ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

# Профсоюзы Удмуртии

№ 5 (137), июнь 2018 года

WWW.FPUR.RU – САЙТ ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ

ЭКОНОМИКА

## Падение доходов продолжается

***Работа санаторно-курортных учреждений по профилактике профзаболеваний населения рассматривалась 17 мая на очередном заседании Удмуртской республиканской трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений (УРТК).***

Заместитель министра здравоохранения Удмуртской Республики Людмила Гузнищева доложила, что в 2017 году зафиксировано 6 случаев профессиональных заболеваний, в основном у работников старше 50 лет. Это заболевания опорно-двигательного аппарата, тугоухость, туберкулез.

**Людмила ГУЗНИЩЕВА**

***НЕ В ПОЛЬЗУ МЕСТНЫХ КУРОРТОВ***

На протяжении многих лет в бюджете УР предусматривалась сумма в 50 миллионов рублей на долечивание (реабилитацию) непосредственно после стационарного лечения в условиях санаторно-курортных учреждений. В 2018 году на это выделено существенно меньше - 21 миллион рублей. В республиканском Минздраве видят необходимость принятия Правительством УР решения о сохранении финансирования на долечивание в пределах прошлых периодов. Решением УРТК это было поддержано.

Председатель республиканской организации Российского профсоюза работников промышленности Григорий Черных обратил внимание членов комиссии на неиспользование работодателями средств Фонда социального страхования на профилактику профзаболеваний.

**Наталья КОНОНОВА**

Генеральный директор-главный врач санатория «Металлург» Наталья Кононова провела анализ реализации путевок. Основной источник поступления средств в санаторий - Фонд социального страхования РФ. Больше всего средств на лечение работников в санатории расходуют организации других регионов. С 2012 по 2017 годы жителями нашей республики приобретено 862 путевки, а из других регионов – 905. Членами комиссии сделан вывод о важности проработки решения, чтобы в будущем трудящиеся Удмуртии, занятые во вредных и опасных условиях труда, как можно в большем количестве оздоравливались в санаториях республики.

**Продолжение читайте на 2 странице.**

ЭКОНОМИКА

## Безопасный труд не только на рисунках

***Вопросы охраны труда в организациях Удмуртии обсуждались 18 мая на XXIII Республиканском совещании «Безопасность и охрана труда – 2018». В его работе приняли участие представители органов государственной власти Удмуртской Республики, территориальных учреждений федеральных органов власти, Прокуратуры УР, местного самоуправления, Федерации профсоюзов УР.***

«За последние годы в Удмуртской Республике сохраняется положительная тенденция снижения производственного травматизма, - отметила в своём докладе министр социальной политики и труда Удмуртии Татьяна Чуракова, - В прошедшем, 2017 году, органами власти и организациями проделана значительная работа. За отчетный период пострадало на производстве 549 человек, снижение составляет 16,2%».

Как сообщил в своём выступлении председатель Федерации профсоюзов УР Сергей Шерстобит, из общего количества организаций, где произошли несчастные случаи на производстве и нарушаются права работников, только в 30 процентах имеются профсоюзные организации. Это говорит о том, что нарушения в большинстве случаев есть там, где нет профсоюза. «Работодатели должны осознать, что организация производства, при которой игнорируются требования охраны труда, подрывает экономическую эффективность предприятий и не может являться основой для их устойчивого развития», - сказал профсоюзный лидер.

Пользуясь предоставленной возможностью, Сергей Шерстобит поздравил инспекцию труда профсоюзов с вековым юбилеем. Ровно сто лет назад, 18 мая 1918 года Совет народных комиссаров РСФСР принял декрет «Об инспекции труда», подписанный В.И. Лениным. Впервые в стране был создан контролирующий орган со своими правами и обязанностями в области охраны труда. По декрету 1918 года технические инспекции труда охраняли жизнь, здоровье и труд всех без исключения работников. В создание технических инспекций труда сразу же включились профсоюзы. Претерпев со временем различные изменения, технические инспекции труда и в настоящее время действуют во многих отраслях экономики – везде, где требуется контроль за соблюдением Трудового кодекса, законодательства о социальном страховании, выполнения коллективных договоров. Сегодня в республике работает 8 технических инспекторов, более 400 совместных комиссий по охране труда и более 2 тысяч уполномоченных по охране труда профсоюзов. Все они совместно с работодателями участвуют в управлении охраной труда и ежедневно занимаются вопросами общественного контроля.

**Продолжение читайте на 2 странице.**

## Поздравляем!

**Уважаемые работники здравоохранения, будущие медики и ветераны отрасли!**

Искренне поздравляю каждого из вас с Днем медицинского работника!

В течение жизни любой из нас обращается за медицинской помощью, доверяя врачам самое ценное – свою жизнь и здоровье. От профессионализма, неравнодушия и чуткости медицинских работников зависит наше физическое и душевное состояние, а значит, успехи в труде и во всех сферах жизни. Результатом вашей ежедневной работы становится наблюдаемое в последние годы увеличение средней продолжительности жизни.

Желаю всем вам, дорогие друзья, крепкого здоровья, благополучия, новых трудовых успехов и научных достижений, удачи во всех благородных начинаниях.

**Сергей ШЕРСТОБИТ,**
**председатель**
**Федерации профсоюзов УР,**

**Ольга ПОПОВА,**
**председатель УРО профсоюза**
**работников здравоохранения РФ.**

## Профсоюзу «ЧМЗ» - 70!

Федерация профсоюзов Удмуртской Республики поздравляет с 70-летием со дня образования профсоюзную организацию АО «Чепецкий механический завод».

Благодаря развитой на заводе системе социального партнёрства и умелому использованию возможностей коллективного договора, профсоюз предприятия уделяет огромное внимание вопросам защиты социально-трудовых прав и интересов всех, кто здесь трудится, здоровью, охране труда, спорту и отдыху работников, ветеранов предприятия и их семей.

Уважаемые коллеги! Примите от нас слова искренней благодарности за большой вклад в развитие и укрепление профсоюзного движения, постоянный поиск и совершенствование своей работы. Желаем вам дальнейшей положительной динамики развития предприятия, процветания, а вместе с ним здоровья и благополучия каждому работнику АО «ЧМЗ».

**Сергей ШЕРСТОБИТ,**
**председатель**
**Федерации профсоюзов УР**

Профсоюзы Удмуртии
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ УР

СОЦПАРТНЕРСТВО

## Сотрудничество с Дорпрофжел: есть потенциал!

24 мая председатель Федерации профсоюзов УР Сергей Шерстобит провёл переговоры с представителями Горьковской железной дороги (ГЖД). Во встрече приняли участие заместитель начальника ГЖД по Ижевскому региону Александр Лапшин (на фото), председатель дорожной территориальной организации Российского профсоюза железнодорожников и транспортных строителей на ГЖД Дмитрий Мололкин, заместитель председателя Дорпрофжел на ГЖД – руководитель структурного подразделения Ижевского региона Лилия Ахметзакирова.

Александр ЛАПШИН

Темой переговоров стали возможности усиления взаимодействия Федерации профсоюзов УР и Дорпрофжел. В данном вопросе имеется широкий потенциал. Руководитель республиканского профобъединения предложил сторонам построить дальнейшее сотрудничество на основе специального Соглашения.

Также на встрече обсуждались вопросы деятельности Ижевского региона ГЖД, социального пакета для членов профсоюзов, заработной платы железнодорожников и жилищные вопросы.

## Взаимодействие с республиканским Минстроем

22 мая состоялась рабочая встреча председателя Федерации профсоюзов Удмуртской Республики Сергея Шерстобита с министром строительства, жилищно-коммунального хозяйства и энергетики УР Иваном Ястребом (на фото). В переговорах также приняла участие председатель республиканской организации профсоюза работников жизнеобеспечения Лариса Наговицына.

Стороны обсудили вопросы реализации обязательств Генерального соглашения между общероссийскими объединениями профсоюзов, общероссийскими объединениями работодателей и Правительством Российской Федерации на 2018 – 2020 годы и соответствующего отраслевого Соглашения.

Также были подняты проблемы организации профсоюзной деятельности в отрасли ЖКХ и создания профорганизаций в сфере строительства.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

**На днях наш коллега — председатель Координационного Совета профсоюзных организаций Балезинского района Александр Корепанов — за длительную и безупречную работу в профсоюзах был награждён Почётной грамотой Федерации Независимых Профсоюзов России.**

Александр Корепанов родился 2 июня 1958 года в деревне В-Юмыж Турецкого сельсовета Балезинского района. Трудовую деятельность начал в 1975 году в колхозе «Труд Ленина». Работал водителем, диспетчером-нормировщиком, экономистом по труду, главным экономистом, руководителем СПК. Затем занимался предпринимательской деятельностью, работал менеджером торгового дома «Ува молоко». С 1 октября 2008 года работает в АО «Удмуртплем» зоотехником-инструктором по Кезскому и Балезинскому районам. В феврале 2008 года избран председателем Балезинской районной организации профсоюза работников агропромышленного комплекса РФ.

**Уважаемый Александр Георгиевич!**

**Федерация профсоюзов УР поздравляет Вас с юбилеем и получением столь высокой профсоюзной награды! Уверены, что результаты Вашего труда послужат безусловным подспорьем для укрепления и развития позиций профсоюзов в Балезинском районе. Искренне желаем Вам новых успехов, плодотворной работы, крепкого здоровья, личного счастья и благополучия.**

Александр КОРЕПАНОВ

ЭКОНОМИКА

# Падение доходов продолжается

### БЕЗ СУЩЕСТВЕННОГО РОСТА

Отдельно на заседании УРТК профсоюзной стороной был представлен анализ 22 индикаторов уровня жизни населения республики в динамике по годам.

Анализ индикаторов за 2017 год, по сравнению с прошлыми периодами показал, что:

-денежные доходы (в среднем на душу населения) увеличились по сравнению с 2016 годом на 8 рублей, но не достигли уровня 2015 года;

-реальные располагаемые денежные доходы населения составили 95,1 % к 2016 году;

- доля населения с денежными доходами ниже величины прожиточного минимума (от общей численности) увеличилась и составляет 12,8%;

-численность экономически активного населения в УР снижается год от года. Одной из причин является миграция населения, в основном молодежи, в другие регионы страны.

### БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Председатель Федерации профсоюзов УР Сергей Шерстобит обратил внимание членов комиссии на нецелесообразность использования в оценке уровня жизни населения данных Удмуртстата по некоторым показателям. Так, просроченная задолженность по заработной плате, по данным статистики, ежегодно снижается и по состоянию на 1 января 2018 года составила 16,5 миллионов рублей в 2-х организациях. А вот по данным Государственной инспекции труда в УР задолженность по заработной плате по состоянию на 1 января 2018 года составила 247,7 миллионов рублей в 45 организациях и ежегодно увеличивается. Численность пострадавших при несчастных случаях на производстве с утратой трудоспособности на один рабочий день и более и со смертельных исходом, по данным Удмуртстата, составила 383 человека. Данные же ГУ РО Фонда социального страхования по УР отличны — 549 человек.

КОММЕНТАРИЙ

## Жить стало лучше?

Елена КОСАКОВСКАЯ

***Комментирует заместитель руководителя Департамента социально – трудовых отношений и социального партнерства Аппарата ФНПР Елена Косаковская:***

— Существует серьезный риск снижения соотношения зарплат работников бюджетной сферы, поименованных в президентских указах 2012 года, после 2018 года. В связи с заменой в методике расчета показателя «средняя заработная плата» на «среднемесячный доход от трудовой деятельности» существенно занижен целевой уровень вышеуказанных соотношений (37936 руб. против 33787 руб. за 9 месяцев 2017 года).

ФНПР продолжает настаивать на возврате к прежней методике расчета, но вместо показателя «средняя заработная плата», который является показателем «средней температуры по больнице», надо говорить о зарплате «среднего человека» – о медианной зарплате: это величина заработной платы, относительно которой 50% работников получают заработную плату ниже, а 50% работников – получают выше данной величины. Данная величина значительно ниже «средней по больнице».

Также в стране сохраняется крайне несправедливое распределение доходов. У 20 процентов наиболее обеспеченного населения сосредоточено более 47 % всех денежных средств. На одном и том же предприятии разрыв в зарплатах между топ-менеджерами и работниками может достигать ста и более раз. При этом у 20 процентов малообеспеченных граждан количество денежных средств едва превышает 5 процентов. Поэтому во многом рост доходов населения России – видимость.

То же касается и заработной платы. 10% работников с наибольшей зарплатой получает около трети всей суммы начисленной заработной платы, тогда как 10% работников с наименьшей зарплатой получают только 2,3% от общей суммы. И такая тенденция сохраняется на протяжении многих лет.

ОХРАНА ТРУДА

# Безопасный труд не только на рисунках

**«Говоря об уполномоченных по охране труда, мы стремимся, чтобы они были в каждом структурном подразделении, - заявил Сергей Шерстобит, - Нашими техническими инспекторами в 2017 году проведено более 700 проверок, выявлено более 2000 нарушений».**

Так, например, в 2017 году в Самарской области погиб на производстве молодой работник, находившийся в командировке из Удмуртской Республики. Работодатель предпринял усердные попытки для того, чтобы данный несчастный случай не был связан с производством. И только благодаря позиции Федерации профсоюзов УР и Государственной инспекции Самарской области данный несчастный случай был квалифицирован как связанный с производством.

В феврале этого года на одном из предприятий республики произошел несчастный случай - травматическая ампутация правого плеча у работницы. На данном предприятии профсоюзной организации нет. Работница стала инвалидом. Защищать интересы работника некому.

Общественный контроль профсоюзов, защита трудовых прав и законных интересов работников в области охраны труда играют важнейшую социальную роль. В связи с этим руководитель республиканского профобъединения напомнил участникам республиканского совещания, что в 2015 году был подписан Указ Главы Удмуртии № 38 «О взаимодействии исполнительных органов государственной власти Удмуртской Республики, органов местного самоуправления, работодателей и профсоюзных организаций в Удмуртской Республике», который необходимо выполнять всем сторонам соцпартнёрства.

В рамках совещания были награждены победители республиканского конкурса детского рисунка «Я рисую безопасный труд». Награды вручали заместитель председателя Правительства Удмуртской Республики Анастасия Муталенко и министр социальной политики и труда УР Татьяна Чуракова.

Слева направо: Сергей ШЕРСТОБИТ, Галия МАЗИТОВА, Андрей ЛОЖКИН, Татьяна ЧУРАКОВА

Также свои награды из рук Татьяны Чураковой и Сергея Шерстобита получили победители республиканского конкурса «Лучший специалист по охране труда Удмуртской Республики» в 2018 году. В номинации «Лучший руководитель службы охраны труда Удмуртской Республики»:

1 место – Порецкий Роман Владимирович, начальник отдела охраны труда ООО «Коммунальные Технологии»;

2 место – Мазитова Галия Валерьевна, начальник отдел охраны труда управления экономического развития Администрации муниципального образования «Завьяловский район».

В номинации «Лучший специалист по охране труда Удмуртской Республики»:

1 место – Евдокимовский Владимир Владимирович, специалист по охране труда 2 категории цеха технологического транспорта и спецтехники Удмуртского районного нефтепроводного управления филиала АО «Транснефть – Прикамье»;

2 место – Копылов Антон Александрович, специалист по охране труда 1 категории АО «Чепецкий механический завод»;

3 место – Ложкин Андрей Александрович, специалист по охране труда СПБиОТ НГДУ-2 АО «Белкамнефть» им. А.А. Волкова.

Для участников совещания была организована выставка современных средств индивидуальной защиты и безопасности труда.

# Что поменяется этим летом?

***По традиции «Профсоюзы Удмуртии» публикуют очередной обзор наиболее значимых изменений действующего законодательства, которые произойдут в летние месяцы.***

## Сколько мыла в граммах?

С 12 июня можно не вносить в трудовые договоры нормы выдачи работникам мыла. Вступает в силу Приказ Минтруда РФ «О внесении изменений в приложение № 2 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1122н «Об утверждении типовых норм бесплатной выдачи работникам смывающих и (или) обезвреживающих средств и стандарта безопасности труда «Обеспечение работников смывающими и (или) обезвреживающими средствами», который вносит изменения в порядок обеспечения работников смывающими или обезвреживающими средствами. Согласно поправкам, нормы выдачи смывающих или обезвреживающих средств, соответствующие условиям труда на рабочем месте работника, указываются в трудовом договоре работника или в локальном нормативном акте работодателя. До сведения работника они доводятся в письменной или электронной форме способом, позволяющим подтвердить ознакомление работника с указанными нормами.

## Зачекинился инспектор

С 1 июля по отношению ко всем работодателям Госинспекция по труду (ГИТ) начинает применять чек-листы. Приказ Роструда «Об утверждении форм проверочных листов (списков контрольных вопросов) для осуществления федерального государственного надзора за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права» утвердил формы чек-листов для проверки ГИТ, которые с 1 июля будут распространяться на всех работодателей. Проверочный лист в виде таблицы из трех граф включает: вопросы, отражающие содержание обязательных требований, реквизиты нормативных правовых актов, а также ответы на вопросы, содержащиеся в перечне вопросов (эта графа заполняется инспектором в процессе проверки).

## Всё, что нажито

С 1 сентября официально могут учреждаться наследственные фонды. Фонд учреждается нотариусом на основании завещания и аккумулирует имущество, оставшееся после смерти умершего. Из доходов от управления активами фонда за вычетом вознаграждения управляющих лиц производятся выплаты указанным в завещании наследникам.

## Абоненты на учёте

С 1 июня стать абонентом мобильной связи можно, либо предъявив документ, удостоверяющий личность, либо электронную подпись, либо через Единую систему идентификации и аутентификации или портал госуслуг.

С 1 июля операторы связи, владельцы интернет-ресурсов и мессенджеров обязаны хранить на территории России текстовые и голосовые сообщения, аудио- и визуальную информацию своих пользователей. Отдельные виды информации должны сохраняться на срок до шести месяцев.

## Мирная жизнь

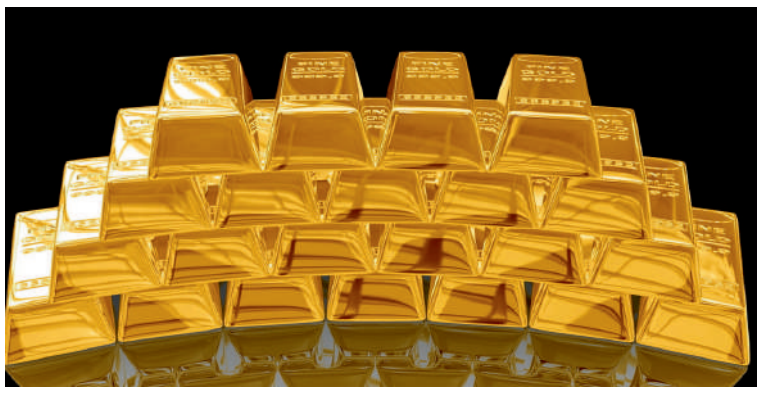
С 1 июля некоторые работодатели будут платить зарплату по новым правилам. Под новые требования Федерального закона «О внесении изменений в статью 16.1 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей» и Федеральный закон «О национальной платежной системе» попадают государственные и муниципальные организации, учреждения, внебюджетные фонды. С 1 июля 2018 года эти организации не смогут направлять деньги сотрудников на платежные карты систем VISA и MasterCard. Они обязаны будут осуществлять выплаты только на пластиковые карты национальной платежной системы «Мир». Таким образом, до 1 июля организации и учреждения, которых затронут эти нововведения, должны успеть заключить соглашения с банками, выпускающими карты «Мир», о перечислении денег в рамках зарплатного проекта. При этом за работодателями остается право выбора кредитного учреждения.

## Заёмщик с договором

Произошли изменения и в гражданском законодательстве – с приходом лета вступили в силу новые изменения в Гражданском кодексе РФ. Так, с 1 июня договор займа должен заключаться в письменном виде, если его сумма превышает 10 тысяч рублей. Ранее письменный договор был обязателен при сумме займа, десятикратно превышающей МРОТ. Также устанавливается, что заимодавец вправе отказаться от предоставления займа после заключения договора при наличии обстоятельств, которые не позволят заемщику исполнить в срок свои обязательства.

## Золотой должник

Если у должника недостаточно денежных средств в рублях и иностранной валюте на счетах и во вкладах, с 1 июня взыскание по исполнительным документам должно быть обращено на драгоценные металлы на его счетах и вкладах. Ранее такой порядок не был предусмотрен. С 1 июня по распоряжению пристава драгоценные металлы продаются в количестве, необходимом для погашения задолженности.

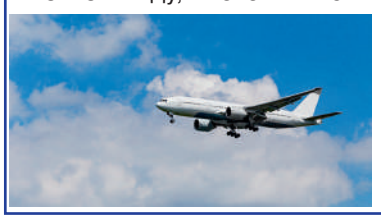


## Ничем не рискуя

С 31 июля упрощается оплата административных штрафов. Теперь не придется искать реквизиты для уплаты штрафа, так как к протоколам об административном нарушении, которые передают в суд, налоговики будут прикладывать реквизиты платежек. Благодаря нововведению будут минимизированы риски по допущению неточности в платежке (Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 28.8 и 29.10 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях»).

## Дебош всегда опасен

Если в отпуске вы собираетесь летать самолётом, то имейте ввиду, что с 4 июня лицо, привлеченное к административной или уголовной ответственности за противоправные действия на борту воздушного судна, может быть внесено в реестр лиц, которым может быть отказано в перевозке. Решение о внесении в такой реестр принимается руководством авиакомпании на основании постановления об административном наказании или решения суда. По истечении одного года с даты вступления в силу постановления или решения суда лицо должно быть исключено из «черного» списка. Но всё-таки лучше просто вести себя прилично.



## Европротокол с разногласиями

С наступлением лета изменились правила выплат по обязательному страхованию автогражданской ответственности (ОСАГО) при оформлении европротокола. При оформлении дорожно-транспортного происшествия (ДТП) без вызова полиции вред транспортному средству будет возмещаться в пределах 100 тысяч рублей. Напомним, что сейчас максимальная выплата составляет 50 тысяч рублей.

Кроме того, с 1 июня водители могут оформлять европротокол, даже если у них есть разногласия. Для этого данные о ДТП должны быть зафиксированы участниками и определенными способами переданы в автоматизированную информационную систему ОСАГО. Для Москвы, Санкт-Петербурга и их областей составление европротокола при наличии разногласий у участников ДТП пока не предусмотрено(Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11.1 и 12 Федерального закона «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств»).

***Обзор подготовил Михаил КНЯЗЕВ,***
***главный правовой инспектор Федерации профсоюзов УР***

Профсоюзы Удмуртии
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ УР

УЛИЦА МОЛОДЁЖНАЯ

# Вместе больше возможностей!

В Филиале в Удмуртской Республике ПАО «Ростелеком» состоялся Молодежный форум **«Вместе больше возможностей»**. Мероприятие было организовано Дирекцией, профсоюзной организацией и Молодежным Советом филиала в санатории-профилактории «Связист». В нём приняло участие более 60 молодых активных сотрудников компании в возрасте до 35 лет со всей республики. На форуме погружались в новую стратегию, строили планы, делали проекты водители и менеджеры по продажам, инженеры и инсталляторы, специалисты административно-хозяйственного управления и IT-специалисты, мастера и универсальные специалисты.

Открыл Молодежный форум директор Филиала **Андрей Шперлинг**: «*Очень важно донести до вас новую стратегию компании, разработанную до 2022 года. Наши потребители делают запрос на новые продукты в сфере образования, здравоохранения, безопасности, дистанционного получения госуслуг. Нам необходимо слышать и быстро реагировать на запросы наших клиентов*», – отметил Андрей Шперлинг.

Форум для молодежи филиала – это реальная возможность заявить о себе, расширить свой кругозор и возможности, попробовать и проявить себя в работе в команде на реальных проектах, которые могут быть реализованы в компании в ближайшее время.

**Мария Баталова, HR-бизнес-партнер филиала**: «*Одной из задач форума было создание продуктивной развивающей среды для молодежи. Важно было показать возможность расти и развиваться, задать вектор движения с фокусом на новые продукты и по возможности мотивировать сотрудников на сверхрезультат*».

Ребята живо включились в процесс и начали задавать вопросы, которые касались как снижения стоимости курса акций компании, так и проектов развития новых инновационных услуг и возможности их продвижения на территории республики.

Одним из интересных блоков форума стал обмен «Лучшими практиками филиала», где ребята сами рассказывали об уже сформированных и реализованных проектах.

Например, **Гайнуллин Роман** рассказал об организации «Удаленного доступа к клиентским роутерам». Экономический эффект от реализации проекта Романа за период 7 месяцев 2017 года ориентировочно составил свыше 250 тыс. руб.

Роман ГАЙНУЛЛИН

Об «Оптимизации монтированной емкости АТС» в МЦТЭТ г. Сарапул рассказал **Лобанов Сергей.** Эффект от проекта - снижение эксплуатационных расходов, в том числе на электроэнергию, а также сокращение количества заявок на устранения повреждений.

**Песелев Александр** уже реализует в филиале проект «Модернизация технической инфраструктуры мобильных устройств», цель которого - улучшение быстродействия ноутбуков и повышение информационной безопасности технической инфраструктуры. **Сперанская Екатерина** выступила с темой «Организация системы видеонаблюдения в многоквартирных домах».

Одним из главных блоков работы форума стала проектная деятельность в компании и для компании. Ребята усвоили основные принципы формирования проекта, генерировали идеи как увеличить продажи новых услуг. Оценивали проекты руководители филиала. Итогом дня стала защита реальных проектов в области продвижения новых продуктов, таких, например, как «Умный дом на колесах» - проект, продвигающий услугу «Умный дом» в коттеджных поселках, деревнях и селах; «Безопасность в каждый дом на селе» – продвижение услуги видеонаблюдения сельским жителям; Продажа пакетных решений: пакет «АвтоМобильный»; Продвижение услуг и продукты через лидеров мнений современности – блогеров, тестирование новых услуги среди блогеров.

Уже известно, что некоторые идеи попадут в детальную разработку и в ближайшее время будут созданы проектные команды филиала. Так, в ближайшее время часть автомобилей филиала будут использоваться для продвижения услуг, в том числе «Умного дома», ментором проекта стал директор по работе с массовым сегментом Софронов Евгений.

Много всего было на форуме: новые открытия, знакомства, решения, проекты. Но самое главное – все работали вместе большой командой. И всем было понятно, что **ВМЕСТЕ** у нас **БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**

***Мария ВАЩЕНКО, председатель ППО филиала в УР ПАО «Ростелеком»***

ЗДОРОВЬЕ

# Встречаем лето без лишних калорий

***Первое, что предпринимает человек, чтобы похудеть - садится на диету. Однако с помощью диеты можно решить далеко не все проблемы. Голодание и резкое ограничение в приеме пищи – это стресс для организма, вследствие чего, он начнет запасать жир. Поэтому, даже самая правильно подобранная диета может дать обратный эффект и ухудшить состояние вашего здоровья, а сброшенные килограммы вновь вернутся на свои места.***

Для похудения важнейшую роль играют принципы питания. Главным из них является правильный режим:

- есть нужно не менее 5–6 раз в день,
- небольшими порциями – вес каждого приема пищи примерно 200-250 грамм,
- с интервалом в 2-3 часа.

То есть, равные по величине порции принимаются через примерно равные промежутки времени, по принципу: чтобы продлить жизнь, сократи рацион.

Для стройной фигуры и хорошего самочувствия достаточно отрегулировать рацион питания и придерживаться его основных принципов. На первом месте в рационе должны стоять продукты, богатые полезной клетчаткой, то есть овощи и фрукты. На втором месте - продукты с высоким содержанием белка животного происхождения (не жирная рыба, постное мясо, морепродукты). На третьем месте – крупы.

Нужно отметить, что сбалансированное питание должно состоять из белков, жиров, углеводов в правильном соотношении 1:1:4.

**Белки.** Белки должны составлять примерно треть рациона. На их переработку организм тратит больше энергии, чем получает. В результате расходуются лишние калории и вес уходит. Для этого нужно включать в меню на каждый день белое мясо, рыбу, молочные продукты, бобы и яйца. Суточное количество белка для взрослого человека в среднем составляет от 1 до 1,7 г на один килограмм идеальной массы тела.

**Жиры.** Типичная ошибка худеющих заключается в запрете на употребление жиров, без которых организм не существует. Жир это пластический материал. Усвоение витаминов A, D, E происходит только при помощи жиров. Человеку с нормальным весом рекомендовано потреблять до 70-80% жиров животного происхождения, 20-30% — растительных. Жир содержат мясо, рыба жирных сортов, молочные продукты и растительные масла, орехи.

Категорически отказываться от жиров — не самое разумное решение. При умеренном употреблении они помогают снижать вес.

**Углеводы.** Это основной поставщик энергии. Они питают мозг и обеспечивают действие всех систем. Важно понимать, что есть простые углеводы (сладости, выпечка, мороженое и прочие продукты, содержащие рафинированный сахар) и сложные углеводы (зерновые, крупы, фрукты, овощи, отруби). При похудении необходимы сложные (длинные) углеводы.

Желающим похудеть стоит заменить привычные гарниры (макароны, картофель, рис) на овощные салаты, фрукты, ягоды. Необходимо съедать не менее 500 грамм свежих фруктов (за исключением бананов и винограда) и овощей ежедневно.

Кроме питания, при похудении важно обратить внимание на следующие вещи:

**Вода.** Ученые доказали, что привычка выпивать в день до трех литров чистой качественной воды препятствует накоплению жира. Старайтесь пить воду равномерными порциями в течение дня.

**Сон.** Здоровый и продолжительный сон – залог похудения. Для полноценного отдыха и восстановления организма человеку необходимо спать не менее 6 часов в сутки. При недосыпании недостаток энергии восполняется за счет приема пищи, что грозит перееданием.

**Физическая активность.** Физические нагрузки способствуют более быстрой потере веса и поддержанию достигнутых результатов. Максимально активный образ жизни ускоряет обмен веществ, что способствует снижению веса.

Нужно помнить, что умеренность - союзник природы и страж здоровья. Поэтому когда вы пьёте, когда вы едите, когда двигаетесь - соблюдайте умеренность. А санаторий «Металлург» вам в этом с радостью поможет. Мы предлагаем:

- комплексные и индивидуальные программы оздоровления для похудения и поддержания хорошего настроения,
- сопровождение квалифицированных врачей, в том числе врача-диетолога,
- сбалансированное питание по всем стандартам правильного питания,
- комфортные номера и ухоженная территория для расслабления и снятия стресса.

Подробности по телефону 8-800-100-00-58.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

*На правах рекламы*

**ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ:**
СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу. ПИ № ФС 18-3594 от 25 октября 2007 г. Распространяется бесплатно.
Учредитель: Федерация профсоюзов Удмуртской Республики.

Адрес редакции и издателя: г. Ижевск, ул. Бородина, д. 21, т. (3412) 68-45-10, 68-21-18.
Главный редактор: А. А. Родыгин.
Верстка: О. С. Евсеев.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.
Перепечатка материалов с обязательной ссылкой на газету “Профсоюзы Удмуртии” приветствуется.

Газета вышла в свет 8 июня 2018 года.
Время подписания в печать: установленное по графику 07.06.2018 в 17:00, фактическое 07.06.2018 в 17:00,
Тираж: 3500 экз. Заказ № 50159.
Отпечатано в ООО «БуквaМаркет», г. Ижевск, ул. Дружбы, 15.