



СИТУАЦИЯ

Четыре часа в пользу женщин



Работницам Южно-Уральской дороги, которые трудятся в сельских районах, вернули деньги за неоплаченные часы сверхурочной работы. Им выплатили более четырёх с половиной миллионов рублей.

Как рассказали в правовом департаменте аппарата ЦК РОСПРОФЖЕЛ, с 1990 года действует постановление Верховного Совета РСФСР «О неотложных мерах по улучшению положения женщин, семьи, охраны материнства и детства на селе». Согласно ему женщинам, работающим в сельской местности, должна быть установлена 36-часовая рабочая неделя. Это положение остаётся в силе и сегодня, что подтверждает принятое в 2014 году постановление пленума Верховного суда РФ. Причём если работодатель не установил сокращённую продолжительность рабочего времени для таких сотрудниц, выполняемая ими работа подлежит оплате как сверхурочная. Однако далеко не всем, кому это положено, такую неделю установили, даже несмотря на разъяснение председателя ППО ОАО «РЖД» Николая Нинифорова и заместителя генерального директора ОАО «РЖД» Дмитрия Шаханова, кото-

рое ушло на сеть в январе прошлого года.

В Дорпрофжел на ЮУЖД после получения документа особо заинтересовались этим вопросом. Председатель Андрей Бабинцев поручил проверить ситуацию на полигоне дороги. Были выявлены нарушения, и для их устранения подключилась правовая инспекция.

«В феврале прошлого года, — рассказывает старший правовой инспектор труда профсоюза на Оренбургском регионе ЮУЖД Юлия Машинская, — я запросила правила внутреннего трудового распорядка предприятий, чтобы выяснить, устанавливалась ли сокращённая рабочая неделя женщинам, рабочие места которых находятся в сельской местности, и какие это категории работников. Их оказалось много — дежурные по переезду и по станции, операторы станционно-технических центров, работники моторвагонного и вагонного эксплуатационного депо. Начала вносить первые представления с требованием установить 36-часовую рабочую неделю и оплатить сверхурочку с начала 2017 года за то время, когда эти женщины работали по 40 часов в неделю».

Южно-Уральские дирекции инфраструктуры и моторвагонного подвижного

состава сразу после первых представлений правовых инспекторов установили сокращённую рабочую неделю и начали выплачивать задолженность за сверхурочные. Всего выплатили более полутора миллионов рублей.

По словам Машинской, благодаря взаимодействию дорожных дирекций и РЦНУ ЮУЖД с правовой инспекцией труда во многих подразделениях нарушения устранили даже без вмешательства правовых инспекторов. Так, руководство Орской дистанции СЦБ ещё в феврале прошлого года, получив разъяснение о применении постановления, сразу установило необходимую рабочую неделю и выплатило деньги за переработку.

А вот руководители Орского центра организации работы железнодорожных станций Южно-Уральской дирекции управления движением тянули с решением вопроса, в установленные законом сроки на представления не ответили, нарушения не устранили, поэтому Юлии Машинской пришлось передать материалы проверок в транспортную прокуратуру, которая подала и выиграла в суде более 12 исков.

Окончание на стр. 5

КОМФОРТ С НУЛЯ

СТР. 2

ПЕРВИЧКА В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ

СТР. 3

НЕ СТАТЬ ЯБЛОКОМ РАЗДОРА

СТР. 4

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АВИТАМИНОЗЕ

СТР. 8

НОВОСТИ

С ЛЕДОВОЙ ПЛОЩАДКИ — В АКВАПАРК

На открытой площадке санатория «Волжские дали» прошёл IX турнир по мини-футболу среди детей на Кубок председателя Дорпрофжел на Приволжской железной дороге.

На соревнования приехали лучшие детские футбольные команды со всех регионов магистрали. Лучшие игроки турнира будут защищать Приволжскую дорогу в мае в футбольном турнире среди детей в Сочи.

По итогам состязаний первое место заняла Ершовская команда. Второе место у дружины из Красного Кута, а замкнула тройку призеров команда из Петрова Вала. Команды-призеры были награждены кубками, медалями и дипломами, а все участники соревнований — ценными подарками и сувенирами. По окончании футбольных баталий дети посетили аквапарк.

ПАРТНЁРЫ ПОДВЕЛИ ИТОГИ

В Воронеже прошла XI Ассамблея социальных партнёров. Председатель Дорпрофжел на ЮУЖД Константин Симоненков напомнил, что в ряде региональных дирекций в 2017 году по сравнению с предыдущим годом возросли и общие расходы по коллективному договору, и социальный пакет работника. А рост реальной заработной платы работников полигона ЮУЖД составил 4,4%.

При этом остаются проблемы, которые обостряются на фоне непростой экономической ситуации. Со стороны работодателей возникают попытки ущемить социально-экономические интересы работников. Так, при заключении коллективного договора ЗАО «Воронежстальмост» на 2016 год работодатель снизил уровень отдельных социальных льгот. И только благодаря вмешательству комитета Дорпрофжел на ЮУЖД удалось остановить эту негативную тенденцию. Более того, впервые после февраля 2014 года руководством предприятия было принято решение об индексации с 1 марта 2017 года тарифных ставок и окладов работников на 5,4 %.



11 АПРЕЛЯ В МОСКВЕ ПРОЙДЁТ V ПЛЕНУМ РОСПРОФЖЕЛ

Его участники рассмотрят текущую ситуацию в профсоюзе и обсудят 100-летие инспекции труда

УСЛОВИЯ ТРУДА

Комфорт с нуля

ЕЛЕНА ПАВЛОВА,
корр. «Сигнала»



В эксплуатационных локомотивных депо Чита и Белогорск Забайкальской дороги ввели в эксплуатацию новые административные здания. Несмотря на строительные недоделки, работники предприятий в будущем смотрят оптимистично.

Мощно, масштабно, современно — первое, что приходит в голову, когда видишь новый административный корпус эксплуатационного локомотивного депо Чита. Стекло, бетон, оригинальный фигурный фасад.

«Такие новостройки вводятся в эксплуатацию каждый год. Дирекция тяги реализует долгосрочную инвестиционную программу строительства в депо административно-бытовых корпусов и домов отдыха локомотивных бригад, — говорит главный технический инспектор труда профсоюза Алексей Налетов. — Вслед за Белогорском и Читой открыли ещё два бригадных дома: на станции Иртышская Западно-Сибирской дороги — совершенно новый, а в Лисках на Юго-Восточной — после кардинальной реконструкции».

ЦИФРА

В 2017 году на обновление объектов локомотивного комплекса Забайкальской железной дороги было потрачено 1,273 млрд руб., а на обновление локомотивного парка — более семи млрд.

Ну, а истории с новостройкой в Чите уже не один десяток лет. «Мы долго добивались расширения площадей. Места для всех не хватало, — рассказывает председатель ППО эксплуатационного локомотивного депо Чита Павел Лунёв. — С нами никто и не спорил, руководство понимало необходимость решения проблемы, но не было финансирования. И лишь три года назад появилась надежда на строительство нового здания, в котором будет предусмотрено всё для работы современного депо. И в декабре мы получили самый лучший новогодний подарок».

В новостройке достаточно производственных площадей, светлые классы, где будут учиться локомотивщики. Однако сразу же после ввода её в эксплуатацию начались сложности с отоплением. Руководство депо заверило, что к следующей зиме все технические неприятности прекратятся — сейчас же, в 40-градусный мороз, заниматься ремонтом теплоцентрали — себе дороже. Люди поверили, утеплились, как смогли, и держатся, не болеют.

Старое здание, которое по-прежнему в распоряжении депо, а там остались музей, конференц-зал, надстраивают. На третьем этаже устроят санитарно-бытовой комплекс. Сейчас санитарно-бытовые помещения расположены в цокольном этаже. И наконец-то появится возможность разместить гардеробные шкафы согласно нормативам. Машинистам и помощникам станет просторнее и удобнее — не надо будет прижиматься к стене, пропуская коллегу.

«Любям приятно, что о них позаботились, — говорит



В новом здании депо Чита работать комфортно

Павел Лунёв. — Понятно, что любое помещение надо обживать, чем мы сейчас и занимаемся. Будем писать в разные инстанции, чтобы выделили средства на новую мебель и прочее оборудование».

В Белогорске новое здание тоже четырёхэтажное, построили его по программе модернизации инфраструктуры Забайкальской железной дороги. Внешне оно выглядит скромнее, но также оснащено всем необходимым.

В классах техучёбы установили новые интерактивные тренажёрные комплексы. Отрабатывать практические и теоретические навыки бригады теперь будут в комфортных условиях, равно как и проходить инструктаж по безопасности и предрейсовый медосмотр. Из существующего двухэтажного здания в новый корпус ведёт тёплый переход.

«Нам не хватало помещений как административно-бытовых, так и для обучения машинистов и помощников, — рассказывает председатель ППО эксплуатационного локомотивного депо Белогорск Владимир Попов. — Теперь проблему закрыли. Мы

получили четыре техкласса с новыми тренажёрами для обучения бригад маневрового, грузового и пассажирского движения, тренажёры тормозного оборудования локомотива и вагонов, электрические схемы. Само здание просторное, светлое, с необходимым количеством санитарно-бытовых помещений, умывален и туалетов. Есть новое помещение для дежурного по депо. Кабинет предрейсового медосмотра соответствует всем требованиям и инструкциям. В новом здании все нормы соблюдены. Улучшение условий труда для работников налицо».

По его словам, машинисты и помощники новшествами довольны. Новосёлы — а это медики, дежурный по депо, нарядчики, экономисты, расшивровщики, управленческие работники, профком получили рабочие места, организованные таким образом, чтобы обеспечить высокую производительность труда при наименьшем физическом и психическом напряжении. Многие из них сейчас ждут дооборудования кабинетов. Но, несмотря на недоделки, все рады положительным переменам.

ВОЛОНТЁРЫ

Больше добрых дел

ЕЛЕНА КУРБЕТ,
корр. «Сигнала»

Волонтерский отряд «Дорога добра» Забайкальской магистрали расширит проект помощи «Стань другом».

«Помощь пожилым людям и ветеранам, к сожалению, не самая популярная сфера благотворительной деятельности, чаще всего о них вспоминают накануне 9 мая и празднования Нового года. Люди привозят гостинцы, дарят подарки и снова забывают о старшем поколении. Мы же хотим, чтобы одинокие пожилые люди не чувствовали себя забытыми», — рассказывает руководитель отряда Анастасия Репина.

Этот социальный проект активисты запустили в 2015 году, начав помогать шести железнодорожным пенсионерам из Читы. С этого года к нему присоединился Благотворительный фонд «Почёт». Это расширит возможности для его реализации, и помощь получит больше нуждающихся.

«Для нас главное — не только помогать пожилым людям в уборке, ремонте, покупке еды, но и постоянно поддерживать с ними общение, — говорит Анастасия. — Кроме того, мы развиваем идею «связи поколений». Воспитанники подшефных детских домов отряда мастерят подарки и поздравительные открытки к праздникам для ветеранов, которые волонтеры передают адресатам. А затем дети и пенсионеры начинают общаться. «Таким образом мы помогли подружиться многим людям разных поколений, которые сегодня переписываются, созваниваются и уже не чувствуют себя одинокими», — уточнила руководитель отряда.

СПЕЦОДЕЖДА

Весенняя примерка

РОМАН ГОЛОТВИН,
Дорпрофжел на Горьковской дороге
НИЖНИЙ НОВГОРОД

Поставщик спецодежды учёл прошлогодние претензии заказчика. И этой весной исправился.

Как рассказала технический инспектор Дорпрофжел на Горьковской дороге ГЖД Ирина Игнатьева, весенняя проверка поступающей на дорогу спецодежды проходит в штатном режиме. Выборочные комплекты вскрываются, замеряются, проверяются на соответствие размерной таблице и установленным нормам.

В этот раз партия была немаленькая — 11 908 комплектов спецодежды и обуви, среди которых «Механик», «Сварщик», «Дефектоско-



пист», «Движенец», «Электрик» и форменная одежда железнодорожников. Изготовитель — ЗАО «Комбинат рабочей одежды» из Уфы.

Комиссия по приёмке спецодежды, в которую входят представители дирекций, службы охраны труда и промышленной безопасности,

профсоюза, продукцию уфимского поставщика проверяла особенно придирчиво.

«В прошлом году комиссия по приёмке спецодежды вернула поставщикам в общей сложности больше пятисот комплектов. Причины: неравномерность, некачественно обработанные швы, несоответствие размеров курток и брюк в комплектах, — рассказывает Ирина Игнатьева, — и большая часть из них была поставлена уфимским комбинатом».

Производитель пообещал, что подобная ситуация не повторится, но теперь его продукцию держат на особом контроле. «В этот раз претензий нет, спецодежда соответствует нормам», — уточнила Ирина Игнатьева.

ФОТОФАКТ



Члены ППО линейных станций южного участка Петрозаводского центра организации работы железнодорожных станций ОЖД сразились в пейнтбол.

Железнодорожники и члены их семей, не испугавшиеся мороза, приняли участие в корпоративном турнире, который прошёл в Кондопоге. «Здоровая конкуренция в пейнтбольной борьбе и юношеский задор способствовали сплочению коллектива и отличному настроению», — отметила председатель ППО линейных станций южного участка Лариса Мевдедева.

ВСТРЕЧА

Первичка в главных ролях

ДЕНИС ТОЛСТОЙ,

Дорпрофжел на Западно-Сибирской дороге
НОВОСИБИРСК

Грамотная работа первичной профсоюзной организации Новосибирского электровозоремонтного завода (НЭРЗ) позволила сохранить единство коллектива, а в итоге — благодаря совместным усилиям — избежать ликвидации предприятия.

Об этом было сказано на встрече председателя профсоюза Николая Никифорова с коллективом НЭРЗ.

Напомним, в 2016 году предприятие столкнулось с серьёзной проблемой, связанной с оптимизацией затрат и отсутствием производственной программы. Тогда основным вариантом развития событий была ликвидация завода. Тем не менее этого удалось избежать.

После встреч на уровне официальных лиц города, области, Западно-Сибирской железной дороги, в которых принял участие профсоюз, на завод были направлены электровозы для ремонта.

С середины прошлого года на базе завода создано ООО «Новосибирский электровозоремонтный завод». На протяжении всего времени профсоюз стоял на защите прав работников. К решению вопроса подключились и специалисты аппарата ЦК РОСПРОФЖЕЛ. После переговоров



Николай Никифоров на встрече с заводчанами

с новым работодателем было подписано Соглашение о сохранении социальных гарантий для ООО «НЭРЗ» с распространением действия коллективного договора АО «Желдорремаш» на весь персонал. Кроме того, было принято решение о закреплении всех пенсионеров завода за ООО «НЭРЗ» с финансированием социальных гарантий из бюджета нового предприятия.

«Экономическая и производственная реанимация завода, сохранение

социальных льгот и гарантий для трудового коллектива — значимая и стратегически важная победа, — отметил Николай Никифоров. — Большая роль в обеспечении социальной стабильности коллектива была отведена профсоюзной организации предприятия, поскольку перед руководством завода стояли оперативные производственные задачи по переводу персонала, освоению ремонта новой серии локомотивов и выполнению плана в непростых условиях перехода».

КОРОТКО

НАПОМНИЛИ О ПРАВИЛАХ

Совет молодёжи Златоустовского региона ЮУЖД и профсоюзный актив провели акцию «Внимание, переезд». На переезде 1938 км они напомнили водителям о ППД, побеседовали с пешеходами о правилах поведения в зоне повышенной опасности. Всем участникам вручили информационные материалы, брошюры и памятки.

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПОДСКАЖЕТ

Под особый контроль взяли пожарную безопасность общественные уполномоченные по охране труда Рузаевской дистанции пути Куйбышевской дороги. По их инициативе в бытовках и на других объектах привели в порядок огнетушители и элементы электрооборудования, заменили пять электрочайников, микроволновую печь, установили дополнительные обогреватели и предприняли ряд других противопожарных мер. Впрочем, озабочены общественники и другими вопросами. Например, исправностью и наличием путевого инструмента, вопросами обеспечения средствами индивидуальной защиты, устройства санитарно-бытовых и производственных помещений.

«На нашем предприятии избрано 23 уполномоченных по охране труда. В течение прошлого года они выдали более 140 предложений и замечаний», — сообщила председатель профсоюзной организации дистанции Ольга Макунина.

КОНКУРС

Красу ищите в ПМС

ГЕННАДИЙ АСТАХОВ,

корреспондент информцентра Дорпрофжел
на Дальневосточной дороге

В Тынде выбрали самую красивую профсоюзную активистку.

Конкурс «Краса профсоюза-2018» провели Тындинский филиал Дорпрофжел на ДВЖД и Дворец культуры железнодорожников.

Корону оспаривали шесть представительниц предприятий. Девушки участвовали в конкурсах «Визитная карточка», «Цветочная фантазия», «Творческий конкурс» и дефиле «Вечернее рандеву».

Они демонстрировали умения рассказать о себе, носить вечернее платье, изящно пройти по подиуму, спеть песню, исполнить зажигательный танец. Участницам активно помогали родные,

друзья, коллеги. Так, Эмилия Ян анкетировала в исполнении бардовского хита её мама Майя. В дефиле «Вечернее рандеву», наряду с конкурсантками, галантно показали себя молодые люди — коллеги претенденток на корону. А в конкурсе «Визитная карточка» в выступлении Натальи Горяной принял участие её коллега — председатель ППО Тындинской дистанции пути Валерий Сомович. Он снялся в игровом клипе, где ярко охарактеризовал конкурсантку.

Группы поддержки поднимали баннеры, транспаранты, выкрикивали слова поддержки. Девушки — а только они знают, каких трудов им это стоило, — держались великолепно. И можно представить, как сложно было членам жюри выбрать среди них наиболее достойную. Но судьи справились, и места распределились следующим образом:



Один из самых увлекательных конкурсов «Цветочная фантазия»

• «Мисс Грациозность» — Елена Ткачук (Тындинский региональный центр организации работы железнодорожных станций);

• «Мисс Нежность» — Надежда Конарева (Тындинский региональный центр связи);

• «Мисс Артистичность» — Эмилия Ян (Тындинский вагонный участок),

• «Мисс Очарование» Наталья Горяная (Юкталинская дистанция пути);

• «Вице-краса профсоюза-2018» — Вера Лазукина (Тындинский железнодорожный вокзал);

• «Краса профсоюза-2018» — Вероника Садыкова (Тындинская путевая машинная станция).

«Не ожидала, что займу первое место, — рассказала Вероника Садыкова. — Было тяжело, не всё получалось с первого раза. Много времени уходило на подготовку и репетиции.

Спасибо друзьям, коллегам, профсоюзной организации, которые поддерживали во всём и шли навстречу в любых вопросах и обращениях.

По мнению руководителя Тындинского филиала Дорпрофжел Игоря Томенко, конкурс показывает, насколько талантливы и творчески активны молодые железнодорожники.



Выходу на сцену предшествовала кропотливая работа



Победительницы конкурса: вице-краса профсоюза-2018 Вера Лазукина (справа) и «Краса профсоюза-2018» Вероника Садыкова (слева)

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Не стать яблоком раздора



ЕЛЕНА ЗОЛОТОРЁВА,
председатель профсоюзной организации
Слюдянской дистанции пути Восточно-
Сибирской дирекции инфраструктуры

У нас в дистанции пути «Паспорт доверия» получил один околоток. Ребятам стали платить существенные надбавки. Но не всем, а только монтерам пути и бригадирам. Дорожный мастер, распорядитель работ и контролёр пути, которые несут самый тяжёлый груз ответственности и благодаря своему высокому профессионализму, большому опыту вывели коллектив на уровень, достойный «Паспорта доверия», остались ни при чём.

Распределителю и контролёру премия не положена, потому что один числится за техотделом, а другой — за цехом дефектоскопии, а не в штате околотка. Не получает доплаты и дорожный мастер.

В Положении о «Паспорте доверия» сказано, что если

коллектив в течение трёх лет подтвердит права на получение «Паспорта доверия», дорожный мастер соответствующего линейного участка дистанции пути (при условии его работы в указанной должности на протяжении периода действия полученных коллективом «Паспортов доверия») представляется к поощрению наградой ОАО «РЖД». А что это будет за награда и в чём она выразится — не сказано.

Но ведь все ребята околотка, получившие «Паспорт», работают хорошо. На их участке просрочен на ремонт, но они держат низкую балльность. И заслуга тут общая: монтеров, бригадиров, контролёра, распределителя работ, дорожного мастера. Они вместе достигли столь высокого результата. Поэтому считаем, что надбавку должны получить все. Нельзя, чтобы воплощение хорошей идеи на практике привело к конфликту внутри коллектива, стало яблоком раздора. «Паспорт доверия» должен стимулировать людей, мотивировать их на повышение качества работы, а не провоцировать конфликт.

Считаю, что список на доплаты надо расширить и включить в него всех членов коллектива, получившего «Паспорт доверия».

Фото Владислава Нуликова



Работа путейцев во время «окна» требует особой сосредоточенности и слаженности

ТЯГА

Воспитать чувство ответственности



СЕРГЕЙ ЛОВОВ,
машинист-инструктор эксплуатационного
локомотивного депо Ярославль-Главный
Северной дирекции тяги



На тренажёре локомотивщики отрабатывают, как правильно вести себя в нестандартной ситуации

Из молодого человека, пришедшего на предприятие после колледжа, машиниста только предстоит сделать — воспитать у него интерес к работе, бережное отношение к железнодорожным традициям, нетерпимость к нарушениям. Это — часть производственного процесса, залог безопасности движения. Ведь все правила и инструкции, по которым мы работаем, созданы на основании обобщённого опыта многих поколений железнодорожников. Но, к сожалению, ребята не всегда об этом задумываются и зачастую относятся к работе лишь как к средству заработка, без «лишних» эмоций, порой не осознают значимость профессионального совершенствования. Им кажется, что при необходимо-

сти всё, что надо, найдётся в интернете.

Конечно, отношение молодёжи к учебному процессу изменилось. Этому способствует и существующая система оценки знаний, когда вместо традиционных экзаменов необходимо сдать тест — выбрать правильный из предложенных вариантов. Ребята, проходя тестирование, безошибочно определяют из четырёх предложенных ответов верный, иногда основываясь не на знаниях, а полагаясь на интуицию.

Тренировки на тренажёрах — это, с одной стороны, хорошо, но с другой — на них внутреннюю ответственность за пассажиров не выработают: они не дают ощущения реальности. Ведь если ошибёшься, про-

грамму можно перезагрузить и снова «поехать».

Живое общение на технических занятиях машиниста-инструктора с машинистами и помощниками ничто не заменит. Я на занятиях и пожуру нарушителя инструкции, и ошибки его вместе с товарищами разберу, и вопросы задам, чтобы проверить истинные знания.

Конечно, время не стоит на месте, жизнь наша становится жёстче, уходит эмоциональная составляющая, машинист-инструктор из отцанастваника превращается в контролёра. Но если так, то не обойтись без введения лицензирования трудовой деятельности локомотивных бригад. Тогда машинист получит лицензию и дальше будет отвечать за себя сам. За каждое нарушение — либо лишиться лицензии, либо по совокупности нескольких нарушений — права управления. А чтобы его восстановить — придётся идти на платные курсы. И такое положение вещей станет хорошим стимулом для постоянного самостоятельного совершенствования в профессии, получения новых знаний, укрепления самодисциплины — словом, для повышения профессионального уровня.

Фото Владислава Нуликова



Территория локомотивного депо Ярославль-Главный

УСЛОВИЯ ТРУДА



Согреть путейцев



АЛЕКСЕЙ СТЕЛЬМАШЕНКО,
технический инспектор труда
Дорпрофжел на Красноярской дороге,
АБАКАН

Сегодня для обогрева работников Красноярской дирекции инфраструктуры имеется 1045 пунктов. И это больше, чем расчётная потребность. Однако их состояние не всегда соответствует санитарным нормам и правилам, а также требованиям противопожарной, электрической и травмобезопасности.

Пункты обогрева, которые находятся на балансе дистанций гражданских сооружений, содержатся в удовлетворительном состоянии. В большинстве своём

они расположены на станциях, не требуют затрат на капитальный ремонт и постоянно используются работниками, которые поддерживают в них порядок. А вот с пунктами обогрева, что принадлежат дистанции пути, дела обстоят хуже. В некоторых из них, например, в окнах нет стекол, нет дверей, пустота внутри — ни печей, ни столов, ни скамеек.

Условия труда работников путевого комплекса всегда на особом контроле профсоюза.

При содействии РОСПРОФЖЕЛ в прошлом году Центральная дирекция инфраструктуры приняла «Программу по обеспечению санитарно-бытовых условий работникам структурных подра-

ской дороге в рамках программы планируется отремонтировать 12 пунктов обогрева и три санитарно-бытовых помещения, приобрести 24 модульных пункта и три табельных.

Профсоюз будет контролировать и прилагать все усилия, чтобы эта программа была реализована в полном объёме и в установленные сроки. При этом не стоит забывать и о текущем содержании существующих объектов и вовремя выделять средства на поддержание их в надлежащем состоянии.

» Условия труда работников путевого комплекса всегда на особом контроле профсоюза

зделений ЦДИ на 2018–2021 годы». В этом году на Краснояр-

Фото из архива
Алексея Стельмашенко

ДИСТАНЦИЯ ПУТИ



Похвальная оперативность

ГЕННАДИЙ АСТАХОВ,

корреспондент информцентра
Дорпрофжел на Дальневосточной дороге

Техническая инспекция труда Тындинского филиала Дорпрофжел вместе с транспортной прокуратурой проверила состояние охраны труда в Юкталинской дистанции пути. Выявленные замечания администрация предприятия устранила оперативно.

Комиссия вскрыла 21 нарушение трудового законодательства. «Отдельного разговора заслуживает стирка спецодежды, вернее, её отсутствие, — рассказывает технический инспектор труда филиала Дорпрофжел в Тындинском регионе ДВЖД Вадим Валиев. — В своё время в дистанцию по целевой программе поступила новенькая стиральная машина. Долго ломали голову, где её поставить. В конце концов, определились с помещением, кое-как затащили туда агрегат, установили. Подвели воду, подключили электричество. Специалисты железнодорожного Роспотребнадзора подсказали, как запустить оборудование

в эксплуатацию, учитывая требования СанПиН. Для этого было необходимо пробить дверь в стене между комнатами, где находится машина и принятые в обработку спецовки. Плюс к тому — нужен штат и расходные материалы. А их нет. Дело было спущено, как говорится, на тормозах». В результате стирка спецодежды не была организована.

На исправление ситуации работодателю дали три месяца. Но на предприятии упрямились быстрее, уже через месяц в техническую инспекцию труда поступил отчёт от руководителя дистанции. В нём говорится, что в Юкталинской дистанции пути организована стирка специальной одежды работников. Для этого установлена и подключена к системе водоснабжения стиральная машина, оборудованы помещения для приёмки белья, его сортировки и хранения. Приобретён и промаркирован уборочный инвентарь, разработан и утверждён график стирки спецодежды.

А ответственный работник прошёл профессиональную подготовку и аттестацию по специальности «машинист по стирке белья» и имеет медицинское заключение о допуске к работе.

ДЕПО

Хронометраж навредил зарплате

ИРИНА КЕЛЛЕРМАН,
Дорпрофжел на Южно-Уральской дороге
ЧЕЛЯБИНСК

Благодаря вмешательству профсоюзного комитета пассажирского вагонного депо Челябинск с начала февраля труд работников предприятия оплачивают справедливо.

В октябре прошлого года в профком обратились работники производственного участка вагоноколёсных мастерских с вопросом нарушения их прав в части оплаты труда.

В августе на предприятии начало действовать новое руководство по ремонту и техническому обслуживанию колёсных пар. Было проведено хронометражное наблюдение по ряду слесарных работ ремонта колёсных пар в роликовом отделении мастерских.

И в результате время на выполнение некоторых операций увеличилось практически вдвое. При этом нормы труда пересмотрены не были. Это и вызвало у работников непонимание. Чтобы получить прежнюю зарплату, работать теперь надо было практически в два раза больше. Потому что план остался прежним, но времени на его выполнение не хватало из-за роста хронометража операций.

«Ситуация действительно сложилась абсурдная. Мы обратились к руководству депо с просьбой как можно быстрее привести в соответствие нормы с новым регламентом работ. Руководство нас поддержало, все согласования были получены, и новые нормы труда слесарных работ по ремонту колёсных пар утвердили», — рассказал председатель ППО депо Сергей Тиньгаев.



На каждую операцию отводится определённое количество времени

ФОТО ВЛАДИСЛАВА КУЛИКОВА

СИТУАЦИЯ

Четыре часа в пользу женщин

Продолжение.
Начало на стр. 1

В итоге сокращённую рабочую неделю с мая прошлого года установили сотрудникам станций, в том числе Красногвардеец, Тюльпан, Новосергиевская, Колтубанка, Платовка, Неприк, Переволоцкая, Чебеньки, Погромное, Гамалеевка, Сырт, Сакмарская. Всего работницы Орского центра получили за неоплаченные вовремя часы сверхурочной работы 2 млн 78 тыс. руб.

Впрочем, не только на ЮУЖД поднимался этот вопрос.

Например, на Восточно-Сибирской дороге работающие в сельской местности женщины право на 36-часовую рабочую неделю получили более 10 лет назад. Правовая инспекция труда дорожного комитета РОСПРОФЖЕЛ подняла эту проблему, опираясь

лишь на Постановление Верховного Совета РСФСР от 1990 года, и добились законного решения вопроса в 2007 году. И если случаются некоторые недоразумения на отдельных конкретных предприятиях, то благодаря оперативным действиям правовых инспекторов труда вопрос решается в рамках действующего законодательства.

Соблюдают это право и на полигоне Дальневосточной дороги. Правда, до недавнего времени оно распространялось лишь на тех, кто работает на территориях, приравненных к районам Крайнего Севера. Но с февраля прошлого года его получили все, кому оно положено.

Кстати, такая же ситуация на Горьковской и Забайкальской магистралях. Как рассказали в Дорпрофжелах этих дорог, при проверках

нарушений в части привлечения женщин к сверхурочным работам не выявляется.

Однако не везде такая картина.

Проверки, проведённые правовыми инспекторами труда на Октябрьской железной дороге, показали, что правилами внутреннего трудового распорядка подразделений дирекции инфраструктуры сокращённая рабочая неделя для женщин, работающих в сельской местности, не предусмотрена.

Правовая инспекция труда внесла представления с требованиями об устранении этих нарушений. Однако этого не произошло. Руководство Октябрьской дирекции инфраструктуры, опираясь на письмо первого заместителя начальника Департамента по организации, оплате и мотивации труда ОАО «РЖД» А.Н.Тихомирова (№ИСХ-1485/ЦЗТ от

28.08.2017 г.), считает требования профсоюза необоснованными.

Не установлена 36-часовая рабочая неделя и на Крымской железной дороге. Впрочем, дорожный комитет уже подготовил документы, которые будут рассмотрены на заседании рабочей комиссии по коллективному договору, где этот вопрос будет рассматриваться.

Материал подготовили
Ирина Павлова, корр. «Сигнала»,
Павел Греков,
Евгений Степанов,
Татьяна Николаева,
Роман Голотвин
Олег Гельвиц,
Дорпрофжелы на Восточно-Сибирской,
Забайкальской,
Дальневосточной,
Горьковской,
Октябрьской дорогах

ОПЫТ

Секреты профессионального не выгорания

ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВА,

Дорпрофжел на Дальневосточной дороге
ХАБАРОВСК

В трудовой книжке Николая Собко указано лишь одно место работы — эксплуатационное локомотивное депо Новый Ургал. Сюда он пришёл молодым парнем на должность помощника машиниста. А через 20 лет над ним нависла угроза потери родного предприятия, но помог профсоюз. И от этого выиграли все.

«Председателем профкома депо я стал в мае 2009-го, — рассказывает Николай. — Так случилось, что организация тогда осталась без профлидера. А в моей жизни произошло неблагоприятное событие: по медицинским показаниям отстранили от должности помощника машиниста. И когда мне предложили стать председателем профкома, долго не раздумывал — сразу согласился».

Профсоюзное членство на предприятии высокое — 99,47%. Лишь четверо из 745 работников не входят в профсоюз.

Собко уверен, что такие результаты возможны лишь при тесной работе с людьми. «Если не уделять должного внимания сложному контингенту, то уровень членства был бы гораздо ниже, — рассуждает он. — Ведь мы живём далеко от главной магистрали. Да и коллектив предприятия разносторонний, разнохарактерный, объединяющий людей разных национальностей, с разным уровнем образования и воспитания. В этом есть свои плюсы и минусы. Но при всём при этом народ у нас очень доброжелательный».

В работе профлидера нет монотонности, ведь здесь решение проблем происходит в режиме нон-стоп. «В профсоюз обычно идут с горестями и печалью, с проблемами, которые долгое время не решаются. А порой и как в последнюю инстанцию. И моя

задача — максимально решить любой вопрос».

Конечно, не всё даётся Николаю Собко легко. В сложных ситуациях он спорит с руководством, аргументированно доказывает свою позицию, особенно если речь идёт о наказании работника. И, как правило, профлидеру удаётся отстоять интересы сотрудника. В этом случае немаловажную роль играют знания законов и Трудового кодекса.

Вот один из последних примеров. В январе в профком обратились члены локомотивных бригад. В прошлом году им урезали отпуск, при этом ничего не объяснив.

«Вместе с и.о. начальника по кадрам Павлом Васильевичем Лавренюком подняли личные карточки этих работников и выяснили, что там нарушения, — рассказывает Николай. — Оперативно решили вопрос, и в этом году работники отгуляют и долги за прошлый».

Работать с людьми нелегко. А ещё зачастую



Председатель РОСПРОФЖЕЛ Николай Никифоров вручил Николаю Собко нагрудный знак «За активную работу в профсоюзе»

деповчане не видят весь объём усилий профкома. А чего стоит только провести специальную оценку условий труда, убедить экспертов, что вредность должна быть одинаковой у всех работников локомотивных бригад независимо от должности.

«Профсоюзная деятельность требует максимальной отдачи, — говорит Собко. — Профлидер, с одной стороны, должен быть грамотным и стойким, чтобы его непросто было

сломать. А с другой — гибким и внимательным к людям». Профработникам, как, например, медицам, тоже не чуждо профессиональное выгорание. Ведь с ростом потока обращений, жалоб и негатива человек черствеет.

«И всё же главная задача профлидера сегодня — гасить неприятные моменты производственного процесса, сглаживать острые углы, быть своеобразным буфером», — уверен руководитель ППО.

МОЛОДЁЖЬ

25 часов Ольги Дадоновой



ФОТО ИЗ АРХИВА ОЛЬГИ ДАДОНОВОЙ

ПАВЕЛ ГРЕНОВ,

Дорпрофжел на Восточно-Сибирской дороге
ИРКУТСК

Профсоюзному лидеру нужно быть профессионалом в правовой сфере, технических вопросах, разбираться в социальных проблемах и многом другом. Неосвобождённому председателю ППО нагрузка порой кажется нереальной. Но только не Ольге Дадоновой.

«Ритм жизни насыщенный. Часто думаю: классно было бы не спать вообще! Сколько ещё удалось бы сделать, — фантазирует председатель ППО Восточно-Сибирской дирекции

по энергообеспечению Ольга Даданова. — Помимо работы и профсоюзной деятельности хожу в тренажёрный зал, где устаю физически, но отдыхаю морально. Изучаю искусство правильного питания. Читаю книги. Телевизор не смотрю, но от хорошего фильма в интернете не отказываюсь».

Она рассказывает, что в последние два года пишет цели на год. А в новогодние праздники анализирует, всё ли у неё получилось?

«Прошлый год многое изменил в моей жизни: новая работа, победа в финале Школы молодого профсоюзного лидера в Москве, избрание председателем первички, работа в Молодёж-

ном совете Иркутского регионального отдела Дорпрофжел на ВСЖД, — рассказывает Оля. — Работа с людьми, права и интересы работников мне не безразличны. Спасибо за поддержку руководителю дирекции Михаилу Авдиенко, с которым мы тесно сотрудничаем, достигая общего результата».

Кстати, могло случиться и так, что девушка вообще не стала бы железнодорожником. «Училась я в обычной школе города Тулун. Когда встал вопрос о будущей учёбе, мама настаивала на педагогическом институте. Но перед выпускными экзаменами я пришла на работу к тётке — оператору железнодорожного сортировочного центра. Там мне всё показалось непонятным и даже странным. Но что-то зацепило. На следующий день я поменяла выбранный в школе экзамен с биологии на физику, начала усиленно заниматься математикой. И поступила в Иркутский государственный университет путей сообщения. Правда, радость быстро прошла, когда началась высшая математика и начертательная геометрия. Хотелось всё бросить и бежать в педагогический», — рассказывает, улыбаясь, Ольга.

Даданова ко всему подходит рассудительно, стараясь достигнуть успеха в любом

деле. Это помогло ей и на выборах председателя ППО. «На голосовании дополнительным плюсом стала бывшая работа специалистом по охране труда. Работники меня знали хорошо и поддержали. И я стала совмещать работу инженера и председателя первички, — говорит девушка. — Одновременно заниматься основной и профсоюзной деятельностью непросто. Приходится постоянно переключаться с одного на другое. Но то, что люди

» Работа с людьми, права и интересы работников мне не безразличны

тебя выбрали и доверили представлять их права и интересы, мотивирует на достижение результатов».

Планов и идей у Дадановой немало. В этом году она намерена объехать все линейные участки, провести рабочие собрания и услышать вопросы и предложения сотрудников. Планирует усилить работу уполномоченных по охране труда, активизировать на предприятии молодёжное профсоюзное движение.

«Планов много, всего и не расскажешь, — продолжает Оля. — Хочу к концу года вывести первичку на новый уровень. Обязательно будем участвовать в конкурсе «Сильная первичка — сильный профсоюз». Считаю, что можем победить. У нас уже есть небольшие достижения: создан и начал работу молодёжный совет дирекции, запущены чаты в мессенджерах для оперативного информирования уполномоченных по охране труда, профгруппиров, профсоюзного комитета дирекции».

О профработе знает вся семья Ольги. «Муж меня поддерживает во всех даже безумных идеях. Без его помощи я бы не справилась, — признаётся девушка. — Наш дом пропитан духом профсоюза, ребёнок знает о ШМГП, о проектах мамы и конференциях».

Кажется, что энергия Ольги безгранична. Она успевает везде. Например, если на календаре 9 мая, то дружная семья Дадановых в форме военных лет обязательно будет на праздничном параде, а если Иркутск справляет День города, то Ольга с дочкой в составе карнавальной колонны шагают по улицам в ярких нарядах.

Знакомство с Ольгой подталкивает к мысли, что ей доступен секрет 25-го часа в сутках. А может быть, так и есть?

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Индивидуальный подход к пенсии

Специалисты негосударственного пенсионного фонда «БЛАГОСОСТОЯНИЕ» отвечают на вопрос читателя «Сигнала».

Слышал, что в фонде есть индивидуальные пенсионные программы. Кто может в них участвовать?

Виктор Кубаров

ЗаклЮчить с фондом договор индивидуального пенсионного обеспечения может любой желающий. Программа может заинтересовать, к примеру, членов семей железнодорожников — тех, у кого нет возможности участвовать в корпоративной пенсионной системе ОАО «РЖД», и стать для них альтернативой банковскому вкладу.

У программы есть несколько преимуществ перед

другими способами накопления. Во-первых, возможность заключить бессрочный договор, при этом за клиентом сохраняется право его досрочного расторжения. Во-вторых, отсутствие ограничений по размеру и периодичности взносов: зачислив начальную сумму на пенсионный счёт, в дальнейшем его можно пополнять в любое время и на любую сумму.

В-третьих, доходность, которую предлагает негосударственный пенсионный фонд. По итогам работы фонда в 2016 году на счета клиентов было начислена 10%, а среднегодовая доходность за весь период размещения пенсионных резервов — с 2003 по 2016 год — составила 9%.

И, в-четвёртых, пенсионные взносы не облагаются налогом

на доходы физических лиц. Это означает возможность вернуть 13% от суммы, перечисленной на свой пенсионный счёт, но в пределах 120 тыс. руб. в год.

Так что даже для тех, кто не работает в отрасли или не располагает крупной суммой и имеет невысокий доход, индивидуальное пенсионное обеспечение — выгодный и надёжный способ вложения средств.

Если у вас остались вопросы, звоните в справочную службу фонда по телефону 8 800 775 15 20 (звонок по России бесплатный), по короткому номеру *1520 (бесплатно для абонентов МТС, Билайн, Мегафон, Tele2, МОТИВ) или присылайте их в редакцию «Сигнала».

ИСТОРИЯ

Голодающим В ПОМОЩЬ

ВАЛЕРИЙ БРОК,
корр. «Сигнала»

В ушедшем году как-то незаметно прошли две памятные даты — 160 лет первой русской почтовой марке и 95 — первой российско-советской марке на железнодорожную тематику.

...Известно, что в 1921 году из-за сильной засухи, прошедших революций и Гражданской войны, нанёсших сельскому хозяйству большой урон, голод охватил Поволжье, некоторые районы Азербайджана, Грузии и часть Украины. Для борьбы с этим бедствием летом 1921-го при ВЦИК была образована Центральная комиссия помощи голодающим (ЦК Помгол). Её уполномоченные собирали ежемесячные продовольственные и денежные отчисления работников на фабриках и заводах.

В связи с обращением Помгола Наркомат почт и телеграфов РСФСР разрешил организовать выпуск специальных почтово-благотворительных марок, весь доход от продажи которых или часть его должен был поступать в фонд помощи голодающим. 31 декабря 1921 года вышел первый выпуск таких марок — в пользу голодающих Поволжья, который был отпечатан работниками Гознапа в нерабочее время и бесплатно.

А в ноябре 1922-го в продажу поступил третий выпуск «В помощь населению, пострадавшему от неурожая». В нём были четыре беззубцовые марки номиналом 25 рублей — с изображением паровоза, парохода, автомобиля и самолёта. В цене каждой марки почтовый сбор составлял 20 рублей, пять шли в помощь голодающим.

Интересно не только то, что номинал на марках ука-

зан не был — всё, видимо, должна была гарантировать совесть почтовиков при их продаже населению. Интересно, что к моменту их выхода автор марок уже не первый год жил в Латвии, ставшей независимой республикой.



... Р и х а р д Заринш, художник и гравёр, в 1899–1919 годах работал в Экспедиции

заготовления государственных ценных бумаг в Санкт-Петербурге. Начав карьеру простым рисовальщиком, он стал впоследствии художественным директором Экспедиции. Заринш, в частности, — автор эскизов знаменитых «Катеньки» (100 рублей 1910 года с Екатериной II) и «Петруши» (500 рублей 1912 года с Петром I). И, конечно, многих российских знаков почтовой оплаты. В их ряду почтово-благотворительные марки 1905 года «В пользу сирот воинов действующей армии», стандартные марки 1906 года номиналами 5 и 10 рублей, марки юбилейного выпуска к 300-летию Дома Романовых (совместно с Иваном Билибиным и Евгением Лансере), выпуска 1914 года «В пользу воинов и их семейств».

А также серии первых марок революционной России «Освобождённая», или «Рука, с мечом, разрубая цепь».

В 1919 году Заринш по приглашению Латвийского правительства уехал на родину, где продолжил заниматься любимым делом в должности директора Рижской государственной типографии. Рисунки же советских марок 1922 года с транспортными сюжетами (и с паровозом в том числе) были сделаны им в далёком 1914 году на конкурс «Четыре способа отправления». И — дождавшись своего часа.



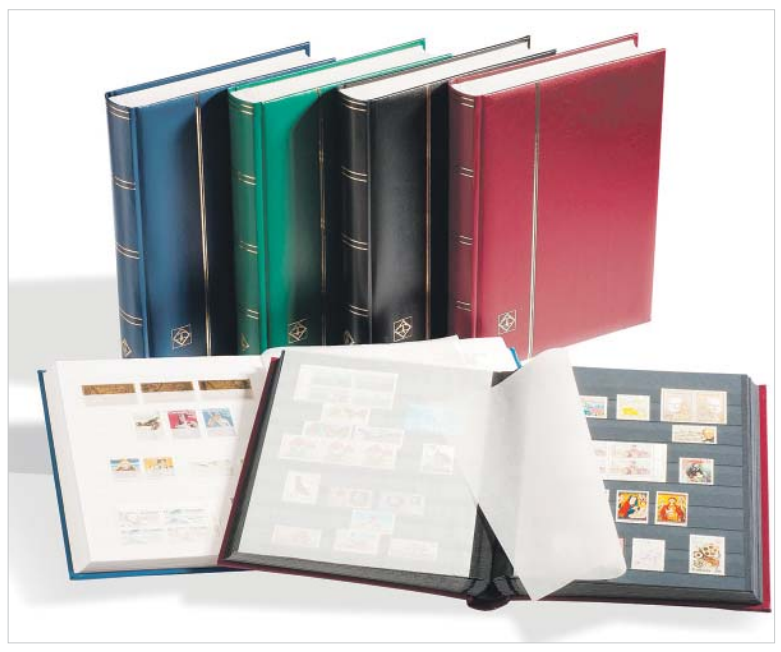
	Пионер-музыкант	↓	Волосы, взятые напрокат	↓	Проделки ультрафиолета	↓	«Вешалка» для штор	↓	Древний родственник варана	Змея-воспитатель
	↓			↓		↓		↓		
	Родственница копы		Угольный бассейн России		Зверёк для шубы		Сарай для сушки снопов		Радиус общеня	
	↓				Шкварки до жарки					
Десятка без палочки	Абордажный разбойник	↓	Лошадные «апартаменты»	↓			Мера с кепкой			Лучшее лекарство от лени
↓			«Покосившийся» шрифт		Угол геодезиста					
Ворона неудачного цвета	«Испорченный» квадрат				Автомобильный город		Состязание байкеров			
↓			«Пылинка» мироздания				Генетически загорелый		Обычная роль Георгия Милляра	
	Дальнебойная петля	↓	Корнеплод в рифму с буквой	↓			Водосвятие			
	Сударыня, которую танцуют	↓	«Восковая» мадам		Пивное зерно	↓	...-Франциско	Меню кузнецика из песни		Прорезь для рукава
↓					Съезд по-пионерски					
	Летающая богиня	↓	Дырочка невода				Чашеобразное углубление			Полупроводник
↓					Запад		«Ураганная яхта»			
	Земноводный «тяжеловес»	↓	Финал упражнения на коне	↓			Мумия абрикоса		Повесть Гоголя	
↓					Высотка для горных козлов		Искомое в уравнении		Блин не по ГОСТу	
Костюшкин из «Чая вдвоём»	Ох, Оу или Oz				Пивной конец русских сказок		Прослойка высотки			
↓					Высший аристократ в Англии				Наслаждение из уст прадеда	
«Теремок» с газетам	Размножающиеся деньги									
↓					Потушено и скушано					
«Веник» длинной юбки	Звук падения слёз						Жан... Руссо			



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 9

По горизонтали: Динар. Елена. Жгут. Аметист. Астра. Лифтёр. Истукан. Загул. Варлей. Собака. Дон. Осада. Рампа. Сорт. Енот. Локон. Гепард. Оленина. Усач. Заря. Нандалы. Нодак. Новбой. Сходна. Степан. Качели. Обида. Иран. Линьна.

По вертикали: Дегустатор. Нотариус. Реле. Дети. Паутина. Масло. Труба. Слава. Толпа. Рейна. Брандспойт. Нисточка. Каспаров. Орлеан. Стон. Джон. Перу. Огузок. Киса. Нары. Аксакал. Дно. Лук. Космос. Хна. Дверь. Апина. Ефим. Чин. Лан.



ЗАБОЛЕВАНИЕ

Коварная аллергия

На юге страны уже весна, скоро зима уступит ей позиции и в других регионах. Холодные ветры прекратятся, снег растает и придёт пора цветения. И вот тут-то у тех, кто страдает аллергией на цветение, начнутся проблемы со здоровьем.

Аллергические реакции бывают разные: насморк, воспаление слизистой оболочки и покраснение глаз, высыпания на коже. Порой, человеку кажется, что это простуда, и он начинает по своему разумению принимать препараты.

«А делать этого нельзя, — говорит терапевт Марина Лысенко, — потому что на неправильно подобранное лекарство может появиться ещё одна аллергическая реакция. Да и толку от такого лечения не будет. Так что лучше посоветоваться с врачом. Если

есть необходимость, то пройти обследование».

Тот, кто знает, что предрасположен к аллергическим реакциям на пыльцу, старается заранее принять меры, чтобы ослабить их проявление. «Можно, — продолжает Марина Лысенко, — заранее начать приём специальных лекарств, рекомендованных врачом. Обычно недели за 2–3 до цветения склонным к аллергии пациентам назначают антигистаминные препараты, назальные спреи. Рекомендуется исключить из рациона орехи, морковь, мёд, халву, кофе, красные яблоки, сливы, вишню, черешню, персики, абрикосы, цитрусовые. Всем страдающим аллергией на цветочную пыльцу запрещается употребление настоев из трав, а также продуктов питания, сделанных на их основе». А вот при бронхи-

альной астме, которая чаще всего развивается как следствие запущенной аллергии, нужна уже базисная терапия.



Вообще аллергия может обостриться под влиянием не только цветочной пыльцы, но и других аллергенов: химических веществ, пыли, частичек шерсти домашних животных,

некоторых продуктов питания, таких как молоко, яйца, клубника, цитрусовые, шоколад.

«Очень часто страдают дети, — замечает Марина Лысенко. — Один из предвестников аллергического заболевания — так называемый ложный круп, когда на фоне простуды ребёнок начинает кашлять и задыхаться. Это происходит раз от разу, астораживает родителей редко. А ведь таких детишек необходимо обследовать у специалиста, чтобы как можно быстрее начать лечение. Ребёнок, у которого во время уборки помещения или при разборе старых книг начинается кашель, а из носа и глаз выделяется слизь, — тоже, скорее всего, страдает аллергией. У некоторых детишек появляются кожные высыпания. Самостоятельно определить, с чем они связаны, практически невозможно, тем более, что они не всегда имеют аллерги-

ческую природу, а могут появиться при тяжёлых поражениях кишечника».

Интересно, что дети, общавшиеся в первые годы жизни с домашними животными, гораздо меньше подвержены различным аллергическим заболеваниям, хотя вообще шерсть собак и кошек — достаточно сильный аллерген. Но исследования показали, что если в семье, где родился ребёнок, живёт кошка или собака, у младенца вырабатывается устойчивость ко всем распространённым аллергенам, а не только к шерсти животных.

«Подбор лекарственных средств, которые могут помочь при аллергических состояниях, очень сложен и сугубо индивидуален для каждого больного, — сказала в заключение Марина Лысенко. — Подобрать необходимое средство можно, как правило, опытным путём. И делать это должен врач. Не надо самодеятельности!»

МЕРЫ

Правильное питание при авитаминозе

Весенний авитаминоз — коварная штука. Человек вроде и здоров, но постоянно чувствует себя усталым, раздражается по пустякам, его постоянно клонит в сон. На фоне снижения иммунитета начинаются частые и затяжные респираторно-вирусные заболевания, кожа становится сухой и шелушится, ногти ломаются, волосы выпадают, в уголках рта образуются язвочки — так называемые «заеды».

Первое, что приходит в голову, — идея «попить витаминчиков», тем более что аптечные прилавки пестрят призывными этикетками на коробках с мультивитаминными комплексами — на любой вкус.

Однако помочь организму можно и без их приема.

«Сейчас, когда весна, как говорится, на пороге, чтобы предупредить развитие авитаминоза, надо спланировать свой рацион так: 50% — свежие овощи и фрукты и соле-

нья — квашеная капуста, например, с клюквой — кладезь витамина С, соленые огурцы, помидоры, цитрусовые, киви, пророщенные зерна, например, пшеница, — рассказывает гастроэнтеролог Сергей Бабенков. — Консервы пока убрать: в них слишком много соли, которая провоцирует повышение давления и мешает усвоению других микроэлементов».

Четверть рациона должны составлять варёные крупы, столько же — красное мясо, жирная морская рыба (2–3 раза в неделю), кисломолочные продукты и яйца (не более пяти штук в неделю), ежедневно до 30 граммов сливочного масла и орехи (если они не вызывают аллергию) — не более 40 граммов. Кисломолочных продуктов взрослому человеку достаточно 100–150 миллилитров в сутки.

«Самостоятельно назначать себе приём витаминов, а паче того — витаминных комплексов не стоит. Можно нанести себе больше вреда, чем пользы. Поэтому надо посоветоваться

с врачом, который чаще всего назначит печёночные пробы и биохимический анализ крови, а уж потом определит, какие витамины вам нужны. Потому что, если есть нарушения работы печени или признаки дисбактериоза, например, то можно нанести мультивитаминами организму вред. Врач же назначает приём одного или группы витаминов, которые сработают, как говорится, «точно», — уточняет Сергей Бабенков.

Лучше готовить на пару, отваривать или запекать, а не жарить.

Чтобы не провоцировать авитаминоз, нужно отказаться на время от избытка кофеиносодержащих напитков — кофе, чай и других. Они мешают усваиваться витамину С. Поэтому при утомляемости, сонливости, слабости эти напитки лучше ограничить. А заменить их отваром шиповника — это рекордсмен по содержанию витаминов — или компотом из сухофруктов без сахара.

«Человечу, который много физически работает, — гово-



рит член-корреспондент Российской академии медицинских наук, руководитель Лаборатории по изучению новых источников пищевых веществ Михаил Гаппаров, — нужно разнообразное питание и, конечно, мясо. Лучше — нежирное и понемногу. А вот мясные деликатесы, сосиски и паш-

теты лучше свести к минимуму, поскольку они резко повышают уровень холестерина в крови, что увеличивает риск ишемической болезни сердца. Здоровая, сбалансированная пища должна быть основана на разнообразных продуктах, преимущественно растительного происхождения».

Полосу подготовила Ирина Павлова, корр. «Сигнала»



Газета «Сигнал» зарегистрирована Комитетом Российской Федерации по печати. Регистрационное свидетельство №012726. Учредитель: Общественная организация — Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей (РОСПРОФЖЕЛ)

Главный редактор: Н. ПАШНАЛОВА
Заместитель главного редактора: М. ВОЛКОВА
Ответственный секретарь: В. БРОК
Ведущий дизайнер: С. ПЛАКСИНА
ПОДГОТОВЛЕНО К ПЕЧАТИ В ИНФОРМЦЕНТРЕ ЦНХ ПРОФСОЮЗА.
Наш адрес: 105066, Москва, Новорязанская ул., д. 24.

Телефон: 8(499)262-17-66.
Факс: 8(499)262-08-13.
Интернет: <http://rosprofzhel.rzd.ru>
E-mail: pashnalovanv@rpzt.ru; volkovamn@rpzt.ru; brokvv@rpzt.ru
Инtranet: <http://10.248.11.133>
volkovamn@clkrpzt.org.rzd

ВЫХОДИТ 48 НОМЕРОВ В ГОД.

ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА НА «СИГНАЛ» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Тираж отпечатан в АО «ПН «Энстра М», 143400, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-Б», в/м «Балтия», 23 нм.

Газета печатается в Волгограде, Енкатеринбурге, Иркутске, Калининграде, Красноярске, Москве, Нижнем Новгороде, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Самаре, Санкт-Петербурге, Саратове, Хабаровске, Челябинске.

Индекс в каталоге Роспечати 29866
Общий тираж 125918 экз.
Номер подписан: 20.03.2018 г. Завказ №