и измерений вредных или опасных производственных факторов в подземных выработках шахт, опасных по газу, необходимо обеспечить контроль содержания метана в воздухе, максимальная концентрация которого не должна превышать **1** %, с использованием индивидуальных автоматических приборов.

(Приказ Минтруда РФ от **09.12.2014** № 996н «Об утверждении особенностей проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах работников, занятых на подземных работах»).

О коррупционных проявлениях в Роспотребнадзоре можно сообщить по «телефону доверия», в том числе о фактах:

- коррупционных проявлений в действиях руководителей территориальных органов Роспотребнадзора, гражданских служащих центрального аппарата Роспотребнадзора и руководителей подведомственных организаций;
- конфликта интересов в действиях руководителей и служащих Роспотребнадзора;
- несоблюдения служащими территориальных органов заповедей и обязанностей, установленных законодательством РФ в сфере правового регулирования противодействия коррупции и трудовых отношений.

## РАБОЧИЙ МЕДОСМОТР

Определена процедура проведения предсменных, предрейсовых и послесменных, послерейсовых медосмотров отдельных категорий работников. Обязательные предрейсовые медосмотры проводятся в течение всего времени работы лица в качестве водителя транспортного средства, за исключением водителей транспортных средств, выезжающих по вызову экстренных оперативных служб. Обязательные послерейсовые медосмотры проводятся в течение всего времени работы лица в качестве водителя транспортного средства, если работа связана с перевозками пассажиров или опасных грузов. Медосмотры проводятся медработниками, имеющими высшее или среднее профессиональное образование, медицинской организацией или иной организацией, осуществляющей медицинскую деятельность (в том числе медицинским работником, состоящим в штате работодателя) при наличии соответствующей лицензии. Организация проведения обязательных медосмотров возлагается на работодателя. Предсменные, предрейсовые и послесменные, послерейсовые медосмотры проводятся в следующем объеме:

- сбор жалоб, визуальный осмотр, осмотр видимых слизистых и кожных покровов, общая термометрия, измерение артериального давления на периферических артериях, исследование пульса;
- выявление признаков опьянения (алкогольного, наркотического, иного токсического), остаточных явлений опьянений, включая проведение лабораторных и инструментальных исследований (количественного определения алкоголя в выдыхаемом воздухе, а также определения наличия психоактивных веществ в моче при наличии признаков опьянения и отрицательных результатах исследования выдыхаемого воздуха на алкоголь).

По результатам прохождения предрейсового медосмотра при вынесении заключения на путевых листах ставится штамп *«прошел предрейсовый медицинский осмотр, к исполнению трудовых обязанностей допущен»* и подпись медработника, проводившего медосмотр. По результатам прохождения послерейсового медосмотра при вынесении заключения на путевых листах ставится штамп *«прошел послерейсовый медицинский осмотр»* и подпись медработника, проводившего медосмотр.

(Приказ Минздрава России от **15.12.2014** № **835**н «Об утверждении Порядка проведения предсменных, предрейсовых и послесменных, послерейсовых осмотров»).

Инвалид по зрению должен быть проинформирован о характере и сумме совершаемой им кассовой операции уполномоченным должностным лицом. Соответствующие дополнения внесены в «Порядок ведения кассовых операций...» в целях соблюдения новых требований Закона о защите инвалидов в РФ. (Указание Банка России от 03. 02.2015 № 3558-У).

## КАТЕГОРИЯ ОПАСНОСТИ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ

Всем объектам спорта будет присвоена категория опасности. Утверждены требования к антитеррористической защищенности объектов спорта, которыми устанавливаются обязательные для выполнения организационные, инженерно-технические, правовые и иные мероприятия по обеспечению антитеррористической защищенности объектов недвижимого имущества, в том числе спортивных сооружений, специально предназначенных для проведения физкультурных и (или) спортивных мероприятий, включая проведение категорирования объектов спорта, осуществление контроля за выполнением данных требований и разработку паспорта безопасности объектов спорта.

Ответственность за обеспечение антитеррористической защищенности объекта спорта несет собственник объекта или использующие его на ином законном основании лица.

(Постановление Правительства РФ от **06.03.2015** № **202** «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов спорта и формы паспорта безопасности объектов спорта»).

**С 2015 г. увеличена выплата на оздоровительный отдых детей военнослужащих-контрактников, ставших инвалидами, погибших или пропавших без вести. Размер выплаты составит 20 898,5 руб (с 2014 г. был – 19 809 руб). (Постановление Правительства РФ от 09.04.2015 № 330).**

## ЗАЩИТА ОТ ПРИРОДНОЙ СТИХИИ

В перечень основных задач единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций включено прогнозирование угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций.

Российское законодательство о защите от чрезвычайных ситуаций дополнено определени-

ями «критически важного объекта», «потенциально опасного объекта», «быстроразвивающихся опасных природных явлений и техногенных процессов» и «территории, подверженной риску возникновения быстроразвивающихся опасных природных явлений и техногенных процессов».

Определено, что потенциально опасными являются объекты, на которых расположены здания и сооружения повышенного уровня ответственности, либо объекты, на которых возможно одновременное пребывание более пяти тысяч человек.

Критически важными являются объекты, нарушение или прекращение функционирования которых приведет к потере управления экономикой России, субъекта РФ или административно-территориальной единицы субъекта РФ, ее необратимому негативному изменению (разрушению) либо существенному снижению безопасности жизнедеятельности населения.

Быстроразвивающиеся опасные природные явления и техногенные процессы – это негативные явления и процессы, определенные в ходе прогнозирования угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций, локализация и ликвидация которой требуют заблаговременной подготовки сил и средств единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Территория, подверженная риску возникновения быстроразвивающихся опасных природных явлений и техногенных процессов, – это участок земельного, водного или воздушного пространства либо критически важный или потенциально опасный объект производственного и социального значения, отнесенные к указанной территории путем прогнозирования угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций и оценки социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций.

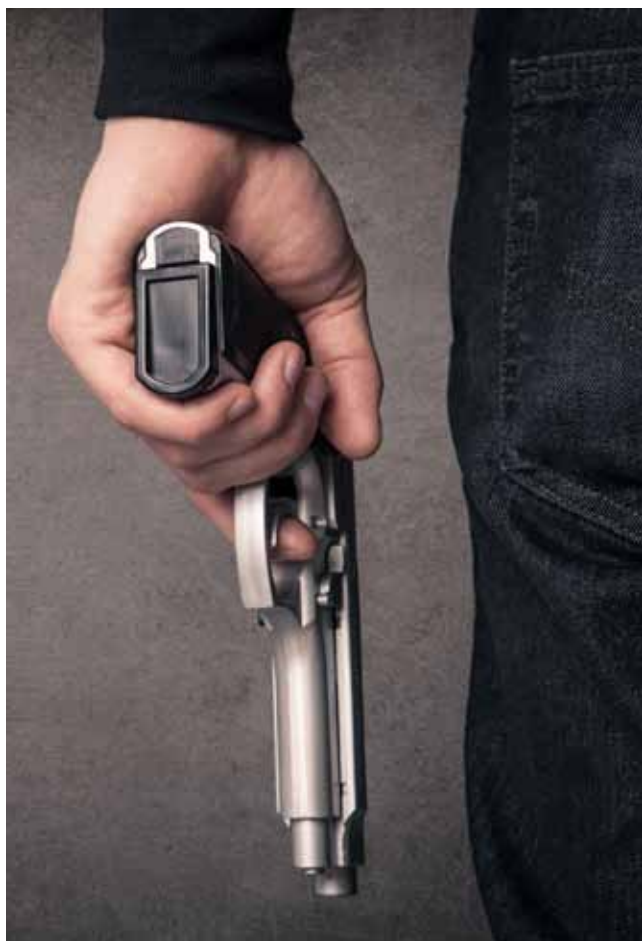
(Федеральный закон от **08.03.2015** №**38**-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).

**Шизофрения, умственная отсталость, психические расстройства являются основанием для запрета на владение оружием.**

**(Постановление Правительства РФ от 19.02.2015 № 143).**

### **ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ!**

Обновлен Перечень заболеваний, при наличии которых противопоказано владение оружием. В документ включены следующие заболевания (с указанием кодов по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, МКБ-10): хронические и затяжные психические расстройства с тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями, в частности, шизофрения, расстройства настроения (аффективные расстройства), расстройства личности и поведения в зрелом возрасте, умственная отсталость, а также психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ, которые не являются противопоказанием при наличии стойкой ре-



миссии в течение не менее трех лет; определенные болезни глаза и его придаточного аппарата.

В Правила оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории РФ, утвержденные Постановлением Правительства РФ от **21.07.1998** № **814**, внесено уточнение, согласно которому лицензии на приобретение оружия не выдаются гражданам РФ при наличии оснований, предусмотренных Федеральным законом «Об оружии». (Постановление Правительства РФ от **19.02.2015** № **143** «Об утверждении перечня заболеваний, при наличии которых противопоказано владение оружием...»).

За субъектами РФ закреплена обязанность по осуществлению государственного ценового регулирования услуг в сфере пригородных пассажирских перевозок.

Теперь указанные услуги включены в перечень продукции, товаров и услуг, в отношении которых регулирование цен (тарифов) на внутреннем рынке РФ осуществляется органами исполнительной власти субъектов РФ в обязательном порядке.

(Постановление Правительства РФ от 25.02.2015 № 165 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 г. № 239»).

**СИЗ для населения включают средства защиты органов дыхания и медицинские средства.**

**СИЗ для населения при возникновении чрезвычайных ситуаций**

Обновлен порядок обеспечения населения РФ средствами индивидуальной защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) для населения включают в себя средства защиты органов дыхания и медицинские средства. Обеспечение населения СИЗ осуществляется для защиты населения при возникновении чрезвычайных ситуаций, а также в соответствии с основными задачами в области гражданской обороны и в комплексе мероприятий по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных конфликтов. Обеспечению СИЗ подлежат население, проживающее на территориях в границах зон:

- защитных мероприятий, устанавливаемых вокруг комплекса объектов по хранению и уничтожению химического оружия;
- возможного радиоактивного и химического загрязнений вокруг радиационно, ядерно и химически опасных объектов.

Обеспечение населения СИЗ осуществляется:

- федеральными органами исполнительной власти – работников этих органов и организаций, находящихся в их ведении;
- региональными органами исполнительной власти – работников этих органов, работников органов местного самоуправления и организаций, находящихся в их ведении, а также неработающего населения соответствующего субъекта РФ, проживающего на территориях в пределах границ вышеуказанных зон;
- организациями – работников этих организаций.





Обучение населения правилам хранения и использования СИЗ проводится федеральными и региональными органами исполнительной власти, а также организациями в порядке, установленном Правительством РФ.

(Приказ МЧС России от **01.10.2014**

№ **543** «Об утверждении Положения об организации обеспечения населения средствами индивидуальной защиты». Приказ МЧС России от **21.12.2005** N **993** признан утратившим силу.).

#### СПЕЦОДЕЖДА И ЗАЩИТА ОТ КОМАРОВ

Разработаны новые типовые нормы бесплатной выдачи специальной одежды, обуви и других средств индивидуальной защиты работникам сквозных профессий и должностей, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на тех, которые выполняются в особых температурных условиях или связаны с загрязнением.

Они установлены для **195** профессий (ранее – для **92**), в том числе для библиотекарей, земледельцев, инженеров по инструменту, главных метеорологов, кастаньянш, контролеров-кассиров и др.

**С 2015 г. вводится единый подход к расчету размера денежных средств, необходимых для обеспечения безопасной эксплуатации АЭС: средства включаются в стоимость мощности этих объектов путем прибавления указанной составляющей к цене на мощность, определенной по результатам конкурентного отбора мощности.**



За операторами связи закреплена обязанность по передаче сигналов оповещения при ЧС и ведении военных действий. Порядок обеспечения передачи сигналов оповещения определит Правительство РФ. (Постановление Правительства РФ от 19.02.2015 № 140).

Предусматривается, что работникам всех профессий и должностей, выполняющим работу в районах, где в весенне-летний период наблюдается массовый лет кровососущих насекомых или где имеется опасность заражения клещевым энцефалитом, дополнительно выдаются соответствующие средства защиты, включая набор репеллентов.

Установлено также, что работникам всех профессий и должностей, занятым на работах во взрывопожароопасных условиях, выдается специальная одежда, изготовленная из тканей и материалов с огнестойкими антиэлектростатическими свойствами, и самоспасатель филь-

трующий воздушно-кислородный.

Работодатель вправе выдавать работникам два комплекта средств индивидуальной защиты с удвоенным сроком носки в целях улучшения ухода за средствами индивидуальной защиты. (Приказ Минтруда России от 09.12.2014 № 997н «Об утверждении Типовых норм бесплатной выдачи специальной одежды...». Приказ Минздравсоцразвития от 01.10.2008 № 541н признается утратившим силу).

## СНИЖЕНИЕ КЛАССА ОПАСНОСТИ

**26** мая **2015** г. вступает в силу «Методика снижения класса (подкласса) условий труда при применении работниками, занятыми на рабочих местах с вредными условиями труда, эффективных средств индивидуальной защиты». Методика направлена на решение проблемы отсутствия экономического стимула работодателей к обеспечению работников высокоэффективными средствами индивидуальной защиты, что снижает эффективность реализации Федерального закона от **28** декабря **2013** г. № **426-ФЗ** «О специальной оценке условий труда» и не способствует повышению степени защищенности здоровья работников.

## МЕДИКАМ – КОМПЕНСАЦИИ ЗА ВРЕДНОСТЬ

Сотрудники столичных учреждений здравоохранения начнут получать компенсации деньгами, дополнительными днями отпуска и молоком за вредные условия труда.

Вступила в силу обновленная методика специальной оценки условий труда, изменения в которую внесены Приказом Минтруда от **20** января **2015** г. № **24**н.

Медицинские работники подвергаются серьезному риску в момент оказания медицинской помощи, когда существует непосредственный контакт с внутренней средой организма пациента. В результате изменений медработники должны получить компенсацию в виде выплат, сокращения рабочего времени, дополнительных дней отпуска (до **14** календарных дней), льготной пенсии и молока. Выплаты не могут быть менее **4%** от должностного оклада, скорей всего, они составят **15%** и более – размер устанавливает комиссия в зависимости от результатов спецоценки. На компенсацию могут претендовать медработники и иные лица, занимающиеся медицинской деятельностью, подвергающиеся профессиональному риску заразиться от пациентов. Компенсацию за вредные условия медработники смогут начать получать лишь через несколько месяцев, после того как организация проведет оценку условий труда в медучреждении. Ее длительность зависит от многих факторов, в частности, от количества рабочих мест. ¶

С **1** апреля **2015** г. сумма страховой выплаты на восстановление здоровья потерпевшего по договору ОСАГО рассчитывается путем умножения страховой суммы, указанной по риску причинения вреда здоровью, на нормативы, выраженные в процентах. Размер выплаты страхового возмещения в связи с инвалидностью составит: для I группы инвалидности – **100 %** страховой суммы (ранее – **2** млн руб); для II группы инвалидности – **70 %** страховой суммы (ранее – **1,4** млн руб); для III группы инвалидности – **50 %** страховой суммы (ранее – **1** млн руб).

**В личном кабинете налогоплательщика на сайте ФНС содержится информация о требованиях на уплату налогов, пени, штрафов и процентов. (Приказ ФНС РФ от 12.03.2015 № ММВ-7-6/102@).**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

Крупнейший  
медиахолдинг России,  
как ни крути



**Читай! Смотри! Слушай! Общайся!**

# ГЛАВНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ РЕАЛЬНОГО БИЗНЕСА



**ГЕОРГИЙ ПИСКОВ**

председатель Совета директоров «Протобэйз Лабораториз»

ТЕЛЕКАНАЛ  
**бизнес**  
*про*

Смотрите телеканал  
в сетях кабельных  
операторов  
России

Также все программы телеканала  
доступны на официальном сайте

[www.probusinessstv.ru](http://www.probusinessstv.ru)

## Темы телеканала:

- информационные технологии
- телекоммуникации
- электронная коммерция
- экономика и финансы
- маркетинг и реклама
- бизнес в Интернете
- управление продажами
- современные технологии
- управление компанией
- секреты успеха от первых лиц
- бизнес и общество
- PR и Digital
- банковское дело
- медиабизнес
- клиентский сервис

**и многие другие**

С 13 по 17 апреля 2015 года в Сочи проходила Первая Всероссийская Неделя охраны труда – беспрецедентное событие, собравшее на медийных площадках олимпийских объектов более 8 000 человек, российских и зарубежных специалистов, занимающихся вопросами охраны труда и обеспечения безопасности.



Добро ПОЖАЛОВАТЬ В СОЧИ!

Этот масштабный форум будет определять развитие сферы охраны труда в стране весь следующий год. Журнал «8 часов» будет подробно знакомить читателей с наиболее значимыми материалами и выступлениями специалистов, прозвучавших с трибуны Недели.

Выступил на открытии Недели мэр Сочи **Анатолий Пахомов**.

– Рад приветствовать в Сочи всех участников Недели охраны труда! Тема охраны труда и безопасности, наверное, одна из самых важных в любом обществе, ведь достойные условия труда, вообще право на труд, социальная справедливость – это базис, основа, на котором держится общество. И хорошие условия труда, хорошая работа всегда дают положительные результаты. Нам в Сочи это очень хорошо известно, ведь во время подготовки к Олимпийским играм на строительных площадках работало одновременно более 100 тысяч рабочих со всей страны. Вся страна строила Олимпийский парк, вся страна строила дороги, горно-климатические курорты, и в результате за 5 лет мы получили несколько новых городов в Большом Сочи. И сегодня это

#### АНАТОЛИЙ ПАХОМОВ

Мэр Сочи.  
Профессор Кубанского государственного  
технологического университета.  
Доктор технических наук.

гордость и достояние всей России. Объемы работ были огромные, количество работников также было очень велико, и главная задача, стоявшая перед всеми организаторами Олимпийских игр, – не допустить социальной напряженности. И это нам удалось сделать. Наверное, не было ни одной другой Олимпиады, где более спокойно прошла бы подготовка к стартам и спортивным соревнованиям. И на этих огромных стройках были минимизированы случаи гибели работников, случаи нарушения правил безопасности.

Сегодня город Сочи продолжает миссию по охране труда, прежде всего, это оздоровление наших работников, наших жителей и, конечно, всех россиян. Главная экономическая статья доходов нашего города – это туризм. Можно говорить о том, что у нас просто великолепная экология и самое чистое море на всем черноморском побережье. Могу с уверенностью говорить об этом, так как в городе было построено три новых очистных сооружения, три глубоководных выпуска. Мы рекультивировали все свалки на территории города и сегодня Сочи является единственным городом в стране, который работает по системе «ноль отходов».

Сочи готов к проведению международных событий любого масштаба. Ежемесячно здесь проходят, как минимум, два чемпионата мира, проводятся конференции и крупные мероприятия. Недавно прошел чемпионат мира по санному спорту, по бобслею, чемпионат мира по шахматам среди женщин. На днях состоятся чемпионат мира по керлингу и конвенция «Спорт-Аккорд», которая будет принимать 2000 лучших организаторов спорта мира. Мы продолжаем традиционные соревнования «Формулы-1», в 2014 году эти соревнования были признаны лучшими. В мае в Сочи состоится грандиозное авиашоу. А 25 августа город будет принимать музыкальный фестиваль «Новая волна», который, я уверен, получит здесь новое дыхание.

Мы говорим всем: «Добро пожаловать в город Сочи!» Гарантируем вам комфортный отдых и полную безопасность. Уверен, что Неделя охраны труда принесет вам новые знания, дополнительные возможности в решении самых важных задач. И, конечно, вы найдете время, чтобы побывать на наших горно-климатических курортах Красной Поляны, изучить Олимпийский парк, побывать на трассе «Формулы-1», прогуляться по великолепной набережной и побывать в Старом городе.

«Все постолимпийское наследие представляет собой хорошую материально-техническую базу для привлечения туристов. Во время подготовки к Олимпийским играм было построено 42 отеля. 24 тыс. мест было добавлено в копилику Большого Сочи. Было построено 362 км дорог, и сегодня в городе нет пробок. Мы имеем хорошо отлаженную логистику, морское сообщение, великолепный аэропорт. Гордо говорим о том, что слова из песни «в городе Сочи темные ночи» навсегда ушли в историю – две построенные тепло-электростанции дают 520 мегаватт электроэнергии, что полностью обеспечивает электроэнергией потребности Большого Сочи. Нет ни одной улицы, ни одной отрасли городского хозяйства, которые бы в городе не подверглись модернизации. Приезжайте в наш город семьями, приглашайте друзей, мы всегда готовы вас встретить достойно, гостеприимно, по-нашему, по-русски!»

## Выгодно – вкладываться В ПРОФИЛАКТИКУ



В своем выступлении на открытии Недели охраны труда Максим Топилин **рас-**сказал, что государство на протяжении последних двух десятилетий постоянно

### МАКСИМ ТОПИЛИН

Министр труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
Кандидат экономических наук  
Награжден орденом Мужества

находится в поиске решений, которые позволили бы сделать сферу охраны труда «более привлекательной, безопасной и комфортной для людей». Для этого нужно выйти на экономические механизмы: чтобы уйти от повышенных тарифов, работодателям нужно вкладываться в улучшение условий труда. При этом работодателям следует вкладывать средства в профилактику несчастных случаев на производстве, а не тратить их на различные компенсации, когда происшествие уже произошло.

– Введя процедуру специальной оценки условий труда, мы создали именно экономический механизм, который стимулирует всех работать на одно дело, для того чтобы сохранять здоровье наших работников и делать это экономически выгодным. Необходимо, с тем чтобы уйти от повышенных тарифов, вкладываться в охрану труда и тогда получается эффект для всех, – отметил министр.



Глава Минтруда России напомнил, что в прошлом году число несчастных случаев со смертельным исходом на производствах в РФ снизилось на 20%. И государство будет делать все возможное, чтобы сохранить эту позитивную тенденцию.

– Число погибших на производстве в результате несчастных случаев уменьшилось почти на 20%: с 2 757 в 2013-м году до 2 223 – в 2014-м. И если брать более долгий срок, то с начала 2000-х травматизм на наших производствах снизился почти в три раза, – сказал министр.

Он также отметил, что самыми травмоопасными отраслями остаются строительство, обрабатывающее производство, сельское и лесное хозяйство и транспорт. Так, в 2014-м году в строительстве погибло 24% от общего количества пострадавших на производстве со смертельным исходом, в обрабатывающих производствах – 18%, в сельском и лесном хозяйствах – 11%, на транспорте – 10%, в добыче полезных ископаемых – 8%.

Также министр обратил внимание, что в ближайшее время необходимо пересмотреть систему выявления профессиональных заболеваний. По мнению Максима Топилина, это нужно для того чтобы работодатели несли справедливую финансовую ответственность за ущерб, причиненный работникам.

– Согласно последним данным, в России ежегодно регистрируется всего лишь около 7 000 случаев профзаболеваний. Это означает, что система их выявления просто отсутствует, а институты, связанные с выявлением профпатологии и связи между заболеванием и его причиной, не работают. В результате государство тратит огромные деньги, назначая различные выплаты, если граждане получают инвалидность, а работодатель при этом не несет ответственности за то, что он нанес вред здоровью своему сотруднику. Здесь есть очень серьезный резерв как с точки зрения сохранения здоровья, так и с точки зрения восстановления справедливости, – подчеркнул Топилин.

В своем выступлении Министр также коснулся важного в условиях кризиса вопроса – импортозамещения средств индивидуальной защиты.

– В Российской Федерации конкурентоспособное производство будет развиваться, и это будет происходить, в том числе, тогда, когда нам удастся все больше и больше стимулировать работодателей и работников к тому, чтобы условия труда были безопасными, – сказал глава Минтруда России.

По оценкам МОТ, каждый день в мире в среднем около 5000 человек умирают в результате несчастных случаев и заболеваемости на производстве, суммарно достигая за год от 2 до 2,3 млн случаев производственно обусловленной смертности. Из этого числа около 350 тысяч случаев составляют несчастные случаи со смертельным исходом и около 1,7-2 млн смерти, вызванные связанными с работой заболеваниями.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЯ



**ВСЕВОЛОД ВУКУЛОВ**

Руководитель Федеральной службы по труду и занятости (Роструд)

Хотелось бы отметить некоторые аспекты, которые, на мой взгляд, было бы интересно обсудить в ходе Недели охраны труда.

Несмотря на то что количество несчастных случаев на производстве снизилось, уровень производственного травматизма все равно остается высоким, в том числе травматизм со смертельным исходом, и он традиционно наблюдается в строительных организациях, на предприятиях обрабатывающих производств, в организациях транспорта и связи. К сожалению, в последнее время он появился и в сельском хозяйстве, и при добыче традиционных полезных ископаемых. И здесь, к сожалению, остается проблема сокрытия несчастных случаев. Сотрудниками контроля и надзора в прошлом году было выявлено более 1 000 таких случаев. Чаще всего это связано с тем, что наиболее травмоопасные работы сегодня производятся лицами на основе гражданско-правовых договоров или вообще без договорных отношений. Поэтому когда мы получаем статистику и видим, что каждый четвертый травмированный

работник пострадал в результате падения с высоты, а каждый пятый – в результате воздействия вращающихся деталей машин, то понимаем, что здесь, в первую очередь, нехватки именно в профилактике. И мы под руководством митруда разработали и внесли в правительство концепцию развития контроля и надзора в области трудовых отношений, одним из лозунгов которой определили переход от механизма санкций к механизму соответствия. Сейчас вместе с митрудом работаем над законопроектом, который позволял бы на первом этапе работодателя не штрафовать, а оказывать ему профилактическую помощь. В этом году мы будем плодотворно работать над этим законом. В рамках этой работы мы взаимодействуем с инспекторами многих корпораций, где уже реализуются подобные планы по охране труда.

Сейчас мы проводим большую работу по созданию проверочных листов. Первые проверочные листы уже запустили, в этом году мы сделаем 100 проверочных листов, которые разработаны не по форме ЕГЭ, а сделаны в соответствии с законодательством, чтобы инспектору и работодателю было понятно соответствие и четкие рамки, которые определяют решение тех или иных задач при проведении проверки.

Нам удалось в прошлом году добиться того, что в Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ) появились достаточно жесткие решения, направленные на усиление ответственности по нарушениям в сфере охраны труда. Инциденты, связанные со смертными случаями на производстве, должны ассоциироваться с реализацией принципа неотвратимости наказания. В этом году мы взяли неуклонный курс на то, что смертельные случаи на предприятии нужно рассматривать как совокупность факторов, как результат деятельности предприятия и условий работы. Соответственно, надо принимать все законные меры в отношении таких предприятий. Это важнейший вопрос, и мы работаем и с судебными органами, и с прокуратурой, и со следственным комитетом, чтобы разъяснять нашу позицию и ужесточать меры в этом аспекте.

Еще один важный вопрос – новые подходы к обучению по охране труда и к проверке знания охраны труда работников организаций, которые за последнее время свелись в ряде вопросов к формальным мероприятиям. ¶

«Необходимо совершенствовать технологии проверочных мероприятий. Сегодня качество проверочных мероприятий далеко от идеала. И мы должны добиваться, чтобы, например, проведение необходимых медосмотров, обучение и инструктирование работников по охране труда и обеспечение их средствами индивидуальной и коллективной защиты и другие прорабатывались реально, а не носили формального характера. Совершенствование качества проверок необходимо проводить в том направлении, чтобы они были понятны и работодателю, и инспектору, и работнику.»

# Охрана труда: просто и понятно

## Практический журнал по охране труда работников

Выходит в электронном виде



Издание предназначено для специалистов по охране труда. Кроме того, журнал будет полезен кадровикам, бухгалтерам, а также руководителям небольших компаний.

Содержит разъяснения по всем направлениям работы в области охраны труда.

### В каждом номере:

- Организация работы по охране труда
- Обязательное обучение по охране труда
- Медосмотры работников
- Средства индивидуальной защиты
- Специальная оценка условий труда
- Несчастные случаи и профзаболевания
- Компенсации и льготы
- Охрана труда: особенности отрасли и региона

### Подписка на журнал также включает:



#### Обучение в Школе Охраны труда

School.otruda.ru – для подписчиков журнала открыта Школа Охраны труда, обучение происходит через Интернет. По итогам Вы получите документ, подтверждающий полученные знания.



#### Консультации экспертов

В любое удобное для Вас время зайдите на [otruda.ru/vmeste](http://otruda.ru/vmeste) и задайте вопрос. Ответ Вы получите на страницах журнала.



#### Электронные сервисы:

- регулярно обновляемая правовая база (кодексы, законы, письма, постановления),
- формы всех необходимых документов (бланки и образцы заполнения),
- журналы регистрации работ по охране труда.

**Подписка по телефонам 8 (800) 555-66-00**

(по России звонок бесплатный даже с мобильных),

**8 (495) 785-01-13 или на сайте [e.otruda.ru](http://e.otruda.ru)**

# Парламентская газета

ИЗДАНИЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Распространяется на всей территории РФ и в странах СНГ: в поездах дальнего следования, скоростных поездах «Сапсан», в самолётах ГТК «Россия», ОАО «Донавиа», АК «Трансаэро», АК «Якутия», ГП КК «КрасАвиа», а также в розницу и по подписке. Осуществляется адресная доставка издания в Совет Федерации, Государственную Думу, в министерства Правительства Российской Федерации и во все органы законодательной и исполнительной власти субъектов Российской Федерации, в посольства иностранных государств.

# кто принимает ЗАКОНЫ и как их применяют

**ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2015 ГОД  
ДЛЯ ВСЕХ РЕГИОНОВ РОССИИ**

**МИНИМАЛЬНЫЙ СРОК – 1 МЕСЯЦ, МАКСИМАЛЬНЫЙ – 6 МЕСЯЦЕВ**

Приём подписки осуществляется во всех отделениях связи «Почта России» и в альтернативных подписных агентствах во всех регионах. Оформить подписку можно также на сайте: [vipishi.ru](http://vipishi.ru)

Полный перечень подписных агентств в регионах России – в разделе ПОДПИСКА на сайте [www.rpr.ru](http://www.rpr.ru) и по тел. 8 (495) 637-69-79, доб.129, 153, с 10:00 до 17:00 по рабочим дням.



служебный ВХОД<sup>30</sup>



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



# Татьяна Котова:

## Откровенно о сокровенном

Ее жизнь похожа на роман, созданный по канонам голливудских историй. От титула «Мисс Осень-98» до короны «Мисс Россия», от участия в детском утреннике – до гастролей в составе «ВИА Гры», от видеосюжетов с домашних праздников до съемок в фильмах и сериалах.

Алиса Журавлева

Она родилась в поселке Шолоховский Ростовской области в самой обычной семье: мама работала бухгалтером, папа водителем-дальнобойщиком. Свои способности и таланты Татьяна начала проявлять еще на школьной скамье – принимала участие в конкурсах, сама шила себе костюмы для выступлений и маленькими шагами шла к большим целям.

**8 ЧАСОВ:** *Миллионы девочек мечтают оказаться на сцене и примерить корону королевы красоты, но лишь единицы действительно восходят на пьедестал и становятся звездами. Что помогло вам осуществить мечту и при этом не потеряться в толпе, остаться верной себе?*

**Татьяна Котова:** Сколько себя помню, всегда мечтала выступать на сцене и быть в центре внимания. Но никогда не ждала алых парусов, волшебных карет и крестных-фей, которые бы превратили тапочки в туфли, халат – в платье, па-

наму – в шляпу. Помню, как за день, а точнее, за ночь до школьного конкурса красоты «Мисс Осень-98» я смастерила костюм: юбку сшила из бабушкиной шали, черные перчатки до локтя – из маминых колготок, а верх украсила роскошной лисой – папиным охотничьим трофеем.

Первая победа, конечно, вскружила голову – часа два-три я чувствовала себя самой счастливой на свете! А потом вернулась домой, сняла «корону», подмела пол, почистила картошку и выполнила домашнюю работу по алгебре.

Родители держали нас с сестрой в строгости, все в доме было подчинено порядку и дисциплине. Мы и грядки пололи, и готовили, и стирали, и помогали маме по хозяйству. Отец ничего и слышать не хотел о модельной карьере. Он заставлял нас каждое утро делать зарядку, а в свободное от работы время обучал боксерским приемам, чтобы мы могли постоять за себя. Правда, со временем мне все больше стали нравиться восточные танцы, но педагогов в поселке не было, поэтому учиться приходилось дома по видеокассетам. Я повторяла основные движения, придумывала свои и постепенно начала танцевать, даже завоевала титул «Шахерезада года».

Конечно, тот драйв, который испытываешь во время победы, уже никуда не денешь, он все время будет напоминать о себе, как будильник по утрам... Точно так же и на сцене невероятный кайф испытываешь, когда поешь, танцуешь, творчеством зажигаешь толпу, когда видишь счастливые лица зрителей и слышишь аплодисменты. Ради таких моментов хочется жить. И я очень благодарна родителям за то, что в свое время поддержали меня и позволили выйти на сцену...

**84:** *Однако вместо того, чтобы полностью посвятить себя творчеству, вы поступили на экономический факультет. Почему?*

**Т.К.:** Я прекрасно понимала, что нужно учиться ради корочки – корочки головного мозга. Твор-

чество – это стихия, где можно выразить свои мысли, эмоции, переживания, чувства, а образование – это фундамент, на котором можно многое построить. Мне ничуть не мешает диплом экономиста и антикризисного управляющего, напротив, именно благодаря знаниям, полученным в институте, я прекрасно обхожусь без спонсоров и продюсеров, без договоров и контрактов, сама могу выстроить рабочий график и свободно чувствовать себя в творчестве.

**84:** *После победы на конкурсе «Мисс Россия» много ли у вас было предложений руки, сердца, а также работы на сцене, много ли выпало славы на вашу долю?*

**Т.К.:** Отец всегда мне говорил: «Вперед не езжай и сзади не отставай», поэтому я никогда не велась на приманки. Джинн из бутылки – не моя история. Да и некогда было поддаваться соблазнам, после победы началась активная подготовка к конкурсам «Мисс мира» и «Мисс Вселенная», там уже было не до поклонников. Я прекрасно осознавала масштаб ответственности, понимала, что несмотря на все предписания должна достойно представить страну. Это огромная честь. За выход на международный подиум была проделана большая работа, пройден долгий путь.



## СПРАВКА

### ТАТЬЯНА КОТОВА

Российская певица и телеведущая, бывшая участница группы «ВИА Гра», обладательница титула «Мисс Россия 2006».

Родилась 3 сентября 1985 г. в поселке Шолоховский Ростовской области.

Окончила экономический факультет ЮФУ (Южного Федерального Университета) по специальности антикризисный управляющий.

20-летней Татьяне предложили участвовать в конкурсе «Лучшая модель юга России», она вошла в первую пятерку. В сентябре 2006 г.

становится главной «Ростовской красавицей», а 15 декабря завоевала титул «Мисс Россия – 2006». Вскоре последовали крупнейшие международные конкурсы «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная».

В 2008 г. Таня прошла кастинг в популярную поп-группу «ВИА Гра». В сентябре 2010 г. начала сольную карьеру.

Сыграла роль бизнес-леди в сериале «А счастье где-то рядом». Работала ведущей на «Муз-ТВ». В настоящее время активно гастролирует.

Было сложно и эмоционально, и физически, приходилось молниеносно принимать решения, работать в команде, отвечать на вопросы журналистов, не ломать характер, ноготь и каблук, и при этом всегда быть при параде, при улыбке, при настроении. Иногда человек взрослеет годами, я же могу точно сказать, что повзрослела и поверила в себя в этот конкурсный период. Да и набор всех этих качеств помог не только в жизни, но и на съемочной площадке, когда в фильме Василия Мищенко «А счастье где-то рядом» я исполнила роль бизнес-вумен.

**84:** После таких конкурсов, наверное, чувствуете себя несокрушимой?

**Т.К.:** Мне кажется, что жизнь измеряется не только победами и титулами, дипломами и медалями, регалиями и наградами. Порой внутренние достижения имеют куда большую цену, чем внешние, например, улыбнуться врагу и простить друга, дать концерт и вдохновить зрителя, а за кулисами смыть грим и спрятать печаль. Все мы «крушимые», другое дело, что каждый по-своему себя восстанавливает. Кто-то заедает стресс, кто-то запивает, кто-то заглушает более сильными способами, мне же достаточно найти один выход из трех: Шереметьево, Домодедово или Внуково. Если в жизни что-то не ладится, я беру билет на ближайший рейс, отключаю телефон и на пару дней пропадаю в каком-нибудь городе, а лучше всего – на берегу океана. Ничто так не восстанавливает, как природа и тишина.

**84:** И все-таки красивым человек не рождается, а становится. Каков ваш путь к красоте?

**Т.К.:** Сейчас столько возможностей стать красивыми, причем, не выходя из дома, что все женские отговорки, мол, нет времени, денег, сил – я тут же списываю на лень. Можно купить потрясающий эллиптический тренажер – гибрид велотренажера, степпера и беговой дорожки, во время тренировки на нем будут задействованы все мышцы – и благодаря этому можно легко согнать лишний вес и привести тело в норму. А вообще, за кулисами конкурсов красоты я поняла одну вещь: можно исправить все, что угодно – скулы, губы, брови, грудь, но нельзя создать сияющий взгляд. Все дело в нем. Если глаз не горит, ничто не поможет.

**84:** *Вы можете назвать себя счастливым человеком?*

**Т.К.:** Счастье – часть моего «я», а, значит, оно всегда со мной, в любое время года. Иногда просыпаешься и просто чувствуешь себя счастливой. Я взяла за правило вместе с глазами открывать утром «Инстаграм» и желать своим поклонникам совершенно разного утра – нежного, приятно-волнующего, ароматного, цветущего, страстного, спортивного, безмятежно-безбрежно счастливого... Ведь как настроишь себя на день – так его и проведешь.

**84:** *В свое время много было слухов, сплетен, интриг вокруг вашего включения в группу «ВИА Гра». Сильно переживали?*

**Т.К.:** Знаете, как «мартовский синдром» у котов, так и обострение у желтой прессы: когда в популярной группе появляется «новенькая», на нее сразу стараются навешать как можно больше ярлыков. В группу я попала посредством резюме. Отправила в продюсерский центр несколько своих песен, получила приглашение на кастинг, успешно прошла его и была принята в «звездный состав». Времени на чтение комментариев и ехидных заметок не было, пришлось много репетировать, оттачивать вокал, танец, артистизм, чтобы соответствовать уровню.

**84:** *Сравнение с Верой Брежневой вам льстит или раздражает? Ведь именно ее вы заменили в группе?*

**Т.К.:** Брежнева не Брежнев, эпоха не сменилась. Я никогда никого не копировала. Возможно, по типуажу мы похожи, но пути-то у нас разные.

**84:** *Но оба сольные...*

**Т.К.:** Сейчас – да. И я нисколько не жалею, что в свое время приняла решение уйти из группы и отправиться в свободное плавание. Да, поначалу было нелегко, но никому не дано научиться играть на рояле, не взяв ни одной фальшивой ноты, никто не может научиться ходить под па-

русом, ни разу не оказавшись за бортом...

**84:** *За это время вы выпустили несколько хитов: «В играх ночей», «ФиоЛЕТО», «Он», «Неверная»... У вас появился свой личный «фирменный» стиль в творчестве?*

**Т.К.:** Если постоянно держать себя в рамках, то очень скоро можно превратиться в портрет. Артист должен быть всегда в поиске идей. Хотя, конечно, направление есть – каждая песня, причем неважно, написанная мной или автором для меня, является отражением, эхом моих чувств. Мой репертуар можно назвать коллекцией моих настроений. Даже клипы и фотосессии я всегда стараюсь придумывать сюжетные, а не просто бессмысленно красивые. Мне нравится, когда за три минуты или на трех страницах можно показать маленькую историю одной большой жизни...

**84:** *Если верить вашим словам, то сейчас у вас настроение в стиле «Неверной», которая в последнее время играет на многих радиостанциях...*

**Т.К.:** Она была верная, наверное... На самом деле, песня о том, что нужно иметь смелость выходить из остывших, изживших, холодных отношений. В «Неверной» есть фраза: «Стало холодно с тобой...»

– вот это самое страшное состояние, когда мы закрываем глаза и стараемся не замечать того, что костер погас, остались одни угли... И тогда надо изменять, изменять и еще раз изменять свою жизнь в лучшую сторону. Если любовь не разжигается, то нужно суметь найти в себе силы и выйти из отношений. И пусть со стороны кто-то посчитает неверной, зато внутри, в душе человек останется верным самому себе... В песне есть еще одна фраза, в которую я искренне верю: «Где любовь, там нет измен...» Жить согласно мечтам не так уж и сложно, нужно просто решиться. Я уверена, что в жизни, как в школе, самое интересное – это перемены...

**84:** *Кстати, о школе. Сейчас многие ученые бьют тревогу: планшеты настолько захватили людей и детей, что многие стали забывать навыки чистописания...*

**Т.К.:** Недавно эту тему обсуждали в эфире «Русского радио». Честно говоря, даже представить себе не могу, как бы Татьяна призналась в любви Онегину через «Фейсбук». Действительно, многие даже не знают, как выглядит почерк любимого человека. Конечно, время идет вперед, никто уже не будет писать друг другу письма и отправлять их с почтовыми голубями, но все же не стоит растрчивать то, что имеет ценность, независимо от моды. Мне, например, намного проще записать что-то в блокнот, чем в электронный органайзер. Когда пишешь, по-другому воспринимаешь информацию. Во-первых, мыслишь лучше, потому что выбираешь слова, а не бездумно печатаешь то, что первым приходит на ум. Во-вторых, лучше запоминаешь...

**84:** *Каковы источники вашего вдохновения?*

**Т.К.:** Разные. Иногда это птицы за окном, иногда – выступления Мадонны, невероятно талантливой и фантастически трудолюбивой. Меня восхищает ее смелость и любовь к экспериментам, мне кажется, именно такие люди

украшают и не по-детски заводят мир.

А иногда мне достаточно посмотреть хорошее кино, чтобы надолго остаться под впечатлением. Недавно такое чувство оставил фильм «Исчезнувшая». Редкое ощущение красоты и ужаса, любви и ненависти, предательства и верности. Даже в светлой голове может существовать мрачная бездна. И это пугает. Близкий человек может быть таким далеким, что даже представить себе сложно.

**84:** *Раз о личной жизни говорить не любите, то назовите хотя бы, каковы ваши представления о семейной жизни.*

**Т.К.:** У меня перед глазами достойный пример моих родителей, которые живут душа в душу много лет и до сих смотрят друг на друга влюбленными глазами. Именно поэтому я все еще пока в третьем транспортном кольце, а не в обручальном. Почему-то многие думают, что симпатичные блондинки живут по принципу: «Ты мне машину, а я тебе девять с половиной недель...» Глупости. Мне не нужен карманый любовник, я прекрасно сама могу сводить себя в ресторан, купить платье и съездить на курорт. Мужчина может подарить женщине целое состояние, но ведь хочется

то гораздо большего – состояния любви. Конечно, как и любая женщина, я мечтаю о большом доме, любящем муже, прекрасных детях и посаженном дереве.

**84:** *Говорят, что привлечь мужчину легко, а удержать сложно. Что главное в отношениях между мужчиной и женщиной?*

**Т.К.:** Если мужчина, как кот в сказке Пушкина, пошел налево, значит, пришло время расстаться. Я никогда не буду хлопать дверью, кричать про пропавшую молодость, бить посуду и рвать в клочья совместные фото. Как написала одна девочка в школьном сочинении: «Прошли годы. В сердце Татьяны Лариной не осталось к Онегину никаких чувств, кроме любви...» Люди меняются. Если одно время нам было хорошо, то зачем все перечеркивать? Да и если честно, то я думаю, что любить – природа женщины, а заботиться – мужчины. Отношения – это не просто жить под одной крышей, это радовать друг друга всякими приятностями, романтическими свиданиями, вкусными ужинами, ароматными массажами... Женщина должна поменьше волноваться и побольше волновать своего мужчину, только тогда он будет сексуально счастливым, а не сексуально озабоченным. Счастливы те пары, которые по прошествии многих лет жизни могут сказать: мы тремся друг о друга, но не изнашиваемся... Так что, главное в отношениях, да и в самой жизни, постоянно совершенствовать себя в любви, в работе, в творчестве. ¶





«Если в жизни что-то не ладится, я беру билет на ближайший рейс, отключаю телефон и на



**СТОЛИЦА**  
**99.6 FM**

**КАРТИНА  
ДНЯ**

**от экспертного радио**

**ДРУГИМИ СЛОВАМИ**

**ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ**



*Телеканал  
для тех, кто знает,  
что всё достижимо!*



# БУДЕМ УЧИТЬСЯ ПО ЗАКОНУ ТРУДИТЬСЯ!

Если бы кому-то удалось подсчитать реальное количество граждан, обманутых работодателем, нам пришлось бы сильно удивиться. И признать, что трудовые права каждого второго ущемлены. Не выдали спецодежду, не проинструктировали перед началом опасных работ, заставили выйти на службу в выходной, не предоставили оплачиваемый отпуск согласно графику, отправили в неоплачиваемый отпуск...

*Екатерина Владимировна*

Да что там говорить – каждый третий россиянин работает без надлежащего законного оформления, без трудовой книжки, а значит, без пенсионных накоплений.

А большинство рабочих не только не возмущаются данным положением дел, но и не знает о своих правах. Не рассказали, не подготовили ко взрослой жизни. Когда и где должна проходить эта подготовка, в какое время потенциальный работник должен узнать не только о своих обязанностях, но и о правах? Ответ напрашивается сам собой – еще в школе.

## НЕРЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Устраиваясь на работу, первым делом потенциальный сотрудник получает внушительный список должностных

обязанностей и, обычно не глядя, расписывается, обязуясь их выполнять.

Под охраной труда понимается совокупность способов, средств и действий, направленных на сокращение в рамках предприятий или отраслей травматизма, ситуаций, которые могут оказать вред здоровью рабочего.

Потому что – «не до этого», потому что – радость от поступления на работу. О правах работника либо не упоминается вообще, либо коротко: «Зарплата в 20-х числах, отпуск по графику, больничный оплачивается». Это – в лучшем случае. В худшем работник соглашается и на такие условия, озвученные работодателем: «Никаких декретных отпусков, никаких боль-

ничных, никаких отгулов, за опоздание – штраф, недостачу вычитают из вашей зарплаты, за сохранность







*товара отвечает тоже своим кошельком. Ах, вы еще и не местный? Ну, снимайте жилье за свой счет».*

Почему так? В какой момент нам навязали ложную истину о том, что работодатель – почти бог, работник – ничто, работников много, желающие стать бесправной рабочей силой всегда найдутся?

Среднестатистические родители не могут рассказать своему взрослому ребенку о «правильных» трудовых отношениях, о том, что он должен будет знать при поступлении на работу.

Может быть, это вопрос большой политики, а может, обычной правовой неграмотности. Ведь фразу работодателя *«Вас много, все денег хотят, а я один»*

с легкостью можно перефразировать с точностью до наоборот: *«Нас, знающих свои права, много, а Вы, товарищ руководитель, – один, и мы сможем защитить себя по закону»*. Но такой вариант возможен лишь при условии знания своих прав.

К сожалению, среднестатистические бабушки и дедушки, мамы и папы не могут рассказать своему взрослому ребенку о «правильных» трудовых отношениях, о том, что он должен будет знать при поступлении на работу. Причина проста: старшее поколение, всю жизнь проработавшее на заводах и фабриках, целиком и полностью полагалось на партию – она, как известно, всегда и во всем вела их правильным курсом.

Родителям повезло еще меньше: получив заветные дипломы о высшем образовании, отправились напрямик за прилавки местных рынков – торговать селедкой, китайскими кроссовками и нижним бельем. Потому что не могли работать инженерами, учителями и врачами, не получая зарплаты по несколько месяцев. И сейчас они сами находятся в очень неприятной ситуации: записей в трудовой книжке нет, пенсионных нако-

## ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ОХРАНА ТРУДА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНА

Первая из ряда причин - протекционная. Защита рабочих от вредных факторов условий труда, ликвидация узких моментов, связанных с деятельностью рабочих в рамках опасных производственных факторов приводит к сокращению травматизма на предприятии и уменьшению случаев заболеваний, связанных с трудовой деятельностью. При благоприятном развитии событий увеличится производительность труда. Второй причиной является социальная. Охрана труда является одной из форм проявления лояльности руководства к работникам. При проведении различных тренингов и занятий, призывающих повысить грамотность работников на рабочих местах, у них возникает стойкая уверенность в том, что работодатель не хочет пускать на самотек работу предприятия. Лояльность работников повышается и, как следствие, производительность их труда увеличивается.

плений нет, личные накопления отсутствуют. И это им требуется какая-то правовая помощь, но речь сейчас не о них, а о подрастающем поколении.

Что современный школьник знает о трудовых отношениях? Ничего конкретного. Восторженно попадает на удочку всевозможных интернет-завлекалочек типа «Заработай 300 тысяч за час!», «Стань миллионером уже завтра!» или «Собери 100 лайков и заработай!». И школьники стараются, надеясь заработать хотя бы на карманные расходы, полагая при этом, что сейчас, в современном мире, можно заработать именно так, не прилагая особых усилий. Нужно только найти тот самый заветный сайт, на котором его научат получать деньги, не отходя далеко от дивана.

Студенты, как оказывается, не намного опытней школьников, в поисках работы верят абсолютно фантастическим условиям. «На-

пишите пробный текст, переведите 500 рублей, опытные специалисты проверят ваши знания, работа с зарплатой 199 тысяч рублей 99 копеек будет вашей!». Получая диплом о высшем образовании, строчат не менее удивительные резюме с требованием зарплаты сразу в 60 тысяч рублей. А как иначе, если гляцевые журналы учат возлюбить себя, не продавая свое время и усилия «за копейки»? Но не уточняют, что прежде стоит потрудиться и приобрести багаж знаний и умений. Глянец, токшоу и сказки о богатой жизни – вот источники «знаний», которые получают молодые люди. Ведь изучать скучные параграфы Трудового законодательства не так интересно, как наслаждаться «непридуманными житейскими историями» теледив.

Что современный школьник знает о трудовых отношениях? Ничего конкретного. Восторженно попадает на удочку всевозможных интернет-завлекалочек типа «Заработай 300 тысяч за час!».



#### ЕСТЬ МНЕНИЕ

Школьные педагоги подтверждают: они часто становятся свидетелями личных трагедий своих бывших учеников. Ведь обман со стороны работодателя в самом начале трудового пути молодого человека – это и есть самая настоящая личная трагедия, свидетельствует преподаватель химии и биологии среднеобразовательной школы **Валентина Подгородная**.

– В первую субботу февраля в школе традиционно проходит вечер встречи выпускников. В этом году собрались бывшие ученики, которые отметили 10 лет со дня окончания школы. Стали вспоминать, кто, куда и как устраивался на работу. Из 20 молодых людей сразу пятеро рассказали, как неприятно с ними обошлись их первые работодатели! А ведь это – одна четвертая часть моего

класса, возможно ли в такое поверить? Двое отработали по **2-3** месяца «на испытательном сроке», а после этого им сообщили: вы не подходите, до свидания. Одному совсем не заплатили, двум выдали мизерную часть обещанного. Еще у двух моих выпускников, по их словам, с оформлением на работу проблем не возникло, зато уже через месяц оказалось: на них «повесили» обязанностей в два раза больше оговоренных, из зарплаты вычли многочисленные штрафы. И долгое время эти ребята – отмечу, что они были вполне «средними» учениками в школе, – пребывали в стрессовом состоянии. И долгое время не имели вообще никакой работы, потому что боялись

Согласно ТК РФ, работодатель имеет право принять несовершеннолетнего работника к себе на работу в том случае, если он допущен к этому виду трудовой деятельности медицинской комиссией.

*«В советские времена, когда жизнь ценили выше, чем сегодня, профилактика была главным направлением работы по охране труда. Главным показателем качества работы инспектора по труду было уменьшение количества случаев производственного травматизма. А сегодня главная задача трудового инспектора — штрафовать предприятия на деньги. То есть рабочий план на месяц измеряется не в спасённых жизнях, а в тысячах рублей. Чем больше руководство предприятия пренебрегает охраной труда — тем на большую сумму инспектор его оштрафует. Получается, что задача инспектора сегодня — не сократить производственный травматизм, а наоборот, увеличить его, чтобы собрать больше денег...»*  
(«АиФ», Сергей Крыгин, директор группы компаний «Сибпроф»)

*игти даже на собеседование — везде искали подвох, — поделилась Валентина Леонидовна.*

*Она также с сожалением упомянула, что и в отношении педагогов некоторые пункты Трудового законодательства соблюдаются далеко не всегда.*

*— При 36-часовой рабочей неделе реальная нагрузка учителей гораздо больше. Причина в огромном количестве документов, которые нужно заполнить, планах, которые необходимо составить. Есть еще и внеклассные часы, конкурсы, к которым нужно подготовиться. А необходимость в постоянном повышении квалификации? Словом, педагог, который по-настоящему работает, тратит на работу чуть ли ни все свое время, свободных часов не остается. И этот труд никак не оплачивается. А недавно один видный чиновник и вовсе*

*высказался: если у учителей маленькая зарплата, пусть ищут состоятельных мужей. Это же прямое оскорбление и целой профессии, и женщин-педагогов, заодно и их супругов! А вы говорите — Трудовое законодательство, охрана труда...*

*Директор среднеобразовательной школы **Михаил Владиславович Зайцев** полагает, что ученики должны иметь некоторое представление о Трудовом законодательстве и охране труда, потому что часть выпускников, не поступив в средне-специальные и высшие учебные заведения, идут работать.*

*— С одной стороны, было бы очень хорошо, если бы ввели такой предмет в образовательную программу. Это жизненно и своевременно, учитывая со-*

*Любой человек на любом рабочем месте должен быть уверен в том, что его усилия будут оплачены, а сами условия работ — гарантированно безопасными для здоровья и жизни.*



временные реалии. Хотя бы **1** час в неделю, но чтобы – не просто сухие пункты законодательства, а на «живых» ярких примерах, чтоб дети сами заинтересовались. С другой... школьная программа такая

Идеальная работа – работа, которая приносит удовлетворение, когда уже через несколько дней отпуска или длительных праздников начинаешь скучать по коллективу, переживаешь, как там дела.

насыщенная, у выпускников нет ни единого «лишнего» часа. Все уже «налегают» на те дисциплины, которые придется сдавать на вступительных экзаменах. Семнадцатилетние школьники считают себя взрослыми и полагают: они уже точно знают, что им пригодится в жизни.

Поэтому «ненужную» информацию просто «пропускают мимо ушей». Словом, знания по охране труда весьма полезны для потенциального работника, но как, когда и где давать эту информацию, – вот в чем вопрос. И подготовка учителей тоже

займет немалое время... Наверное, об этом должны подумать в нашем правительстве.

Делится своим мнением и заместитель директора по воспитательной заботе **Зоя Германовна Ильшиц:**

– В наше время есть ученики, которые подрабатывают во внеучебное время. Родителям помогают или на какие-то свои нужды деньги зарабатывают. Таким подросткам – хвала и уважение, но очень часто они остаются ни с чем, их попросту обманывают. Я разговаривала с несколькими такими ребятами – двое объявления расклеивали, одна девочка в газете малотиражной подрабатывала, другая рекламные проспекты на улице раздавала. Заплатили им копейки, а расклейщикам объявлений за часть работы вовсе не заплатили.

Я бы рада была сама отстоять права ребят, но и я не знаю, каким образом. Ведь они не оформ-

Не забывайте о поговорке: без бумажки ты - букашка. Требуйте, чтобы работодатель заключил с вами письменное соглашение об условиях труда и его оплаты.

Имейте в виду: права и гарантии, предусмотренные Трудовым кодексом, действуют, если вы подписываете документ под названием «Трудовой договор».

Если фирма увильивает от этого, то в худшем случае вас просто «разводят», а в лучшем - нанимают в качестве исполнителя работ или услуг. От «настоящего» работника такое лицо отличается тем, что не может рассчитывать на какие-либо компенсации в случае болезни или других непредвиденных обстоятельств, не имеет права на отпуск и прочие соцгарантии. (Елена Панкратьева, «Комсомольская правда»)

лялись на работу официально, даже не подписывали никакого временного договора! За одного парня было особенно обидно – умница, старательный, да в семье беда: мать с бабушкой болеют, на жизнь катастрофически не хватает. Я пошла к этому «работодателю»... Лет 20-ти, вчерашний ученик. Нахально усмехнулся и предложил мне доказать, что он нанимал на работу ученика. А потом еще и посмеялся: «Иначе я скажу, что он украл мои флаеры и раздавал их кому ни попадя по собственной воле!».

Педагог с 30-летним стажем работы признается, что никак не может привыкнуть к тому, что на каждом шагу и взрослого, и даже ребенка могут обмануть. И что человеческий труд обесценивается с каждым днем.

– Как так получилось, что многие ребята должны работать, чтобы выжить или оплатить учебу в ВУЗе, а их право на по-

лучение заработной платы никто не гарантирует? Если никто не хочет стоять на страже прав молодого работника, так пусть хоть школьников вооружат знаниями, как самим защитит себя, как не попасться на уловки не порядочных людей! – требует **Ильшиц**.

Идеальная работа – работа, которая приносит удовлетворение, когда уже через несколько дней отпуска или длительных праздников начинаешь скучать по коллективу, переживаешь, как там дела. Увы, не каждому дано найти призвание своей жизни и работу мечты. Но любой человек на любом рабочем месте должен быть уверен в том, что его усилия будут оплачены, а условия работы – гарантированно безопасными для здоровья и жизни. ¶

Особенно актуальной проблема трудовой занятости подростков становится в летнее время, когда школьники стараются устроиться на работу, чтобы заработать денег на карманные расходы.

13 - 17 АПРЕЛЯ 2015

СОЧИ

ГЛАВНЫЙ МЕДИАЦЕНТР



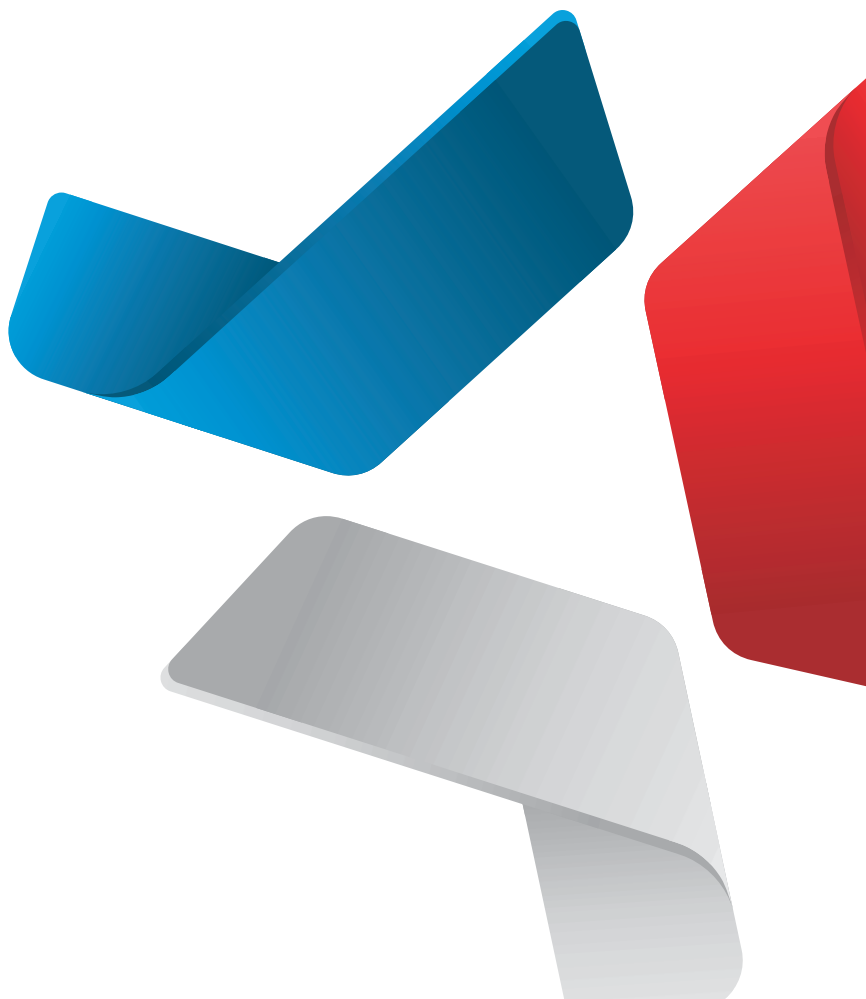
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЭТАЛОН

Межрегиональная Ассоциация  
содействия обеспечению  
безопасных условий труда

# ВСЕРОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ОХРАНЫ ТРУДА



8 ЧАСОВ МАЙ 2015



# безопасность освоения шельфа

В рамках Первой Всероссийской Недели охраны труда прошла Международная конференция «Безопасность освоения шельфа», в ходе которой рассматривались следующие основные вопросы. Совершенствование компетенций как основа безопасной и безаварийной работы. Обучение практикам разработки и внедрения корпоративных и отраслевых стандартов безопасности труда на предприятиях ТЭК России, занятых в освоении шельфа. Опыт организации государственного управления и надзора по охране труда,



промышленной и экологической безопасности на шельфе Норвегии. С некоторыми материалами конференции мы знакомим наших читателей.

## ПЕРЕНИМАЕМ ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ

Директор Департамента условий и охраны труда Минтруда РФ

**Валерий Корж.**

*– Уважаемые дамы и господа! Уважаемые коллеги! С удовлетворением хочу отметить, что наши встречи становятся все более и более регулярными по данной тематике. Вопросы, включенные в повестку Недели и данной конференции, имеют важное значение для экономики Российской Федерации, и Министерство труда и соцзащиты традиционно уделяет большое внимание обеспечению безопасности работников, это один из важнейших приоритетов Министерства труда. В том числе, в такой важнейшей для российской экономики сфере как добыча нефти и газа. Решение во-*

просов безопасности труда при освоении арктического шельфа требует разработки соответствующей нормативно-правовой базы, необходимых стандартов. Мы, встречаясь в стенах Министерства труда, договорились изучить лучшие практики, существующие в этом направлении в других странах, обмениваться опытом. Например, мы с большим удовольствием будем перенимать передовой опыт норвежской стороны в обеспечении безопасности работников при работе на арктическом шельфе. Такая взаимовыгодная совместная работа будет служить той важной цели, ради которой мы и проводим эти мероприятия, осуществляем свою деятельность – это обеспечение безопасности работников наших стран, обеспечение комфортных и безопасных условий труда.

#### ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

Приветствие участникам и организаторам конференции от замминистра энергетики Российской Федерации **Кирилла Молодцова**.

«От имени Министерства энергетики

«Очень надеюсь, что эта площадка станет ежегодной – значимый **ВСЕРОССИЙСКИЙ И МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ПОД БРЕНДОМ СОЧИНСКАЯ НЕДЕЛЯ ОХРАНЫ ТРУДА**».  
**ВАЛЕРИЙ КОРЖ**

Российской Федерации приветствую организаторов и участников Международной конференции «Безопасность освоения шельфа», проводимой в рамках Первой Всероссийской Недели охраны

труда. Сегодня одним из приоритетов внутренней политики государства является развитие арктических территорий по всем направлениям: добыча природных ископаемых, развитие транспортного сообщения, создание новой инфраструктуры, расширение социальной, образовательной и научной сфер. В этой связи тематика конференции представляет особый интерес, так как создание безопасных и комфортных условий труда, обеспечение соответствующего уровня жизни в суровых климатических условиях, подготовка кадров для работы на шельфе являются важнейшими задачами социально-экономического развития арктических регионов. Международный форум «Безопасность освоения шельфа» – уникальная возможность для представителей компаний обмениваться опытом, обсудить ключевые вопросы развития отрасли, вопросы безопасного освоения морских месторождений нефти и газа.

#### ТОЛЬКО ФАКТЫ

- ▶ Неделю охраны труда в Сочи посетили около 23 000 человек. Более 8 000 – непосредственно на площадках Медиацентра и 15 000 – в режиме ИНТЕРНЕТ-ТРАНСЛЯЦИЙ.
- ▶ Всего за время проведения Форума на 10 площадках состоялось около 50 деловых мероприятий.

*Надеюсь, эта конференция принесет большую пользу российским участникам и гостям мероприятия и будет способствовать укреплению деловых связей между нашими странами. Искренне желаю участникам конференции плодотворной работы, результаты которой придадут новый импульс развитию российско-норвежских отношений».*

**В РАБОТЕ III ВСЕРОССИЙСКОГО СЪЕЗДА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В РАМКАХ НЕДЕЛИ ПРИНЯЛО УЧАСТИЕ 8 512 РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ИЗ 79 СУБЪЕКТОВ РФ.**

### **СЕВЕР ОШИБОК НЕ ПРОЩАЕТ**

Приветствие губернатора Мурманской области **Марины Ковтун**.

*– Уважаемые коллеги! От имени жителей Мурманской области и от себя лично приветствую участников международной кон-*

*ференции «Безопасность освоения шельфа». Обсуждаемые на конференции вопросы чрезвычайно важны как для нашего региона, так и для развития экономики России в целом. Для Мурманской области*



*освоение шельфа арктических морей означает приток инвестиций, создание новых предприятий и рабочих мест, новые надежды и перспективы развития. При этом огромную роль для работы на шельфе играют вопросы безопасности. Суровые климатические условия севера не прощают ошибок. Любая оплошность или небрежность может стать причиной трагедии, а кроме того, нанести непоправимый ущерб хрупкой экосистеме Арктики. Поэтому в деле освоения богатств арктических морей нам не обойтись без разработки твердой нормативно-правовой базы в сфере безопасности, без новейших*



Всего в деловой программе Недели приняли участие более 5 тыс. экспертов. Среди них представители Совета Федерации, Минтруда и Министерства соцразвития России.

*технологий, передовых организационных и управленческих решений. Отрадно, что эти вопросы не только становятся предметом обсуждения всеми сторонами социального партнерства, но и выходят на международный уровень.*

*Все мы знаем, что в сегодняшних политических условиях такое взаимодействие становится все более ограниченным, однако Арктика всегда была зоной партнерства и, надеюсь, останется ею впредь. В связи с этим хочу особо отметить роль организаторов сегодняшнего мероприятия – Нефтегазстройпрофсоюза России и норвежского профсоюза Industry Energy – в международном сотрудничестве по решению вопросов перспективных направлений развития и освоения северных территорий. Желаю участникам конференции плодотворной работы, налаживания взаимовыгодных связей и успехов в делах.*

#### ЭНЕРГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Генеральный директор Всероссийского объединения работодателей электроэнергетики **Аркадий Замосковский**.

*– Уважаемые коллеги! Дорогие друзья! От имени Всероссийского объединения работодателей электроэнергетики с удовольствием приветствую участников, организаторов и гостей Междуна-*

родной конференции «Безопасность освоения шельфа». Тема чрезвычайно важная, чрезвычайно своевременная, мы с огромным уважением относимся к сотрудничеству, которое выстраивается с нашими коллегами из Нефтегазстройпрофсоюза и с норвежскими друзьями и коллегами из профсоюза Industry Energy. У нас также развивается сотрудничество с чешскими коллегами-энергетиками, с энергетиками из Германии, и мы заинтересованы в дальнейшем укреплении и развитии этих связей и рассчитываем, что эта конференция станет очередным шагом в этом направлении. Ожидаем интересных докладов и ждем результатов конференции.

## ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА ТРУДА

Председатель Федерации независимых профсоюзов России **Михаил Шмаков**.

– Уважаемые участники форума!

В программе Недели планируется обсудить новейшие тенденции и перспективы в области организации безопасных условий труда и сохранения здоровья работающих в различных сферах экономической деятельности.

Для представителей профсоюзов огромное значение имеют предложенные для обсуждения вопросы обеспечения надзорной деятельности в сфере социальной оценки условий труда на рабочих местах и установление гарантий и компенсаций работникам, занятым во вредных и опасных условиях труда, управления профессиональными рисками, формирования культуры профилактики в области охраны труда, а также представления лучших практик организации работ в этой сфере и другие.

Надеюсь, что Первая Всероссийская неделя охраны труда станет еще одним шагом в укреплении делового сотрудничества и взаимодействия профсоюзов, работодателей и правительства в выработке эффективной политики в области охраны труда, отвечающей требованиям времени, формированию новых форм и методов обеспечения безопасных условий труда как одной из основных гарантий трудовых прав работающих.

Полагаю, что участие в этой конференции и других программных мероприятиях Недели представителей органов государственного управления, науки, специалистов-практиков в области охраны труда, их профессиональный подход и заинтересованное обсуждение текущих проблем позволят выработать необходимые решения, направленные на сохранение жизни и здоровья работников и создания достойных условий труда на рабочем месте.

По итогам проведения конференции подписаны меморандумы о сотрудничестве и обмене опытом между российскими и зарубежными специалистами по безопасности работ по освоению шельфа.

## Нормы и специфика



Из доклада наших норвежских коллег можно понять, что ситуация 70-90-х годов в урегулировании в Норвегии на самом деле очень точно описывает

### ВАЛЕРИЙ КОРЖ

Директор Департамента условий и охраны труда Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**ситуацию с нормативным регулированием в сфере безопасности труда в Российской Федерации.** Мы сейчас находимся примерно в той же ситуации, когда имеется регулятор – Минтруда, который создает нормативные акты в сфере безопасности труда, есть специфические регуляторы и инспекции, которые занимаются общими вопросами безопасности труда, – это Трудовая инспекция, и техническими вопросами в лице технических надзоров – Ростехнадзор, и гигиеной труда, и экологией... Я думаю, что и над нашими буровыми платформами летают вертолеты с 11 инспекторами, поскольку ситуация практически такая же и в нашем надзоре. Что мы делаем для исправления ситуации? Во-первых, мы как федеральный регулятор, издающий нормативные акты в сфере безопасности труда, пытаемся эту работу координировать, чтобы различные нормативные акты не содержали противоречащих

друг другу норм, касающихся той или иной отрасли деятельности.

Во-вторых, мы внимательно, как федеральный регулятор, изучаем стандарты, применяемые в других странах и стараемся их внедрить в нормативное регулирование в Российской Федерации, не копируя их буквально, а учитывая специфику и нормативного регулирования, и ту ментальность, которая сложилась в сфере безопасности труда в нашей стране, но тем не менее лучшие практики мы стараемся копировать и тиражировать в наших нормативных актах.

В-третьих, в Российской Федерации сейчас все нормативные акты в сфере безопасности труда проходят публичное обсуждение, оценку регулирующего воздействия, обсуждаются со сторонами социального партнерства. Смею вас уверить, ни один акт в сфере безопасности труда не принимается министерством без обсуждения и на площадке Минтруда, и на площадке Российской трехсторонней комиссии по урегулированию социально-трудовых отношений. Все эти акты принимаются если не в согласованном виде, то во всяком случае, мы стараемся достичь максимального консенсуса при принятии этих актов.

Мы понимаем, что какие-то нормы кажутся излишне избыточными работодателям, какие-то нормы кажутся недостаточно жесткими профсоюзам, но, тем не менее, мы стараемся в трехстороннем порядке достичь паритета, баланса интересов и сил.

Теперь о том, что мы планируем сделать и над чем сейчас работаем.

Очень тяжело на федеральном уровне детально прописать абсолютно все нормы и меры безопасности. Вся идеология 70-90-х годов прошлого века строилась именно на инспекции выполнения писаных правил. Соглашусь, что эта модель до определенной степени себя изживает, ее эффективность, на мой взгляд, близка к исчерпанию, поэтому мы в этом году планируем в наш основной Закон о труде, в Трудовой кодекс Российской Федерации ввести нормы, которые будут на федеральном уровне устанавливать риск-ориентированную модель обеспечения безопасности работников на производстве. Эта модель и соответствующие нормы уже применяются в передовых компаниях, но хотелось бы, чтоб они приобрели универсальный характер и начали действовать на всем пространстве страны, во всех сферах экономики. Понимаем, что очень тяжело будет одновременно сломать складывавшуюся годами систему традиционного менеджмента безопасности, которая доста-

**Представитель Международной организации труда Сандра Поласки** ГОВОРИЛА О ВАЖНОСТИ ПРЕВЕНТИВНЫХ МЕР НА ПРОИЗВОДСТВЕ: «Около 313 млн работников ежегодно становятся инвалидами в результате производственных травм и еще 160 млн теряют здоровье из-за профзаболеваний. Важнейшая на сегодня задача – выявить опасность на самой ранней стадии и не допустить малейшей возможности травмирования. Мы стремимся создать такую глобальную базу знаний, технологий, ресурсов и практических примеров, которая будет работать во всем мире и помогать каждому, кто нуждается в защите своего трудового права. Мы готовы делиться нашим опытом».



«Надеемся в начале осени представить на широкое обсуждение проект поправок в Трудовой кодекс Российской Федерации».

ласть нам от советской поры, и здесь важно не само по себе внедрить риск-ориентированную модель управления безопасностью, а обеспечить плановый ментальный переход от советских норм, от советских догм к современной системе управления. Надеемся в начале осени представить на широкое обсуждение проект поправок в Трудовой кодекс Российской Федерации. Но и сейчас уже, введя механизм специальной оценки условий труда каждого конкретного работника, который действует у нас уже больше года, пытаемся выйти именно на оценку рисков, на систему внутреннего аудита. И Рострудинспекция как раз весьма активно продвигает модели, связанные с внутренним аудитом, с совершенно новым подходом к надзору, связанным с безопасностью труда, к ведению чек-листов, ведению самопроверки работодателя на выполнение мер безопасности.

Мы осознаем особую специфичность работ на шельфе и готовы эту специфику учитывать при своем нормативном регулировании. Думаю, что коллеги из Нефтегазстройпрофсоюза примут участие в этой работе и дадут нам понимание тех особенностей, которые они со своей стороны видят в своей деятельности. Коллеги из компаний, которые осуществляют добычу на шельфе, тоже должны подойти к этой проблеме достаточно серьезно и дать нам свое видение особенностей в плане оценки условий труда, оценки рисков. А мы на трехсторонней основе, с использованием опыта наших норвежских коллег постараемся сделать нормативное регулирование в этой сфере доступным и понятным работодателю, выполнимым.

С другой стороны, нормативное регулирование безопасности труда в сфере добычи на шельфе должно, безусловно, обеспечивать безопасность работников, их продуктивный производительный труд, и, соответственно, обеспечивать все сопутствующие меры безопасности в плане экологии, защиты окружающей среды и т.д.



## Идеология оценки профрисков



**С точки зрения оценки рисков как раз для работы на опасных объектах у нас существует достаточно серьезная нормативная проработка. В этом плане у нас более-менее все просто**

### ЕКАТЕРИНА КУЗНЕЦОВА

Начальник отдела экономического анализа и мониторинга условий и охраны труда  
ФГБУ «ВНИИ охраны и экономики труда»  
Минтруда Российской Федерации.

**и понятно.** Существует ряд нормативных документов, есть декларация, которую необходимо заполнить работодателю. И в этой декларации содержится требование об обязательной оценке рисков, но по большей части, естественно, это требование относится к оценке рисков аварий, достаточно глобальных событий.

Хочу напомнить, что еще в 2011 году президент Медведев отметил необходимость перехода сферы охраны труда к управлению профессиональными рисками. Мне часто приходится вести семинары на тему оценки управления профрисками, и на одном из таких семинаров слушатель, представитель МЧС, был безмерно удивлен тем, что требования к оценке управления рисками и вообще трактовка управления профрисками у нас существует не только для аварийно опасных объектов. Вместе с тем в трактовке охраны труда в целом (мы сейчас не ка-

саемса опасных объектов) оценка рисков в принципе не рассматривается сама по себе.

Давайте начнем с федерального закона №125. Казалось бы, какое отношение он имеет к теме дискуссии, однако не могу не отметить этот замечательный закон, потому что фактически в нашей нормативке он стал прорывом, чисто психологически, в области подходов к вопросам охраны труда. В Советском Союзе риск был табуирован, не было такого, и считалось, что если мы правильно выполняем все требования, указанные в нормативных документах, связанных с эксплуатацией оборудования, если выполняем все, что написано в инструкции по охране труда, никаких рисков причинения ущерба здоровью работников в принципе не существует. Поэтому

1998 год ознаменовался тем, что наши уважаемые страховщики первыми заговорили о том, что риски все-таки есть. Фонд социального страхования на уровне федерального закона все-таки вписал определение понятия «*профессиональный риск*». Другое дело, что наши трактовки отличаются, скажем, от общемирового подхода, потому что в 125 законе риск трактуется как вероятность причинения вреда здоровью.

Трудовой кодекс РФ, как мы ни пытались настоять, науку не послушался, но тем не менее в ТК появилось гармонизированное определение риска, как в 125 законе. А вот переводные зарубежные стандарты везде и всюду профессиональный риск трактуют как сочетание вероятности и тяжести причинения вреда здоровью – это общепринятая мировая концепция. У нас в ТК дальше 209 статьи управление рисками не пошло... Хотя достаточно достойное определение процесса управления профрисками там дано, оно включает три элемента: выявление риска, его оценку и некое управленческое воздействие. То есть, дается алгоритм этого процесса.

Дальше было бы уместно развить 209 статью в сторону проработки более конкретного инструментария по выявлению, оценке, разработке мер управляющего воздействия...

В международных законах содержится только общее требование к работодателю – оценить опасность и управлять рисками. И на этом все.

А уже как это работодатель делает, остается на его совести... По большей части роль федерального органа как раз и заключается в оказании методической поддержки, в научных исследованиях, которые выбирают для оценки рисков, в каких-то шпаргалках, чтобы работодателю было проще и нагляднее... Например, существует стандарт, который содержит 29 методов оценки рисков. В нем собрано все, включая мозговой штурм, статистические и экспертные методы, есть несколько таблиц, есть систематизация, которая позволяет выбрать те или иные методы в зависимости от этапа

«Да, мы смотрим на риски как на ключевой элемент и на ядро системы управления охраной труда, которая, в свою очередь, является частью системы управления предприятием в целом. Практически в каждой нашей компании разработаны подобные системы. По большей части это, конечно, интегрированные системы вместе с промышленной безопасностью, в каких-то из них еще присутствуют и вопросы экологии...»

оценки риска. Методы сгруппированы с точки зрения того, насколько они требуют дополнительной подготовки, чтобы этот метод применять, в сводных таблицах содержатся рекомендации, получим ли мы на выходе экспертную оценку или интегральный числовой показатель; есть ссылки на конкретные документы Межгосударственного экономического комитета, потому что под очень многие методы есть целые международные стандарты. В принципе, этот стандарт можно использовать как базу, для начала, в плане того, что у нас вообще может применяться в сфере оценки рисков. Достаточно неплохой стандарт, и видимо, со стороны Министерства таких документов должно появляться значительно больше.

У нас второй год действует **426** федеральный закон о спецоценке условий труда. В принципе, процедура достаточно сложная. Первый этап – это идентификация потенциальных опасностей, – как в оценке рисков, так и в нашей специальной оценке условий труда.

Результаты оценки рисков и спецоценки необходимы, чтобы разработать некие мероприятия для снижения уровня риска либо приведения условий труда в соответствие с нашими госнормативами. В принципе, некий процесс усвоен. Идеология разная.

В законе написано, что можно использовать результаты спецоценки для оценки уровня потенциального риска. Но эти результаты достаточно узконаправлены, так как спецоценка – это измерение очень ограниченного количества факторов, которое посчитало необходимым государство и которые государство посчитало потенциально вредными и опасными. Понятно, что оценка рисков – процесс гораздо более масштабный и широкий.

Периодичность. Оценивать риски мы должны постоянно, каждый день, без этого никуда. А спецоценка проводится сторонней организацией один раз в **5** лет.

Оценка рисков – это процесс внутренний, процесс постоянный. Спецоценка – это фотография условий труда на момент проверки, один раз в **5** лет.

Оценка рисков направлена прежде всего на обеспечение жизни и здоровья работников. Спецоценка – это некий экономический механизм.

Потому что именно по ее результатам назначаются компенсации, средства индивидуальной защиты, медосмотры, вопросы досрочного выхода на пенсию. Оценка рисков проводится немножечко для другого.

Теперь возьмем федеральный закон о промышленной безопасности. В нем описываются те случаи, когда заполняется декларация о промбезопасности. Существует руководящий документ, который говорит о порядке заполнения этой декларации, и в этом документе говорится о том, что декларация должна содержать всестороннюю оценку риска аварий. Как раз в этом документе риск определяется как сочетание степени вероятности и степени

«ЕЩЕ РАЗ ПОВТОРЮ – С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТОВ ВСЕ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ БЛАГОПОЛУЧНО. А ДЛЯ МИНТРУДА ИНТЕРЕСНО ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА И РАСПРОСТРАНЕНИЕ НОРМ, ГДЕ ЭТО ВОЗМОЖНО, НЕ ТОЛЬКО НА ОПАСНЫЕ ОБЪЕКТЫ.  
В МЕЖДУНАРОДНЫХ ЗАКОНАХ СОДЕРЖИТСЯ ТОЛЬКО ОБЩЕЕ ТРЕБОВАНИЕ К РАБОТОДАТЕЛЮ – ОЦЕНИТЬ ОПАСНОСТЬ И УПРАВЛЯТЬ РИСКАМИ. И НА ЭТОМ ВСЕ. А УЖЕ КАК ЭТО РАБОТОДАТЕЛЬ ДЕЛАЕТ, ОСТАЕТСЯ НА ЕГО СОВЕСТИ...»

Клинский институт охраны и условий труда еще в 2009 году сделал попытку по аналогии с методикой Ростехнадзора разработать общую методику оценки профессионального риска на уровне предприятия. Разработчики собирались рассчитывать интегральный показатель профессионального риска по всему предприятию.

тяжести. Здесь зарубежный подход наличествует, в отличие от ТК.

Кроме того, у нас есть приказ Ростехнадзора, связанный с нефтегазовой отраслью – «Методические рекомендации по оценке риска аварий на потенциально опасных объектах нефтегазоперерабатывающей, нефтегазодобывающей промышленности». Именно эта методика использует достаточно комплексный метод: сначала разрабатываются некие сценарии развития событий в случае отказа того или иного оборудования, а потом при помощи достаточно сложной математической формулы рассчитывается вероятность этого события. Сценарий показывает, как будут развиваться события, и поможет оценить степень тяжести. Вероятность рассчитывается как математическая категория. В продолжение этой темы уважаемые организаторы этого мероприятия, Клинский институт охраны и условий труда еще в 2009 году

сделал попытку по аналогии с методикой Ростехнадзора разработать общую методику оценки профессионального риска на уровне предприятия. Но там тоже применяется высшая математика, которой очень сложно пользоваться обычному инженеру по охране труда. Разработчики собирались рассчитывать индивидуальный риск для каждого конкретного работника по рабочему месту, потом предполагали рассчитывать интегральный показатель профессионального риска по конкретному рабочему месту и дальше – интегральный показатель профриска по всему предприятию. Но вся эта задумка не относилась к обеспечению безопасности работника, а прежде всего была направлена на установление дифференцированных страховых тарифов. То есть, разработчики хотели немножечко сменить нашу систему социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний. Вы знаете, что у нас существует 32 класса профессионального риска, который жестко привязан к виду экономической деятельности. Клинский институт таким образом попытался уйти от вида экономической деятельности, перейти к интегральным показателям предприятия, чтобы не было зависимости от вида экономической деятельности.

Сейчас на практике мы имеем, что оценка рисков по большей части касается вопросов отказов техники. Если говорить о методике, которую пытался разработать Клинский институт, то она, опять же, связана с финансами. Понимаете, вся разница – в акценте, который у нас на законодательном уровне не очень сильно ощущается. Скажем, в 209 статье говорится еще и о том, что система управления охраной труда должна разрабатываться на основе типового положения. Институт разрабатывал это типовое положение, обсуждение

которого абсолютно тихо и незаметно прошло осенью прошлого года. Я интересовалась у руководителя проекта, что мы закладываем в это типовое положение. Какую идеологию оценки риска мы хотим дать всем работодателям вне зависимости от вида экономической деятельности, формы собственности, размера предприятия? Мы туда пишем деньги или мы туда пишем людей? Немного разобрались с этим вопросом, и было принято решение пользоваться общепринятой мировой практикой, и в типовое положение о системе управления охраной труда заложили принцип, что мы с вами оцениваем риски с точки зрения исключительно безопасности работника.

Однако практически невозможно создать единый типовой документ для оценки риска в детском саду «Красная шапочка» и на предприятии, добывающем газ и нефть на шельфе. Поэтому и надо опытом делиться, создавать рабочие группы, целенаправленно работающие над тем, как можно перекинуть этот переходный мостик от жесткого соблюдения условий труда, от того, что написано в нормативных документах, к большей социальной ответственности работодателя.

Компетенция нашей трудинспекции вызывает определенные сомнения... Надо приучать работодателя к риск-ориентированной психологии – кто риски создает, тот ими и управляет. Наверное, это идея правильная, ее надо культивировать и распространять. В Норвегии опыт такой – надзорный орган выдвигает рамочные требования, а руководитель фирмы, претендующий на бурение скважины, например, пишет «*Воину и мир*» – толстый документ, где «от и до» расписывает, как он будет эти рамочные требования выполнять. С учетом специфики каждого работодателя надзорно-контрольный орган изучает написанное, принимает решение, достаточно ли полно обеспечивается безопасность работника. И самое важное – выезжая на место, оценивается, реально ли работает созданная и прописанная на бумаге система управления промышленной безопасностью. И нам с вами надо решить, как можно весь колоссальный норвежский опыт промышленной безопасности в нефтегазодобыче, особенно на шельфе, подходы и принципы отношения к охране труда и обеспечению управления профрисками применить для всей системы охраны труда на госуровне. ¶

КАКУЮ ИДЕОЛОГИЮ ОЦЕНКИ РИСКА МЫ ХОТИМ ДАТЬ ВСЕМ РАБОТОДАТЕЛЯМ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМЫ СОБСТВЕННОСТИ, РАЗМЕРА ПРЕДПРИЯТИЯ?  
МЫ ТУДА ПИШЕМ ДЕНЬГИ ИЛИ МЫ ТУДА ПИШЕМ ЛЮДЕЙ?



# Информационная поддержка специалистов по охране труда

Экспертно-консультационная система «Охрана труда»



Периодические печатные издания «Охрана труда»



Конференции, семинары, вебинары



## МЦФЭР Охрана труда

Мы работаем  
для вас

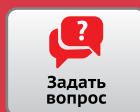
Электронные журналы



Ежедневная онлайн-поддержка на сайте [www.trudohrana.ru](http://www.trudohrana.ru)



Персональные консультации через сервис «Задать вопрос эксперту»



# ИЗВЕСТИЯ



[www.izvestia.ru](http://www.izvestia.ru)

# ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ЛЮДЕЙ

Самая цитируемая газета в 2014 году по данным компании «Медиалогия».







# Мотивации.НЕТ

«У кого б перехватить до зарплаты?», «Работаю так же, а живем в два раза хуже», «Ненавижу свою работу, за такую оплату я должна только вредить!», – слышится в каждом офисе, на каждом складе, в курилке, в подсобке. Еще какой-то год назад на рабочих и «околорабочих» местах говорилось совсем о другом: куда отправиться в отпуск с семьей, купить автомобиль «с пробегом» или взять в кредит новый, и приобрести дачный домик с участком сейчас – или подождать «лучших времен».

Екатерина Вулих

**Молодые женщины с блеском в глазах обсуждали, где лучше провести свадебное торжество и пора ли «заводить» второго ребенка.** Не надо быть известным мудрецом, чтобы понять, когда работалось с энтузиазмом, а когда все удовлетворение от выполненной работы закончилось. Сдулось, как воздушный шарик.

## МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ПЕРВОБЫТНОГО

В интернете недавно мне попались результаты опроса, проведенного Исследовательским центром рекрутингового портала SuperJob.ru еще в 2009 году среди 3500 имеющих постоянную работу россиян. Среди прочего опрос показал, что *«негатив по отношению к работе чаще возникает у сотрудников, чей уровень дохода не превышает 15 тысяч рублей в месяц (18%)»*. Усомнилась, вернулась к началу, перечитала. Все верно: еще в 2009 году, согласно исследованиям, среднестатистического россиянина не устраивала зарплата в 15 тысяч рублей. Возникает вопрос: что делать с этими 15-ю тысячами сейчас, весной 2015-го года? А ведь у большинства россиян зарплаты с тех пор если и изменились, то на пару тысяч, зато товара на эти деньги теперь можно приобрести ровно в два раза меньше.


Что такое мотивация к работе? Если обратиться с таким вопросом к тому же интернету, всплывет, ни много ни мало, 38 миллионов ответов. Среди них можно найти рекламу бизнес-тренингов и психологических курсов,

Мотивация (от лат. movere) – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

к которым стоит прибегнуть, если не хочется идти на работу. Постоянно упоминается современная народная мудрость: открыть список Forbes, поискать там свое имя, если не найдете – бегом бежать на рабочее место и трудиться, пахать... Может ли сработать такая мотивация у школьного учителя или медсестры из районной поликлиники? У продавщицы из молочного отдела маленького магазинчика в пригородном поселке? Для такого персонала никто не разрабатывает тренингов, никто не мотивирует к работе, словно этих профессий не существует. Да и помогут ли лекции и внушения, если директор даже в региональной школе получает 70 тысяч рублей в месяц, а учитель – 15, и такое положение дел незыблемо, оно никогда не изменится, хоть ночуй на работе. Хоть обклей себя записями мотиваций и повторяй их во сне.

Кстати, что делать тем, кто не стремится попасть в список Forbes? Первобытный человек не проходил тренингов, он точно знал, что если сейчас не поохотится, то останется без еды и без теплой шкуры. Заболеет и умрет. Крестьянин шел в поле по такому же принципу: сейчас он будет пахать до изнеможения, зато до следующей весны семья будет обеспечена продуктовыми запасами, осенью он сможет продать излишки, сделать пристройку к добротному дому, собрать приданое для дочери, купить еще одну лошадь. Рожали, кстати, тоже без всяких льгот, для пополнения крепкой семьи рабочими руками. Потом таких крестьян называли «кулаками» и отправили в Сибирь. Оставшиеся рабочие и колхозники (интеллигенция тоже) трудились за очень сомнительные «вознаграждения» – трудовни, грамоты и медали. Мотивация к работе была разнообразная, не всегда законная, но общепринятая: *«Идешь с работы – возьми хоть гвоздь, ты здесь хозяин, а не гость!»*. У кого не было возможности поживиться хотя бы шариковой ручкой, стремились завести знакомства, чтобы прожить по принципу *«ты – мне, я – тебе»*. К чему такой экскурс в доисторические времена? Чтоб, не кривя душой в очередной раз удостовериться в том что самая крепкая, замечательная, ускоряющая моти-

В целом, за 2014 г. рост инфляции составил около 10%, в январе 2015 г. стоимость товаров уже увеличилась на 30%. Последняя цифра включает в себя рост стоимости продуктов питания, на которые обычно тратится большая часть семейного бюджета, а также прочие повышения – коммунальные услуги, лекарства, проезд, кредиты, автомобильное топливо, страховки и т.д. Итого — 40% дополнительных расходов при прежнем уровне доходов. Так кто же должен первым говорить о нехватке денег, народ или государство? (Александр Малютин, редактор блога «Глазами офицера»)



вация к работе – это плоды своего труда. В виде шкуры леопарда, новой конской сбруи, запаса продуктов, нового автомобиля – главное, чтоб эти самые плоды работник мог потрогать, надеть, съесть. Столь же важна уверенность в том, что чем больше человек работает, тем больше он получит *«плодов»*.

С начала 2015 года даже очень усердный работник при сравнительно хорошей зарплате внезапно «очнулся ото сна», присмотрелся к ценникам, протер глаза и понял: он может распрощаться с мечтой о новой машине или дачном участке, его прежний рабочий темп позволяет ему лишь только не умереть с голоду и расплатиться за проживание в своей квартире. Все. А большинство работников и вовсе пришли к неутешительному выводу: зарплаты не хватает на то, чтобы обеспечить своей семье более-менее сносное существование, нет возможности вовремя оплачивать услуги ЖКХ, оплатить налог на автомобиль или дачную землю. То есть, работая по-прежнему хорошо и «с огоньком», рано или поздно придется избавляться от заработанного автомобиля, дачи или даже «лишних» квадратных метров. Тогда зачем стараться, приходить вовремя, перевыполнять, проявлять инициативу и креативить?

### ПУЧОК ЗА ДВЕ КОПЕЙКИ

Среди тех, кто смирился и выучил мантру *«надо потерпеть, в войну еще хуже жили»*, встречаются настоящие уникалы, которые годами верят в лучшее и не привыкли *«складывать крылья»*. Их не застанешь дома, они постоянно либо в поиске, либо в учебе, они всегда полны идей и предложений начать новый совместный бизнес.

С одним таким *«неунывайкой»* удалось познакомиться в одной из социальных сетей. Житель Тамбовской области **Юрий Безруков**, вопреки фамилии, слывет мастером на все руки, а также, увы, бессребреником. И не видит смысла заглядывать в журнал Forbes. Я попросила **Юрия Михайловича** (имеет специальности слесаря-сантехника и электрика) перечислить все рабочие места, повстречавшиеся на его тернистом пути за последнюю десятилетку. – *Я долгое время спокойно работал в местном ЖКО. Зарплаты, конечно, не хватало, по вечерам подрабатывал частным извозом, детям на пряники. Но одно дело – 12 тысяч рублей в 2006 году, и совсем другое – та же сумма в 2015-ом. Да уже после кризиса*



2008 года эта зарплата стала смешной. Таксистов-частников стали вытеснять легальные фирмы и фирмочки. И вытеснять не совсем цивилизованным способом. И мне пришлось пуститься «в свободное плавание». Продавал и устанавливал металлические двери – по-простому говоря, чуть не надорвался, а денег не заработал. Постоянно «кормили завтраками», но так и не заплатили, ведь в таких фирмах не предусматривалась никакого трудового договора. Торговал стройматериалами – на меня «повесили» недостачу, хотя сын хозяина магазина спокойно заезжал среди бела дня и брал, что его душе угодно. Спасибо, что квартиру не отобрали, ведь там получилась внушительная сумма. «Шабашил» в Подмосковье. Работал вахтовым методом, но платили всегда вполтину меньше того, что было обещано. Работал в конторе «Рабочий на день» (название фирмы изменено – прим. авт.) – не хватило меня надолго. Было откровенно жаль стариков, которым нужно было предьявлять непомерные счета. Да и обманывать нужно было... Попытался устроиться в такси легально. Моя «Волга» для работы уже не подходила, мне сказали, что клиенты смеяться будут. А за арендованную иномарку я

*должен был платить 1000 рублей в день. Как заплатить такую сумму, если в день порой зарабатывал не более 500 рублей?*

Полгода назад устроился в управляющую компанию. Директор заключил договора с несколькими домами, я приступил к работе по договору. В кассу пошли первые поступления – директор ушел в загул. Два юриста получили зарплату, мы, два рабочих, ничего не получили, кроме очередных «завтраков». Я долгое время надеялся на справедливость, на «счастливый билет», на порядочных работодателей и на то, что политики все же повернутся «лицом к народу». Больше нет сил. Честные люди с руками и головой никому не нужны. Или нужны – за две копейки пучок.

Показательно, что работодатели постоянно прилюдно жалуются на отсутствие квалифицированных рабочих. На разгильдяйство, лень и пьянство. Квалифицированные рабочие, непьющие и готовые к работе, стонут от отсутствия честных работодателей. Может, все дело в том, что работодатели не в курсе, сколько нужно платить рабочему в реальности? И верят официальной цифре, обозначающей прожиточный минимум? Или все еще проще: они никак не могут обозначить единое место встречи и ищут друг друга не там?

Борьба за более-менее сносное существование вынудила рядовую школьную учительницу поменять сферу деятельности. Потому что, по ее словам, мотивация у простых людей осталась одна: выжить. И никакой престиж профессии, никакой призыв «сеять разумное, доброе, вечное» уже не срабатывает.

– Так получилось, что я 30 лет отдала школе, преподавала историю. Не просто преподавала – старалась всегда найти что-то новое, заинтересовать ребят, никогда не ограничивалась материалом учебника. Учителя всегда зарабатывали мало, а тут еще мужа с завода сократили, и понеслось, как говорится. В пригороде от свекрови остался дом, нам пришлось возвращаться «на землю». Сначала просто огородничеством занимались, потом муж соорудил теплицы. В общем, выращивали капусту, морковь, свеклу и картошку

«Меня удручает, что я получаю копейки, имея стаж три года в одной организации. Конкретно – 15 000 руб. Работы много, часто работаю без обеда, в режиме аврала, поскольку это новости. Я хочу большего, но не знаю, как этого достичь. Давно считаю себя лохом, возможно, благодаря воспитанию. Я вообще поражаюсь, когда читаю форумы, где люди пишут, что получают 60 000 руб., работа не пыльная, но им не хватает денег! Это, видимо, нормальные люди, не лохи. А таким, как я, наверно, ничего и не светит».  
(Психологический форум «Вежда»)



– самое ходовое. Я стала квасить капусту, мочить яблоки, делала морковку по-корейски, муж продавал на рынке. Однажды я помогла мужу торговать, меня увидела одна родительница, «кисло» улыбнулась... Буквально через три дня меня начали порицать, директор указала на «недопустимость такого поведения». Сказала, что «не позволит позорить профессию квашеной капустой». А я еще и рассмеялась. В общем, пришлось уволиться. Сначала переживала очень, теперь не жалею. Когда я выращиваю урожай, у меня есть мотивация, потому что знаю: как поработаю, столько и заработаю. В школе в последнее время надежд на повышение заработной платы не было никаких. В смысле, повышали периодически рублей на 300-500, но что это за деньги при постоянно растущих ценах? – поделилась с нашим изданием **Любовь Клочкова**, жительница Рязанской области. **Любовь Игоревна** не понимает, по какому закону ей можно запретить выживать. Ведь, по ее словам, если б она получала достойную зарплату, не занялась бы продажей овощей. А если учителям платят такие деньги, которых хватает лишь

на оплату «коммуналки» и на проезд до работы, то о каком «капустном» позоре идет речь? Одним словом, одни нестыковки и перегибы. Либо работой с мотивацией «Я горжусь тем, что я учитель, мне нравится экономить на всем и одеваться в секонд-хенде, я не мечтаю улучшить жилищные условия, потому что привыкла довольствоваться малым», либо пиши заявление об уходе. И вослед услышишь привычное: «Незаменимых у нас нет!». Есть. Педагога с 30-летним стажем заменить невозможно.

### СПУСТЯ РУКАВА

Любопытно, что в большинстве публикаций, посвященных мотивации рабочего процесса, раздаются советы о том, как избавиться от лени. Как перестать играть в тетрис, изучать публикации в соцсетях и прекратить обсуждать новую сумочку коллеги. Советы далеко не оригинальные: вспомнить о том, что можешь не получить премию, пообещать выполнить какую-то работу при всем коллективе – тогда стыдно будет не выполнить обещание, повесить над столом фотографии успешных знаменитостей. Но никто не рассказывает о том, чем мотивировать себя, если выше оклада все равно «не прыгнешь», а картинка с Биллом Гейтсом только напоминает о собственном финансовом фиаско. Часто встречается совет сменить сферу деятельности, переквалифицироваться, превратить в работу любимое хобби... А много ли реальных людей, которые в 45 лет переквалифицировались из медсестер в пиар-менеджеры и достигли при этом успеха?

Так все же – какая мотивация у тех, кто работает за плату, не превышающую реального прожиточного минимума? Чем «подгоняют» себя низкооплачиваемые сотрудники, собираясь по утрам на работу? Увы, только стремлением не остаться голодным и не быть изгнанным из квартиры за неуплату. Причем, в такой ситуации оказались и рабочие без образования, и сотрудники с «красными» дипломами ВУЗов. Неудивительно, что большинство делает свое дело спустя рукава. Потому как в обществе, в котором главенствуют материальные ценности, невозможно трудиться со всей отдачей за грамоты. ¶

Приговорили преступника к казни на электрическом стуле. А он толстый до неприличия – ни на какой стул не помещается. Решили его на диету посадить. Проходит месяц — он 15 кг набирает. Его пересаживают на хлеб и воду. Проходит месяц – он еще 10 кило в плюс. Лишают его совсем еды! Проходит месяц – у него вес еще на 5 кг увеличивается. Охранники не выдерживают:  
– Мужик! Ты чего не худеешь?  
– Да знаете...  
Как-то мотивации не хватает.

## Вы сейчас занимаетесь поиском персонала?

Нет

О, да!

Почему же? Приходится экономить бюджет на подборе?

Нет, просто сейчас не нужны сотрудники

Раз вы не занимаетесь поиском сейчас, сохраните этот текст до момента, когда они вам снова понадобятся!

Увы, да! Средства крайне ограничены

Не бойся! На другой стороне действует «доформация» и «плати» будет платиться сервисом, который поможет вам в поиске сотрудников.

Любо, когда специалисты сами приходят, это приятно!

Конечно, приятно. Вопрос в том, или случайно вам нужны новые сотрудники?

Хотите, чтобы специалист бежал к вам на работу, или же предпочитаете сами высчитывать таланты?

Хочу все и сразу: чтоб всегда было много-много кандидатов!

**Пассивный HR.**  
Чтобы привлечь много потенциальных кандидатов, вы можете воспользоваться «Директом и базой резюме» и бесплатной публикацией вакансий. Это поможет вам в автоматическом поиске кандидатов, и получить отклики на все ваши вакансии.

От 5 000 ₽

Только подбор структуры? Только самые лучшие кандидаты, проверенные со всех сторон!

Хорошо! Но, может, вам пригодится рекомендация при самостоятельном поиске?

Нет, лучше меня никто не справится.

**HR-«Шерлок».**  
Вы привлечете специалистов из разных регионов и привлечете тех, у кого меньше вакансий поискать. Пользуйтесь сервисом «Директ» и базой резюме, чтобы выискивать таланты и самостоятельно отбирать кандидатов.

От 5000 ₽

Новые сотрудники нужны срочно, пожалуйста вчера!

Серьезной смены нет. Но откликать-то все равно нужно!

Конечно, ведь рекомендации помогут сэкономить время!

Откажитесь или обеспечены. Как регулярно job-ать не по-прежнему?

Ой, нет только жалею, если не нужен!

Чем чаще, тем лучше!

**Luxury HR.**  
Для вас важно максимально быстро найти идеального кандидата, работавшего в вашей отрасли и компании. Пользуйтесь различными видами «Премии», историей поиска и системой премирования лучших кандидатов.

От 5 000 000 ₽

**HR – Forster.**  
Другие агентства и как много больше агентства работают – это правда! Чтобы успешно добывать желаемую зарплату, рекомендуйте вакансии «Специальным» специалистам: это позволит вам привлечь в свою компанию лучших специалистов.

От 3 000 000 ₽

**HR – Акула.**  
Обилие вакансий на рынке или дефицитом для специалистов? Для вас создан сервис «Акула» – это сервис, который поможет вам в поиске кандидатов. Для вас создан сервис «Акула» – это сервис, который поможет вам в поиске кандидатов.

От 5000 000 ₽

**Многоуровневый HR.**  
У вас очень много работ, поэтому вам необходимо автоматизировать процесс для экономии времени. Для этого есть услуга «Выборы резюме»: рассматривайте тысячи резюме кандидатов, которые автоматически будут отсортированы по уровню релевантности.

От 5 000 000 ₽

\* Цена работы определяется на сайте hh.ru. Стоимость услуги может измениться по адресу www.hh.ru/price. © 2017 HeadHunter. Все права защищены. Информация на hh.ru является товарным знаком компании.



**Чтобы было еще приятнее пользоваться hh.ru, у нас есть ряд совершенно бесплатных сервисов, которые делают работу с сайтом комфортнее, а поиск кандидатов – эффективнее.**

#### **Бесплатные вакансии**

Размещайте три вакансии в месяц бесплатно, если ищете кадры в любом городе, кроме Москвы, Санкт-Петербурга, их областей и городов-миллиоников.

#### **Информация о компании**

Представьте себя максимально выгодно как работодателя, составив оригинальное и интересное описание компании.

#### **Адреса**

Многие кандидаты подыскивают работу в определенных районах – обозначьте свое местоположение, чтобы им было проще вас найти.

#### **Переписка с соискателем**

Общайтесь с кандидатами прямо на hh.ru! Вы в любой момент можете написать соискателю, работая в личном кабинете на сайте.

#### **Контакты в вакансиях**

Для некоторых профессиональных областей удобнее вести подбор по телефону. Указывайте номер и ведите переговоры о найме напрямую.

#### **Подходящие резюме**

Просматривая отклики, знакомьтесь с другими резюме, которые вам подходят – они автоматически подбираются из базы, исходя из ваших требований.

#### **Шаблоны вакансий**

Не нужно каждый раз формировать описание требований заново – сохраните публикуемую вакансию как шаблон, чтобы в любой момент к нему обратиться.

#### **Комментарии к резюме**

Оставляйте замечания к резюме, чтобы вы всегда могли к ним вернуться и вспомнить, чем понравился или насторожил тот или иной кандидат.

#### **Вопросы и тесты**

Отсеивайте ненужных кандидатов на этапе отклика – прикрепите к вакансии тест или опрос, результаты которого будете получать вместе с резюме.

#### **История резюме**

В момент нового отклика вы можете проверить, не было ли у вас общения с этим кандидатом ранее – мы храним историю взаимодействия с соискателями.

Более 15 000 000 резюме в базе  
Более 470 000 приглашений каждую неделю

**hh**  
HeadHunter



**Путеводитель  
по работе с персоналом**

**hh**  
HeadHunter

## ДУХОВНОЕ РЕМЕСЛО ИКОНОПИСЦА

## ГЕОРГИ ПАНАЙОТОВА

Сегодня модно стало подаваться в творческие профессии. Да хоть бы иконы рисовать: храмы на Руси богатые, иконы дорого стоят – чем не хлеб?.

Марина Овчинникова

Профессиональный мастер-иконописец Георгий Панайотов родился в Болгарии, иконописи начал учиться совсем маленьким мальчиком. Работает во многих странах, где есть православные храмы. Если говорить о России, то его часто можно застать в Санкт-Петербурге.

**8 часов:** Георгий, внесите ясность: «богомазы» ведь и в самые давние времена у кого-то учились? Можно ли назвать иконописца ремесленником? Если есть ремесло, то есть и учебные заведения, в которых оно постигается?

**Георгий Панайотов:** Я полагаю, что иконопись – безусловно, ремесло. Так же, как музыка, скульптура, поэзия... Романтические идеи о поэте-пророке, художнике-творце были очень модными в XIX веке и популярны до сих пор. Более того, под таким «соусом» с начала XX столетия нам часто преподносят откровенную халтуру, гордо (и бессовестно) заявляя: «Так видит

автор». В Средние же века, когда мы наблюдаем расцвет иконописи в Византии и на Руси, труд иконописца был ремеслом. Ему обучались в мастерских, где более опытные мастера передавали свои знания и умения младшему поколению. Иконописец – это инструмент в руках Господа. Как скальпель для хирурга, или гитара для музыканта. И иконописцу необходимо сознавать, что быть плохим инструментом – постыдно и грешно. Нужно постоянно работать над собой и стараться быть лучшим в своем ремесле. Для этого необходимо оттачивать мастерство и стремиться к постижению новых техник, приемов... Ходить

Работа иконописца состоит из нескольких этапов. И самый первый и обязательный из них – это изучение литературы, жития святого. А уже после этого готовится доска, делается рисунок, наносится позолота и т.д.

ΩΡΙΣΑΒΕΙ

ΙϞ

ΧϞ





Самые ранние из сохранившихся до наших дней икон – энкаустические, то есть, написаны восковыми красками. Они вот уже полторы тысячи лет выглядят великолепно. Но энкаустика – техника муторная.

по музеям и храмам, изучать древние иконы и фрески, анализировать увиденное. Да, мы знаем «Троицу» Рублева, знаем фрески Мануила Панселина... и о них мы говорим как о чем-то большем, чем хорошее,

крепкое ремесло, твердый рисунок, тонкий колорит... Кроме всех этих бесспорных достоинств, которые может отметить искусствовед, мы чувствуем мощь Духа Святого, который дышит в этих работах. Когда же Дух начинает дышать в работе ремесленника, она превращается в Искусство.

**84.:** Вот раньше были большие иконописцы (Феофан Грек, Дионисий, Симон Ушаков). Вероятно, у них были свои школы, где обучались их манере письма. А где можно обучиться иконописи сегодня?

**Г.П.:** Здесь вариантов несколько. Диплом иконописца (официальную бумагу) можно получить, например, в Греции и Болгарии. В Велико-Тырновском Университете есть Богословский факультет с кафедрой иконописи, где преподают основы как станковой, так и монументальной живописи (т. е. не только иконы, но и фрески и мозаики). Также есть огромное количество всяких курсов и мастер-классов, где за несколько сеансов можно либо познакомиться с трудом иконописания, либо усовершенствовать некоторые навыки.

**84.:** *Георгий, развеите миф о том, что любой человек может податься в иконописцы! И сразу скажите, имеет ли право «невоцерковленный» (не получивший благословение Патриархата) заниматься иконописью?*

**Г.П.:** Безусловно, иконописью может заниматься не каждый.

► К слову «ремесленник» нынче принято относиться со снисхождением, как к обозначению чего-то недостаточно возвышенного. Я же считаю, что быть хорошим ремесленником – это великое дело. Именно ремесленники высочайшего уровня создавали ту архитектуру, которая нас впечатляет и сегодня, спустя сотни лет. Именно ремесленники в Древней Греции расписывали те вазы, которые мы сегодня с восхищением рассматриваем в музеях. Микеланджело был великим тружеником и жертвовал многим, чтобы в 24 года высечь из куска мрамора «Пьету», глядя на которую, прихожанин ощущает мурашки по коже и на глаза наворачиваются слезы. Бах создал множество произведений, более того, часть из них писались в обязательном порядке – к каждому воскресному дню и празднику. Это ли не ремесленничество?

Как я уже сказал, сейчас есть огромное количество всяких кружков и курсов иконописания. Но далеко не все из них ставят перед собой благородную цель – реально научить. Напротив, сознавая, что не каждый придет к тебе еще раз с денежкой, если ты его будешь тыкать носом в ошибки и заставлять переделывать по семь раз один и тот же элемент, многие предпочитают идти одним из двух путей: либо преподносят иконопись, как «рукоделие и приятное времяпровождение для дождливых осенних вечеров» (буквально так гласил один рекламный спойлер в интернете), либо напускают погуще туман мистицизма и с придыханием и полусепоном рассказывают о том, какое это великое таинство – иконописание, про глубокий символизм в красной рамочке, в «горках-ступенях к Господу», как икона не похожа на картину... и, в итоге, делают вывод,

что чем изображенный на иконе меньше похож на человека – тем лучше. Так что, какого бы сомнительного качества ни была продукция обучаемых, все равно их похлопают по плечу и поздравят с тем, что «вы только что написали свою первую настоящую икону». Насчет иконописания невоцерковленными людьми... мне просто не очень понятно, зачем оно им надо? Большая прибыль – да ее не будет ни в одной профессии, если ты не живешь своей работой, не чувствуешь ее как кусок себя, не болеешь за нее... Более того, в иконописи и гарантии стабильного заработка нет.

Разделение обязанностей в старину было весьма характерно для артелей иконописных мастеров. Тем более, если речь идет об иконописании в монастырях, где у каждого из монахов зачастую имеется свое послушание.

**84.:** *Как вы пришли к делу своей жизни?*

До сих пор неизвестно ни место рождения Рублева, ни даже имя, данное ему при рождении – Андреем он был наречен уже при постриге в монашество – однако, скудность фактических сведений о мастере в определенном смысле даже добавляет его образу выразительности и яркости.  
(РУССКАЯ СЕМЕРКА)

**Г.П.:** Когда мне было три года, моя семья переехала жить в Болгарию, в красивый средневековый город Велико-Тырново. Там мы однажды гуляли с мамой по старинной улочке ремесленников. В одной мастерской делают керамическую посуду, в другой – ножи, в третьей – ткут на полуторавековых станках... Там можно провести целый день, глядя, как работают мастера разных профессий! И там я познакомился с иконописцем Рашко Боневым. Мне было пять лет. Я был под огромным впечатлением от его работы. Мы с мамой простояли у него в ателье несколько часов, и, наконец, он спросил у меня, люблю ли я рисовать и не хотел бы я сам попробовать написать икону. Рисовать я любил, а попробовать написать икону хотел очень. Господин Бонев выдал мне небольшую досочку и сказал: «Приходи завтра с кисточками и красками». Я в тот вечер лег спать пораньше,

чтобы завтра наступило скорее. Утром мы уже были у него в мастерской... и впоследствии я учился там лет семь. Сперва приходил заниматься каждый день (по семь-восемь часов), потом, когда стал ходить в школу, только по выходным.

Можно сказать, что я учился как раз по самой что ни есть средневековой системе – с ранних лет, в мастерской иконописца, столько лет, сколько сочтет нужным мастер. Сперва копировал старые иконы, потом стал разрабатывать свои композиции. Кроме икон, рисовал натюрморты и пейзажи, натренировывал рисунок, потом колорит... Брал уроки акварели у профессора Ангела Ботева.

Иногда тремление художника достичь какого-то нового эффекта приводило к возникновению новых инструментов и поиску новых материалов, а иногда и сам материал подсказывал, как с ним работать.

**84.:** Старые иконы, написанные в 18-19 веке, часто темные,



*грунт отваливается. Современные же все так и горят золотом. Почему? Что это за школа?*

**Г.П.:** Да, большинство древнерусских икон без реставрации выглядят темными и даже черными. Это из-за применяемой на Руси технологии олифления. Иконописцы покрывали живопись горячим маслом, которое пропитывало краски, и они начинали «гореть», выглядели звонко и празднично. Но у этой технологии есть серьезный недостаток. Масло – это продукт, который сохнет, порой, десятилетиями. И все это время будет впитывать в себя всякий мусор, пыль, к нему будет липнуть копоть от свечек и каждения... Чтобы предотвратить это, в состав олифы входят разные сиккативы (составляющие). С ними финишное покрытие высохнет быстрее, но и потемнеет со временем. Почему же тогда на Руси использовали олифу? Просто это

был самый доступный и оттого популярный лак. Византийцы, к примеру, никогда не олифили. Они использовали холодные лаки. Оттого византийские и греческие иконы в музеях и даже действующих храмах выглядят намного лучше. Также губительны для икон и фресок сквозняки и резкий перепад температур (что бывает в северном климате).

**84.:** *Георгий, а можно ли сегодня стать известным иконописцем? Важно ли это иконописцу в принципе?*

**Г.П.:** Известные иконописцы были и в Средние Века, есть и сегодня. Их имена сохранила для нас Церковь. Мануил Панселин, Михаил Астрада и Евтихий, Андрей Рублев, Дионисий и его сыновья, Феофан Грек... Есть легенда, что иконописцу якобы запрещено подпи-

Сейчас «песочное золочение» применяется в золочении интерьеров и, в частности, лепнины дворцов и храмов, но приемлемый в таких масштабах результат на иконе смотрится весьма грубо.



сывать свои работы. Это не так. Мы знаем множество подписных икон и фресок разного времени. Имена иконописцев также упоминаются в летописях, государственных документах и церковных книгах. Очевидно, ни у кого не было цели спрятать или уничтожить из страниц истории имена художников. Например, Афонские монастыри и сегодня подписывают свои иконы клеймом монастыря. У меня есть икона, написанная лично отцом Лукой, руководителем иконописной мастерской афонского монастыря Ксенофонт. В углу есть три значка: год (обозначен по-византийски буквами), клеймо монастыря и личное клеймо иконописца. На Святой Горе есть три-четыре мастерские, которые известны высоким профессиональным уровнем своих работ, и подпись в та-

ком случае – это не только приятный для заказчика росчерк, но и знак гарантии качества. Но мы знаем и много икон не подписанных. Дело в том, что если икона пишется в артели, то не всегда понятно, чье имя ставить. Автора композиции (рисунка), или того, кто лики писал? Тем более, если артель малоизвестная, работающая на поток... тут подпись не сыграет большой роли (к примеру, цена иконы от этого выше не станет). Если иконописец пишет иконы и сдает их в лавку на реализацию – тоже подписывать нет особо смысла. Если бы для покупателя иконы было важно имя мастера, то он бы не в лавку пошел, а лично к иконописцу. Ну, а чтобы избежать искушения и гордыни, можно воспользоваться старой схемой подписания «Сей образ написан в лето Господне такое-то рукою Раба Божиего Такого-то». Если имя спонсора упомянуть надо,



## О КНИЖНОЙ МИНИАТЮРЕ

«К сожалению, сегодня нечасто издаются церковные книги, которые были бы действительно произведением искусства. Часто в молитвословы и акафисты издатели вставляют совершенно разношерстные иллюстрации, едва ли не вслепую натасканные из интернета. Такая книга не воспитывает вкус, не развивает чувство прекрасного... Обидно. Культура книгоиздания важна для Христианства. Издревле переписчики книг и иллюстраторы стремились достичь совершенства в каждой буквице, росчерке, компоновке текста на странице... Мне посчастливилось оформить несколько книг, и для меня этот опыт был важным уроком. С радостью взялся бы за такую работу еще раз!»

---

можно приписать «молитвами Такого-то». Нельзя путать Церковную Соборность с коллективизацией. Церковь всегда берегла Личность. Она основана на Личности и она всегда сохраняла имена тех, кто славил ее и жил христианской жизнью.

**84.:** *Каковы этапы написания иконы? Нужно ли особое состояние души мастера?*

**Г.П.:** О состоянии души, безусловно, можно сказать, что оно немаловажно. Трудно работать, когда ты расстроен или нездоровится... Но в принципе, я у мольберта провожу каждый день по много часов кряду. На самом деле, работа иконописца очень интересна и разнообразна. Иконопись – это не только рисование по старым образцам, под копирку... Наоборот, здесь есть место творчеству, поискам, экспериментам... Например, создание иконографии новопрославленных святых – это задача

очень ответственная и требует от художника не только хорошей техники, но и познаний в богословии, умение анализировать тексты и древние иконы, вникать в суть, выделять главное...

**84.:** *Поговорим об охране труда. Если относиться к иконописцам как работникам Православной Епархии, то существуют ли какие-либо «страховочные ремни»? Может ли иконописец уйти на «больничный», например?*

**Г.П.:** Реставрация в храмах проводится, как правило, целыми бригадами. Если реставратор работает в таком подраде, тогда заключается договор, в котором и предусматриваются все подобные моменты, прописываются

«Синайский нимб» или «синайское сияние» – используемый в среде иконописцев термин, обозначающий расплывчатое концентрическими кругами золото. В современном восприятии наиболее близкая ассоциация с CD диском.

**НЕСКОЛЬКО ЗАВЕДЕНИЙ, ГДЕ МОЖНО ОБУЧИТЬСЯ РЕМЕСЛУ ИКОНОПИСЦА:**  
 Иконописное отделение Санкт-Петербургской православной духовной академии, Елеуса  
 Иконописная мастерская и школа  
 Изограф. Курсы дистанционного обучения иконописи  
 Просопон. Школа иконологии  
 «Официальную бумагу (диплом) можно получить, например, в Греции и Болгарии. В Велико-Тырновском Университете есть Богословский факультет с кафедрой иконописи, где преподают основы как станковой, так и монументальной живописи. Также есть огромное количество всяких курсов и мастер-классов»  
 (Георги Панайотов)



экстренные случаи. То же самое и при работе над новыми фресками и иконами для крупных объектов. Многие художники предпочитают состоять в союзе художников, это дает им какие-то льготы.

«Кто-то прилетает в Грецию и бежит с полотенцем на пляж... я же предпочитаю с рюкзаком по горам карабкаться, посещать монастыри и реставрируемые объекты. Каждый год стараюсь посетить Святую Гору Афон».

Если иконописец работает сам по себе – тогда все в его руках: большие, отпуск, договоры с заказчиками, укладывание в оговоренные сроки, выплата налогов...

**84.:** *К сожалению, мы живем в мире товарноденежных отношений. А сколько, в среднем, может сегодня стоить икона?*

**Г.П.:** Иконы заказывают не только храмы. Также частные лица, фирмы... Разброс цен большой, так как зависит не только от качества выполнения работы, но и от сложности.

Например, икона 40x30 см с одной фигурой будет стоить дешевле, чем такого же размера икона с пятью. В общих чертах, крепко написанная икона с одной фигурой на золоте формата А4 может стоить от 20 000 рублей. Крайнего передела стоимости нет.

Я видел в Греции икону, которая стоит 25 000 евро. Но она действительно того стоит. Бывают иконы и дороже: если заказчик хочет украсить икону ювелиркой, драгоценными камнями, сделать оклад или инкрустацию по нимбу или фону. На Афоне есть иконописная мастерская, которая специально завозит камни и жемчуг со всего света. Ведь дело не только в том, чтобы «выглядело богато», но и чтобы было со вкусом и стильно. Тут важны и оттенки камней, размеры жемчуга... Опять же, такие иконы – это штучные произведения.



**84.:** *Бывает ли отпуск у иконописца? Вы где путешествуете, если выдается свободное время?*

**Г.П.:** Только что приехал из Италии. Назвать ли это отпуском? Может быть... хотя, я там был по приглашению от одного монастыря – монахи попросили мастер-класс по иконописи и золочению. Кстати, сегодня мы свидетели настоящего возрождения иконописи в Италии. Вообще, католики относятся с уважением к восточной иконописи и часто в католических храмах можно увидеть репродукции и копии знаменитых византийских и древнерусских икон. У самих итальянцев были великолепные иконописцы во времена Треченто. Дуччо (представитель Сиенской школы) создавал великолепные образа. Они и византийские по духу и в то же время чуточку итальянские... вкусное такое смешение стилей. Тонкое.

Безусловно, любое путешествие – это вдохновение, впечатления, энергия. Даже если по приезде еще гудят ноги, а обувь стоптана в хлам... Хочется рисовать. Рождаются новые идеи, возникает желание попробовать какую-то новую технику или прием.



**84.:** *Думаю, всех крайне интересует вопрос о мироточении некоторых икон. Было бы понятно, если бы речь шла об иконах рукописных, но ведь иногда елей проливают иконы, которые можно назвать «репродукциями», наклеенными не на доску, а на картон. Может быть, вы знаете, что это все может обозначать и почему такое явление происходит?*

**Г.П.:** «Дух дышит, где хочет...». ☩



### Радиостанция «Милицейская волна»

Радиостанция «Милицейская волна» вещает на территории нашей страны на протяжении уже 18-ти лет. С 1 февраля 2006 года радиостанция осуществляет вещание под непосредственным руководством «Объединенной редакции МВД России».

Радиостанция «Милицейская Волна» вещает в Москве и Московской области в FM-диапазоне на частоте 107,8 МГц. Музыкальный формат станции представляет коктейль жанров, которые любят все. Это и современная популярная музыка, и любимые мелодии 80-90-00-х годов, и саундтреки из любимых фильмов. Все это - музыка, которая пробуждает самые теплые воспоминания и дарит хорошее настроение каждый день.

Музыка на радиостанции сопровождается серьезным информационным вещанием. В выпусках новостей звучит оперативная и эксклюзивная информация о самых важных событиях в Москве, в России и в мире – с комментариями от официальных лиц.

Благодаря тому, что учредителем радиостанции является «Объединенная редакция МВД России», «Милицейская волна» уделяет особое внимание освещению деятельности МВД РФ. Так, в рамках программы «Прямой Разговор» руководство МВД информирует слушателей об актуальных событиях, насущных проблемах и достижениях в сфере деятельности правоохранительного ведомства.

Информационно-развлекательный блок представлен программами о культурных событиях столицы - «Парк культуры», интервью со звездами шоу-бизнеса - «Персональное Дело», а также программой по заявкам слушателей - «Приемная Милицейской Волны».

Аудитория «Милицейской волны» - это взрослые, уверенные в себе люди, достигшие определенного материального благополучия и положения в обществе.

«Милицейская волна» - Все в порядке!

Сайт <http://radiomv.ru/>

Тел.: (495) 667-61-87

# ГЛАВНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ РЕАЛЬНОГО БИЗНЕСА



**ГЕОРГИЙ ПИСКОВ**

председатель Совета директоров «Протобэйз Лабораториз»

ТЕЛЕКАНАЛ  
**бизнес**  
*про*

Смотрите телеканал  
в сетях кабельных  
операторов  
России

Также все программы телеканала  
доступны на официальном сайте

[www.probusinessstv.ru](http://www.probusinessstv.ru)

Темы телеканала:

- информационные технологии
- телекоммуникации
- электронная коммерция
- экономика и финансы
- маркетинг и реклама
- бизнес в Интернете
- управление продажами
- современные технологии
- управление компанией
- секреты успеха от первых лиц
- бизнес и общество
- PR и Digital
- банковское дело
- медиабизнес
- клиентский сервис

и многие другие

Принято считать, что многодетным родителям живется легко и просто, что они могут даже не работать – такие огромные пособия на детей получают от государства. Почему-то очень популярны легенды о том, что и за квартиру многодетные не платят, и проезд на всех видах транспорта бесплатный, и посещение детских садов бесплатное, в детские лагеря – бесплатно, и в поликлиниках – то они – без очереди, словом – живи и радуйся.

*Екатерина Вулик*



многодетные ЛЬГОТЫ

**Также принято считать, что многодетные родители... как бы выразиться помягче – несколько недалекие, не получившие никакого образования и не знающие о существовании контрацептивов.** В реальности, однако, все совсем не так, подобную картинку выдумывают граждане, ни разу в жизни не столкнувшиеся лично с многодетными семьями. Между тем, работать многодетным родителям приходится. И ничуть не меньше тех, у кого «в наличии» всего лишь один ребенок.

### НЕПОЛНОДНЕВКА

Для многодетных семей в Российском законодательстве, действительно, предусматривается множество льгот по квартплате, санаторно-оздоровительному лечению, бесплатному проезду, внеочередной записи в дошкольные учреждения. Льгот, связанных с трудовой деятельностью многодетных родителей, гораздо меньше. Так, предусмотрено трудоустройство многодетных родителей с учетом возможности их работы на условиях применения гибких форм труда (неполный рабочий день, неполная рабочая неделя, работа на дому и т.д.) с закреплением данных положений в региональных программах занятости; первоочередное обучение и переобучение многодетных родителей специальностям, востребованным экономикой региона.

К трудовым льготам можно отнести одноразовое выделение многодетным родителям для создания крестьянских (фермерских) хозяйств, малых и других предприятий земельных участков с предоставлением льгот по налогообложению в соответствии с законодательством Российской Федерации. В этот же список включено выделение многодетным родителям, создающим крестьянское (фермерское) хозяйство, долгосрочных кредитов (или беспроцентных займов) для развития производственной базы этих хозяйств, приобретения техники, оборудования, автотранспорта и на другие цели, связанные с ведением сельскохозяйственного производства. Но эти льготы относятся к области предпринимательства.

Вот, собственно, и все льготы. Сокращенная рабочая неделя или неполный рабочий день – не так уж и плохо, но применимо ли на деле? Возможно ли будет устроиться продавцом не на 12-часовой, а на 8-часовой рабочий день? А кто будет «горбатывать» еще 4 часа? Такой вариант не понравится ни работодателю, ни другим сотрудникам. Скорее всего, любой владелец того или иного бизнеса постара-

ется найти предлог, на основании которого можно отказать в трудоустройстве такому «неполнодневному» соискателю. На любой военной службе требование о сокращении рабочих часов будет выглядеть нелепо. Возникает вопрос: так какую нужно иметь профессию, чтобы получить причитающиеся по закону трудовые льготы? Педагога? Врача? Тоже не получится. Словом, трудовые льготы может получить третий помощник бухгалтера, научный сотрудник забытого НИИ, практикант отдела кадров – те, чье отсутствие не будет замечено коллегами и не повлияет на рабочий процесс.

#### ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ КАК ПОМЕХА?

Согласно ТК, у многодетных матерей есть еще одна трудовая льгота, согласно которой работодатель не вправе уволить многодетную сотрудницу. Увольнение может произойти лишь в нескольких случаях:

- ▶ Если предприятие ликвидируется или признается банкротом;
- ▶ Если многодетная сотрудница многократно без уважительной причины нарушала трудовую дисциплину – не выполняла свои обязанности. И за это на нее возложено дисциплинарное взыскание;
- ▶ Если сотрудница отсутствовала на рабочем месте более 4 часов без всякого на то основания;
- ▶ Если многодетная мать появилась на работе в пьяном виде или под воздействием наркотиков;
- ▶ Если она совершила аморальный поступок, несовместимый с продолжением дальнейшей трудовой деятельности;
- ▶ Если совершила хищение и суд доказал совершение преступления.

Казалось бы, в правовом плане все понятно. Сотрудница, явившаяся на работу «под мухой», не имеет права в дальнейшем занимать рабочее место. Более того, обязательно возникнет вопрос, а имеет ли она право и дальше воспитывать детей. Но подобные случаи частенько имеют «обрат-

Если вы подпадаете под категорию многодетная семья, то льготы вам положены по Указу Президента РФ от 05 мая 1992 г. N 431 «О мерах по социальной поддержке многодетных семей» (с изменениями от 25 февраля 2003 г.) плюс те льготы, которые будут перечислены в законе региона, в котором ваша семья проживает.

Многодетной в нашей стране на сегодня считается семья, в которой воспитывается трое и более детей в возрасте до 18 лет. Это могут быть совместные родные дети родителей, дети одного из родителей или усыновленные дети. Если ребенок из такой семьи учится в учебном заведении очной форме, то семья считается многодетной и после достижения им 18 лет – до окончания учебы.

Если вы все-таки сомневаетесь, подпадаете ли вы под категорию многодетная семья, обратитесь к закону о поддержке многодетных семей, который обязательно должен быть в вашем регионе, где соответственно вы и найдете понятие многодетная семья.





Работаю в поликлинике в поселке городского типа медрегистратором (без медицинского образования). Являюсь многолетней матерью: старшему сыну 15 лет, младшему 3 года. Все льготы и дополнительный отпуск, который раньше был, теперь отняли, мотивируя тем, что у меня нет медицинского образования. Мой стаж на рабочем месте 18 лет. Оклад вместе с прибавкой за стаж 5610 руб. Вопрос: правомерно ли это? (Наталья, г. Ульяновск, Юридическая консультация онлайн)

ную сторону медали» – реальную, не «протокольную». Коллега, мать троих детей, попросила опубликовать ее историю, не называя имен. Почему – сейчас станет понятно.

– Сразу же после окончания пединститута я начала осваивать журналистику – сначала стажером почти без гонораров, потом полноправным сотрудником редакции. В нашем регионе не существовало тогда учебного заведения с факультетом журналистики, поэтому пришлось осваивать профессию самоучкой, уже «в поле». Даже когда официально уходила в декретный отпуск, продолжала публиковаться. С отцом моих первых двух детей пришлось расстаться – он пил, не уделял внимания сыновьям. И, видимо, меня жалели, помогли, запросто отпустили из редакции раньше времени. Но потом произошло сказочное событие: я встретила человека обеспеченного, непьющего и полюбившего моих сыновей. И «взял замуж» сразу всех нас.

А дальше произошло то, чего и следовало ожидать: женщины попросту начали завидовать. Когда коллега ушла в третий декретный отпуск, коллеги вконец «окрысились». Из декретного отпуска вышла 7 марта – как раз в тот день, когда в редакции отмечали женский праздник.

– Я решила, что самое время наладить отношения в коллективе, принесла выпечку, вина. Уже в обед мы сели за стол и начали выпивать. Вспоминать дальше одновременно смешно и противно: зашел генеральный директор, отчитал меня, сказал, что алкоголичкам не место в среде журналистов и сказал писать заявление «по собственному». Больше никому не сделали даже замечания. Я была в ступоре, заявление написала. Потом поняла, что могла бы побороться, но за чем? Видимо, в нашем коллективе было запрещено становиться по-женски счастливой.



Пенсионные льготы для многодетных матерей впервые введены Законом СССР о государственных пенсиях от 14.07.1956 года, сообщает сайт РИА Новости. Они были восприняты и российским законом «О государственных пенсиях в Российской Федерации» от 20.11.1990 года. Федеральный закон от 17.12.2006 года № 173 – ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации», вступивший в силу с 1 января 2002 года, также сохранил право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости женщинам, родившим пять и более детей и воспитавшим их до достижения ими возраста 8 лет. Пенсия им назначается по достижении возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж не менее 15 лет. Если многодетная мать не имеет требуемого страхового стажа, пенсия по старости может быть назначена ей на общих основаниях.

В Российском законодательстве также предусматривается множество льгот по квартплате, санаторно-оздоровительному лечению, бесплатному проезду, внеочередной записи в дошкольные учреждения.



По словам женщины, слава об ее «пьянстве»

дошла и до других редакций. Супруг обеспечивает семью, не требует от жены выходить на работу, но она попросту не может без любимого дела. Пока, увы, коллега занимается только семьей. Каким образом и куда снова устроиться на работу по любимой специальности, пока не представляет.

Руководитель отдела кадров крупного рекламного агентства **Галина Щеглова** комментирует сложившуюся ситуацию:

– Это классический случай, как говорят в народе, «подставы». Подобные ситуации распространены и в небольших коллективах, и на крупных производствах. Причины разнообразны – от банальной зависти до стремления

► **ЖЕНЩИНА, РОДИВШАЯ ПЯТЕРЫХ И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ, МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ПЕНСИЮ ПО ДОСТИЖЕНИИ 50-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЕСЛИ ОНА ИМЕЕТ ТРУДОВОЙ СТАЖ 15 ЛЕТ.**

[LGOTNIK.COM](http://LGOTNIK.COM)



подняться по служебной лестнице и сесть в кресло более успешного коллеги. Касательно данной ситуации, героиня, скорее всего, ничего не доказала бы ни в трудовой инспекции, ни в суде: формально шел рабочий день, и в это время она «распивала спиртные напитки» на рабочем месте. Я лично не знаю ни одного руководителя, который приказом сократил бы рабочие часы предпраздничного дня. Обычно на такие «мелочи» не обращают внимания, а ведь именно они могут испортить жизнь человеку.

### НА РАБОТУ В 50!

Если отвлечься от «законодательного» трудоустройства многодетной мамы, оторваться от печатных параграфов и заглянуть в среднестатистическую многодетную семью, станет понятно: женщина в принципе сможет приступить к работе лет этак в **40-50**, когда дети вырастут. Потому что до достижения этого возраста ей будет попросту некогда. Потому что даже двоим детям необходимо постоянное внимание и присутствие мамы: один заболел, у другого проблемы в школе, старшего вести в поликлинику, с младшим явиться на «разбор полетов» к учительнице. А сколько раз в год болеют «детсадовские» дети? Ветрянка, грипп, банальный насморк (который обязательно нужно пролечить до полного выздоровления, иначе заболевание перерастет в хроническое). А поесть приготовить на всю семью? Постирать, погладить, убратся в квартире, сводить детей на кружки и в спортсекции? В реальной жизни не всякая женщина выдерживает подобные нагрузки – конечно, если она на самом деле интересуется жизнью детей, стремится к их развитию и не «пускает на самотек» их игры и знакомства. И здесь идет речь о семье, имеющей всего лишь двоих детей, а каков уклад жизни многодетной семьи в прямом смысле этого слова?

Помните старый советский фильм «Однажды 20 лет спустя» с **Натальей Гундаревой** и **Виктором Проскуриным** в главных ролях? Вот она, классическая многодетная семья, в которой мама всю жизнь работала только мамой. Потому что обед и ужин в таких семьях готовится не на неделю, а на один раз. И не в кастрюльках, а в тазах. Стирка – сразу в нескольких стиральных машинках, выезд на природу – в автофургоне, закупка продуктов – оптом. И самое главное – общение. Нужно успеть пообщаться с каждым ребенком, поинтересоваться, как прошел день, из-за чего сын подрался с Сидоровым, а дочь поругалась с подружкой Петровой, учительницей, директором и заодно со школьным дворником.

Без таких вечерних задушевных разговоров в семье непременно возникнет ревность, недопонимание, недоверие. И тут необходимо понимание того, что маме на самом деле не до работы в том смысле, в котором мы понимаем это слово. На работу нет ни времени, ни сил – как физических, так и душевных. Устроившись на работу, не будет сил на детей. Вот такая дилемма.

Увы, пока в трудовом кодексе нет такого закона, по которому многодетная мама (пусть не трех-четырех, а хотя бы восьмерых детей) имела бы право не работать, но получать по достижении определенного возраста пенсию. Может быть, когда-нибудь подобный закон появится?

### СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС

Помимо ежедневных проблем воспитания, кормления, уборки, доставки детей до учебных заведений, в многодетных семьях существует еще одна, банально-традиционная. Это «выбивание» пособий. То есть, хождение по инстанциям, отсиживание в очередях и предоставление справок. Не секрет, чтобы получить пособие размером, к примеру, в 200 рублей, нужно предоставить кучу справок, на сбор которых может уйти месяц. Сама суть справок порой обескураживает настолько, что воспринимается издевательской. Справка о наличии мужа, о месте работы, о зарплате, справка о том, что все дети живы, о том, что доход семьи меньше прожиточного минимума (если хотя бы на 50 рублей превышает – все, не видать никаких пособий, семья уже считается богатой!) – каждый раз, каждый месяц, перед получением каждого пособия. Большинство многодетных семей, с которыми доводилось сталкиваться в реальности, высказывались о системе льгот примерно одинаково: «Не можем больше терпеть это унижение, хочется поселиться в глухой деревне, питаться за счет огорода, и чтоб рядом – ни одного чиновника!».

Но практика (опять эта практика, не дает разгуляться фантазии!) показывает, что и глухая деревня в «медвежьем углу» не выход. Совсем недавний пример: передача «Пусть говорят» с ведущим **Андреем Малаховым**. В ней члены семьи многодетного отца-«одиночки» **Геннадия Желтова** из Рязанской области рассказали, что жизненные трудности им создают те, кто должен помогать. После гибели супруги Геннадий взвалил на себя и ее обязанности, ни на минуту не задумавшись над определением детей в интернат. Работает, не пьет, помогает детям с уроками, но... Всевозможные органы, комиссии и проверки не дают семье спокойно вздохнуть:

Многодетной в нашей стране на сегодня считается семья, в которой воспитывается трое и более детей в возрасте до 18 лет. Это могут быть совместные родные дети родителей, дети одного из родителей или усыновленные дети. Если ребенок из такой семьи учится в учебном заведении по очной форме, то семья считается многодетной и после достижения им 18 лет – до окончания учебы. (LGOTNIK.COM)

постоянно приходят с осмотром, проверяют холодильник, ни о каких малоизвестных льготах в известность не ставят. Земельный участок, положенный по закону, многодетная семья так и не получила. По свидетельствам соседей, постоянно грозили отобрать детей. После того, как передачу увидели тысячи россиян, жизнь многодетной семьи изменилась коренным образом: одни начали собирать деньги, помогать стройматериалами (семье даже подарили автофургон!), другие – рассуждать в еще более негативном ключе.

Одним словом, не всегда и не везде положенные льготы упрощают жизнь многодетных семей. А по поводу трудовых льгот сами многодетные родители говорят так: выходом стали бы небольшие фермерские хозяйства или семейные дела, но – с упрощенной отчетностью и налоговыми льготами (в действительности, не только на бумаге). И такое предпринимательство в реальности стало бы семейным бизнесом, в котором принимает участие вся семья. ¶

Помимо всем известного федерального материнского капитала, в очень многих регионах существуют еще и свои, региональные материнские капиталы. Обычно это денежное пособие в размере примерно 100 тысяч рублей, которым можно распорядиться так же, как и федеральным материнским капиталом.

Однако в ряде субъектов РФ деньги регионального материнского капитала можно направить на покупку автомобиля, земли или лечение ребенка.

(Милосердие. Ru)



СПРАВКА

АЛЕКСАНДР СИБИЛЕВ



Врач-кинезитерапевт,  
действительный член  
Российской общественной  
организации кинезитерапевтов.  
Окончил медицинский  
факультет Российского  
университета дружбы народов.  
СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.  
Врач по лечебной физкультуре  
и спортивной медицине,

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ-КИНЕЗИТЕРАПЕВТ,  
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПО ОБЩЕЙ ТЕРАПИИ.

# ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

«Движение – жизнь», - говорили нам с самого детства, и мы безоговорочно верили, играя в футбол и баскетбол, прыгая через скакалку и подтягиваясь на турнике, пробегая и проплывая сотни метров, и голы забивали, и в кольцо попадали, и к финишу первыми приходили... Энергия была через край. Мы ничего не знали о депрессии, бессоннице и стрессе, переедании и перепадах давления. Но постепенно офис заменил двор, сузил мир до четырех стен и лишил возможности жить полноценно.

*Алиса Журавлева*

**Все чаще мы стали сталкиваться с такими понятиями, как остеохондроз, мигрень, заболевания органов малого таза, синдром эмоционального выгорания и просто хроническая усталость.**

Восстановить тонус, здоровье и хорошее настроение можно благодаря кинезитерапии – уникальному способу избавления от множества болезней без лекарств и операций, с помощью специальных лечебно-реабилитационных тренажеров. Ведь именно мышечный каркас – опора нашего тела – напрямую связан с самочувствием человека. В зале ЛФК клинико-диагностического центра людей больше, чем в модном фитнес-клубе. Ни один тренажер не простаивает: мужчины, женщины и дети крутят педали, приседают, отжимаются, подтягиваются под присмотром медицинских работников. В кабинет заведующего отделением лечебной физкультуры **Александра Викторовича Сибилева** пациенты заходят с опущенными плечами, а выходят – с расправленными спинами, и в приподнятом настроении направляются к тренажерам. Подходит и наша очередь усовершенствовать тело, дух, душу и создать лучшего себя.

Кинезитерапия (от греч. kinesis, что означает движение) является одним из направлений лечебной физкультуры и представляет собой серьезный психолого-педагогический процесс, происходящий между пациентом и физиотерапевтом. Предполагает выполнение пассивных и активных движений, определенных гимнастических элементов и объединяет в себе целый арсенал знаний из медицинской сферы, из области физиологии, психологии, анатомии и биохимии.

Помимо лечения физическими упражнениями и нагрузкой для улучшения состояния, укрепления здоровья и профилактики рецидивов заболевания кинезитерапия включает в себя и систему правильного дыхания, определенный режим питания и регулярные водные процедуры. Именно благодаря такому комплексному и разностороннему подходу удается достичь положительных результатов, казалось бы, в безнадежных ситуациях.

Это на самом деле уникальный способ, который способствует созданию психофизического комфорта личности и крайне необходим при такой патологии, как дискогенный радикулит (грыжи позвоночного диска), остеохондроз, сколиоз, артрозы и артрозы крупных суставов.

**8 ЧАСОВ:** Александр Викторович, как вы пришли в эту область, интуитивно

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ

- ▶ «Все проблемы психологического характера, которые человек не в состоянии решить путем собственного самоанализа, проходят в зале. Мышечный спазм, который происходит из-за эмоциональной нагрузки, можно искусственно убрать благодаря тренировкам.
- ▶ Во время тренировок человек вынужден акцентировать свое внимание на состоянии организма и на том, что он делает: считать количество проделанных упражнений, следить за правильным дыханием, и тем самым он, переключаясь, морально отдыхает, отвлекается от беспокоящих проблем, освобождает голову от лишних мыслей».

или осознанно, какие университеты заканчивали?

**Александр Сибилев:** Первоначально я окончил медицинский факультет Российского университета дружбы народов. В последующем, после прохождения ординатуры по терапии, по воле судьбы получил дополнительную специализацию по спортивной медицине и лечебной физкультуре. Но после года работы в Олимпийском комитете, по убеждениям и обстоятельствам ушел работать в клинико-диагностический центр, в отделение лечебной физкультуры. Я всегда знал, что от работы мышечной системы зависит здоровье и самочувствие человека, что дозированная физическая нагрузка необходима для восстановления, поэтому искал знания, методики, комплексы, способные, в первую очередь, восстановить нормальный мышечный тонус. Что касается кинезитерапии, то в свое время я учился у ее основателя, Сергея Михай-

ловича Бубновского, который сам себя поставил на ноги. В 22 года он попал в страшную автокатастрофу, получил переломы конечностей, костей таза и позвоночника, пережил клиническую смерть и провел 12 суток в коме. После чего пришел в себя, но вышел из госпиталя глубоким инвалидом на костылях. Вот так судьба бросает вызов, и только человек

делает выбор – смириться или бороться. Он поступил в медицинский институт, изучил немало официальных и народных систем оздоровления, прежде чем выработал собственную методику и создал общество кинезитерапевтов. Гармонизировать состояние человека можно только комплексно,

с помощью движения – лечебной физкультуры, сторонней коррекции – лечебного массажа, который я делаю уже более 20-и лет, и элементов психологи-

Как говорят в народе, врачи делятся на три категории: «Врач от Бога», «Врач – ну, с Богом», «Врач – не дай Бог!» Нам повезло. Мы встретили врача первой группы и убедились в том, что «простые движения заменяют сложные мысли», что заряжать нужно не только мобильник, но и собственный организм, тогда и жизнь будет в цвете, и вместо сердца – пламенный мотор.







ческой работы. Чтобы быть хорошим врачом, мало иметь диплом, это специальность, которой учатся всю жизнь независимо от возраста и звания.

**84:** *С какими проблемами к вам чаще всего обращаются пациенты?*

**А.С.:** Бич современной жизни – заболевания пояснично-крестового отдела и шейно-воротниковой зоны. Как правило, повышенное чувство ответственности и сильные эмоциональные переживания сначала зажимают шею и плечи. Офисные работники, которые целыми днями сидят на одном месте, получают не только зарплату, но и перенапряжение плечевого пояса, за-

стой в органах малого таза из-за ухудшения кровоснабжения заинтересованных мышц. Закон природы: у тех, кто стоит, идет нагрузка на ноги, кто сидит – на спину, все это приводит к тому, что дестабилизируется мышечно-связочный аппарат, а происходит это из-за того, что одни мышцы часто напрягаются, находясь в статической нагрузке, а другие пребывают в расслабленном состоянии. Сначала происходит заболевание, потом – обострение.

Раньше считали, что печень – единственный орган, который помогает сердцу в кровоснабжении всего организма, но в 1956 году наши физиологи

провели исследовательскую научную работу и доказали, что мышечные группы так же являются «портальным сердцем». Каждая мышца обладает своим циркадным ритмом: сократилась, на мгновение замерла, расслабилась. Нет слабых, атоничных мышц, нет застоя крови – нет боли.

**84:** *Благодаря каким секретам человек восстанавливает в зале не только физическое здоровье, но и психологическое?*

**А.С.:** Человек разрушает себя долго и медленно, не обращает внимания на звонки, сигналы, знаки, которые ему посылает организм, и только потом, когда боль уже не дает покоя, идет к врачу. Однако на восстановление требуется в два раза больше времени, чем на разрушение. В настоящее время медицина все чаще приходит к мнению, что причина многих заболеваний – психофизиологические нарушения. Изначально из строя выводит стресс, который портит настроение, приводит к упадку весь организм и тем самым запускает физиологические расстройства. Кто-то предпочитает заедать стресс, кто-то – запивать, кто-то вообще не ест и не пьет, уходит в себя и замыкается в переживаниях. А потом болит сердце. От чего? Можно, конечно, долго объяснять при помощи медицинских терминов, но чаще всего причина кроется в душевном переживании.

КАК МЫ СЕБЯ РАЗРУШАЕМ  
 ► «От чего болит голова? От переизбытка эмоций.  
 От чего одним из самых распространенных заболеваний у мужчин стал простатит, а у женщин – рак груди и шейки матки? Потому что внутри человека происходит отрицание себя: женщины подавляют в себе природную женственность и скрывают горькие обиды на мужчин, мужчины избегают быть мужественными и предъявляют претензии к женщинам. Происходит дисбаланс».

Многими докторами были написаны работы, что гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, аллергия и сахарный диабет зачастую относят к психосоматической патологии. Я видел людей, которые вылечили заболевание щитовидной железы не только благодаря указаниям эндокринологов, но и путем работы над собой – они стали выражать себя в жизни, в творчестве, в семье. Таким способом происходит лечение и исцеление как следствия, так и причины болезни.

**84:** *В интернете встречается немало отзывов о том, что вы успешно справляетесь с таким недугом, как грыжа межпозвоночного диска различной локализации...*

**А.С.:** Сейчас в медицине началась «оттепель», если раньше нейрохирурги пациентов с таким диагнозом тут же отправляли на опе-

рационный стол, то сейчас многие из них обращают внимание на лечебную физкультуру как возможную альтернативу операции. Классик говорил: «Не нужно заводить архива», – я не подсчитывал количества пациентов, которые после комплексного лечения делали повторное МРТ и видели, что за три-четыре месяца регулярных процедур грыжа значительно уменьшилась в размерах, но точно знаю, что они есть в моей медицинской практике. Упорство в работе над своим телом ради собственного здоровья всегда вознаграждается!



**84:** *Из чего складывается ваше общение с пациентом?*

**А.С.:** Беседа – первое, что происходит между врачом и пациентом. Нужно «услышать» человека. Хороший врач не тот, кто знает много диагнозов, а тот, у кого есть индивидуальный подход, желание помочь, вдумчивость, наблюдательность, интуиция. Чтобы понять, насколько сильно человек эмоционально загружен, могу задать ему простейший вопрос: «Как давно вы смотрели на небо?» Большинство пациентов живут с шорами на глазах – «работа-дом, магазин-телевизор», – и моя задача снять эти шоры и научить человека видеть мир, чувствовать жизнь и понимать себя. После беседы проводится мануальное мышечное тестирование, которое помогает определить функциональные бло-

ки, наличие гипертонуса, на основании этой картины проводятся функциональные тесты на тренажерах, определяем способности мышечной системы, составляем индивидуальную программу тренировок. Все упражнения строго дозируются и усложняются постепенно, благодаря чему физические возможности человека растут от занятия к занятию. Боль уходит, у пациента пропадает страх перед нагрузками, появляется уверенность в своих силах, ведь человек постоянно доказывает себе, что может достичь реально хороших результатов, что может сам создать себе настроение. Постепенно улучшается работоспособность, нормализуется сон, проявляется радость. Я уверен, что болезнь не всегда дается как наказание, скорее, для очищения и улучшения качества жизни. ¶

# О ПРИНЦИПАХ

## здоровых перекусов в офисе



108  
ЛАНЧ О'КЛОК

Хорошо выглядеть, быть всегда здоровым, сохранять высокую работоспособность – желание каждого человека. Но далеко не каждый делает все для того, чтобы поддерживать свою физическую и умственную деятельность на нужном уровне. Ведь, чтобы это сделать, надо тоже потратить силы. И очень важно при этом организовать правильное питание. Далее речь пойдет о здоровых перекусах в офисе.

*Анастасия Волкова*

**Сразу отметьте себе, что трехразовое полноценное питание не отменяется.** Именно оно дает организму необходимое количество полезных веществ. А перекусы помогут избавиться от переедания при основных приемах пищи и зарядить организм энергией.

Перекус не является полноценным приемом пищи, поэтому консультанты-диетологи рекомендуют перекусывать чем-то одним: яблоком, бананом, орешками, шоколадом, сухофруктами и т.д. Одна-две горсти и не больше – норма перекуса. Офисному работнику лучше не делать перекус на рабочем месте, так всегда есть риск съесть больше. Не рекомендуется перекус через короткое время после плотного обеда, так как возникшее чувство голода ложное. Иногда наш мозг путает чувство жажды и голода. Скорее всего, пришло время выпить стакан воды или чая без сахара с лимоном для утоления жажды. Основатель кулинарного сообщества Delicious Diet **Катерина Никитина** говорит о том, что нет

ничего плохого в перекусах, если они устроены осознанно. О себе она рассказывает, что если следит за перекусами и при этом съедает фрукты, несладкие йогурты, нежирный сыр, то с фигурой полный порядок. Если же в «несо-

**Для офисных работников важно не только сохранить фигуру, близкую к идеальной, но и иметь высокую трудоспособность в течение всего рабочего дня. Это главная цель сбалансированного питания!**



знательный» период съедает печенье, кусок торта и случайно в рот попадают другие калорийные продукты, то память этого не фиксирует. В итоге возникает недоумение: как так, ем все полезное, но не худею? Для офисных работников важно не только сохранить фигуру, но и иметь высокую трудоспособность в течении всего дня. Последнее – прежде всего!

Учеными-диетологами разработаны основные правила, обеспечивающие правильное питание офисных сотрудников:

- В течение дня еду принимать несколько раз маленькими порциями. Небольшие порции легко усваиваются организмом, что сразу приводит к улучшению работоспособности.
- Еду выбирать только натуральную. Следует отказаться от фаст-фудов, вермишели, супов в пакетиках и т.д., так как эта пища содержит искусственные добавки, консерванты, красители, не имеющие ничего общего с полезностью.
- Откажитесь от разрекламированных шоколадных батончиков, сладкого печенья, газировки, так как в них очень много сахара. Испанские ученые утверждают, что большое количество сахара негативно сказывается на работе головного мозга.
- Употребление выпечки приводит к увеличению веса, делает человека вялым, ленивым.
- Рекомендуется пить больше зеленого чая, обладающего тонизирующими свойствами.
- А вот кофе можно пить не больше трех чашек в день, так как кофеин вы-

## ЕСТЬ – ЭТО К УСПЕХУ

Чтобы сохранить работоспособность, активность и хорошее настроение в течение всего рабочего дня, необходимо рационально подобрать пищу для обеда и перекусов.

Есть надо только тогда, когда есть ощущение голода. Всегда надо думать, что съесть. Это очень просто, если настроить себя на правильное питание. Продукты для перекусов можно выбрать простые и незатейливые. Предпочтите миндаль, выбирая орехи. Являясь источником растительного белка, витамина В, кальция, магния и полезных жиров, миндаль тонизирует, придает сил и улучшает настроение.

Из фруктов выберите персики, абрикосы и яблоки. Они позаботятся о пищеварении и пополнят организм витаминами. Из ягод отдайте предпочтение малине. В ней содержится ацетилсалициловая кислота, которая в течении дня защитит от головной боли.

водит из организма кальция, ослабляет потенцию у мужчин.

- Во время перекуса лучше отвлечься от рабочих дел.

- Лучшие блюда для перекуса – фрукты и домашние овощные салаты.

- Орехи и сухофрукты, их смеси полезны для организма и быстро утоляют голод.

Нельзя делать очень длинные перерывы между перекусами, так как организм станет запасаться жирком. Перекусывать надо обязательно чем-то полезным.

Диетолог-консультант компании «Шпинат»

**Ирина Гудым** рекомендует приносить с собой в офис ровно столько еды, сколько планируете съесть за один день. Не стоит набирать на несколько дней орешков, сухофруктов, яблок, бананов, чтобы не было соблазна съесть больше нормы. Когда под рукой стоит тарелка с вкусной едой, то, задумавшись над решаемой задачей, мы автоматически тянем руку к еде. Обязательно надо включить в перекусы салаты из свежих овощей. Перекусывая немного полезной

едой, человек привыкает не только питаться правильно, но становится энергичней и стройнее, чем ленивые коллеги, перекусывающие печеньем и конфетами.

**Ирина Гудым** рекомендует следующий список продуктов для перекусов:

- Ряженка, кефир или йогурт без сахара. В йо-



**Нельзя делать очень длинные перерывы между перекусами, так как организм, почувствовав неладное, станет запасаться жиром.**

гурт можно добавлять ягоды и фрукты, в кефир – фруктовые пюре.

- Несоленые орешки. Их должно быть немного.

Например, 10-20 орешков миндаля.

- Сезонные фрукты, фруктовые салаты и запеканки.

**Офисному работнику лучше не делать перекус на рабочем месте, так всегда есть риск съесть больше.**



- 30-50 г. твердого сыра, необходимого для организма.

- Бутерброды из ржаного хлеба с отварным нежирным мясом курицы или индейки, зелень.

- Летом и осенью актуальны нарезанные ломтиками овощи.

- Долька черного шоколада повысит работоспособность и выносливость. Шоколад содержит полифенол, который очень

полезен для сердечно-сосудистой системы. Только в очень умеренных дозах (не более 20-30 г.) он препятствует образованию тромбов. Ученые доказали, что с 4-х до 6-ти часов вечера в организме сильно падает уровень глюкозы, поэтому хочется сладкого. Вот в этом случае черный шоколад очень поможет. Содержащийся в нем фосфор питает мозг, магний контролирует клеточный обмен, кальций укрепляет кости. И важно то, что черный шоколад поднимает настроение.

### ЕДА-ЭНЕРГЕТИК

Есть целый ряд продуктов, которые очень быстро могут восстановить трудоспособность и наполнить организм энергией. Перечислим некоторые из них.

- ▶ **Курага.** Это далеко не низкокалорийный продукт. Не надо есть много:

### ПРАВИЛА ПЕРЕКУСА

- ▶ **ЗА 20 - 30 минут до еды выпивать стакан воды; общее количество воды в день не должно быть меньше чем 1,5-2 л;**

- ▶ **ВРЕМЯ МЕЖДУ ПЕРЕКУСАМИ должно составлять не меньше 1 часа;**

- ▶ **ЛЕТОМ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ продукты использовать по-минимуму;**

- ▶ **ОРЕШКИ, цукаты, сухофрукты использовать в количестве не более 10 г на порцию, поскольку в них содержится достаточно много углеводов и калорий;**

- ▶ **УПОТРЕБЛЯЯ хрустящие хлебцы, обязательно читать их состав и энергетическую ценность;**

- ▶ **СИДЯ НА ДИЕТЕ, стараться, чтобы один перекус не превышал 100 ккал.**

- ▶ **СИДЯ НА ДИЕТЕ, стараться, чтобы один перекус не превышал 100 ккал.**

5-6 штук дадут заряд бодрости и энергии. Курага, содержащая много минералов и микроэлементов, также улучшит работу сердечно-сосудистой системы.

- ▶ **Черный шоколад.** Если кто-то его не переносит, попробуйте съесть молочный.

- ▶ **Маленькая чашечка кофе** с утра, когда низкое давление, поможет взбодриться.

- ▶ **Малина, черника и голубика** обладают очень

## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ

Помидоры, огурцы, перцы, морковь для перекусов просто незаменимы. Морковь поможет сохранить зрение, что очень важно для людей, проводящих много времени за компьютером.

Неплохо в рацион перекусов ввести слабосоленую или отварную красную рыбу.

Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в ней, укрепят сосуды. Оливки, свежие кисломолочные продукты, печеный картофель – хороший набор продуктов для приятного перекуса. Помните, что правильный перекус улучшит вашу работоспособность и сохранит фигуру.

сильным тонизирующим эффектом. Эти ягоды стимулируют организм и пополняют его необходимыми витаминами и микроэлементами.

► **Свежий сок цитрусовых** не только бодрит, но и активизирует деятельность мозга.

Можно такой напиток делать из лайма или лимона, добавляя немного сахара и воду.

► **Орехи** тоже стимулируют работу головного мозга, но из-за высокой

калорийности их можно есть немного и желательно в первой половине дня.

► **Зеленый чай** – лучший напиток бодрости в течении всего дня.

Всегда надо помнить о том, что причиной усталости организма может быть обезвоживание. В течении рабочего дня надо обязательно пить чистую воду в достаточном количестве.

Все ли полезные перекусы рекомендованы офисным работникам?

Работоспособность и эффективность – одно из главных требований, предъявляемых к офисному работнику. Поэтому офисным сотрудникам от некоторых полезных перекусов необходимо отказаться, так как они оказывают угнетающее воздействие на нервную систему и деятельность головного мозга. Эксперты считают, что содержащие большое количество полезных веществ вишни и

черешни также содержат вызывающий сонливость мелатонин. Поэтому эти ягоды лучше употреблять вечером перед сном.

Очень коварен бодрящий кофе. Медики ут-



верждают, что тонизирующий эффект кофе через 60-90 минут сменяется снижением тонуса и ощущением вялости.

Семечки и рыба палтус вызывают расслабление всей мышечной системы, ощущается усталость, сонливость. Такими же свойствами обладает очень популяр-



ный офисный перекус – бананы.

Чтобы утолить голод на долгое время, можно съесть отварное мясо. Но при этом надо помнить, что на его переваривание организмом тратится много сил, это



**По мнению авторитетных диетологов, именно неправильные и, к тому же, частые перекусы чаще всего ведут к увеличению веса.**

в свою очередь ослабляет кровообращение головного мозга. Триптофан, содержащийся в мясе, вызывает сонливость. Этот элемент содержится и в сладостях. Чтобы хорошо думалось, на ра-

боте лучше о сладостях забыть.

Британские социологи выяснили, что офисные перекусы стали причиной увеличения веса женщин примерно на 3 кг в год. Мужчины тоже поправляются, но меньше.

Всем надо забыть про печенье и бутерброды на рабочем месте. А именно ними питаются 42% опрошенных. Часто сладостями сослуживцы угощают друг друга. 33% офисных работников с помощью перекусов борются со стрессами. Каждый 20-й служащий скрывает от сослуживцев количество съеденного, пытаясь показать, что он придерживается принципов здорового питания.

Доктор-диетолог **Сара Брюэр** утверждает, что именно отсутствие полноценного обеда — причина многих перекусов. При употреблении полноценного обеда офисные работники чувствовали бы себя сытыми дольше и не было бы соблазна перекусить. А подбор блюд

к обеду помог бы предотвратить рост веса, вздутие живота и повысить работоспособность.

Исследования британских ученых также показали, что понятие обеденный перерыв ушло в прошлое. Еще 10 лет назад 85% офисных работников обедали полноценно каждый день. Сейчас таких осталось 18%. Остальные обедают быстро, прямо за рабочим столом. 60% опрошенных обедают сэндвичами, чипсами, шоколадом.

Диетолог **Алексей Ковальков** утверждает, что именно неправильные и, к тому же, частые перекусы чаще всего ведут к увеличению веса; а правильные перекусы помогают похудеть. К правильным перекусам он относит перекусы фруктами и овощами, молочнокислыми продуктами, цельнозерновыми злаками. Рекомендует съесть яблоко, когда все пьют чай с печеньем; достать творожок, когда другие перекусывают шоколадкой, купить цельнозерновые хлебцы вместо чипсов. И никогда не путать чувство голода с нехваткой воды. А воду пить можно только обычную питьевую. ¶