

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

Промышленная,
экологическая,
пожарная, информационная,
экономическая безопасность,
производительность труда

№ 15 (754)

Специализированная газета

21 августа –
10 сентября 2020 г.

НОВОСТИ

Обучение по-новому

С 16 августа 2020 г. вступили в силу типовые программы повышения квалификации в области промышленной безопасности. Они утверждены Приказом Ростехнадзора от 13 апреля 2020 г. № 155 и содержат цель и планируемые результаты обучения, примерный учебный план программы повышения квалификации, ее содержание, формы аттестации и другую информацию. Руководители организаций, осуществляющих образовательную деятельность, разрабатывают дополнительные профессиональные программы в соответствии с типовыми.

Теперь ежегодно

Работники в возрасте 40 лет и старше теперь могут получать ежегодно дополнительный выходной для прохождения диспансеризации. Соответствующие поправки в Трудовой кодекс вступили в силу с 11 августа 2020 года. Ранее освобождение от работы для этих целей было предусмотрено для всех работников на один оплачиваемый день раз в три года, а сотрудники предпенсионного и пенсионного возраста могли ежегодно получать освобождение от работы на два рабочих дня.

Диспансеризация имеет целевое назначение, поэтому работодатель может внести в локальный нормативный акт или коллективный договор требование предоставить справку о ее прохождении в случае, если выходной был использован.

Безработных переобучат

На портале «Работа в России» открыт раздел для переобучения граждан, потерявших работу в связи с последствиями пандемии. На главной странице можно ознакомиться с условиями, а также записаться на обучение.

Планируется, что до конца года участниками программы смогут стать 110 тысяч человек, пострадавших от последствий коронавируса. В их числе работники, находящиеся под риском увольнения, выпускники образовательных учреждений, а также ищущие работу граждане. По завершении обучения участники программы получают Скиллс-Паспорт с профилем приобретенных профессиональных компетенций и документ о квалификации, соответствующий виду программы обучения.

День за два

Подписано постановление Правительства РФ от 6 августа 2020 № 1191, согласно которому периоды работы в медицинских организациях засчитываются в стаж работы медработника, дающей право на досрочное назначение пенсии по старости.

Как 2 дня работы засчитываются: день работы с пациентами с COVID-19 в стационаре; день работы по оказанию скорой медицинской помощи пациентам с симптомами ОРВИ и внебольничной пневмонии (включая отбор биоматериалов для лабораторного исследования на наличие коронавируса), а также пациентам с подозрением на эту инфекцию; день работы по оказанию медико-санитарной помощи пациентам с COVID-19 в амбулаторных условиях, на дому, а также по оказанию первичной медико-санитарной помощи больным с симптомами ОРВИ и внебольничной пневмонии и т. д.

В указанном порядке исчисляются периоды работы с 1 января по 30 сентября 2020 года.

АКТУАЛЬНО

ГАРАНТИЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ

ЛИКВИДИРОВАТЬ ОРГАНИЗАЦИЮ, НЕ РАССЧИТАВШИСЬ
С СОТРУДНИКАМИ, УЖЕ НЕЛЬЗЯ



С 13 августа вступили в силу изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации и Федеральный закон «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей». Отныне работодатель не сможет завершить процесс ликвидации организации, окончательно не рассчитавшись с работниками.

«Раньше в отдельных случаях организации завершали процесс своей ликвидации до осуществления работникам всех полагающихся по закону выплат. Изменения, которые внесены в Трудовой кодекс Российской Федерации и Федеральный закон «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей», должны решить эту проблему», – отметил заместитель руководителя Роструда Иван ШКЛОВЕЦ.

Нововведение стало особенно актуальным из-за пандемии коронавируса. Из-за кризиса многие компании закрылись, и не все их сотрудники получили положенные выплаты.

Внесенные в законодательство поправки обеспечивают получение работниками, увольняемыми в связи с ликвидацией, всех полагающихся по закону выплат и не позволяют организации закончить процедуру ликвидации до завершения всех расчетов с работниками.

Например, работнику, увольняемому в связи с ликвидацией организации, при увольнении выплачивается выходное пособие в размере месячного среднего заработка. В случае если длительность периода его трудоустройства превышает один месяц, работодатель обязан выплатить ему средний месячный заработок за второй месяц со дня увольнения или его часть пропорционально периоду трудоустройства. В исключительных случаях по решению органов службы за-

ВАЖНО

Сначала нужно представить заявление, в котором, в том числе, подтверждается, что расчеты с работниками полностью завершены. И только после этого регистрирующий орган зафиксирует ликвидацию юридического лица.

нятости, если период трудоустройства превышает два месяца, работнику выплачивается средний заработок за третий месяц трудоустройства. При этом работодатель может выдать все положенные работнику суммы сразу в момент увольнения.

Есть мнение, что не все работодатели будут следовать букве закона. Юристы полагают, что количество компаний, которые стремятся уйти от выплат, склоняя сотрудников к написанию заявления по собственному желанию, вырастет.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ВНИМАНИЕ!

ПОДПИСКА – 2020 С ЛЮБОГО МЕСЯЦА



Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, вы можете это сделать с любого месяца – как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт podpiska.pochta.ru и в строке поиска ввести ИНДЕКС – ПР 698 или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 3 месяца
II полугодия 2020 года –
239 руб. 28 коп.

По вопросам подписки через редакцию
обращаться по телефонам:
(347) 273-61-39, 8-917-785-28-29.

Безналичным расчетом через подписные
агентства:
«Урал-Пресс-Евраз» – (347) 216-35-67;
«Ваш Выбор +В» – (347) 246-10-65;
«Стерлитамак – печать» – (3473) 25-32-50.

ГДЕ ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ?

ОТМЕЧЕНЫ САМЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ В СФЕРЕ ОХРАНЫ ТРУДА

В начале августа в Доме Правительства Республики Башкортостан наградили победителей республиканского конкурса «Лучшая организация условий и охраны труда» по итогам работы в 2019 году.

В сторону улучшения

Заместитель Премьер-министра Правительства РБ – министр семьи, труда и социальной защиты населения республики Ленара ИВАНОВА отметила, что это уже 20-й по счету конкурс, главная цель которого – сохранение жизни и здоровья людей. Вот уже два десятилетия он распространяет лучшие практики в сфере охраны труда среди организаций республики.

Значение конкурса оценила и руководитель Государственной инспекции труда в Республике Башкортостан Татьяна АСТРЕЛИНА:

– В номинации «Лучшая организация условий и охраны труда» приняли участие 178 организаций республики, а значит, они выразили готовность двигаться в сторону создания надлежащих условий и охраны труда. И это уже говорит о многом.

По местам

По итогам конкурса I место было отдано ОАО «Синтез-Каучук» (входит в состав ООО «Управляющая компания ТАУ НефтеХим»). Это одно из крупнейших предприятий нефтехимического комплекса России, специализирующееся на производстве высококачественных изопреновых каучуков общего и специального назначения для изготовления резинотехнических, медицинских и пищевых изделий.

II место заняло производственное объединение «Белорецкие электрические сети» общества с ограниченной ответственностью «Башкирэнерго». Замыкает тройку лидеров образовательное учреждение – Детский сад № 77 г. Стерлитамака.

Марат ЭЛЛОЕВ



Условия труда в ОАО «Синтез-Каучук» признаны лучшими

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Начальник отдела охраны труда ООО «УК ТАУ НефтеХим» Лиана МИРОШНИЧЕНКО:

– Для реализации требования ГОСТа о необходимости идентифицировать риски и управлять ими в 2018-м году в компании была создана рабочая группа, которая разработала техническое задание для создания собственной автоматизированной программы «Риски». Эта программа уникальна и функционирует с 2019-го года. В ней содержится массив данных предписаний контролирующих служб (по оперативным, целевым и комплексным проверкам), данные по несчастным случаям с полным анализом и определением опасных факторов, которые привели к их возникновению. При расчете риска программа учитывает выданные предписания, в которых определены опасные факторы. После устранения несоответствия (опасного фактора) уровень риска снижается. Если аналогичные нарушения выявлены более чем в двух подразделениях/рабочих местах, разрабатываются обще заводские мероприятия. Одним словом, расчет риска производится не только по несчастным случаям и СОУТ, но и в режиме онлайн с учетом выданных предписаний. И что особенно приятно, с момента запуска данной системы на заводе травматизм сведен к нулю.

СТАТИСТИКА

ЦИФРЫ РАДУЮТ

ЗАФИКСИРОВАНО РЕКОРДНОЕ СНИЖЕНИЕ АВАРИЙНОСТИ И СМЕРТЕЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМА

Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору подвела итоги своей деятельности в первом полугодии 2020-го года. Несмотря на серьезные изменения в режиме работы из-за коронавирусной инфекции, удалось добиться значительных успехов по снижению уровней аварийности и травматизма на опасных производственных объектах.

Из запланированных в первом полугодии 9689 проверок состоялись лишь 4128, а остальные были отменены. Уменьшение надзора пропорционально отразилось на количестве зафиксированных на-

рушений. Помимо этого, учитывая сложности, с которыми столкнулось бизнес-сообщество, Ростехнадзор расширил практику замены административных штрафов предупреждениями.

Вместе с тем в период ограничительных мер предприятия остановили работу лишь одного процента опасных производственных объектов. В сложившейся ситуации по указанию руководителя надзорного органа Алексея Алёшина в случаях обнаружения серьезных нарушений активно применялась самая строгая мера административного воздействия, доступная Ростехнадзору, – приостановка эксплуатации. Делалось это в целях предотвращения потенциальных угроз,

обусловленных снижением числа контрольных мероприятий при фактическом сохранении обычного режима работы поднадзорных объектов. Одновременно был сделан особый акцент на профилактической работе, не требующей непосредственного посещения предприятий. В результате число административных приостановок возросло на 10 %, а предостережений было отправлено больше на 42 %.

Такой подход позволил в значительной степени нивелировать дополнительные риски возникновения аварий. В результате общее их количество за первое полугодие 2020-го года снизилось на 41 % по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, а число несчастных случаев со смертельным исходом – на 26 %.

Наибольшее снижение количества аварий отмечено на поднадзорных объектах оборонно-промышленного комплекса (-67 %), нефтехимической и нефтеперерабатывающей промышленности (-55 %), на подъемных сооружениях (-52 %) и на объектах магистрального трубопроводного транспорта (-40 %). Почти на 88 % сократилось число несчастных случаев со смертельным исходом в нефтехимической и нефтеперерабатывающей промышленности, на 67 % – на объектах химического комплекса.



Опасным объектам – особое внимание

По данным Ростехнадзора

ДЕЛА СУДЕБНЫЕ

29 МИЛЛИОНОВ ПОСМЕРТНО

«АЭРОФЛОТ» ОБЯЗАЛИ ВЫПЛАТИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ВДОВЕ ПИЛОТА

Трагедия случилась в ноябре 2019 года. Пилот «Аэрофлота» Дамир Ахметов скончался во время полета аэробуса А320 из Москвы в Анапу. На днях районный суд города Омска вынес решение о выплате компенсации семье летчика.



s3.fotokto.ru

Резкое ухудшение самочувствия произошло, когда летчик находился в кресле второго пилота. Дамир пожаловался на жжение в груди, после чего захрипел и потерял сознание. Пока самолет заходил на вынужденную посадку в аэропорту Ростова-на-Дону, его пытались реанимировать бортпроводники и два врача из числа пассажиров. После посадки – бригада врачей аэропорта. Но усилия оказались тщетны – мужчина умер от инфаркта, сообщает www.aviaport.ru.

Согласно коллективному договору работников с «Аэрофлотом», в случае смерти при исполнении служебных обязанностей семьям пилотов выплачивается 10 среднегодовых заработков (из расчета суммы за последний год работы). У Ахметова за десять лет выходило 29,7 миллиона рублей. Кроме этого, вдова просила суд взыскать компенсацию морального вреда – по 3 миллиона рублей на каждого члена семьи. У погибшего остались 6-летняя дочка и 13-летний сын.

Вначале супруга летчика обратилась с требованием о выплате компенсации в компанию,

где работал муж, но там ей отказали, заявив: это не несчастный случай на производстве, так как смерть произошла не в кабине самолета, а в вестибюле, куда пилота вынесли коллеги.

Вдове погибшего поддержал Шереметьевский профсоюз летного состава, лидер которого Игорь Дельдюжов специально прилетал в Омск, чтобы выступить на суде. В итоге искивые требования Ахметовой были удовлетворены частично, семья должна получить 10 среднегодовых заработков погибшего.

Однако юристы авиакомпании намерены обжаловать решение суда. Выяснилось, что пилот проходил ВЛЭК не в медицинском центре «Аэрофлота» в Москве, как обычно, а в Омске, где он жил. По мнению медицинских экспертов, то заболевание, которое стало причиной смерти, даже стандартными методами контроля состояния здоровья пилотов пропустить было невозможно. Вероятно, летчик знал о заболевании, а значит, мог его скрывать, – считают в компании.

Петр КРАЙНОВ

СИЗ

ДЛЯ ЭЛЕКТРИКОВ И МЕТАЛЛУРГОВ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Производители средств защиты не стоят на месте. Они разрабатывают модели с учетом потребностей современных производителей. Новинки настолько удобны и функциональны, что сразу же завоевывают симпатии потребителей.

+200 по Цельсию

Труд металлургов нелегок. К тому же им постоянно приходится работать в условиях повышенных температур и теплового излучения. Поэтому СИЗы для них должны быть особые. Как, например, каска, выдер-

живающая температуры до +200 градусов по Цельсию, что даже больше, чем требует от таких изделий технический регламент и ГОСТ. Это свойство было получено благодаря соединению двух материалов – негорючего термостойкого полиамида 66 и специально разработанного стеклопластика, защищающего от конвективного и лучистого тепла. Такая каска имеет и другие полезные функции. Например, она максимально полно поглощает и рассеивает кинетическую энергию удара при падении предмета сверху и при боковой деформации. Всё благодаря

тому, что внутренняя оснастка крепится к корпусу в восьми точках. Кстати, ударопрочность такого средства защиты – 80 Дж, что достаточно много для стеклонаполненных касок. Укороченный козырек увеличивает обзор. А оголовье удобно регулируется с помощью храпового механизма с шагом в 2,5 миллиметра. Это позволяет подогнать каску точно по размеру головы. Налобный обтюратор и подбородочный ремень сделаны из натуральной кожи, они не нагреваются и не передают внешнее тепло работнику. На внутренней оснастке есть крючки для крепления пелерины, а на корпусе – пазы для противозащитных наушников и защитных лицевых щитков. Об окончании срока эксплуатации каски сообщит специальный УФ-индикатор, расположенный на ее фронтальной поверхности.

От тока и клещей

Электротехнический персонал предприятий должен быть надежно защищен от воздействия термических факторов электрической дуги. Но тем, кто обслуживает линии электропередач в полевых условиях, угрожают и вредные биологические факторы, такие как кровососущие насекомые. Учитывая эту проблему, производители соединили в специальном костюме две функции – защиту от тока и клещей. Эта одежда скон-



Две функции в одном костюме

струирована таким образом, чтобы насекомое не смогло проникнуть к телу и само отпало благодаря постоянным инсектоакарицидным свойствам ткани. Поэтому работникам, одетым в такой костюм, нет необходимости дополнительно использовать аэрозоли. Во-первых, клеща останвят складки-ловушки, а во-вторых, под воздействием специальной отделки он перестанет двигаться и упадет. Кроме того, куртка оснащена юбкой, выполненной из подкладочной ткани, которая заправляется в брюки и защищает от проникновения насекомых в поддежное пространство. Костюм сохраняет свои инсектоакарицидные свойства на протя-

жении всего срока эксплуатации, даже после 50 стирок!

Удивительно, но такая одежда еще и легкая. Всё благодаря специально разработанной ткани – при минимальном весе и минимальной плотности она обеспечивает максимальный уровень защиты от электрической дуги. Кроме того, этот материал идеален для регионов с жарким климатом благодаря высокой воздухопроницаемости. При этом костюмы, выполненные из него, помимо основных функций, защищают от загрязнений, механических воздействий, открытого пламени, статического электричества, масел.

Ксения ЛАРИНА



В горячем цехе нужна надежная каска

НА ЗАМЕТКУ

ТЕХОСМОТР: КАК ЭТО БУДЕТ

ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Последние поправки в закон о техосмотре были приняты в марте этого года. В мае утвердили Правила организации и проведения ТО автомобилей. А совсем недавно – Положение о ведении единой автоматизированной системы техосмотра. Напомним, какие изменения ждут владельцев автотранспортных средств в ближайшем будущем.

Кому когда?

Техосмотр по-новому начнут проводить с 1 марта 2021 года, хотя изначально изменения должны были вступить в силу в начале июня 2020-го. Коронавирус внес свои коррективы и в эту сферу: у станций техосмотра и владельцев транспортных средств появилось дополнительное время для перестройки на новый режим работы.

Итак, что касается периодичности. Согласно последним изменениям автомобили младше 4-х лет полностью освобождены от техосмотра. Машины в возрасте от 4-х до 10 лет придется показывать диагностам каждые два года. Ну а старушек от 10 лет будут ждать на техстанциях ежегодно. Эта же периодичность распространяется на мотоциклы, грузовики грузоподъемностью до 3,5 тонны, прицепы и полуприцепы. Что касается автобусов, грузовиков грузоподъемностью более 3,5 тонны, учебных автосредств и автомобилей такси, то до 5 лет им будет



Чтобы выполнить все требования закона, станции технического осмотра придется переоборудовать

необходим техосмотр ежегодно, ну а после этого срока – раз в 6 месяцев.

Фотофакт

Чтобы исключить заочное прохождение ТО, как это было распространено последние годы, законодатели ввели обязательную фотофиксацию транспортных средств при заезде на станцию техосмотра и при выезде из нее. В сомнительных случаях координаты на фотоматериале будут сравниваться с координатами пункта ТО, что легко позволит понять, где был сделан снимок. Операторам придется обзавестись соответствующей аппаратурой и обучить экспертов. Если переоборудование пройдет успешно, с 15 января

2021 года они смогут подать заявление на аккредитацию по новым требованиям.

По кошельку

Вводятся и новые штрафы – как для автомобилистов, так и для станций технического осмотра. В частности, за езду без техосмотра предусмотрено наказание в 2 тысячи рублей. Такие нарушения могут начать фиксировать с помощью дорожных камер, сверяя госномера с базой данных. Ответственных за проведение ТО тоже ждет немалое наказание за нарушения. К примеру, если диагностическая карта была оформлена без проведения осмотра, то оператора технической станции или сотрудника страховой компании

накажут штрафом от 5 до 10 тысяч рублей, должностное лицо – от 30 до 50 тысяч рублей, а организацию – от 200 до 300 тысяч рублей. При повторном нарушении грозит дисквалификация специалиста или штраф до 500 тысяч рублей для фирмы. Радует, что штрафовать начнут не раньше 1 марта 2022 года.

В единой системе

Все диагностические карты теперь будут храниться в Единой автоматизированной системе техосмотра (оператор – МВД). В течение пяти лет сведения о пройденном ТО нельзя будет ни уничтожить, ни изъять. Соответствующее Постановление Правительства № 1134 было подписано 29 июля 2020 года. Документ разъясняет, как должны взаимодействовать участники техосмотра, как будут оформляться диагностические карты, как получать сведения из авто-

матизированной системы и защищать данные электронных документов. Предусмотрено, что диагностическая карта не сможет быть оформлена, если пропускная способность пункта ТО превышена. То есть будут исключены ситуации, когда станция ежемесячно выдает сотни карт при отсутствии реальной возможности.

Новые меры должны помочь снизить издержки бизнеса и граждан в сфере технического осмотра и при этом сохранить необходимый уровень контроля за состоянием транспортных средств. В настоящее время готовится пакет экономических решений, направленных на поддержку добросовестных операторов ТО. А пока, до 1 октября 2020 года, оформить полис ОСАГО можно без диагностической карты и прохождения техосмотра.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

КСТАТИ

Правила организации и проведения технического осмотра автобусов были утверждены Постановлением Правительства от 23 мая 2020 г. № 741 и вступят в силу, как и остальные изменения, с 1 марта 2021 года. Особенностью такого ТО станет участие в нём сотрудника ГИБДД. Он проверит соответствие результатов технического диагностирования требованиям к транспортным средствам категории М2 или М3, сверит данные автобуса со сведениями в ПТС и государственном реестре транспортных средств и, наконец, внесет в диагностическую карту свое заключение о соответствии или несоответствии автобуса обязательным требованиям безопасности транспортных средств и удостоверит его усиленной квалифицированной электронной подписью. Чтобы пройти такой осмотр, заявку оператору придется подавать предварительно.



«ПРИМЕНЯЙТЕ СИЗ!»

ПРИЗЫВАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ООО «УК ТАУ НЕФТЕХИМ»

Сегодняшняя участница, как никто другой, умеет привлекать внимание работников к вопросам безопасности труда. А ведь это – основная цель нашего конкурса! Знакомьтесь: Елена ВАСИЛЬЕВА, специалист по охране труда отдела охраны труда ООО «УК ТАУ НефтеХим».

На фото мы видим совсем юную девушку, однако стаж работы в области охраны труда у Елены Николаевны почти 10 лет. Основные ее задачи как специалиста – профилактическая работа по предотвращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний, контроль за соблюдением работниками требований ТК РФ и нормативно-правовых актов в области охраны труда. Елена Васильева проводит вводные инструктажи, контролирует прохождение работниками обучения, всех видов инструктажей в подразделениях организации, проверяет наличие и состояние средств индивидуальной и коллективной защиты и выполняет много других обязанностей, способствующих безопасной работе всех сотрудников предприятия.

Специалист по охране труда ООО «УК ТАУ НефтеХим» призывает со всей серьезностью относиться к применению СИЗ в трудовом процессе. Задача работодателя – обеспечить своих работников этими средствами, но и от самих сотрудников многое зависит. Они должны осознавать важность своевременного и правильного применения необходимых средств защиты. Ведь это снижает риск воздействия опасных и вредных производственных факторов.



Елена Васильева – борец за безопасный труд. А в свободное время любит выпекать торты и пирожные, выезжать на природу и любоваться закатами

УЧАСТВУЙ!

Чтобы принять участие в конкурсе, нужно сделать фотографию в спецодежде или СИЗ в процессе работы. При подведении итогов комиссия будет учитывать креативность, веселый задор и нестандартный подход при создании снимка. На конкурс принимаются фотоматериалы в электронном формате. Требования к фотографии: формат – jpeg, png, bmp, pdf; размер – до 5 Мбайт (с разрешением не менее 150 dpi). Работы присылать по электронной почте safework.06@mail.ru, телефоны для связи: (347) 273-61-39, 8-917-785-28-29. Снимок должен сопровождаться сведениями: ФИО, должность, название предприятия, стаж работы, короткий рассказ либо о себе, либо о предприятии или подразделении.

Победители, занявшие 1, 2 и 3 места, а также отмеченные в дополнительных номинациях, получат средства защиты и спецодежду от ООО «Восток-Сервис-Башкирия» и денежные сертификаты на сумму 3000, 2000 и 1000 рублей от ООО «Центр Экспертиз».

Если вы за безопасную работу, ждем ваших фотографий!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЧУДО-ЯБЛОЧКИ

ДАРЫ ОСЕНИ ОЧИСТЯТ ОРГАНИЗМ И УКРЕПЯТ ИММУНИТЕТ

Следом за Медовым по народному календарю наступают Яблочный Спас (19 августа) – символ прихода осени и преобразования природы. Нашим предкам только с этого дня разрешалось есть яблоки нового урожая. Возможно, потому, что к этому времени они полностью созрели, а значит, несли максимальную пользу для человека...

Благодаря составу

Именно осенью яблоки самые свежие, вкусные и полезные. В них есть большинство витаминов – С, А, Е, группы В, К, РР, фолиевая кислота и каротин. Они заботятся об иммунитете, нормализуют обменные процессы, помогают функционировать всем органам и системам, защищают клетки организма от повреждающего действия свободных радикалов, восстанавливают жизненные силы. Есть в яблоках и ценные микро- и макроэлементы – калий, железо, фосфор, магний, цинк, медь, йод и другие. К примеру, калий обладает мочегонным эффектом, благотворно действует на сердце,

а также успокаивает нашу нервную систему. Железо повышает уровень гемоглобина в крови. Магний защищает от стресса и утомления.

Прочь токсины

Яблоки улучшают пищеварение. Всё благодаря органическим кислотам – яблочной, лимонной, а также пектину и клетчатке. Пектин работает в организме «уборщиком». Этот сорбент впитывает в себя такие вредности, как тяжелые металлы, пестициды, нитриты, продукты переваривания пищи, и благополучно выводит их из организма. Кроме того, он помогает нормализовать обменные процессы и способствует сни-

жению уровня «вредного» холестерина в крови. Не зря пектин – основной источник дополнительного питания на вредных производствах. О пользе клетчатки многие наверняка слышали. Если ее поступает недостаточно, кишечник полноценно не работает, а значит, страдает иммунитет. Получается, что яблоки – легкий способ держать защитные силы организма в тонусе и сохранять здоровье.

Плоды для красоты

Яблоки одинаково полезны и женщинам, и мужчинам, так как способствуют улучшению репродуктивных функций, делают организм выносливее, по-



Самые полезные яблочки – со своего огорода!

могают контролировать нормальный вес, защищают от простудных и инфекционных заболеваний, замедляют процесс старения, делают красивее кожу и волосы. Нужны они и для здоровья зубов и десен, ведь жевание твердых плодов улучшает кровообращение в ротовой полости.

Народная медицина приписывает чудодейственные свойства даже яблочным косточкам. Благодаря содержащемуся в них уникальному витамину В17 (летрилу) они помогают в профилактике и лечении онкологических заболеваний. Правда, в больших количествах косточки могут нанести вред, так как

содержат и ядовитый компонент. Поэтому 3-5 косточек в день – это максимум, который можно себе позволить.

Одна известная английская пословица в переводе звучит так: «Одно яблоко в день – и обойдетесь без доктора». В русском языке есть и свой вариант: «Яблоко в ночь – все болезни прочь». Следовать этим мудрым изречениям можно практически всем, ведь яблоки – низкоаллергенный продукт. Единственное предостережение: из-за проблем с желудочно-кишечным трактом не всем можно есть эти фрукты натощак.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ИНТЕРЕСНО

- ✓ Люди выращивали яблони еще около 8500 лет назад.
- ✓ Самая старая яблоня в мире растёт в США, она была посажена в 1647 году, при этом до сих пор плодоносит.
- ✓ Самое тяжелое яблоко весило около 1,3 килограмма.
- ✓ В геральдике яблоко является символом мира. Его можно встретить на восьмидесяти мировых гербах.
- ✓ В славянской мифологии яблоко выступало символом плодородия, здоровья, любви и красоты. Молодожёнам дарили яблоки, желая большого потомства.

Учредитель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».

Издатель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве». Адрес: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55.

Тематика издания:

охрана труда, производительность труда, БДД, промышленная, энергетическая, экологическая, пожарная, экономическая, информационная, собственная безопасность, охрана предприятия, антитеррор, гражданская оборона.

Газета основана в ноябре 2001 года.

Специализированная газета «Охрана

труда и безопасность предприятия» № 15 (754), 21 августа – 10 сентября 2020 г. Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 18+.

Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 302. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru

Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан».

Адрес: 452684, г. Нефтекамск, Берёзовское шоссе, 4 а.

Тел. 8 (34783) 7-07-57.

Тираж 800 экз.

Заказ № 1893.

Дата выхода в свет: 21.08.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.

Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.