

НЕ ХОЧЕШЬ ИСПОЛНЯТЬ ЗАКОН – ПЛАТИ!

С 1 января 2015 года работодатели, не проводившие специальную оценку условий труда на рабочих местах своих сотрудников, будут наказываться рублём (ФЗ № 426 "О специальной оценке условий труда"). Подробнее об этом рассказал директор по региональному развитию Центра аттестации и экспертизы рабочих мест Артур СКРЫННИКОВ.

— В соответствии с новым законом с 1 января 2015 года вступили в силу поправки, внесённые в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. Наиболее существенным изменением стало ужесточение ответственности работодателя за нарушение установленного порядка проведения специальной оценки условий труда на рабочих местах или за ее непроведение (ст. 5.27.1 п. 2 КоАП РФ). Теперь на должностных лиц налагается штраф в размере от 5 000 до 10 000 рублей; на юридических лиц - от 60 000 до 80 000 тысяч рублей. Повторное нарушение законодательства грозит административным штрафом на должностных лиц в размере от 30 000 до 40 000 рублей или дисквалификацией на срок от 1 года до 3 лет; на юридических лиц - штрафом от 100 000 до 200 000 рублей или административным приостановлением деятельности на срок до 90 суток. Немаловажно и то, что согласно статье 58.3 № 212-ФЗ "О страховых взносах в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации, Федеральный фонд обязательного медицинского

страхования" все организации, не прошедшие процедуру специальной оценки условий труда (СОУТ), с 1 января 2015 года будут платить дополнительные страховые взносы по максимальному тарифу от 6% до 9%, в зависимости от типа рабочего места.

— Если же работодатель пройдёт оценку условий труда, то...

— Здесь есть масса позитивных моментов. Во-первых, работодатель может рассчитывать на снижение страхового тарифа по Фонду социального страхования на 40% при подаче заявления в Фонд социального страхования до 15 января текущего и следующих четырёх лет после проведения специальной оценки. И на 20% от перечисляемых взносов по несчастным случаям в течение текущего года и следующих четырёх лет. Во-вторых, может рассчитывать на получение подтверждения льгот, на пенсионное обеспечение трудящихся; на пересмотр компенсационных выплат сотрудникам организации, которые заняты в работах с особыми (тяжёлыми) трудовыми условиями, а также на уменьшение налоговых вычетов, за счёт включения компенсационных выплат в состав расходов по заработной плате.

— Как пройти специальную оценку условий труда?

— Обратиться к нам в ООО "Центр аттестации и экспертизы". Позвонить по телефону: 8(863) 298-08-99, 207-81-71. Можно оставить заявку на сайте osenska-truda.ru. Кстати, наша оценка обойдётся в десятки раз дешевле, чем штраф.

На правах рекламы.

• ЗДОРОВЬЕ

Энергия взаймы

Стоит ли заправляться энергетическими напитками, когда силы на исходе?

Найдем достойную замену!

АВРАЛ на работе, сессия в институте, ночное бдение перед телевизором или монитором компьютера оставляют на отдых все меньше времени. Сил на такой ритм жизни у организма уже не хватает, и многие прибегают к помощи энергетических напитков. Насколько безобидна эта зависимость?

Что в банке

Так как этот продукт появился на нашем рынке не так давно, масштабных исследований о его влиянии на здоровье пока нет. Однако это не повод для оптимизма.

Смесь кофеина, легкоусвояемых углеводов и целого ряда веществ действительно вызывает резкий прилив энергии, однако она не приносит дополнительных силы извне, а всего лишь заставляет организм использовать внутренние резервы. Поэтому через несколько часов после приема напитка может накатить еще большая усталость, чем была прежде. Если же пить энергетики регулярно, дело может дойти и до болевой койки.

Искусственное стимулирование нервной системы приводит к нарушениям сна, неврозам и депрессиям. Если пить по баночке смеси в день, то через неделю давление повысится на 10 процентов, сердце и сосуды будут изнашиваться с большей скоростью. Также увеличивается опасность образования тромбов и появления сердечных приступов и инсультов.

Кстати, именно поэтому в некоторых странах, например, во Франции, Норвегии, Швеции и Дании, энергетики запрещены к свободной продаже.

ГРУППА РИСКА

Энергетические напитки противопоказаны гипертоникам и тем, у кого есть нарушения работы сердечно-сосудистой и нервной систем, проблемы со сном.

7 способов взбодриться

Вместо энергетиков можно использовать другие методы наполнения организма энергией.

С силой разотрите уши (особенно мочки) и пальцы рук.

Промассируйте затылок в области затылочного бугра и шейный отдел позвоночника - так вы приведете в норму давление и увеличите поступление кислорода к головному мозгу.

Освойте метод стимулирующего дыхания. Перед открытой форточкой делайте 10 быстрых и глубоких вдохов-выдохов (должны быть задействованы и грудная клетка и живот).

Приготовьте тонизирующий чай. Смешайте три части черного чая, две части измельченных плодов шиповника и одну часть листьев мяты. Десертную ложку смеси заварите стаканом воды, настаивайте 10 минут. Пейте 1-2 стакана в день.

Если вы склонны к повышенному давлению, с утра выпивайте стакан заваренных ягод калины с 15-20 каплями настойки эхинацеи либо отвар пустырника и корня цикория, заваренных в равных пропорциях. Если с давлением все в порядке, пейте китайский зеленый чай с женьшенем.

Приготовьте какао с горьким шоколадом. В 1/2 стакана молока положите 2 ст. л. какао, размешайте, влейте 1 стакан теплой воды, нагрейте на плите, всыпьте тертый горький шоколад, можно добавить корицу или ваниль. Томите на медленном огне. Питье лучше всего готовить не из какао-порошка, а из тертого какао - в нем содержание масла какао в 5 раз выше. Особенно этот напиток полезен утром, когда в крови самое низкое содержание сахара, из-за чего и возникают слабость, вялость, раздражительность и отсутствие аппетита.

Если у вас повышенная утомляемость или бессонница, посоветуйтесь с врачом по поводу приема глицина. Этот препарат повышает работоспособность мозга, нормализует сон и обмен веществ, уменьшает психоэмоциональное напряжение и опасность возникновения вегетососудистых расстройств. При хронической утомляемости пропейте курс экстракта зеленого чая в таблетках (он продается в аптеках).

В. БАРАБАШ.
(Журнал "Телесемь").

• ПАМЯТЬ



Был грамотным специалистом, отзывчивым человеком

Вот уже год, как ушел из жизни наш односельчанин, интеллигентный, добрый, неравнодушный, отзывчивый человек, примерный семьянин Андрей Авксентьевич Чеботарев.

Он родился 2 сентября 1936 года в городе Гудермес Чеченской АССР. После окончания средней школы поступил в медицинское училище в Грозном, а по его окончании стал студентом Ростовского медицинского института. В 1966 году, после вручения диплома направлен на работу в Дагестан, где почти

двадцать лет возглавлял Кизлярскую районную санэпидстанцию. Затем был главным врачом тубдиспансера, а еще спустя пять лет он стал главным врачом Кизлярской линейной санэпидстанции. Андрей Авксентьевич постоянно повышал свою квалификацию. Имел высшую категорию врача-эпидемиолога. Защищал диссертацию, получил звание кандидата медицинских наук. Работу главврача совмещал с преподавательской деятельностью в Кизлярском медицинском училище.

Где бы ни трудился Андрей Авксентьевич, он всегда оставлял заметный след и добрые отзывы о себе как умелом организаторе и хорошем враче. Уделял много времени общественной работе. Был заведующим городским комитетом народного контроля, неоднократно избирался депутатом городского совета. За добросовестный труд и активную гражданскую позицию имел много грамот и поощрений Министерства путей сообщения Российской Федерации и республиканского Минздрава.

С июля 1997 года А. А. Чеботарев был переведен в Ростовскую железнодорожную санэпидстанцию. И с этого времени проживал в нашем хуторе Хапры. Здесь он быстро нашел себе друзей и единомышленников, проявлял искренний интерес к жизни хутора, его благоустройству. Будучи депутатом районного Собрания депутатов совместно с Мясниковской администрацией активно содействовал газификации хутора Хапры.

Андрей Авксентьевич был хорошим мужем, заботливым отцом и дедушкой, воспитал троих детей и пятерых внуков. Ему были присущи доброта, честность, открытость, умение сопереживать, делить радость и горе. И таким он навсегда останется в нашей памяти.

Родные, односельчане.

• ПАМЯТЬ



Любовь и доброта не умирают

Год назад мы простились с нашей дорогой, любимой сестрой, мамой, бабушкой Паранцем Мартиросовной Ермаковой. В жизни этой женщины не было великих побед и свершений: она прошла простой, обыкновенный путь. Но не найдется на Земле человека, который смог бы нам ее заменить.

Паранцем родилась в Чалтыре, в многодетной семье колхозников. Мать и отец работали в животноводстве и часто ее, старшую из ребятишек, оставляли присматривать за младшими. Девочка была ответственная, заботливая, всегда спокойная, терпеливая и самостоятельная. По мере взросления характер у нее не изменился.

После десятилетки Паранцем пришла в колхоз имени Мясникова. По направлению хозяйства поступила на курсы бухгалтеров при СПТУ г. Белая Калитва, успешно окончила их. Работать начала счетоводом в колхозном автопарке. Затем стала учетчиком-лаборантом на молочно-товарной ферме № 5. В этом

качестве и трудилась всю жизнь. Более тридцати лет, изо дня в день одно и то же, но работу свою она любила. Утром, собираясь на ферму, обязательно подкрашивала губы, брызгалась духами и спешила к автобусу, к девочкам. Те, видя подругу при всем параде спозаранок, встречали ее шутивым вопросом: "Ты что, и спать так ложишься?".

В коллективе Паранцем Мартиросовна пользовалась большим уважением. Исполнительная, вдумчивая, толковая, она справлялась со своими обязанностями, все всегда успевала. И с людьми была добра, великодушна, проста, искренне радовалась успехам подруг и друзей, разделяла чужую боль. Конечно, как и у многих из нас, у нее не просто складывалась жизнь, но она никогда не перекладывала свою ношу на плечи других, не жаловалась, не показывала, что ей трудно.

За праздничным столом Паранцем любила петь, а как выходила танцевать, все удивлялись легкости ее движений (хотя она была достаточно крупной женщиной), пластичности, чувству ритма. На нее приятно было смотреть. Наша сестра, мама, бабушка была из тех редких людей, которые умеют довольствоваться малым. Она никогда не гонялась за длинным рублем, не понимала, как материальные ценности могут быть важнее духовных. Главным достоянием человека считала здоровье, семью, уважение коллег, дружбу...

Наступит осень, придет с Амура наша сестра и тетя Рита со своей семьей, привезет внука, и все мы соберемся вместе. Только Паранцем не придет, и радость будет со слезами. Никогда больше не зазвонит телефон и в трубке не раздастся ее теплый голос, не прозвучит привычный вопрос: "Инч ганис, бидзигыс? (Что делаешь, моя маленькая?)..." Год пролетел, даже не верится. Тяжело его прожили дети Паранцем, для которых она была такой надежной опорой, внук Ваня – любимец бабушки. Горько и трудно всем нам, ведь родного человека уже не вернуть. Говорят, души наши бессмертны, и мы проживаем не одну жизнь. Может быть. Знаем наверняка, что душа Паранцем, ее любовь, доброта и свет никуда не исчезли, по-прежнему остаются с нами и озаряют нам путь.

Родные.