

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 4 (743)

Специализированная газета

21 февраля –
5 марта 2020 г.

НОВОСТИ

Одобрено Президентом

Федерация независимых профсоюзов России предлагает внести в Конституцию РФ статью, предусматривающую регулярную индексацию зарплаты работников и различных социальных выплат. Об этом сообщил председатель ФНИП Михаил Шмаков на встрече с рабочей группой по подготовке предложений по изменению основного документа страны с участием Президента РФ. Владимир Путин одобрил формулировку профсоюзов «в РФ гарантируется минимальный размер оплаты труда не менее величины прожиточного минимума трудоспособного населения, индексация зарплаты, социальных пособий и иных социальных выплат в порядке, установленном Федеральным законом». Другие предложения от профсоюзов, принятые на заседании Генсовета ФНИП: прописать индексацию пенсий без исключений (включая работающих пенсионеров) и предоставить общероссийским профцентрам право законодательной инициативы.

В будущее промбезопасности

В Ростехнадзоре прошла презентация высокотехнологичных цифровых решений в области промышленной безопасности. Свои проекты представили участники программы PWC Russia Accelerator. Заместитель руководителя Ростехнадзора Анатолий Геллер, курирующий IT-направление, отметил, что предлагаемые решения могут быть полезными для дистанционного контроля на опасных производственных объектах и собственники предприятий могли бы использовать их для повышения уровня промышленной безопасности. К примеру, проекты автоматического сканирования наличия и корректной работы СИЗ значительно снижают риски смертельного травматизма, а решения с использованием технологии виртуальной реальности серьезно облегчают подготовку персонала предприятий, повышая ее качество.

Скидку или надбавку?

ФСС РФ напоминает, что до 15 апреля 2020 г. все юрлица РФ должны сдать в территориальные органы документы, подтверждающие основной вид деятельности. На их основе фонд определит тариф взносов на страхование от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний. Компании могут подать документы лично, через портал госуслуг, МФЦ, на сайте фонда или отправить заказным письмом. Чем выше вредность производства и профессиональные риски, тем больше ставка социального взноса. На получение скидки или надбавки влияет и количество страховых случаев, а также результаты проведения СОУТ и обязательных периодических медосмотров работников. Если компания не подтвердит основной вид своей деятельности, ФСС установит для нее наивысший тариф страховых взносов.

С НОВЫМ ИМЕНЕМ!

Уважаемые читатели! Вы держите в руках номер нашей газеты с обновленным названием – «Охрана труда и безопасность предприятия».

Это все то же привычное для всех издание, но с более широкой тематикой. Теперь на страницах газеты мы будем рассказывать не только о проблемах охраны труда, экологии, промышленной и пожарной безопасности. Наши авторы раскроют темы производительности труда, безопасности бизнеса, информационной, экономической, юридической безопасности, гражданской обороны. Наша газета становится еще



полезнее и интереснее, а цена остается прежней!

Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, вы можете это сделать с любого месяца – как в почтовом отделении, так и он-

лайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт podpiska.pochta.ru и в строке поиска ввести наш ИНДЕКС – ПР 698 или написать название газеты.

Цена подписки в почтовом отделении на 3 месяца I полугодия 2020 года – **243,78 руб.**

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.

КОНКУРС

НАГРАДА ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ

ОПРЕДЕЛЕНА ЛУЧШИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ
В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА

13 февраля в Министерстве труда и социальной защиты Российской Федерации наградили победителей и призеров смотр-конкурса на звание «Лучшее предприятие в области охраны труда» в авиационной промышленности. Победители распределены по трем номинациям.



1 место за создание безопасных условий труда – у АО «Уфимское агрегатное предприятие «Гидравлика»

«Промышленные предприятия с численностью от трех тысяч человек»:

I место – Иркутский авиационный завод – филиал ПАО «Научно-производственная корпорация «Иркут», г. Иркутск;

II место – ПАО «ОДК-Са-турн», г. Рыбинск;

III место – АО «АПЗ им. П.И. Пландина», г. Арзамас;

«Промышленные предприятия с численностью до трех тысяч человек»:

I место – АО «Уфимское агрегатное предприятие «Гидравлика», г. Уфа;

Смотр-конкурс проводился совместно с Минтрудом РФ, Департаментом авиационной промышленности Минпромторга России, Общероссийским отраслевым объединением работодателей «Союз машиностроителей России» и Общественной организацией «Российский профессиональный союз трудящихся авиационной промышленности».

II место – АО «Каменск-Уральский литейный завод», г. Каменск-Уральский;

III место – АО «Уфимское приборостроительное производственное объединение», г. Уфа;

III место – АО «Уфимское агрегатное производственное объединение», г. Уфа.

«Научные организации»:
I место – АО «Уфимское научно-производственное предприятие «Молния», г. Уфа;

II место – АО «Государственное машиностроительное конструкторское бюро «Вымпел» им. И.И. Торопова», г. Москва;

III место – АО «Научно-производственное предприятие «Старт» им. А.И. Яскина», г. Екатеринбург;

III место – ПАО «Таганрогский авиационный научно-технический комплекс им. Г.М. Бериева», г. Таганрог.

За высокие достижения в создании безопасных условий труда на предприятии отмечены:

АО «Московский машиностроительный завод «Авангард», г. Москва;

АО «Лётно-исследовательский институт им. М.М. Громова», г. Жуковский;

АО «ОДК-Авиадвигатель», г. Пермь;

АО «Сарапульский электрогенераторный завод», г. Сарапул.

АКТУАЛЬНО

СПЕЦОЦЕНКА: НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ОБЗОР ПОСЛЕДНИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

Федеральный закон от 27.12.2019 N 451 действует с 1 января 2020 года.

Документ внес изменения в 426 закон о специальной оценке условий труда. Основные из них комментирует начальник отдела государственной экспертизы условий труда Министерства семьи и труда РБ Евгений ЛЕБЕДЕВ.

Номер в системе

Новый закон был принят с целью совершенствования механизмов формирования и использования данных ФГИС СОУТ (федеральной информационной системой учета результатов спецоценки) и должен привести к минимизации рисков нарушения социально-трудовых прав работников. В связи с этим изменились требования к организациям, проводящим СОУТ.

С 1 января 2020 года организация, проводящая спецоценку, перед началом процедуры обязана получить во ФГИС СОУТ уникальный порядковый номер отчета о ее проведении. Кроме того, теперь результаты спецоценки вступают в силу только после размещения отчета в информационной системе, – говорит Евгений Лебедев.

Законом также предусматривается право работника пред-



Повышение ответственности за проведенную СОУТ ждет не только администрации предприятий, но и оценочные организации

ставлять работодателю, оценщику, в профсоюз письменные замечания и возражения относительно результатов СОУТ, проведенной на его рабочем месте. Все они должны быть в обя-

зательном порядке включены в отчет о спецоценке. Сделать это должна организация, проводящая процедуру.

Еще одно новое требование – организация, допущенная к дея-

тельности по проведению спецоценки, обязана информировать Минтруд России о сокращении области аккредитации испытательной лаборатории и изменении состава экспертов.

Дополнительный надзор

Новеллы, внесенные декабрьским законом, касаются и экспертизы качества СОУТ.

– Результаты экспертизы качества спецоценки, рассмотренная разногласий по вопросам ее проведения, несогласия заявителей с результатами экспертизы с нового года обязательны для исполнения всеми участниками СОУТ, – отмечает Евгений Лебедев.

Другие изменения связаны непосредственно с процедурой спецоценки, точнее с идентификацией потенциальных вредностей и опасностей.

– В ходе идентификации теперь необходимо учитывать результаты производственного контроля и проверок, проведенных органами Роспотребнадзора. По фактам своих проверок ведомство может обратиться к нам за проведением экспертизы качества спецоценки. Это означает, что в механизме спецоценки появился еще один надзорный орган. То есть контроль за деятельностью работодателей и оценивающих организаций усилился, – подчеркивает начальник отдела государственной экспертизы условий труда Министерства семьи и труда РБ Евгений Лебедев.

Марина БАРДАКОВА

ПО ЗАКОНУ

ВАЖНЫЕ МЕРЫ

ИНСПЕКТОРЫ ТРУДА

ВОССТАНОВИЛИ ПРАВА РАБОТНИКОВ

Территориальные органы Роструда продолжают решать вопросы, связанные с нарушением трудовых прав работников. Самая распространенная проблема в регионах – задолженность по заработной плате.



● В ООО «ЮКАТЭК-Югра» сумма долга по зарплате за 2 месяца перед 150 работниками составила более 9 млн рублей. В результате принятых инспекцией труда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре мер задолженность погашена. Работодатель привлечен к административной ответственности.

● Компания «Сервисремаш» по производству буровых и трубных ключей не выплатила сотрудникам за декабрь 2019 года 4,5 млн рублей. В результате принятых инспекцией труда в Удмуртской Республике мер права 192 работников восстановлены – задолженность погашена. В настоящее время решается вопрос о привлечении работодателя к административной ответственности.

● В сибайском «Ремонтно-строительном центре» плотники систе-

матически привлекались к сверхурочной работе без письменного согласия, нарушались сроки выплаты зарплаты, а задолженность по оплате труда перед 190 работниками составила около 2,7 миллиона рублей. Государственная инспекция труда в Республике Башкортостан восстановила права работников: долг был погашен, а виновные привлечены к административной ответственности.

● Задолженность четыремстам работникам ООО «Грибановский машиностроительный завод» составила более 25 миллионов рублей. В результате исполнения предписаний Гострудинспекции в Воронежской области работодатель погасил более 23 млн рублей долга за 3 месяца. Выплата оставшейся суммы – на контроле ведомства. Работодатель привлечен к административной ответственности.

СТАТИСТИКА

ВОЛНУЕТ ЗАРПЛАТА

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОБРАЩЕНИЙ СВЯЗАНО С ОПЛАТОЙ ТРУДА

В 2019 году в центральный аппарат Федеральной службы по труду и занятости поступило 37 926 обращений граждан. В основном они касаются нарушений трудового законодательства, в частности оплаты труда.

По данным Роструда, в 2019 году обращений поступило на 15,5 % меньше, чем в предыдущий период. При этом большинство из них пришло в электронном виде (31 716).

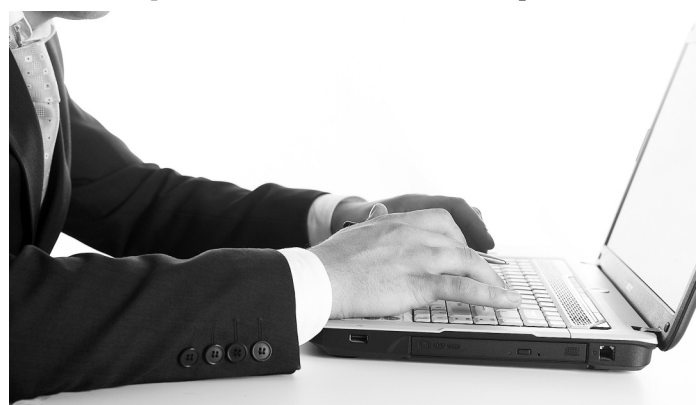
Основные темы обращений были связаны с нарушением трудового законодательства (31 797). Консультации по вопросам применения трудового законодательства понадобились 4 665 обратившимся. Во-

просы занятости волновали 882 человека.

Наиболее часто встречались такие вопросы: задержка зарплаты и других выплат – 11 812 обращений; прием на работу и увольнение – 3 521; правильность оплаты и нормирования труда – 4 041; охрана труда – 1 769; расследование несчастных случаев – 695.

В части применения трудового законодательства обратившихся больше всего волновали: использование и учет рабочего времени – 1 693; правильность оплаты и нормирования труда, предоставление других выплат – 1 210; предоставление времени отдыха (отпуска) – 727; прием на работу и увольнение – 632.

Андрей ВАСИЛЬЕВ



Электронные обращения набирают популярность

УЧАСТВУЙ!

КТО СТАНЕТ ЛУЧШИМ?

В БАШКОРТОСТАНЕ ОПРЕДЕЛЯТ ЛИДЕРОВ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА

19 марта состоится XIV Республиканский конкурс «Лучший специалист по охране труда – 2020», приуроченный к Всемирному дню охраны труда. Его организаторы – Министерство семьи, труда и социальной защиты населения РБ и Башкирский межотраслевой институт при содействии Гострудинспекции в РБ и Федерации профсоюзов республики.

Принять участие в конкурсе могут руководители и специалисты служб охраны труда и лица, на которых возложены обязанности специалиста по охране труда. Они могут быть делегированы организациями или выступать самостоятельно. Число участников от одного предприятия не ограничено.

По итогам соревнования будет составлен рейтинг «10 лучших специалистов по охране труда Республики Башкортостан». В него войдут участники, которые набрали наибольшее суммарное количество баллов за все этапы и затратили наименьшее время на ответы. Также будут определены лучшие специалисты по охране труда в отраслях в соответствии с кодом по ОКВЭД.

Конкурс пройдет на базе ЧОУ «Межотраслевой институт» по адресу: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55. Для того чтобы принять в нем участие, необходимо до 16 марта 2020 г. направить заявку в институт любым удобным способом. Телефон для справок: (347) 251-56-80 – отдел общественных связей, e-mail: pr@bmirp.ru.

ГОСТРУДИНСПЕКЦИЯ СООБЩАЕТ

ТРАВМАТИЗМ СНИЖАЕТСЯ

ОЗВУЧЕНА СТАТИСТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Государственная инспекция труда в Республике Башкортостан провела предварительный анализ производственного травматизма за 2019 год. О его результатах 18 февраля на пресс-конференции рассказала руководитель ведомства Татьяна АСТРЕЛИНА.

— В прошлом году в регионе произошло 133 несчастных случая, связанных с производством (в 2018 году — 152). Из них со смертельным исходом — 35 (в 2018 году — 37), с тяжелым исходом — 93 (в 2018-м — 108), групповых несчастных случаев — 5 (в 2018 году — 7). По предварительным данным, в республике отмечена позитивная динамика снижения

ЦИФРЫ

В 2019 году по результатам расследований несчастных случаев наложено 373 административных штрафа на сумму более 17 миллионов рублей. Кроме того, в связи с произошедшими несчастными случаями проведено 126 внеплановых проверок, по результатам которых наложено 286 административных штрафов на сумму около 13 миллионов рублей. 74 материала направлены в органы следствия, по 12 возбуждены уголовные дела.



Татьяна Астрелина — о результатах анализа производственного травматизма

производственного травматизма, — сообщила Татьяна Астрелина.

По данным руководителя надзорного ведомства, несчастные случаи чаще всего регистрировались на обрабатывающих производствах (36 случаев: 8 со смертельным исходом и 28 с тяжелым), в строительстве (27 случаев: 11 со смертельным исходом, 15 с тяжелым и один групповой, в котором погибли 3 человека), в сельском и лесном хозяйстве (16 случаев: 6 со смертельным исходом и 10 с тяжелым).

Трагедии с работниками происходили в результате падения с высоты — 37 случаев (27,8%), воздействия движущихся, разлетающихся, вращающихся предметов, деталей, машин — 32 случая (15,9%), транспортных происшествий — 17 случаев (12,8%), падения, обрушения, обвалов предметов, материалов, земли — 15 случаев (11,3%).

По словам Татьяны Астрелиной, причина большинства несчастных случаев носит организационный характер, а их устранение не требует больших финансовых вложений, как часто это пытаются преподнести работодатели. В первую очередь, это неудовлетворительная организация производства работ, нарушение технологического процесса, неудовлетворительное содержание и недостатки в организации рабочих мест.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ПРОФСОЮЗ НА ЗАЩИТЕ

ПЕНСИОННЫЕ ДЕЛА

ИЛИ КАК ПРОФКОМ ЛЬГОТЫ ОТСТОЯЛ

Работники нередко натываются на бюрократические препоны, обращаясь в Пенсионный фонд. По разным причинам там могут не засчитать стаж или отказать в начислении льготной пенсии. Восстановить справедливость помогает профсоюз.

В контакте с радиацией

Очередной такой случай произошел с электрослесарем Михайловского ГОКа Курской области. Как рассказали в горно-металлургическом профсоюзе России, мужчина проработал в лаборатории радиоизотопной техники 20 лет, 16 из которых — в контакте с радиоактивными приборами. В 50 лет обратился в Управление Пенсионного фонда своего города за назначением льготной пенсии, однако получил отказ якобы из-за неподтвержденной работодателем постоянной занятости на вредной работе. Электрослесарь пошел в

профком комбината, и юристы помогли ему добиться справедливости.

Работы с радиоактивными веществами, источниками ионизирующих излучений, бериллием и редкоземельными элементами связаны с вредными условиями труда, относятся к Списку № 1 и входят в специальный стаж, дающий право на льготную пенсию. По мнению профсоюза, у мужчины были все основания претендовать на нее, так как по закону достаточно 10 лет такой работы.

Юрист профкома собрала все документы в защиту прав обратившегося и представляла его интересы в суде. Было доказано, что работники лаборатории ра-

диоизотопной техники, где трудился электрослесарь, постоянно взаимодействуют с источниками ионизирующих излучений и отнесены к категории «А». Суду также были представлены документы, подтверждающие факт полной занятости истца в спорные периоды.

В итоге суд принял решение удовлетворить исковые требования электрослесаря в полном объеме, обязав Управление Пенсионного фонда назначить работнику досрочную страховую пенсию.

12 спорных лет

Электросварщик машиностроительного центра «ССМ-Тяжмаш» Вологодской области тоже получил отказ в Пенсионном фонде, но по другой причине. Льготную пенсию ему не назначили из-за документально не подтвержденной постоянной занятости на резке и ручной сварке. Отстоять 12 спорных лет работнику помог профсоюз. Юрист доказал, что мужчина все эти годы постоянно трудился во вредных условиях труда. Пришлось запрашивать большое количество уточняющих документов и справок, поскольку до «Северстали» сотрудник работал электросварщиком на разных предприятиях.

Весомыми аргументами в суде стали наличие в трудовой книжке всех записей о работе и присутствие профессии в списке должностей с вредными условиями труда, который применяется при досрочном назначении трудовой пенсии. Кроме того, было доказано, что в спецстаж должен быть засчитан период службы в армии, поскольку в тот момент законодательство позволяло это сделать. Суд учел все эти доводы, и льготная пенсия работнику была назначена.

Марат ШАФИКОВ

ФОТОФАКТ

ОПАСНО СТОИТ!

АНАЛИЗИРУЕМ НАРУШЕНИЯ ПО СНИМКУ

Сейчас повсеместно можно встретить таких работников, приглашающих на распродажу одежды. Очень уж опасно стоят на стремянках эти молодые люди. Попробуем разобраться, чем это чревато...



Может, лучше слезть?

Во-первых, никакой необходимости так стоять нет. В Правилах по охране труда при работе на высоте (они утверждены Приказом Минтруда РФ № 155н от 28.03.2014) прописано, что «работодатель для обеспечения безопасности работников должен по возможности исключить работы на высоте». А здесь это делается намеренно, в целях рекламы, для привлечения клиентов и увеличения продаж. Во-вторых, стремянка установлена в сугробе, который никак нельзя назвать устойчивой поверхностью. Не надо забывать и о том, что использование металлической лестницы при низких температурах может привести к образованию наледи на ступеньках, что повышает риск падения и получения травмы. При этом, если с работниками не заключен трудовой договор, ни на какие выплаты в связи с несчастным случаем они не могут претендовать. Для того чтобы признать травму производственной, им придется обращаться в суд.



В Пенсионном фонде не всегда правы

gomezavodskii.ru

СИЗ

БЫТЬ ЗАМЕТНЫМ МОЖНО ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНОЙ ОДЕЖДЕ

Важное требование к рабочей одежде – наличие элементов, повышающих ее видимость.

Уровень безопасности в костюмах с увеличенным светоотражением гораздо выше. Производители предлагают такую одежду и для зимнего периода. Утепленные куртки становятся очень заметными благодаря двум ярким расцветкам: флуоресцентному оранжевому и флуоресцентному желтому, а брюки и полукомбинезоны – за счет количества светоотражающих элементов.

Новинка рынка – универсальная обувь для мужчин и женщин из инновационных материалов со световозвращающими свойствами и дополнительными световозвращающими элементами в конструкции верха. Они обеспечивают видимость человека на 360° в темное время суток.

Кстати, подобная одежда популярна не только в рабочей среде. Все чаще ее выбирают для ежедневного использования. Это актуально для тех, кто часто передвигается рано утром или поздно вечером, для детей и подростков, проводящих много времени на улице.

ФАКТЫ

- Чем большую площадь занимают светоотражающие элементы, тем выше видимость на дороге.
- Сигнальная одежда позволяет более чем вдвое увеличить дистанцию, на которой виден пешеход.
- Чем выше расположен светоотражатель на одежде, тем он заметнее.
- Светоотражение на одежде – способ уменьшить риск, а не полностью исключить его.



Светоотражающие элементы в одежде – залог безопасности

По материалам ГК «Восток-Сервис»

НА НОГИ – СПЕЦОБУВЬ

ОБЗОР МОДЕЛЕЙ ДЛЯ СВАРЩИКОВ

Качественная и безопасная работа сварщика зависит от многих факторов, в том числе от правильно подобранной обуви.

Современная обувь для сварщиков должна иметь конструктивные особенности, защищающие человека от высоких температур и попадания внутрь обуви окалины. При этом отличаться повышенной износостойкостью и комфортом. Сегодня у потребителя есть из чего выбрать: производители предлагают облегченные ботинки, традиционные сапоги и даже нечто среднее.

Например, ботинки с защитным клапаном и системой «быстрый сброс» позволяют снять обувь за секунды. Бесшнурковая система крепления обуви делает такие модели удобными в надевании и снятии. Мягкий кант из огнестойкой ткани предотвратит натирание. Отличную гибкость такой обуви обеспечивает двухслойная подошва из полиуретана и нитрила. Обязательно наличие противоскользящего протектора. От ударов в ботинках

предусмотрен поликарбонатный подносок, который не охлаждается на морозе, не намагничивается и имеет резиновый уплотнитель для удобства носки.

Сапоги – очень востребованная модель среди сварщиков. В чем их преимущество? Высокое голени-



Ботинки с высокими берцами удобны и надежны

ще эффективно защищает от попадания окалины и брызг металла. Для работы зимой в таких моделях предусмотрен натуральный мех, для лета – текстильный материал. Важные характеристики – использование огнестойких ниток и противоскользящий протектор. Кроме того, ботинки и сапоги для сварщиков должны быть масло-бензостойкие и кислотно-

ГЛАВНЫЕ ДЕТАЛИ

Обувь для сварщика должна обладать следующими особенностями:

- ✓ утолщенная натуральная кожа, которая не подвержена прожиганию при высоких температурах;
- ✓ отсутствие шнурков или усиленный кожанный щиток на них;
- ✓ швы прошиты кевларовыми нитками;
- ✓ термостойкая подошва.

щелочестойкие, а их подошва рассчитана на температуры от -45 °C до +300 °C

На рынке представлен и альтернативный вариант обуви для сварки – ботинки с высокими берцами. Такие модели сочетают в себе преимущества обычных ботинок и сапог благодаря завышенному голенищу. Они имеют усиленную планку для защиты от окалины и расплавленных брызг металла.

ПРОФЗАБОЛЕВАНИЕ

ОПАСНЫЙ ВДОХ

РАБОТНИКАМ ПЫЛЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ ГРОЗЯТ ПНЕВМОКОНИОЗЫ

Длительное вдыхание высоких концентраций неорганической пыли приводит к серьезным заболеваниям. Это пневмокониозы, которые характеризуются хроническими воспалительными процессами в легких.

Год за годом

По разным данным, пневмокониозом заболевают от 26,6 до 53 % рабочих «пылевых профессий». Эти болезни легких необратимы, приводят к потере трудоспособности и сокращают продолжительность жизни. При этом составляют около 5 % всех профзаболеваний в России.

Пневмокониозы проявляют себя не сразу, на начальных стадиях развиваются незаметно и в основном у тех работников, которые долгое время находились под воздействием той или иной промышленной пыли. Существует несколько разновидностей заболевания, но их объединяет одно: в результате развития этих профзаболеваний легкие уже не могут правильно функционировать.

Вдыхание пыли, содержащей свободную двуокись кремния, приводит к силикозу. Этому профессиональному заболеванию подвержены бурьщики, рабочие производств огнеупорных материалов и литейных цехов, угольной, металлургической и машиностроительной отрасли.



Задача работодателя – снизить уровень воздействия пыли на работника

Сильное воздействие такой пыли проявляется уже через 10 месяцев, а регулярное попадание в организм ее маленьких доз дает о себе знать при стаже работы 15 лет. При этом больные оказываются восприимчивы к пневмониям, туберкулезу и другим инфекционным заболеваниям легких.

Вредное влияние на легкие оказывает и асбест. Асбестовая промышленность – это бизнес, приносящий высокие доходы, поэтому, несмотря на заявления Всемирной организации здравоохранения об опасности этого вещества, отказываться от него не собираются. Асбест используется для изоляции в зданиях и в качестве ингредиента в целом ряде изделий, таких как кровельные гонты, водопроводные трубы, огнезащитные покрытия, а также сцепление и

тормозные колодки, уплотнительные кольца и опоры для автомобилей. Все виды асбеста являются для человека канцерогенами. Профзаболевание обычно возникает, когда работник трудится под воздействием пыли этого вещества на протяжении 10 лет и при прогрессирующем развитии может привести к онкологии дыхательных путей. По данным ВОЗ, в мире действию асбеста на рабочих местах подвержено около 125 миллионов человек, а примерно половина случаев смерти от профессионального рака вызвана этим веществом.

Как распознать?

Как правило, пневмокониозы протекают бессимптомно с постепенным развитием рентгено-

логических изменений, которые обнаруживаются при проведении периодических медосмотров. Редко заболевание может проявляться постепенно нарастающей одышкой, кашлем и хрипами. Эти симптомы характерны и для курильщиков, поэтому врачу бывает сложно распознать и тем более связать эти проявления с профессиональной деятельностью. В большинстве случаев заболевание протекает медленно – после 10 – 20 и более лет стажа в контакте с низкими концентрациями пыли. Быстро прогрессирующее течение, как правило, развивается после 10 и менее лет стажа работы в контакте с высокими концентрациями. Возможно также позднее развитие силикоза – после прекращения контакта с пылью.

На рентген!

Хронические заболевания легких чрезвычайно распространены и встречаются на самых разных предприятиях. Чтобы их предотвратить, прежде всего нужно усовершенствовать технологию производства – изолировать пыльные зоны (создать герметичность для рабочих помещений), установить фильтры, модернизировать систему вентиляции, внедрить технологии с закрытым циклом (закрытые конвейеры, трубопроводы, кожухи), автоматизировать управление технологическими про-

цессами. Важный шаг – выбор современных, удобных, соответствующих уровню загрязнений средств защиты органов дыхания.

Не стоит забывать и о медицинских обследованиях работников таких производств. Министерство здравоохранения РФ рекомендует проводить плановый периодический медицинский осмотр всех работников пылевых профессий один раз в год. Он должен включать обзорную рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях (для работников со стажем работы 10 лет – компьютерную томографию один раз в пять лет), спирометрию (измерение жизненного объема легких и скоростных показателей дыхания), осмотр терапевта и узких специалистов (по показаниям).

В качестве профилактики работникам с риском развития пневмокониоза советуют отказаться от курения, выполнять дыхательную гимнастику, употреблять специальное питание, направленное на нормализацию белкового обмена, особенно кумыс.

При обнаружении заболевания человека переводят на безопасное рабочее место, проводят антиоксидантную и антифибротическую терапию, при одышке – легочную реабилитацию, при гипоксии – кислородотерапию.

Ксения ЛАРИНА

ИТОГИ

«СНЕГОХОД» – 2020

НА КОНТРОЛЕ – БЕЗОПАСНОСТЬ САМОХОДНЫХ МАШИН

Гостехнадзор проводит операцию «Снегоход» по всей России. Где-то уже подводят итоги, а в северных регионах проверки только начались.

В Республике Башкортостан операция «Снегоход» завершилась. Профилактический месячник проводился с 13 января по 14 февраля 2020 года. Его цель – повысить безопасность при эксплуатации снегоходов, тракторов, дорожно-строительных машин. В рамках операции было проверено соблюдение Правил государственной регистрации и проведения технического осмотра, порядка допуска лиц к управлению машинами и наличие регистрационных документов, а также техническое состояние машин. До владельцев техники были

доведены правила и нормы ее безопасной эксплуатации.

В ходе инспекторских рейдов зафиксированы случаи использования техники без регистрации, управления самоходными машинами без проведения ежегодного технического осмотра. Выявлено отсутствие удостоверения тракториста-машиниста и соответствующей категории. Кроме того, проверки показали, что самоходные машины эксплуа-

тировались с неисправностями световой сигнализации, рулевого и тормозного механизмов. Так, за время операции Инспекцией гостехнадзора по городскому округу г. Уфа проверена 231 единица техники, выявлено 58 нарушений. Проведены совместные рейды с сотрудниками Министерства природопользования и экологии РБ и Управления ГИБДД МВД по РБ.

Андрей ВАСИЛЬЕВ



Проверка технического состояния снегохода

В РЕГИОНАХ

В Ямало-Ненецком автономном округе операция «Снегоход» стартовала 10 февраля и продлится вплоть до 15 мая 2020 года. Гостехнадзор Санкт-Петербурга подобные проверки проведет с 25 февраля по 25 марта. Во Владимирской области надзорные мероприятия завершатся 29 февраля, в Вологодской области и Хабаровском крае – 31 марта.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАГАДКИ КАПЮШОНА

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ САМОСПАСАТЕЛЬ

Случаи эвакуации из здания редки. Но готовность к действиям в экстренных ситуациях должна быть всегда. Нужно не только знать отработанные маршруты выхода из помещений и обладать навыками обращения с огнетушителем. Важно уметь пользоваться такими СИЗ, как самоспасатели.



гк-nsk.ru

стие эластичного воротника и растянуть его. Теперь самоспасатель можно надеть, обязательно фильтром вперед.

Не всегда удается правильно установить во рту загубник. Поддерживая рукой фильтр, нужно расположить пластины загубника между деснами и губами, а отростки зажать зубами. Многим это может показаться неудобным и неприятным, но нужно помнить, что только так будет возможность дышать очищенным воздухом. Очень важно надеть носовой зажим, поскольку дыхание должно осуществляться только через рот. Во-первых, потому что фильтр только один, а во-вторых, при выдыхании через нос капюшон быстро запотеет изнутри, что приведет к потере видимости. Даже если зажим сползет, его сразу же нужно поправить либо зажать нос пальцами сверху капюшона.

И последний важный пункт инструкции – создание герметичности с помощью шейного шнура. Перед этим действием длинные волосы нужно убрать под эластичный воротник изделия. Затянуть шнур нужно плотно, но без сильного давления. Важно избежать попадания под него элементов одежды.

Правильно надетый капюшон обеспечит безопасную эвакуацию и минимальный доступ вредных веществ. Но стоит поторопиться и покинуть зону риска в кратчайшие сроки. Только после этого можно будет снять самоспасатель. Для повторного использования он будет уже не пригоден.

Марат ШАФИКОВ

КСТАТИ

Производители сегодня предлагают и более усовершенствованные модели самоспасателей. Например, капюшоны с маской надеть будет гораздо проще: нужно просто расположить маску в области носа и рта и проверить, полностью ли она закрывает органы дыхания. Кроме того, на рынке есть самоспасатели с внутренней системой автоматического натяжения оголовья, которая обеспечивает герметичность капюшона без участия человека. Эта инновация очень удобна для необученных и неопытных пользователей. Еще одна дополнительная опция – наличие клапанов вдоха на фильтре. Такая система исключает отравление парами выдыхаемого воздуха катализаторов фильтра (по угарному газу), что делает работу самоспасателя эффективной и надежной.

Самый простой и безопасный в применении – фильтрующий самоспасатель. Это капюшон универсального размера из негорючей полиамидной пленки с фильтром в области рта, который позволяет дышать очищенным воздухом в течение заявленного производителем времени (не менее 20 минут, в зависимости от модели). Наиболее доступные по цене – с загубником для рта и носовым зажимом. Такие модели позволяют дышать только через рот.

Редкие работодатели организуют тренировку по надеванию самоспасателей. Между тем читать инструкцию в экстренной ситуации – значит терять драгоценное время. А ведь правильно надеть капюшон без нее не так уж и просто.

В первую очередь важно знать, что капюшон герметично упакован. Поэтому, достав его из чехла, нужно разорвать пакет по месту насечки. Далее аккуратно, чтобы не повредить пленку, нужно вставить руки в отвер-

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

БЫСТРО И ЧЕТКО

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОЖОГАХ

Термический ожог – это повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры. Как и при любой травме, оказывать помощь при ожогах нужно своевременно и грамотно.

Распознать ожог первой степени несложно. Это небольшое покраснение, обычно возникающее при соприкосновении с раскаленными поверхностями на короткое время. Помощь в таком случае – охлаждение поврежденного участка чистой холодной водой. В дальнейшем может потребоваться обработка средствами с декспантенолом.

Более серьезные термические повреждения требуют срочного медицинского вмешательства, то есть вызова «Скорой». Но до приезда врачей такому пострадавшему нужно обязательно помочь.

1. Главное, остановить воздействие высокой температуры: как можно быстрее потушить огонь, накрыв пострадавшего плотной не синтетической тканью (закутать). При отсутствии подручных средств можно сбить человека с ног и покатавать по земле.

2. Вынести пострадавшего из опасной зоны.

3. Снять тлеющую одежду (осторожно, при необходимости разрезать).

4. Определить место повреждения.

ВАЖНО!

При сильных ожогах запрещено:

- ✓ прикасаться к повреждению;
- ✓ убирать ткань/одежду с ожоговой поверхности;
- ✓ прокалывать или вскрывать пузыри;
- ✓ наносить на место ожога одеколон, спирт, мази, зеленку, сметану, масло, обрабатывать раствором марганцовки, засыпать порошками;
- ✓ поливать пузыри и ожог водой.

5. Накрывать обожженную поверхность бинтом или чистой тканью (при наличии – стерильной или проглаженной).

6. Зафиксировать положение тела (запретить двигаться).

7. Если пострадавший в сознании, важно давать ему теплое щелочное питье (минеральную негазированную воду или раствор 1/2 чайной ложки соды и 1 чайной ложки поваренной соли на литр воды).

8. При невозможности быстрого приезда медиков транспортировать пострадавшего в больницу, завернув в чистую проглаженную простыню.

Ильгиз ЯКУПОВ



Набор перевязочных противоожоговых средств должен быть на каждом предприятии

ПОДГУЗНИК – НА КРЫШУ

О ПЕРЕРАБОТКЕ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ТОВАРОВ

Ежечасно в нашей стране в огромных объемах выбрасываются подгузники. Но проблема их рациональной утилизации до сих пор не решена. Сегодня Россия лишь становится на путь переработки отходов.

Сжигать нельзя! Утилизировать?

Для производства одноразовых подгузников на одного человека используется более 9 килограммов хлора, 23 килограмма нефтяного сырья и 136 килограммов древесины каждый год. Естественно, что в процессе их создания также расходуется энергия, вода и прочие ценные ресурсы. Производство и потребление одноразовых подгузников растет ежегодно и неуклонно. Это третьи по величине бытовые отходы, которые составляют около 4 процентов всех твердых отходов.

Как мамы обычно поступают с подгузниками? Либо сворачивают и просто выкидывают в мусорное ведро, либо герметизируют в специальных пакетах и накопителях, чтобы потом все равно выбросить. В любом из вариантов подгузник в конечном счете оказывается в мусорном контейнере.

По усредненным подсчетам, среднестатистическая семья в период от рождения ребенка до достижения им 2,5 лет использует от 2,5 до 6 тысяч одноразовых подгузников. Это колоссальное количество мусора, который будет разлагаться на свалках и полигонах от 250 до 500 лет.

Подгузники изготавливают из достаточно стойких химических материалов, которые при горении выделяют в окружающую среду токсичные соединения, в частности канцерогенные и мутагенные диоксины. Именно поэтому сжигать их не реко-



Горы подгузников можно превратить в полезное сырье

мендуется. Кроме того, подгузники состоят из компонентов, представляющих ценность для переработки и повторного использования, в частности целлюлозы и нефтесодержащего сырья. Есть ли варианты более экологических решений? Оказывается, да!

А как у них?

Мексика

В одном из университетов Мехико выяснили, что внутренний впитывающий слой подгузников отлично подходит для того, чтобы выращивать грибы! Обработанный паром наполнитель набивают в мешки, в прорези ко-

торых засыпают мицелий вешенки. Мешки оставляют в помещениях со специальной температурой. Единственная сложность внедрения новой технологии – дороговизна многократной обработки наполнителя паром.

Англия

Ученые, подсчитав, что каждому маленькому жителю Англии от рождения до того момента, как он начнет пользоваться горшком, нужно целых 6 тысяч подгузников, предложили уникальную схему их переработки. Из верхнего слоя британские специалисты делают мягкую черепицу для крыш и другие

строительные материалы, которые, по их оценкам, весьма надежные и дешевые. Британцы уверены, что крыши из подгузников – отличная не только экологическая, но и экономическая находка. Ведь проблем с наличием такого сырья в стране не будет – использованных подгузников здесь около 500 тысяч тонн ежегодно.

Канада

В Канаде тоже есть свой завод по переработке использованных подгузников. В результате обработки в специальных печах из них получают, как и в Англии, прочную пластиковую черепицу. Слоганом кампании,

проведенной заводом, стало высказывание «Покупайте подгузники ради крыши над головой!» И в этом призыве все правда: перебоев с поставками у завода, как правило, не бывает.

Но и это еще не все. В канадском Квебеке корпорация АМЕС планирует запустить завод, который бы с помощью пиролиза производил из подгузников биодизельное горючее для использования в промышленных целях. Утверждается, что себестоимость биотоплива, полученного таким способом, в десятки раз ниже традиционных цен.

Шотландия

Власти Шотландии открыли пилотный проект Knowaste по переработке одноразовых подгузников и других средств гигиены. Среди домохозяек и родителей была проведена отличная рекламная кампания, и вот уже два года завод работает без перебоев. За это время здесь получена целлюлоза и пластик из более чем 80 миллионов подгузников. Продукты переработки затем отправляются на другие производства. Планы компании грандиозны: к 2025 году завод Knowaste готов утилизировать 70 % всех отходов страны. На заводе планируют ввести линию по выпуску картона, бумажной упаковки, клея и прочих товаров.

Единственный минус всех вышеописанных способов утилизации одноразовых подгузников – это их высокая стоимость. Но, как мы видим, за рубежом решают эту проблему, внедряя вторичное использование данного вида отходов и получая от этого экономическую выгоду. В России же система раздельного сбора коммунального мусора пока только запускается, поэтому выделение этого отхода для его дальнейшей обработки и утилизации невозможно.

Павел ПЕТРОВ

ЭКОНОВОСТИ

ПЛАВАЮЩАЯ УРНА

ОКЕАН СТАНОВИТСЯ ЧИЩЕ
БЛАГОДАРЯ ПРОСТОМУ ИЗОБРЕТЕНИЮ

Австралийское изобретение, самостоятельно фильтрующее водную гладь, доказало свою эффективность. Плавающая урна для очистки океана ежегодно собирает полтонны мусора.

Проект «Плавающая урна» набирает популярность в разных странах. А создали его в 2015 году два серфингиста из Австралии. Недавно партию ведер, которые получили название Seabin (что в переводе «морская урна»), приобрели для установки на побережьях Испании, Мальты и Гибралтара.

Это приспособление Эндрю Тёртон и Пит Сеглински придумали как альтернативу «мусорным лодкам» для сбора отходов в океане. Чудо-ведро погружается в воду и втягивает в себя поверхностный слой вместе с мусором – пакетами, бутылками, другими твердыми отходами, а также нефтью и маслами. После заглаживания отходы задерживаются в специальных фильтрах, а вода выбрасывается обратно в океан. За год одно ведро может отфильтровать полтонны мусора. Официальные источники утверждают, что это до 90 тысяч пакетов, около 40 тысяч бумажных стаканчиков, почти 190 тысяч пластиковых бутылок, тарелок, вилок и другой посуды.

Сначала урны устанавливали во внутренних водоемах, яхт-клубах. По данным



Урны есть и в океане!

портала ecologynow.ru, уже в 2017 году Финская транснациональная компания «Вяртсиля» подписала с изобретателями трехлетнее соглашение о присоединении к мировой программе по очистке Тихого океана.

Интересно, что уже через год после рождения своей идеи создатели «мусорного ведра» провели сбор средств на запуск массового их производства. Они собрали 267 тысяч долларов, что позволило покинуть основную работу и целиком посвятить себя Seabin. Сейчас урнами для океана пользуются более чем в 70 странах мира.

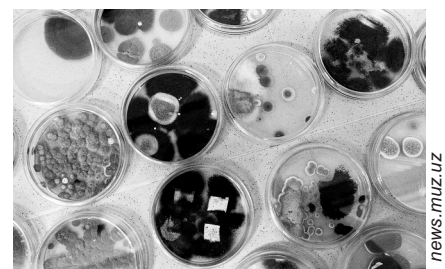
СЪЕЛИ РАДИАЦИЮ

ГРИБКИ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИЗЛУЧЕНИЯ

Заброшенный энергоблок Чернобыльской АЭС со временем покрылся черной плесенью. Впервые она была описана спустя пять лет после аварии, а затем ученые обнаружили, что грибковые организмы способны поглощать радиацию.

Исследование международной группы ученых показало, что три вида грибка, содержащих пигмент меланин, увеличивали биомассу и накапливали ацетат быстрее в среде, где уровень радиации был в 500 раз выше нормального. Они превращали энергию гамма-излучения в химическую таким же образом, как растения с помощью фотосинтеза преобразуют углекислый газ и хлорофилл в кислород и глюкозу.

Такое явление известно как радиостимуляция, или радиосинтез. К исследованию подключились специалисты NASA. Они считают, что это можно использовать для создания средств защиты от радиации: солнечной или на атомных электростанциях. Еще одно возможное применение – накопление энергии, что может стать биологической альтернативой солнечным батареям. Ведущий автор исследования



Грибки быстро растут на радиации

Кастури Венкатесваран также полагает, что радиосинтез может быть полезен для защиты здоровых тканей от ионизирующей радиации при радиотерапии.

Ученые NASA планируют поставить на борту МКС эксперимент с грибком, пишет esportal.su. Радиационное излучение на космической станции выше по сравнению с поверхностью Земли. И выращивание грибка может открыть новые стороны его природы и продемонстрировать возможности обработки радиации в космической среде. Это открытие особо важно для будущих космических путешествий. Ведь именно смертельные дозы излучения становятся серьезным препятствием для отправки человека в далекий космос.

Подготовила Маргарита СОЛНЦЕВА

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

ПОМОГАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАКИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

Работать проще в таком коллективе, где коллеги помогают друг другу. Новичок в этой ситуации гораздо быстрее обучится, а начальник не будет беспокоиться о невыполненных планах.

Зависит от культуры

На просьбы о помощи представители разных культур реагируют по-разному. Психологи выяснили, что американцы, решая помочь коллеге или нет, задавали себе вопрос: «А помогал ли он мне в моих трудностях?». Для китайцев было важно, является ли тот, кому нужна помощь, начальником, обладает ли он нужными связями. Испанцы основывались на симпатии к тому или иному сотруднику. А для немцев важнее всего оказалась верность своим обязанностям. Если их удавалось убедить, что по служебным инструкциям нужно помочь сотруднику, то они делали это.

Наши особенности

Российских работников исследователи разделили на несколько групп. Первые никогда никому не помогают. По их мнению, любая работа должна быть оплачена, и вообще, зачем



Наставник поможет разобраться со сложными вопросами

помогать конкурентам. С такими людьми сложно общаться. К тому же эта позиция разрушает единый командный дух.

Вторая группа – это сотрудники, которые, наоборот, рады оказать помощь в любой ситуации. Они всегда подскажут и помогут разобраться с самыми разными вопросами. Подобные отношения между коллегами создают благоприятную атмосферу для работы, способствуют обмену опытом, дают возможность узнать новое. Выделяют еще одну группу работников, самую опасную. Их объединяет то, что они дают неправильные

советы и подставляют коллег. Психологи утверждают, что таким образом человек старается защитить себя. Ведь, сделав из коллеги неудачника, можно не беспокоиться о своей значимости.

Можно научиться

Как научить коллег помогать друг другу? Это отлично знали производственники советского времени. Тогда система наставничества была очень развита: новичков всегда определяли к более опытному коллеге. Это одна из

форм обучения на рабочем месте, акцент в которой делается на практическую составляющую. Наставник помогает разобраться с оборудованием, подсказывает, как лучше выполнить то или иное задание, предупреждает о возможных опасностях. Сегодня институт наставничества в нашей стране возрождается. Проводятся конкурсы, призванные мотивировать сотрудников передавать опыт младшим коллегам.

Есть и другие способы взаимопомощи на работе, например коучинг. Задача коуча – не просто передать знания, а убе-

дить работника заниматься самообучением. При этом новичок и опытный специалист трудятся над заданием вместе, анализируют ситуацию и решают проблемы. Менторство объединяет признаки коучинга и преподавания. Его цель – развить обучаемого не только в профессиональном, но и в личностном плане. Менторы могут научить человека работать, а также скорректировать его модель поведения и систему мотивации, они вдохновят собственным примером или поддержат ценным советом.

Ксения ЛАРИНА

РАЗМИНКА

ПАЛЬМИНГ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Бороться с близорукостью, дальновидностью, косоглазием и астигматизмом без лекарств и операций? Это действительно возможно, считают последователи пальминга – уникальной методики восстановления зрения и снятия напряжения с глаз.

Профессор-офтальмолог Уильям Бейтс еще в конце 19 века пришел к выводу, что зрение можно восстановить естественным способом. Работая в больнице, он заметил, что у людей, которым он прописывал очки, ухудшается зрение и им постоянно приходится менять линзы на более сильные. А те его пациенты, которые уезжали на время отдыхать на природу и обходились там без очков, наоборот, начинали лучше видеть. В итоге Бейтс разработал схему естественного восстановления зрения – пальминг (от англ. palm – ладонь), которую подсмотрел у американских индейцев. Это несколько простых упражнений, которые можно без труда найти в интернете или в книге ученого



Положите ладони на глаза и расслабьтесь

«Улучшение зрения без очков». Вот одно из них, призванное расслабить глаза:

- Если вы носите очки, снимите их.

- Сядьте прямо, чтобы диафрагма не сдавливалась. Дыхание очень важно, иначе упражнение не принесет практической пользы.

- Трите ладони друг об друга до тех пор, пока они не станут горячими. Затем приложите их к закрытым глазам как можно ближе (центр ладоней на глаза). Не сдавливайте глазные яблоки, но кончики ресниц ощущайте. Пальцы на пальцы расположите в центре лба. Ваша цель – увидеть темноту без цветных пятен и пестрых точек, а это возможно только в полностью расслабленном состоянии. Если не получается, нужно мысленно закрасить пятнышки в черный цвет.

- Представьте себе приятные для глаз картины – море, облака, лес или то, что вызывает положительные эмоции и успокаивает. Так вы облегчите себе задачу и сможете полностью расслабиться.

- Уберите ладони, но не открывайте глаза в течение нескольких секунд.

- Выполните несколько поворотов головы вправо-влево, после этого часто-часто поморгайте. Упражнение следует выполнять 4 – 5 раз в день в течение 5 – 10 минут. Этого будет достаточно, чтобы восстановить зрение при напряженной работе за компьютером, а также снять усталость и раздражительность.

Чтобы проверить эффективность методики, специалисты по пальмингу советуют до и после упражнений смотреть на проверочную таблицу зрения.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПОПОЛНИМ ЗАПАСЫ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ ДО ПРИХОДА ТЕПЛА

К концу зимы организм испытывает дефицит витаминов. Доказано, что лучше получать их из натуральных продуктов. Где же остаются полезные вещества дольше всего?

Рубиновый подарок

Оказывается, в конце зимы и ранней весной нужно обязательно есть свеклу. При правильном хранении она не вянет и сохраняет до 60 процентов витаминов и минералов. А их в этом корнеплоде немало: витамин С и почти вся группа В, калий, железо, медь, йод и другие полезные вещества. Благодаря их различному действию свекла поможет снизить давление и уровень вредного холестерина, укрепить стенки сосудов, очистить кишечник и печень, повысить гемоглобин и в целом иммунитет, улучшить работу мозга и обмен веществ, снизить вероятность новообразований. Поэтому при отсутствии противопоказаний стоит употреблять этот овощ в

составе салатов, супов и в качестве гарнира как можно чаще.

Наквасить до весны!

Еще один продукт, не теряющий свои полезные свойства вплоть до весны, – это квашеная капуста, лидер по содержанию витамина С. Наши предки считали, что она дает физическую силу и долголетие. Простая, на первый взгляд, еда содержит практически весь перечень витаминов, в которых нуждается человеческий организм. Что интересно, при закваске их концентрация увеличивается. Так, всего в 200 граммах продукта содержится почти половина дневной потребности в витамине С, укрепляющем иммунную систему, предохраняющем от вирусов и бактерий, выводящем токсины. Другой незаменимый витамин – В12 – способствует долголетию и сохранению молодости. А витамин U восстанавливает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Йод важен для

правильной работы щитовидной железы. Молочная кислота, которой также богата квашеная капуста, поможет поддержать здоровье и снять воспаление в организме, даже победить кишечную палочку. Кстати, в городских условиях квашеная капуста прекрасно хранится в эмалированной бачке на неутепленной лоджии. Поэтому можно заготовить ее в больших количествах и есть аж до середины весны.

Кисло, но полезно

Это про лимон – всеполезный фрукт, богатый витаминами и минералами. Зимой на российских прилавках лежит свежий урожай этого цитрусового, поэтому употреблять его в пищу нужно обязательно. Провитамин А, витамин С и флавоноиды – надежный барьер на пути многочисленных микробов, витамины В1 и В2 играют важную роль в обмене веществ, витамин D поддерживает гормональный баланс. А еще лимон повышает гемоглобин, стабилизирует давление, очищает сосуды и укреп-



В лимоне сейчас максимум витаминов

ляет их стенки. Желтый фрукт облегчает акклиматизацию, поэтому должен быть в рационе у работников, которые часто ездят в командировки или работают вахтовым методом. Коктейль из меда и лимона (на стакан чуть теплой воды одну столовую ложку меда и две лимонного сока) равносителен капленице «аскорбинка с глюкозой», которой кормят ослабленных пациентов. На исходе зимы такое природное лекарство будет как нельзя кстати. Конечно, при условии отсутствия аллергии на названные продукты.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

Марат ШАФИКОВ

ИНТЕРЕСНО

БЕЗ ДИПЛОМА, НО С ЗАРПЛАТОЙ

НЕМНОГО О НЕОБЫЧНЫХ ПРОФЕССИЯХ

В мире существует куча неизвестных нам профессий. Вряд ли для овладения ими есть учебные заведения. Тем не менее за такое странное времяпрепровождение на работе выдают зарплату, и порой немалую.

Ничего не забудет

Во время сборов в отпуск или другую дальнюю поездку всегда есть риск забыть что-то важное. У жителей Нью-Йорка имеется готовое решение этой возможной проблемы. Меньше чем за тысячу долларов американцы могут заказать на дом организатора, который соберет все необходимое для поездки, например детей в летний лагерь.



Работа с шиком

Трудно назвать это работой: живи себе в шикарных апартаментах, пользуйся комфортом и получай за это деньги – рай, да и только! Но есть один большой минус – постоянные переезды. Ведь такие «работники» лишь создают видимость жизни в доме, соблюдая идеальную чистоту и порядок. А когда на дом найдутся покупатели, то семья тут же должна съехать в другой шикарный особняк.

Поживи и расскажи



Похожую работу предлагал отель в Хельсинки. Им нужен был тот, кто смог бы протестировать комфортабельность номеров, а затем поделиться впечатлениями в своем интернет-блоге. Требования к соискателю: любовь ко сну, владение финским и английским языками.

Как сохнет краска?

Работа не тяжелая, но одна из самых скучных на свете. 34-летний доктор Томас Кёрвен на протяжении своего рабочего дня скрупулезно наблюдает за тем, как сохнет краска, смотрит, как меняется ее цвет и текстура. Он должен дать гарантию, что краска долговечная и не облупится в ближайшее время.



Имя для платья



Работа заключается в том, чтобы придумывать эффектные названия для одежды новой коллекции. Здесь нужно обладать богатым воображением. Звучное наименование должно заинтриговать зрителей задолго до появления модели на подиуме. «Капли крови на Гарибальди», «Рисовый пудинг Джавахарлава», «Соблазнение принца Богемы» и даже «Хиппи-бой, возьми меня!» – вот работа этого профессионала.

Исполнитель мечты

Офисный менеджер хочет стать театральным актером. Олигарх – управлять товарным составом. Доктор грезит об абсолютно здоровых пациентах. Ну и как им всем помочь? Одна из чикагских компаний занимается воплощением в жизнь любых фантазий своих клиентов. Надо лишь прийти в их офис, рассказать, о чем вы мечтаете, и заплатить сумму, которую вам назовут специалисты. Только вот стоит это дорого: минимальная цена воплощения мечты составляет 150 тысяч долларов.

ЮМОР

КТО ТАКОЙ ТОП-ТОП МЕНЕДЖЕР?

Сантехник удаляет засор на дому у профессора. Поработал полчаса, наладил все и говорит: «С вас сто долларов». Профессор начинает возмущаться: «Я профессор, член-корреспондент академии наук, и то не получаю сто долларов за полчаса!» Сантехник отвечает: «Это нормально. Когда я был профессором, я тоже столько не получал».

Деревенский кузнец сказал новому подмастерью: – Сейчас выну из огня подкову. Как кивну головой, бей по ней молотом. Так новичок-подмастерье сразу стал кузнецом.

НА ДОСУГЕ

Хороший системный администратор после ядерной войны может месяц питаться крошками с клавиатуры и тянуть интернет из кэша прокси.

Бригаде, работавшей на дне карьера, сообщили, что привезли аванс. Так быстро по карьерной лестнице не поднимался никто!

У нас курьеров начальник отдела ласково на-

зывает топ-топ менеджерами...

Британские ученые установили, что проведение дурацких исследований положительно сказывается на бюджете британских ученых.

Директора одной компании спросили: – Вы увольняете ценных сотрудников, кто же останется у вас работать? – Бесценные сотрудники!

Женщинам сложнее устроиться на работу. Всем нужны 18-летние девушки с 30-летним опытом работы, с двумя образованиями и взрослыми детьми!

Что прорыл аббат Фариа?			Карманный охладитель	«Голос» моды	Очень крепкий настой чая				
	Отец Марии Стюарт	«Хищный» инструмент слесаря	Фолиант						
				Криминальная «викторина»	Легендарный комментатор				
	Работа таймера	Маршал Малиновский							
			Азбука из двух букв					Огонь, бушующий в душе	Горделивый склад фигуры
	Груда, которая мала	Оттиск с гербом	Писатель Лакло					Льет ручьем в знойный день	Университет
					Центр урагана	Величавая барыня			
				Канаверал по сути		Затягивающая яма			
					«... в тигровой шкуре»				
				Эксплуатация кинофильма	Окружение Ленинграда	Латинский «повелитель»			
				Сидячая особь в море					
Духовка					Бывает «без задних ног»	Знаменитый боксер			
	Пижон	Фамилия Ивана Грозного	Уайльд						
			Мишка с эвкалипта				Транжира		
	«Этаж» слоеного пирога	Грабитель с большой дороги					Неясный шум	Кудесник	
			Сокровища болота	Твен	Положение Луны	Юношеские прыщи			
				Префектура в Японии	Замужняя финка			Крик Тарзана по сути	Чернотал
								«Секретная» птица	
				Ведущая Толстая по имени	Отсвет пожара или заката				
								Затевакин	