НОВОСТИ | РЫНОК ТРУДА | МНЕНИЯ | КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТОВ | ВАКАНСИИ

Кадры решают всё в Томской области

№ 1 (129) 2025

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА С ИНФОРМАЦИОННЫМИ МАТЕРИАЛАМИ
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Электронная версия газеты доступна на сайте RABOTA.TOMSK.RU

ЭВОЛЮЦИЯ СМЫСЛОВ





Юлия Самойлова,

профессор СибГМУ, доктор медицинских наук, главный специалист департамента здравоохранения Томской области по медицинской профилактике

БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ОСНОВА РАБОТЫ?

Эксклюзивное интервью о well-being в сфере здоровьесбережения

| с. 7–10

ВАКАНСИИ

ВАКАНСИИ ВСЕХ СФЕР ЭКОНОМИКИ

| С. 11–16

НОВОСТИ



Региональный департамент труда возглавила Анна Гомозова | с. 2

НОВОСТИ



Региональный конкурс «Лучший работодатель в сфере занятости населения в Томской области»

Условия для участия | с. 3

ГИТ ИНФОРМИРУЕТ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ТРУДА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ: КВАЛИФИКАЦИЯ ИНЦИДЕНТА, ВЫПЛАТЫ И ПРАВА ПОСТРАДАВШЕГО

Заместитель главного государственного инспектора труда в Томской области рассказывает на какие выплаты и льготы имеет право пострадавший работник

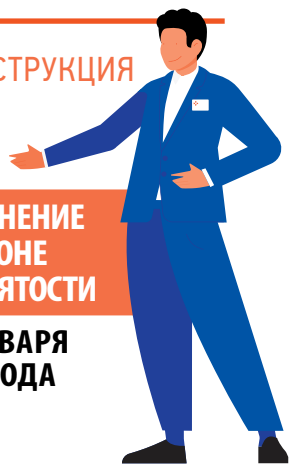
| с. 4–5

ИНСТРУКЦИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ В ЗАКОНЕ О ЗАНЯТОСТИ

С 1 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА

| с. 6



Региональный департамент труда возглавила Анна Гомозова

27 января губернатор Томской области Владимир Мазур сообщил о новых назначениях в администрации региона, в частности, новым начальником регионального департамента труда и занятости населения назначена Анна Гомозова, ранее занимавшая пост заместителя начальника департамента по стратегическому развитию.

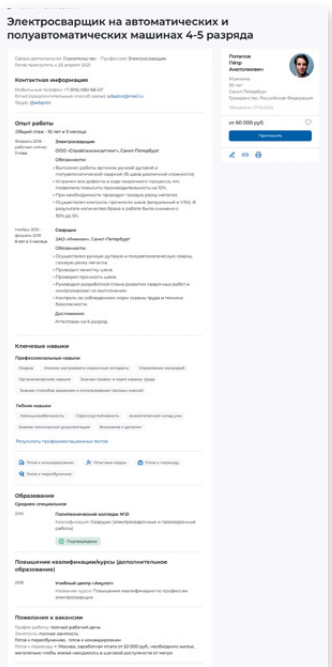
«Анне Борисовне предстоит решать ряд задач. Это трудоустройство жителей региона, где особое внимание — ветеранам боевых действий, в том числе, в рамках областной программы «Наши Герои». Это сокращение дефицита кадров на предприятиях, чтобы они могли выполнять производственные планы, модернизация центров занятости по всей области, а также реализация национального проекта «Кадры»,— отметил Владимир Мазур.



ДЛЯ СПРАВКИ

Анна Гомозова родилась в 1984 году. Окончила исторический факультет Томского государственного университета, также имеет диплом магистра ТГУ по направлению «Управление персоналом». Прошла подготовку в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ (РАНХиГС). Трудовую деятельность начала в администрации Каргасокского района. С 2014 года работала в департаменте труда и занятости населения Томской области. В 2020 году стала победителем конкурса на звание «Лучший государственный гражданский служащий Томской области» в номинации «Прорывной проект».

На сайте «Работа России» разработан специальный шаблон, который упростит процесс создания резюме:



Пример резюме на портале «Работа России»

- портал поможет заполнить обязательные поля и предоставит подсказки
- в разделе «Сфера деятельности» можно воспользоваться справочником, чтобы выбрать область, которая соответствует вашей профессии
- при указании профессии, на которую вы ищете работу, система предложит подходящие варианты в соответствии с Общероссийским классификатором профессий
- одной из самых удобных функций при создании резюме является возможность указать желаемую заработную плату, она формируется на основе анализа вакансий, соответствующих вашему резюме, с использованием методов искусственного интеллекта.

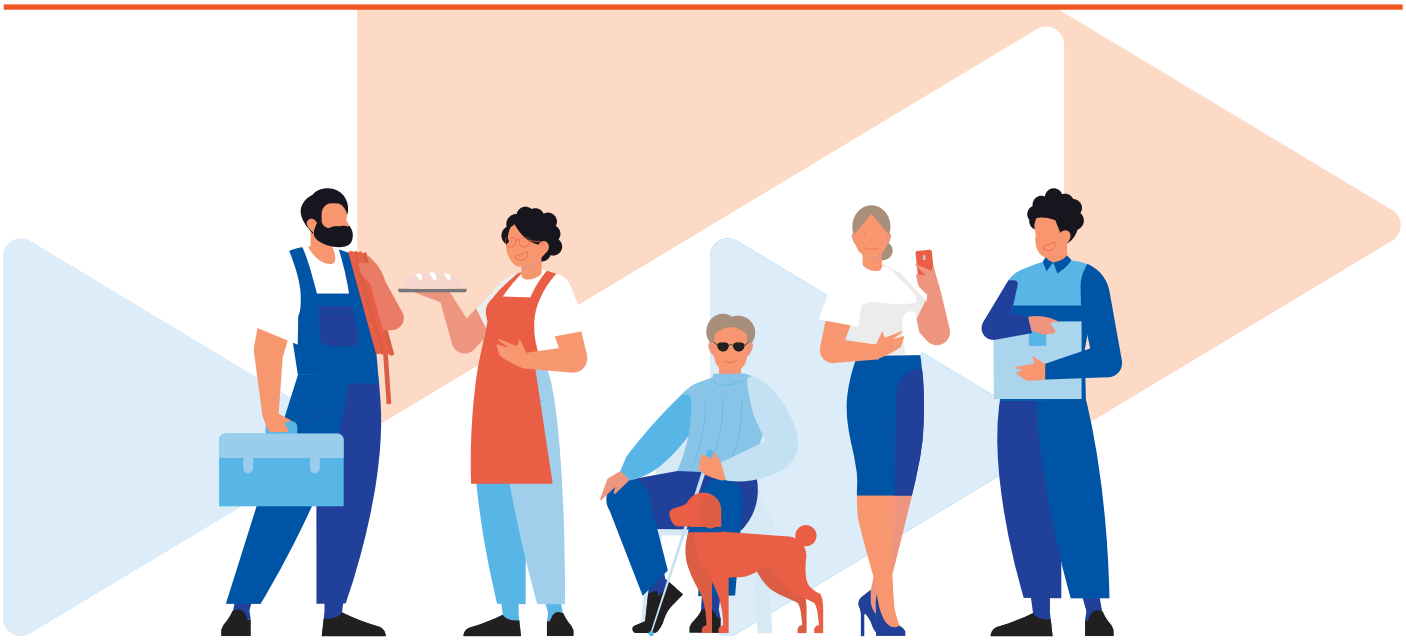
Единственного кормильца в многодетной семье могут запретить увольнять

Правительство предварительно поддержало законопроект, предусматривающий запрет увольнять родителя, если это единственный кормилец в многодетной семье.

В правительстве обратили внимание на то, что законопроект не учитывает случаи, когда один из родителей официально не работает, но зарабатывает (если он индивидуальный предприниматель или получает иной доход).

«Вместе с тем необходимо учитывать, что значительное расширение трудовых гарантий для отдельных категорий работников, в том числе с учетом уже предусмотренных трудовым законодательством Российской Федерации, может повлечь за собой снижение конкурентоспособности таких работников на рынке труда в связи с тем, что их трудоустройство возлагает на работодателей дополнительные финансовые и административные издержки»,— пояснили в правительстве.

Речь идет о многодетных семьях с детьми в возрасте до 14 лет, в которых другой родитель не состоит в трудовых отношениях. Сейчас, согласно Трудовому кодексу, работодатели не имеют права увольнять таких работников, только если младшему ребенку в семье не исполнилось три года. Авторы законопроекта предлагают снять это ограничение.



РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС

ЛУЧШИЙ РАБОТОДАТЕЛЬ В СФЕРЕ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

С 20.01. ПО 20.03.

СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВКИ НА КОНКУРС

УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ — НАЛИЧИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОПЫТА В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ:

- людей с инвалидностью
- подростков в возрасте от 14 до 18 лет
- участников СВО.

НОМИНАЦИИ КОНКУРСА:

- «Лучший работодатель в Томской области по трудоустройству инвалидов»
- «Лучший работодатель в Томской области по временному трудоустройству несовершеннолетних граждан»
- «Лучший работодатель в Томской области по трудоустройству участников СВО».

РАБОТОДАТЕЛЮ НУЖНО:

- заполнить **заявку** на участие в конкурсе
- заполнить **анкету** с предполагаемой номинацией
- приложить **описание деятельности** работодателя в произвольной форме и **фотопрезентацию деятельности**, связанной с выбранной номинацией.

Презентация в форматах ppt, pptx, от трёх до пяти слайдов, где могут содержаться описания лучших практик по трудоустройству, эффекты от трудоустройства для организации, для гражданина, фоторепортажи, интервью и иные материалы.

*Работодатель вправе подавать заявку на участие в конкурсе **по одной, нескольким или всем номинациям**. В случае участия работодателя в конкурсе по нескольким номинациям заявки подаются по каждой номинации отдельно.*

*В каждой номинации может быть не более **одного победителя** и не более **двух призёров**.*

Заявку на участие, а также анкеты по номинациям можно посмотреть по ссылке

ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ:

- **ОГКУ ЦЗН Томской области:** пр. Фрунзе, 103 Д, 1 этаж
- **По электронной почте:** czn@rabota.tomsk.ru

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН:

8 (3822) 46 70 61

МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ К УЧАСТИЮ В КОНКУРСЕ!

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ТРУДА
В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ



НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ:

квалификация инцидента, выплаты и права пострадавшего

Рашад Мамедов,

заместитель главного государственного инспектора труда в Томской области

Несмотря на постоянные усилия власти и подавляющего большинства работодателей, несчастные случаи всё же происходят в самых разных отраслях производственной и непроизводственной сфер. На какие выплаты и льготы имеет право работник, если НС всё же произошёл, редактор «КРВ» **Татьяна НАРАЕВА** побеседовала с заместителем руководителя Государственной инспекции труда — заместителем главного государственного инспектора труда в Томской области **Рашадом МАМЕДОВЫМ**.

— Несчастный случай трактуется как событие, повлекшее за собой вред здоровью или смерть работника во время выполнения трудовых обязанностей или работ в интересах работодателя. Понятно, что закон практически всегда на стороне работника, когда речь идёт о получении компенсации, но в каких ситуациях нет?

— Если несчастный случай не связан с производством, или мы имеем дело со злостным нарушением трудовой дисциплины, или с личными мотивами. Например, если смерть наступила в результате общего заболевания или самоубийства. Также непроизводственными считаются ситуации смерти или причинения вреда здоровью, полученные работником в состоянии алкогольного, наркотического или другого токсического опьянения (если это не связано с нарушением технологического процесса). Кроме того, случай не признают связанным с производством, если инцидент произошёл во время совершения незаконных действий.

— Как правило, чья вина в большинстве ситуаций — работника или работодателя?

— Ситуации разные. И сказать, что, как правило, виновата одна сторона нельзя. И работодатели не всегда бывают на высоте, и работники что-то упускают.

В ЦЕЛОМ, Я БЫ СКАЗАЛ, НАСТАЛО ВРЕМЯ НОРМАМ БЕЗОПАСНОГО ТРУДА УЧИТЬ БУКВАЛЬНО С ДЕТСТВА, КАК ТАБЛИЦЕ УМНОЖЕНИЯ. И, КОНЕЧНО, КАЖДОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО УДЕЛЯТЬ САМОЕ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ ОХРАНЕ ТРУДА И СЛЫШАТЬ КАЖДОГО РАБОТНИКА, СИГНАЛИЗИРУЮЩЕГО О НАРУШЕНИЯХ В ДАННОЙ СФЕРЕ.

Кстати, Государственная инспекция труда в Томской области ежеквартально проводит анализ состояния и причин производственного травматизма в организациях региона, который публикуется на официальном сайте инспекции.

ПО ИТОГАМ АНАЛИЗА С РАБОТОДАТЕЛЯМИ РЕГИОНА ПРОВОДЯТСЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НА КОТОРЫХ ИНСПЕКТОР РАССКАЗЫВАЕТ О НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРИЧИНАХ И ВИДАХ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И О ТОМ, КАКИЕ НАРУШЕНИЯ ДОПУСКАЮТСЯ РАБОТОДАТЕЛЯМИ.

Есть рабочая группа, совместная с департаментом труда и занятости населения Томской области, на ежеквартальном заседании которой также обсуждаются возникшие ситуации. Вместе с департаментом мы постоянно информируем работодателей о возможности использовать суммы страховых взносов на финансовое обеспечение предупредительных мер по сокращению производственного травматизма или профзаболеваемости за счёт Социального фонда России, а также обсуждаются действенные меры к выполнению мероприятий по устранению причин несчастных случаев и проблемные вопросы при организации мероприятий по оценке и управлению рисками.

— Хорошо, тогда расскажите, какие гарантии и компенсации предусмотрены для работников, пострадавших при несчастных случаях, которые признали связанными с производством?

— Граждане, работающие по трудовому, а также по гражданско-правовому договору, в соответствии с которым заказчик уплачивает взносы социального страхования по обязательному социальному

Вместе с департаментом мы постоянно информируем работодателей о возможности использовать суммы страховых взносов на финансовое обеспечение предупредительных мер по сокращению производственного травматизма или профзаболеваемости за счёт Социального фонда России, а также обсуждаются действенные меры к выполнению мероприятий по устранению причин несчастных случаев и проблемные вопросы при организации мероприятий по оценке и управлению рисками.

страхованию от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний в Социальный фонд России, имеют право на ряд выплат при наступлении страхового случая. Например, **при производственной травме или профессиональном заболевании** на единовременную и ежемесячную страховые выплаты, оплату медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, определённую органами медико-социальной экспертизы (МСЭ).

При травме — пособие по временной нетрудоспособности в связи с несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием в размере 100% среднего заработка.

При установлении МСЭ стойкой утраты трудоспособности — единовременная и ежемесячная страховые выплаты. Размер единовременной выплаты определяется в соответствии со степенью утраты профессиональной трудоспособности исходя из её максимальной суммы. При установлении МСЭ нуждаемости в реабилитации работника — оплата дополнительных расходов на её проведение, согласно программе реабилитации пострадавшего.

В случае смерти работника назначаются единовременная и ежемесячные страховые выплаты членам его семьи, имеющим право на их получение. Размер единовременной страховой выплаты в случае смерти — два млн. руб. Ежемесячная страховая выплата определяется как доля среднего месячного заработка застрахованного с учётом установленной МСЭ степени утраты профтрудоспособности.

— Я правильно поняла, все выплаты производит СФР?

— Да. Однако необходимо отметить, что в задачи нашей инспекции входит консультирование пострадавшего, либо родственников пострадавшего по полагающимся выплатах. Инспекцией составляется памятка о причитающихся выплатах, которая передаётся работодателю. Работодатель, в свою очередь, ознакамливает родственников или пострадавшего с этой памяткой о выплатах под роспись.

— Какие документы нужны для получения страховых выплат?

— Обычно после несчастного случая специалисты СФР связываются с пострадавшим или его родственниками для более подробного разъяснения по данному вопросу, однако исходя из информации с официального сайта СФР **для назначения страховых выплат необходимо иметь:**

- **заявление**
- **справка о заработной плате**
- **акт о несчастном случае на производстве или судебное решение об установлении факта несчастного случая на производстве, либо заключение государственного инспектора труда**
- **трудовой (гражданско-правовой) договор о выполнении работ или услуг, предусматривающий уплату страховых взносов в Социальный фонд (при наличии)**
- **заверенная копия трудовой книжки**
- **заключение МСЭ о степени утраты профессиональной трудоспособности.**

Более подробно данный перечень, конечно, нужно уточнять у специалистов СФР. Возможно, в каких-то случаях потребуются дополнительные документы.

— Что ещё хотелось бы порекомендовать работникам?

— Повышать свою правовую грамотность в сфере труда. В первую очередь, грамотно оформлять трудовые отношения.

И САМИМ ДЕТАЛЬНО РАЗБИРАТЬСЯ В ОХРАНЕ ТРУДА НА СВОЁМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ, ПОТОМУ ЧТО ЦЕНА УПУЩЕНИЯ — ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ВАША ЖИЗНЬ. ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ НЕСООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ, ПИШИТЕ ДОКЛАДНУЮ ЗАПИСКУ РУКОВОДСТВУ, ТРЕБУЙТЕ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОГО ПРИНЯТИЯ МЕР.

— Тогда наш следующий ликбез мы посвятим теме грамотного оформления трудовых отношений. До встречи!



Открытие образовательного кластера в ТомИнТехе

Почта России поддерживает образование в Томской области

24 января — Международный день образования. Почта России рассказала, какие сервисы и просветительские проекты компании вносят вклад в развитие образования в Томской области.

Почта вносит свой вклад в популяризацию академического чтения. Так, для обучающихся и исследователей Томской области, обладающих Менделеевской картой, компания снизила стоимость подписки на 20 процентов. Теперь молодые учёные, аспиранты и школьники могут выгодно подписаться на научные и научно-популярные издания. Для их удобства Почта сделала специализированную подборку, ассортимент которой будет постоянно пополняться. Оформить подписку можно в почтовых отделениях и на сайте компании.

По теме науки и образования Почта России ежегодно выпускает десятки художественных марок, конвертов и специальных штемпелей. Чаще всего они посвящены выдающимся деятелям, учреждениям и событиям. Так, например, в ноябре 2024 году выпущена филателистическая продукция, посвящённая международной просветительской акции «Географический диктант».

Также Почта России реализует собственный просветительский проект в Томской области через работу уникального для региона почтового музея, который открылся в прошлом году в селе Молчаново. Посетители музея не только знакомятся с эпохами развития почты, но и параллельно познают, какой в различные периоды истории была жизнь в регионе в целом. Познавательные экскурсии в музее рассчитаны на разный возраст: от дошкольников до пожилых людей. На сегодня в молчановском почтовом музее уже побывали более 200 человек.

Компания развивает ещё и собственную систему знаний с помощью специализированного корпоративного университета. Его мультимедийная лаборатория создаёт до 300 единиц обучающего контента в год, рассчитанного абсолютно на всех сотрудников компании. В топ-3 самых популярных образовательных направлений входят: обучение особенностям работы в конкретной почтовой профессии, обзоры новых почтовых сервисов, а также практические курсы по развитию soft-skills. Ежегодно в Томской области корпоративное обучение проходят более 500 почтовиков.

Кроме того, Почта России в Томской области принимает активное участие в профессиональном обучении будущих специалистов почтовой службы. Компания — отраслевой партнёр Томского индустриального техникума, в стенах которого в сентябре 2024 года заработал образовательный кластер, чья миссия — вывести на качественно новый уровень развития систему профессиональной подготовки студентов. Инновация в обучении будущих почтовиков заключается в том, что программы разработаны совместно с почтой, доля практической подготовки значительно увеличилась, учебные аудитории оснащены современным и актуальным оборудованием, которое используют в реальной почтовой практике.

По сообщению пресс-службы УФПС Томской области АО «Почта России»

ИЗМЕНЕНИЕ В ЗАКОНЕ О ЗАНЯТОСТИ

С 1 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ НА УЧЁТ?

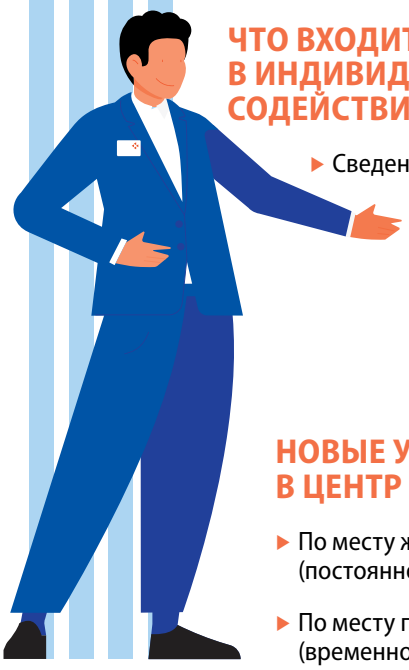
- Заявление и анкету (резюме) нужно подать на сайте **trudvsem.ru**

РАБОТА РОССИИ
Кадровый центр

- Пройти профилирование в своём личном кабинете в течение одного рабочего дня

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ПРОФИЛИРОВАНИЕ?

- Профилирование необходимо для составления индивидуального плана содействия занятости
- Без профилирования и выполнения индивидуального плана — отказ в статусе безработного или снятие с учёта. Проходить профилирование нужно раз в полтора месяца



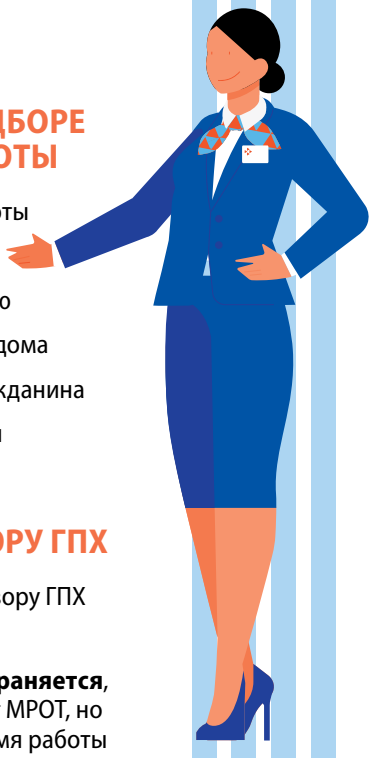
ЧТО ВХОДИТ В ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СОДЕЙСТВИЯ ЗАНЯТОСТИ?

- Сведения о подходящей работе
- Меры государственной поддержки
- Сроки выплаты пособия
- Даты посещения центра занятости

НОВЫЕ УСЛОВИЯ ОБРАЩЕНИЯ В ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ

- По месту жительства (постоянной регистрации)
- По месту пребывания (временной регистрации)

КРИТЕРИИ ПРИ ПОДБОРЕ ПОДХОДЯЩЕЙ РАБОТЫ



- Образование и опыт работы
- Форма занятости
- Ограничения по здоровью
- Отдаленность работы от дома
- Жизненная ситуация гражданина
- Размер заработной платы

РАБОТА ПО ДОГОВОРУ ГПХ

- Можно работать по договору ГПХ **ДО 5 ДНЕЙ В МЕСЯЦ**
- **Статус** безработного **сохраняется**, если доход не превышает МРОТ, но **выплата** пособия на время работы **приостанавливается**
- Необходимо подать заявление в ЦЗН о выполнении работ или оказании услуг по договору не позднее дня их начала

СТАТУС БЕЗРАБОТНОГО МОЖЕТ БЫТЬ УТРАЧЕН, ЕСЛИ:

- Прошло **12 МЕСЯЦЕВ** с даты признания безработным (для предпенсионеров 18 или 36 месяцев)
- Не пройдено повторное профилирование
- Не согласованы изменения в индивидуальном плане содействия занятости
- Произошло снятие с регистрационного учёта по месту жительства или месту пребывания (для восстановления можно обратиться в ЦЗН другого региона в течение 15 дней)



Благополучие как основа работы?

Well-being (в обиходе — велбинг) набирает обороты во всех видах корпоративных культур, особенно, в сфере здоровьесбережения. Почему так важно сегодня внедрять его стандарты в повседневную производственную жизнь, рассказала редактору «КРВ» **Татьяне НАРАЕВОЙ** профессор СибГМУ, доктор медицинских наук, главный специалист департамента здравоохранения Томской области по медицинской профилактике **Юлия САМОЙЛОВА**.

— Юлия Геннадьевна, здоровьесбережение само по себе не ново. Если мы говорим об отечественной практике, то в советское время была прекрасно развита профилактическая медицина — в быту и на производстве. Что мы имеем сейчас, чем принципиально отличаются современные прогрессивные методики?

— Вы совершенно правы, наша отечественная профилактическая медицина действительно обладает огромным архивом наработок в данной сфере. Более того, мы начали этим заниматься едва ли не раньше всех в мире, что и стало основой для победы над очень многими заболеваниями, эпидемиями в СССР, увели-

Что такое well-being?

WELL-BEING —
термин корпоративной культуры для обозначения комплекса мер, направленных на повышение качества жизни и удовлетворённости работников условиями жизни и работы.

УСТОЙЧИВОЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
+
ОБЩЕСТВЕННАЯ ВОВЛЕЧЁННОСТЬ
+
КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ
+
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ
+
СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

чило продолжительность жизни, сократило младенческую и материнскую смертность, в целом повлияло на повышение качества жизни.

Сейчас мы возвращаемся к «хорошо забытому старому», но в переработанном, модернизированном виде, поскольку мир сильно изменился за последние три десятилетия. В рамках национального проекта «Здравоохранение» широких масштабов достигла диспансеризация, на предприятиях появилось большое количество различных корпоративных программ, направленных на раннюю диагностику и предупреждение развития хронических неинфекционных заболеваний. И большой интерес разных категорий населения к нашей сегодняшней теме свидетельствует о том, что мы на верном пути.

И, конечно, с учётом новых технологий открылись новые возможности. Я говорю о кибермедицине, — это, например, различные приложения, позволяющие в режиме реального времени отслеживать состояние человека, измерять интенсивность физических нагрузок. Всё это помогает правильно контролировать физиологические параметры (как физические, так и психоэмоциональные), но необходимо также «слышать» свой организм и опираться, в том числе на собственные ощущения, вовремя реагируя на них, и обращаться к врачу, самому нести ответственность за своё здоровье. Вот почему нужна так называемая производственная разминка, нейрогимнастика, упражнения которой могут варьироваться в зависимости от рода нашей деятельности.

— Не секрет, что средняя продолжительность жизни мужчин значительно короче, чем у женщин. Есть ли гендерная разница между тем, какие упражнения гимнастики надо выполнять, или какие меры принимать?

— Спасибо за вопрос. Да, есть разница между мужчинами и женщинами, между различными возрастными категориями этих двух больших групп работающих. К сожалению, большинство мужчин менее чувствительны к своему состоянию, не склонны обращаться к врачу, когда что-то беспокоит, пока беспокойство не станет уж заметно явным, и заболевания приобретут ту форму, в которой их сложно и даже невозможно лечить. С точки зрения здоровья, мужчин надо беречь, за ними надо присматривать. В медицинском аспекте, мужчины — слабый пол, хотя кажутся сильнее и стремятся выглядеть таковыми. Конечно, в корпоративном контексте не столько гендерный вопрос выходит на первый план, сколько производственная специфика предприятий, но специфику мужского и женского восприятия также следует учитывать при планировании корпоративных программ здоровьесбережения.



Юлия Самойлова

Сейчас мы возвращаемся к «хорошо забытому старому», но в переработанном, модернизированном виде, поскольку мир сильно изменился за последние три десятилетия. В рамках национального проекта «Здравоохранение» широких масштабов достигла диспансеризация, на предприятиях появилось большое количество различных корпоративных программ, направленных на раннюю диагностику и предупреждение развития хронических неинфекционных заболеваний.

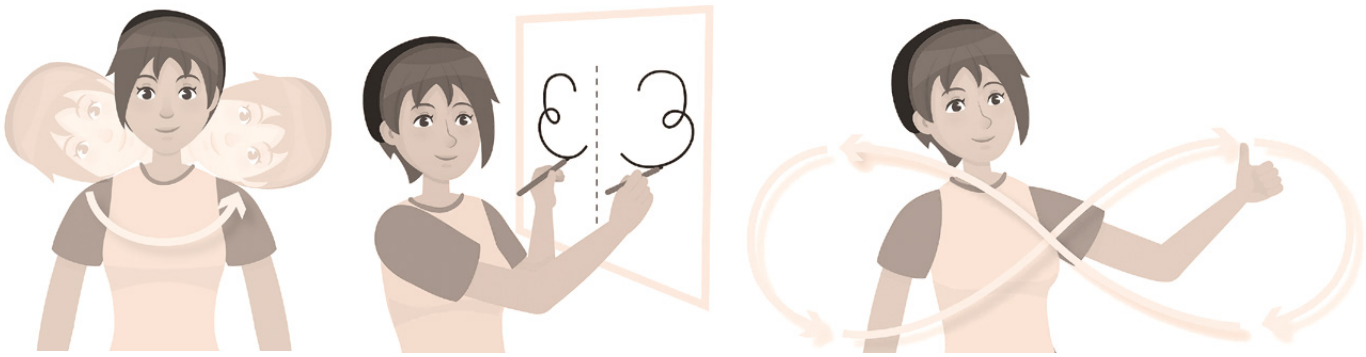
— К сожалению, в нашей первой беседе мы не сможем охватить все производственные сферы. Давайте для начала остановимся на офисных работниках, которые трудятся на всех предприятиях. Как известно, именно офисные работники являются печальными «чемпионами» по различного рода стрессам, эмоциональным перегрузкам, нарушениям кровообращения. Что можно порекомендовать им прямо сейчас?

— Очень интересная и неоднозначная тема. Для офисных служащих характерно, как правило, полное отсутствие физических нагрузок, и поэтому очень важное значение имеет организация рабочего места человека. С позиции бережливого производства, будет рационально компьютер, принтер и так далее поставить в непосредственной близости, чтобы до всего можно было дотянуться рукой. С точки зрения здоровьесбережения, будет лучше, скажем, для пользования принтером встать, пройти несколько шагов и вернуться на место. И хорошо бы каждый час или пару часов делать минизарядку. Конечно, далеко не везде есть турники в офисах или небольшие спортивные залы, но вполне достаточно для разминки встать, потянуться, сделать наклоны, отжаться от подоконника, приседать, поделать махи руками и так далее. Хотя бы пару минут. Смена осевого положения тела поможет профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений кровообращения.

Ещё рекомендую во время длительного сидения в офисе периодически под столом вы-

Производственная гимнастика

- **Комплекс упражнений, разработанный лучшими специалистами по лечебной физкультуре советского времени, для сотрудников производственной сферы**
- **https://vk.com/video98287462_456247659**



▸ Примеры нейрогимнастики с сайта журнала «ИнтернетУрок»

Нейрогимнастика

тягивать вперёд ноги, напрягая и расслабляя, шевеля при этом пальцами ног. Так вы заставите работать ещё и пресс, мышцы спины.

Кстати, сотрудники на производстве, в связи с автоматизацией, цифровизацией оборудования также стали мало двигаться, и им тоже необходимо делать подобные разминки. В советские годы был такой комплекс, разработанный лучшими специалистами по лечебной физкультуре того времени, который транслировался по радио. Неплохо его бы повторять.

— В начале нашей беседы Вы упомянули нейрогимнастику. Можно поподробнее?..

— Да, конечно. Она принципиально тоже не нова. Нейрогимнастика — вид тренировок, направленный не только на укрепление тела, но и на улучшение когнитивных функций — памяти, внимания, скорости принятия решений. Нейрогимнастика способствует возникновению новых нейронных связей в головном мозге, следовательно, профилактирует развитие когнитивной дисфункции.

В СССР говорили, хорошо бы уметь писать не только правой, но и левой рукой. Или хорошо бы что-то делать правой, что-то левой рукой. Развитие обеих рук развивает оба полушария головного мозга, укрепляет связи между ними. Попробуйте, например, шить одной, а писать другой рукой. Полезны также упражнения на развитие мелкой моторики, мимики лица (кстати, хорошая профилактика старения). Эффект от таких упражнений давно уже изучен. Кроме всего перечисленного, нейрогимнастика позволяет укрепить психоэмоциональную устойчивость, улучшить сон.

НЕЙРОГИМНАСТИКА –
вид тренировок, направленный не только на укрепление тела, но и на улучшение когнитивных функций — памяти, внимания, скорости принятия решений. Нейрогимнастика способствует возникновению новых нейронных связей в головном мозге, следовательно, профилактирует развитие когнитивной дисфункции.

Любая активность, развивающая или поддерживающая память и внимание, приносит огромную пользу. Мы уже привыкли к мысли, что мышцы надо тренировать во всяком возрасте, но мало в обществе говорим о том, что мозг тоже нуждается в постоянных тренировках во имя способности воспринимать, перерабатывать и усваивать информацию.

Развитие обеих рук развивает оба полушария головного мозга, укрепляет связи между ними. Попробуйте, например, шить одной, а писать другой рукой. Полезны также упражнения на развитие мелкой моторики, мимики лица. Эффект от таких упражнений давно уже изучен. Кроме всего перечисленного, нейрогимнастика позволяет укрепить психоэмоциональную устойчивость, улучшить сон.

Да, сейчас очень развита фармацевтическая промышленность, и достаточно выпить таблетку, чтобы сделать более устойчивой психику, или стимулировать мозговое кровообращение, но ваши систематические усилия по укреплению своего здоровья вознаградятся гораздо больше и будут восприняты организмом как устойчивые результаты.

— Можно пример упражнения?

— Ну, давайте я Вас немного повеселю. Встаньте лицом к зеркалу и одной рукой покажите себе фигу, а другой сделайте знак победы буковкой V. А теперь поменяйте руки. У кого-то получится не сразу, — ничего страшного. Тренируйтесь. Пробуйте это делать быстрее. Или правой рукой возьмитесь за мочку левого уха, а теперь — наоборот. Прекрасный результат даёт пальчиковая гимнастика.

— То есть разные руки делают разные движения? Тогда очень полезно для мозга играть на музыкальных инструментах!

— Вы правы. Также большую пользу приносит любое занятие мелкой моторикой: ручная вышивка, рисование по номерам, складывание пазлов.

Неспособность коммуницировать вживую — ещё более серьёзная ментальная «болезнь» нашего века, которая тоже нуждается в ежедневной профилактике. Полноценное эмоциональное общение — неиссякаемый источник позитива и здоровья. Отхождение от него создаёт ещё и огромную межпоколенческую пропасть: молодёжи легче что-то написать или обозначить смайликами, гифками, условными сокращениями,

— Как-то по работе я столкнулась с сурдопереводчиками и была поражена тем, как быстро они меняют положение пальцев. Я попробовала хотя бы медленно повторить то же самое, это оказалось совсем непросто. Ещё подумала тогда, как было бы полезно всем овладевать языком жестов, как все повально учат английский: мы бы все понимали друг друга и имели развитую моторику пальцев.

— Отличная мысль! Думаю, люди с ограничениями по слуху и речи Вас поддержали бы обеими руками. В действительности, любая активность, развивающая или поддерживающая память и внимание, приносит огромную пользу. Мы уже привыкли к мысли, что мышцы надо тренировать во всяком возрасте, но мало в обществе говорим о том, что мозг тоже нуждается в постоянных тренировках во имя способности воспринимать, перерабатывать и усваивать информацию.

Для поддержания своих когнитивных функций на высоте также важно постоянно уделять внимание шее. Повороты, наклоны головы, самомассаж мышц шеи, дельтовидных мышц в течение дня весьма полезен во избежание застойных явлений в этой области.

Практикуйте дыхательные упражнения. Глубокий вдох с подключением живота, медленный выдох через рот. Насыщение организма кислородом тоже будет нелишним.

— Ещё хотелось бы поговорить о сотовом телефоне как о современном источнике стресса. Мы спим, он рядом, мы едим, он рядом, мы едем в общественном транспорте, он — в руке. Нам в любой момент могут позвонить, дёрнуть, грубо говоря, свалить на нас какую-то, далеко не всегда приятную информацию. Как всё-таки выставить этому заслон?

— Вы уже ответили на свой вопрос. Проблема нашего века — засилье гаджетов, информационный бум, обрушивающийся на нас каждую минуту. Во-первых, человек не обязан (кроме ряда специалистов) находиться в доступе 24/7, чтобы избежать стресса, а во-вторых, нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что всё это электромагнитные излучения...

И ещё: я хочу обратиться, особенно, к молодёжи, постоянно использующей наушники, и их родителям. Чем ближе любое устройство к барабанной перепонке, тем быстрее снижается слух.

И не должно быть телефона рядом, когда вы спите. Минимум метр должно составлять расстояние между вами и им. Не нужно просматривать ленты новостей перед сном, иначе мозг не может полноценно отдохнуть. За полчаса до сна отложите гаджеты и настройтесь на отдых и расслабление. Научитесь думать о хорошем, находить покой и гармонию в себе.

То же самое могу сказать и о приёме пищи. Помните булгаковского профессора Преображенского («Никогда не читайте до обеда советских газет»)? Так вот вам тоже не нужно угнетённого состояния духа, вы нужны себе бодрыми, полными сил. Народная поговорка «Когда я ем, я глух и нем», она же не просто так появилась. Не просто так наши предки читали молитву перед едой, чтобы настроиться на приём пищи. Если хотите иметь здоровую пищеварительную, а тем более нервную систему, во время еды приучите себя полностью отключаться от негатива и суеты, получать удовольствие от пищи, окружающей обстановки, близких людей рядом.

— ...ещё один важный момент: имея постоянно средство общения под рукой, мы совершенно разучились общаться...

— Да, и это ещё более серьёзная ментальная «болезнь» нашего века, которая тоже нуждается в ежедневной профилактике. Полноценное эмоциональное общение — неиссякаемый источник позитива и здоровья. Отхождение от него создаёт ещё и огромную межпоколенческую пропасть: молодёжи легче что-то написать или обозначить смайликами, гифками, условными сокращениями, чем сказать.

Недаром при обучении студентов-медиков появилось новое направление — пациентоориентированность, которое подразумевает набор коммуникативных навыков, позволяющих построить общение как обмен информацией между врачом и пациентом. К сожалению, данное явление возникло в качестве ответа на то, что молодые врачи, в ряде случаев, недостаточно имеют общаться, собирать анамнез, следовательно, не сразу приходят к правильному диагнозу.

Думаю, такая проблема остро стоит во всех отраслях экономики, все работодатели страдают от неспособности молодёжи полноценно коммуницировать, в том числе по насущным производственным вопросам.

— Несомненно, это боль многих предприятий. И в завершении нашей беседы хотелось бы задать ещё один вопрос. Можно ли с помощью well-being справиться с таким явлением, как прокрастинация?

— Было бы замечательно, если бы был готовый рецепт, как с нею справиться. Сделал нейрогимнастику и смело — на штурм производственных показателей... Увы! Таких советов пока не существует. Могу посоветовать, как медик, не фиксироваться на трудностях. Представьте себе процесс решения вашей задачи как некую последовательность подзадач. И на каждом этапе у вас должна быть своя мотивация и свой условный «приз». Хвалите себя за каждый пройденный шаг, одобряйте себя, верьте в себя, тогда вам по плечу будет любая трудность — от выздоровления (каким бы сложным оно ни было) до достижения кажущихся невыполнимыми производственных задач.

— Огромное спасибо за беседу, спасибо, что нашли время! Надеюсь, мы сделаем постоянной нашу рубрику по well-being!

— Я тоже надеюсь, что мои рекомендации будут полезны читателям вашей газеты. До встречи!

Могу посоветовать, как медик, не фиксироваться на трудностях. Представьте себе процесс решения вашей задачи как некую последовательность подзадач. И на каждом этапе у вас должна быть своя мотивация и свой условный «приз». Хвалите себя за каждый пройденный шаг, одобряйте себя, верьте в себя, тогда вам по плечу будет любая трудность — от выздоровления (каким бы сложным оно ни было) до достижения кажущихся невыполнимыми производственных задач.

Вакансии всех сфер экономики



Смотрите больше вакансий на сайте RABOTA.TOMSK.RU

АЛЕКСАНДРОВСКИЙ РАЙОН		alex@rabota.tomsk.ru
МКП «ТВС» Александровского сельского поселения, 8 (38255) 25284	Главный инженер	101913
	Главный энергетик	63617
	Мастер участка водоснабжения	55356
	Мастер котельной	44033
	Оператор котельной	38484
	Водитель автомобиля	38500
	Слесарь-ремонтник	38484
	Электрогазосварщик	45000
ТЦГМС Филиал ФГБЦ «Западно-Сибирское УГМС» Аэрологическая станция Александровское, 8 (913) 1138896	Техник-метеоролог	38000
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Назино, 8 (38255) 42141	Учитель (преподаватель) иностранного языка	42332
ОГАУЗ «Александровская районная больница», 8 (38255) 24845	Бухгалтер	42332
	Врач-дерматолог	50368
	Врач-инфекционист	42332
	Врач-фтизиатр участковый	50368
	Врач-хирург	42332
	Врач-невролог	42333
	Врач-стоматолог	42333
	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	42332
	Медицинская сестра (брат)	42333–49368
	Медицинский психолог	42334
	Фармацевт	42332
	Фельдшер	42333
	Юрисконсульт	42333
	Заместитель главного врача по медицинской части	42333
ООО «СК Прогресс», 8 (38255) 24402	Оператор ленточного оборудования	90000
	Сортировщик материалов и изделий из древесины	60000
	Машинист автогрейдера	70000
	Машинист бульдозера	90000
	Машинист экскаватора	90000
	Инженер по охране труда	50000
	Диспетчер по грузовой работе	45000
МУП «ЖКХ» с. Назино, 8 (38255) 42184	Тракторист	39009
	Слесарь-электромонтажник	38484
Администрация Октябрьского сельского поселения, 8 (9833) 437184	Водитель автомобиля	49368
	Экономист	49368
Администрация Северного сельского поселения, 8 (923) 4049112	Управляющий делами	42332
Военный комиссариат г. Стрежевой и Александровского района, 8 (3825) 950832	Военнослужащий (рядовой и сержантский состав)	49368
Администрация Александровского сельского поселения, 8 (38255) 24760	Ведущий специалист по бюджету и налоговой политике	44479
	Главный специалист по муниципальным заказам	42851
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», 8 (3825) 524700	Учитель (преподаватель) математики	42333
МБОУ ДОД «Детская школа искусств», 8 (913) 8231967	Учитель (преподаватель) детской музыкальной школы	42323
Отдел образования администрации Александровского района, 8 (3825) 525300	Бухгалтер	48382
МУП «Жилкомсервис» Александровского сельского поселения, 8 (913) 8127351	Юрист	44880
	Водитель асмашины	44880
	Машинист экскаватора	44880
	Программист	44880
	Экономист	53985
	Сантехник	44880
	Машинист бульдозера	44880

АСИНОВСКИЙ РАЙОН		asino@rabota.tomsk.ru
Администрация Асиновского городского поселения	Начальника отдела экономики и финансов	35000
Администрация Асиновского района	Главный специалист по транспорту	29172–31500
МАОУ «Гимназия №2»	Учитель (преподаватель) начальных классов	30000–45000
МУП «Новиковское ЖКХ»	Бухгалтер	30000
ОГБПОУ «АТпромИС»	Руководитель информационно-методического центра	40000
	Учитель (преподаватель) физкультуры	35000–60000
ОГКУ «Центр социальной помощи семье и детям Асиновского района»	Специалист по кадрам	29172–35000
ОГКУ «ЦСПН Асиновского района»	Бухгалтер	29172
ФКУ ИК-2 УФСИН России по Томской области	Ведущий экономист планово-экономической группы центра трудовой адаптации осуждённых	29172
	Младший инспектор группы надзора отдела безопасности	45000

БАКЧАРСКИЙ РАЙОН		bakchar@rabota.tomsk.ru
МБОУ «Парбигская средняя общеобразовательная школа им. М.Т. Калашникова», 8 (38249) 44183	Учитель (преподаватель) биологии	35000
	Учитель (преподаватель) иностранного языка	34636–45000
МБОУ «Бакчарская средняя общеобразовательная школа», 8 (38249) 21271	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	40000
	Учитель (преподаватель) математики	40000
	Учитель (преподаватель) иностранного языка	40000
	Водитель автобуса	34636

МКОУ «Поротниковская средняя общеобразовательная школа», 8 (38249) 36149	Учитель (преподаватель) химии	40000
Администрация Бакчарского сельского поселения, 8 (38249) 21258	Специалист по благоустройству	34636
АО «Россельхозбанк», 8 (3822) 615315	Управляющий отделением	34636
ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей Бакчарского района», 8 (38249) 21372	Специалист по социальной работе	34636
	Водитель автобуса	34636
	Медицинская сестра (брат)	35000
МКОУ «Крыловская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников, с ограниченными возможностями здоровья», 8 (38249) 22306	Медицинская сестра (брат)	34636–35184
	Врач-педиатр	34636–80001
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», 8 (38250) 35413	Директор школы	47700
	Учитель (преподаватель) математики	448800–45000
ООО «Бакчартеплосети», 8 (38249) 21686	Главный инженер	35000
ПАО «Томская распределительная компания», 8 (38257) 53337	Электромонтёр оперативно-выездной бригады	60000–65000
	Электромонтёр по эксплуатации распределительных сетей	53500
ООГБУЗ «Бакчарская районная больница», 8 (38249) 22367	Врач общей практики (семейный)	100000
	Главный бухгалтер	60000
	Врач акушер-гинеколог	100000
	Врач-инфекционист	50000
	Врач-офтальмолог	60000
	Фармацевт	34636
	Врач-оториноларинголог	60000
	Заведующий фельдшерско-акушерским пунктом – фельдшер	35000
	Врач-статистик	35000
	Медицинский психолог	40000
	Врач-терапевт (с. Парбиг)	80000
ООО «Северная тепловая компания», 8 (38250) 35528	Слесарь-ремонтник	44880–45000
ООО «Кедровская жилищная компания», 8 (38250) 35253	Контролёр водопроводного хозяйства	45000
	Бухгалтер	45000
МКОУ «Пудинская средняя общеобразовательная школа», 8 (913) 1100611	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	44880–50000
Отдел финансов и экономики администрации МО «Город Кедровый», 8 (38250) 35156	Главный специалист-экономист	45000
	Ведущий специалист (муниципальная служба)	390000
	Бухгалтер	41000
Администрация муниципального образования «Город Кедровый», 8 (38250) 35430	Главный специалист-контрактный управляющий	44880–52000
	Ведущий специалист по защите прав детей-сирот, оставшихся без попечения родителей	44880–45000
	Первый заместитель мэра	44880–82000
	Главный специалист по цифровой трансформации	44800–52000
	Специалист по управлению муниципальной собственностью	44800–45000

ВЕРХНЕКЕТСКИЙ РАЙОН bjar@rabota.tomsk.ru

Администрация Верхнекетского района	Ведущий специалист по мобилизационной работе	50661
	Ведущий специалист по жилью	46365
	Заместитель начальника отдела ЖКХ	53081
Верхнекетский почтамт ОСП АО «Почта России»	Специалист розничных товаров	44484
	Ведущий специалист отдела кадрового администрирования	44484
АО «Почта банк»	Финансовый эксперт	40000
АО «Россельхозбанк»	Управляющий дополнительным офисом	71000
	Ведущий менеджер-операционист	44484
АО «Томскнефтепродукт» ВНК	Инженер-энергетик	45000–48000
Военный комиссариат Верхнекетского района Томской области	Старший помощник руководителя	43500
	Фельдшер	41500
	Военнослужащий	200000
Западно-сибирский филиал АО «Федеральная пассажирская компания»	Проводник пассажирского вагона	62000–67000
МБОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа №1»	Бухгалтер	44484
МБОУ «Клюквинская средняя общеобразовательная школа-интернат»	Педагог дополнительного образования	47000
МОАУ ДО «Спортивная школа им. А. Карпова»	Тренер по лыжам	53800
МАОУ ДО «Детская школа искусств»	Преподаватель хореографического отделения	30000–60000
МУП «Теплотехник»	Машинист котельной	38484
	Слесарь-ремонтник	38484
	Энергетик	38484
ОГБУ «Облохотуправление»	Охотовед	38484
Управление образования администрации Верхнекетского района	Ведущий специалист по опеке и попечительству	41200
ОГБУЗ «Верхнекетская районная больница»	Главная медицинская сестра (брат)	44880
	Лаборант	44880
	Фельдшер	44880
	Фармацевт	44880
	Начальник контрактной службы	44880
	Врач-дерматовенеролог	55707–78636
	Медицинский лабораторный техник	44880
	Медицинская сестра (брат)	44880
	Врач-офтальмолог	55707
	Врач-невролог	55707–78636
	Врач-онколог	55707–78636
	Врач-хирург	64217–94522
ОГУ «УГОЧСПБ ТО»	Помощник начальника отряда Государственной противопожарной службы по материально-техническому обеспечению	46052
ООО «ЛесТоргСтрой»	Помощник рамщика	80000
	Рамщик	80000
	Окромщик	80000
УРМИЗ Верхнекетского района	Ведущий специалист по муниципальному имуществу и закупкам	45965
УФССП России по Томской области	Судебный пристав-исполнитель	60000

ЗЫРЯНСКИЙ РАЙОН	zyran@rabota.tomsk.ru	
Управление образования Администрации Зырянского района, 8 (38243) 38147 доб. (173)	Специалист по дошкольному образованию и здоровьесбережению в образовательном процессе	29172
АО «Почта России» УФПС Томской области, 8 (3822) 511838	Оператор связи	29172
МАОУ ДО «Спортивная школа» Зырянского района, 8 (38243) 21458	Тренер-преподаватель по футболу	29172–40000
МБОУ «Зырянская средняя общеобразовательная школа», 8 (38243) 38116 доб. (1003)	Повар	29172
МОУ «Чердатская средняя общеобразовательная школа», 8 (38243) 32116	Водитель автобуса	29172
ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», 8 (38243) 21781	Водитель автомобиля	29172–37500
Филиал ОГБПОУ «АТпромИС», 8 (38241)22451	Мастер производственного обучения	30000–35000
КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН	**kargasok@rabota.tomsk.ru**	
Администрация Каргасокского района	Начальник отдела правовой и кадровой работы	45679–66000
МБОУ «Каргасокская средняя общеобразовательная школа – интернат №1»	Педагог-дефектолог	45000–50000
МУ АТП	Водитель автобуса	52428–60000
ОГБУЗ «Каргасокская районная больница»	Начальник гаража – механик	38484–42484
ООО «СКС-СП»	Машинист экскаватора	100000–140000
КОЛПАШЕВСКИЙ РАЙОН	**kolpash@rabota.tomsk.ru**	
Администрация Колпашевского городского поселения, 8 (38254) 55894	Экономист	44880–47118
АО «Томь», 8 (909) 5462625	Механик	70000
ЗАО «Металлист», 8 (38254) 41720	Электросварщик ручной сварки	40000
ИП Воронин С.Н., 8 (38254) 56555	Продавец-консультант	44880
МБОУ «Чажемтовская средняя общеобразовательная школа», 8 (38254) 21283	Вожатый	44880
МБУ «Центр культуры и досуга», 8 (38254) 58239, 8 (38254) 51864	Заведующий отделением	44880–50000
МБУ ДО «ДЮЦ», 8 (38254) 40023	Педагог дополнительного образования	44880–65168
ОГАУЗ «Колпашевская районная больница», 8 (952) 8015423	Врач-трансфузиолог	63622–86141
	Заведующий хозяйством	44880–45000
ОГБПОУ «КСПК», 8 (38254) 51739	Педагог-организатор	44880
ОГБУ «ДСО «Парус», 8 (38254) 42203	Врач	44880
ООО «КТК», 8 (38254) 52800	Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования	47000
ООО «Перевозчик», 8 (913) 1100328	Водитель автомобиля	44880
ООО «СКУ», 8 (38254) 56182	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	45028
Северный филиал ГУП ТО «Областное ДРСУ», 8 (953) 9149024	Тракторист	44880–55000
Управление финансов и экономической политики Администрации Колпашевского района, 8 (38254) 52516	Системный администратор	44880
ФГКУ «УВО ВНГ России по Томской области», 8 (913) 8833223	Инженер	55000
КОЖЕВНИКОВСКИЙ РАЙОН	**kojevnik@rabota.tomsk.ru**	
Администрация Кожевниковского района, 8 (900) 9227729	Главный специалист по работе с обращениями граждан и документообороту	30000–33000
МКДОУ «ЦРР Детский сад «Колокольчик», 8 (906) 1986136	Медицинская сестра (брат)	до 29172
	Делопроизводитель	до 29172
ОГБПОУ «Кожевниковский техникум агробизнеса», 8 (38244) 21745	Водитель автобуса	до 29172
	Слесарь-сантехник	до 29172
ОГАУЗ «Кожевниковская районная больница», 8 (38244) 23617	Врач-рентгенолог	от 80000
	Врач-дерматовенеролог	от 86000
	Врач-хирург	от 86000
МКОУ «Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа», 8 (38244) 4241, 8 (923) 4367303	Водитель автобуса	35000–40000
АО «Дубровское», 8 (38244) 42334, 8 (953) 9170862	Ветеринарный врач	35000–40000
	Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства	35000–60000
КРИВОШЕИНСКИЙ РАЙОН	**krivosh@rabota.tomsk.ru**	
Контактное лицо: Алеева Л.А., 8 (38251) 21974	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	40392
Контактное лицо: Зулева А.А., 8 (38251) 47418	Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства	50000
Контактное лицо: Кузнецова Е.О., 8 (38251) 22936	Водитель	40400
	Электромонтёр	40392
Контактное лицо: Полтев А.В., 8 (38251) 21508	Заведующий ветеринарной лечебницей	40392
Контактное лицо: Сагеева И.В., 8 (38251) 21234	Специалист по проектно-сметной работе	40392
	Ведущий специалист по управлению муниципальным имуществом, предпринимательству, целевым программам	40392
Контактное лицо: Слабухо Т.Ю., 8 (38251) 46486	Зоотехник	50000
	Агроном	50000
Контактное лицо: Тыщик Э.Ш.	Культорганизатор	40392
МОЛЧАНОВСКИЙ РАЙОН	**molchan@rabota.tomsk.ru**	
МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №1», 8 (38256) 21363	Учитель (преподаватель) математики	40392
МАУК «Межпоселенческий методический центр народного творчества и досуга», 8 (913) 1055765	Руководитель вокальной студии	40392–55000
МКУ «Управление образования Администрации Молчановского района», 8 (38256) 21027	Экономист	40392
ОГБПОУ «Молчановский техникум отраслевых технологий», 8 (38256) 21621	Учитель (преподаватель) специальных технических дисциплин	41000–45000
	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	41000–45000
	Преподаватель-организатор основ безопасности и защиты Родины	41000–45000
ООО УРС «Сибнефтепровод», 8 (952) 8829294	Повар	40392–46480

ПАРАБЕЛЬСКИЙ РАЙОН	parabel@rabota.tomsk.ru	
Администрация Парабельского сельского поселения, 8 (3825) 222054	Юрисконсульт	44880
АО «Россельхозбанк», 8 (3822) 615371	Управляющий отделением	61770
МБУК «Межпоселенческая библиотека», 8 (913) 8106102, 8 (3825) 221413	Библиограф	44880
	Библиотекарь	44880
ПЕРВОМАЙСКИЙ РАЙОН	**pervomay@rabota.tomsk.ru**	
ООО «Чулымлес»	Инженер по охране окружающей среды	от 43800
	Водитель автомобиля на вывозку леса	от 60000
	Станочник деревообрабатывающих станков	40000–46500
	Укладчик пиломатериалов, деталей и изделий из древесины	35000–42000
	Механик	50000
Администрация Первомайского района	Начальник отдела бухгалтерского учёта и отчётности	45000–50000
	Электроник	29172–30000
	Начальник отдела строительства, архитектуры и ЖКХ	45000–50000
	Ведущий специалист отдела строительства, архитектуры и ЖКХ	29172–30000
	Начальник юридического отдела	45000–50000
ООО «ПСПК Куендатский»	Оператор расфасовочно-упаковочного автомата	32000
	Кладовщик	30000–35000
ОГКУ «Томсклес»	Участковый лесничий	от 36000
ОГАУ «Первомайское райветуправление»	Заведующий ветеринарным участком	29172–45000
ООО «Стройцентр»	Продавец непродовольственных товаров	29200–50000
СТРЕЖЕВОЙ	**strej@rabota.tomsk.ru**	
Для уточнения организации/источника вакансии обратитесь в ЦЗН	Бухгалтер	65000
	Тренер-преподаватель по фигурному катанию	60000
	Тренер-преподаватель по художественной гимнастике	60000
	Специалист по труду и заработной плате	80000
	Специалист по назначению, выплате мер социальной поддержки	49368
	Слесарь-монтажник санитарно-технических систем	55000
	Водитель автопогрузчика	55000
ТЕГУЛЬДЕТСКИЙ РАЙОН	**tegul@rabota.tomsk.ru**	
ОГБУЗ «Тегульдетская районная больница», 8 (38246) 21309	Врач-терапевт	60000–80000
	Врач ультразвуковой диагностики	70000
	Врач анестезиолог-реаниматолог	50000–70000
МУП «Прогресс» 8 (3824) 621786	Инженер по охране окружающей среды (эколог)	34636
Отряд №4 Противопожарной службы ТО по Тегульдетскому и Зырянскому районам, 8 (38246) 21305	Бухгалтер	34000–34882
ФКУ «Военный комиссариат Томской области», 8 (913) 4053941	Водитель автомобиля категорий С, Д, Е	204000
	Военнослужащий (помощник гранатомётчика, сапёр, снайпер, стрелок, разведчик, наводчик-оператор)	204000
	Командир боевой машины, командир танка	204000
	Механик-водитель	204000

ШЕГАРСКИЙ РАЙОН	shegar@rabota.tomsk.ru	
МКОУ «Шегарская средняя общеобразовательная школа №2», 8 (38247) 23073	Инженер-программист	25100
	Педагог-организатор	25015
	Педагог-психолог	27000
	Заместитель директора по УВР	40000
	Водитель автобуса	28000
ООО УК «Успех», 8 (38247) 45128	Мастер по эксплуатации тепловых сетей	35000
	Слесарь по обслуживанию тепловых сетей	26000
	Главный инженер	70000
МКДОУ «Шегарский детский сад №1 комбинированного вида», 8 (903) 9500159, 8 (38247) 21106	Музыкальный руководитель	25100
	Воспитатель	25100
	Педагог-психолог	25100
ОГАУ «Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Лесная дача», 8 (38247) 42244	Психолог	27000
	Врач-терапевт	55000
	Медицинская сестра (брат)	50000
	Врач-невролог	50000
	Инженер-энергетик	45000
	Слесарь-ремонтник	26000–30000
ООО «ТДЗ Добрый исток», 8 (952) 7565664	Рамщик	40000
	Заточник деревообрабатывающего инструмента	40000
	Станочник деревообрабатывающих станков	26000–40000
	Сортировщик изделий, сырья и материалов	26000
	Наладчик деревообрабатывающего оборудования	40000
ОГАУЗ «Шегарская районная больница», 8 (38247) 21147 доб. 1014	Медицинская сестра (брат)	26000–29200
	Фельдшер-лаборант	37600
	Врач общей практики	48400
	Врач-невролог	41000
	Врач-статистик	31000
	Врач анестезиолог-реаниматолог	52000
	Врач-онколог	41000
	Врач-инфекционист	41000
	Фармацевт	29200
	Лаборант	37600
	Врач акушер-гинеколог	45000
	Врач ультразвуковой диагностики	33000
МКУДО «Центр детского творчества», 8 (3824) 722939, 8 (913) 8151941	Педагог-организатор	26000
	Педагог дополнительного образования	26400
ЗАО «Шегарское АТП», 8 (38247) 21501	Контрольный механик	25050
ОГБОУ «Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», 8 (38247) 42204	Повар	25015
МКУ «Администрация Шегарского района», 8 (38247) 21733	Ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	27500
	Начальник управления образования	48000
	Главный специалист по опеке и попечительству	27500
	Старший инженер-электроник	25200
	Специалист экономического отдела	29200
	Главный специалист по ГО и ЧС и безопасности	27500
	Специалист по опеке и попечительству совершеннолетних недееспособных граждан	25200

МКОУ «Шегарская средняя общеобразовательная школа №1», 8 (952) 1591403, 8 (38247) 22640	Учитель (преподаватель) математики	25015
	Учитель (преподаватель) истории и обществознания	25015
	Учитель (преподаватель) русского языка и литературы	25015
	Педагог-психолог	25015
Военный комиссариат Шегарского и Кожевниковского районов Томской области, 8 (38247) 22844	Военнослужащий (номер расчёта, командир танка, механик водитель, снайпер, стрелок, помощник гранотомётчика, сапёр, наводчик-оператор)	55000–210000
	Водитель автомобиля категории С, Д, Е	55000–210000
ОГБПОУ «ШТИТ», 8 (38247) 23993	Начальник отдела кадров	29172
	Учитель (преподаватель) математики	40000
	Водитель автомобиля	25015
	Мастер производственного обучения	40000
	Воспитатель	29172
	Методист	29172
	Экономист	25015
ОГАУ «ДСО «Забота», 8 (38247) 35113	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	25100
	Психолог	29172
	Медицинская сестра (брат)	55000–57200
	Врач-терапевт	80000
	Врач–психиатр	80000
	Водитель автомобиля	29172
	Заместитель директора по общим вопросам	29172
	Заместитель директора по медицинской деятельности	29172
	Делопроизводитель	29172
	Инструктор по лечебной физической культуре	29172

ЧАИНСКИЙ РАЙОН — chaia@rabota.tomsk.ru

ОГБУЗ «Чаинская районная больница», 8 (923) 4490277	Архивариус	44880
КПКГ «Сибирский кредит», 8 (913) 8156960	Менеджер	44880
МАОУ «Подгорнская средняя общеобразовательная школа», 8 (38257) 21483	Учитель (преподаватель) физики	50000

ТОМСК И ТОМСКИЙ РАЙОН — czn@rabota.tomsk.ru

Администрация Томского района	Специалист по связям с общественностью	35000–37000
АО «Россельхозбанк»	Экономист	47840
АО «Сибкабель»	Водитель погрузчика	60000
АО «Томскэнергосбыт»	Юрисконсульт	42726
Департамент государственного заказа Томской области	Юрисконсульт	40000–60000
Департамент образования Томской области	Экономист	47800–67100
	Комендант	25100–30000
Департамент социальной защиты населения Томской области	Экономист	29172
Департамент транспорта, дорожной деятельности и связи Томской области	Председатель комитета (комиссии)	55000
ЗАО «НПК «Полимер-Компаунд»	Машинист экструдера	60000
МАДОУ «Детский сад №2»	Воспитатель	30000–45000
МАДОУ «Детский сад №39»	Заведующий хозяйством	29200
МАДОУ «Детский сад №60»	Заведующий хозяйством	35000
МАОУ «Планирование карьеры»	Заведующий хозяйством	30000-37000
МАОУ «Гимназия №56»	Социальный работник	35000
МАОУ ДО ДДТ «Искорка»	Инспектор по кадрам	35000
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №28»	Заведующий хозяйством	30000–40000
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №43»	Вожатый	25015
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №50»	Заведующий хозяйством	25015–35000
МБУ «ТомскСАХ»	Дорожный рабочий	70000
ОГАУЗ «Больница скорой медицинской помощи №2»	Врач по лечебной физкультуре	42500–50000
	Врач ультразвуковой диагностики	42500–70000
ОГАУЗ «БСМП»	Врач ультразвуковой диагностики	65000–70000
ОГАУЗ «ГКБ №3 им. Б.И. Альперовича»	Врач ультразвуковой диагностики	60000
ОГАУЗ «Детская городская больница №2»	Врач ультразвуковой диагностики	29844–82000
ОГАУЗ «Детская стоматологическая поликлиника №2»	Врач-стоматолог	80000–90000
ОГАУЗ «МСЧ «Строитель»	Врач общей практики	60000–65000
	Врач-терапевт участковый	40000–60000
ОГАУЗ «Светленская районная больница»	Врач-онколог	50000–52000
ОГАУЗ «ТОКБ»	Врач общей практики (семейный)	45000
	Врач по лечебной физкультуре	45000
	Врач ультразвуковой диагностики	50000
ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж»	Комендант	38000
ОГБПОУ «Томский государственный педагогический колледж»	Комендант	40000
	Юрисконсульт	35000–40000
ОГБУ «ДСО «Милосердие»	Врач-психиатр	67000–70000
ОГБУ «Служба хозяйственного обеспечения»	Маляр	33000
ОГБУ «Центр социальной адаптации»	Заведующий хозяйством	29172
ОГБУДПО «Региональный центр развития профессиональных компетенций»	Специалист по связям с общественностью	28000
ОГБУЗ «Медико-санитарная часть №2»	Врач по лечебной физкультуре	80000
	Врач функциональной диагностики	55000
	Врач-невролог	65000
ОГБУЗ «Томский областной кожно-венерологический диспансер»	Главная медицинская сестра (брат)	40000
ОГБУЗ «Томский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими инфекционными заболеваниями»	Врач-методист	53800
ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Орлиное гнездо»	Директор (заведующий) дома	44000
ОГУ «УГОЧСПБ ТО»	Начальник отдела технического контроля	30000
	Начальник отдела (финансово-экономического и административного)	30000
	Начальник юридического отдела	30000
ООО «Инвестнедраснаб» (металлургическая продукция)	Директор (заведующий) филиала	50000–200000
ООО «Кахети»	Директор по персоналу	75000
ООО «Континент»	Мерчендайзер	26000
ООО «Межениновская птицефабрика»	Агроном	53000
	Мерчендайзер	36000
	Оператор цехов по приготовлению кормов	50000
ООО «Монолит-Строй» (компания «Латат»)	Водитель погрузчика	50000
ООО «Моряковский речной затон»	Судокорпусник-ремонтник	30000–60000
ООО «МСЧ №3»	Врач	40000–60000

ООО «Сервисный центр «Восток»	Заведующий производством (шеф-повар)	101760
ООО «Сетевая компания ТДСК»	Слесарь-сантехник	60000
ООО «Трубачево»	Бухгалтер	45000
ООО «ТЭП «Томсктурист»	Слесарь-сантехник	45000–55000
ООО «ЧОП «Барс»	Дежурный пульта управления	30000
ОСФР по Томской области	Заведующий хозяйством	25016
ТГУМП «ТТУ»	Кондуктор	35000–45000
ФБУ «Центр реабилитации СФР «Ключи»	Юрисконсульт	60000
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Томской области»	Главный врач (начальник) учреждения госсанэпидслужбы	150000
ФГАОУ ВО «ТУСУР»	Заведующий хозяйством	29172
	Комендант	29172
ФГАОУ ВО «НИ ТПУ»	Юрисконсульт	50000
ФГБОУ ВО «ТГАСУ»	Директор (заведующий) клуба	31035
ФГУП «Госкорпорация по ОРВД»	Диспетчер службы движения	128000–154000
Филиал «Томское управление по организации общественного питания» ООО «Газпром Питание»	Заведующий столовой	50000–60000
Филиал ФГУП «Охрана» Росгвардии	Дежурный пульта управления	29172
Филиал ФГУП ВГТРК ГТРК «Томск»	Шеф-редактор	30000
ФКУ Томская ВК-2 УФСИН России по Томской области	Заведующий столовой	35500–38500

СЕВЕРСК

severs k@rabota.tomsk.ru

АО «Атом-охрана», 8 (913) 1091849	Охранник-водитель категории D	40000
АО «Атомспецтранс», 8 (909) 5413158, 8 (3823) 540248	Водитель автомобиля	60000–65000
АО «Раопроект», 8 (985) 8212261	Инженер-проектировщик	50000
АО «Северский водоканал», 8 (3823) 779523	Инженер	от 50000
ИП Бухалов А.В., 8 (991) 4487202	Пекарь	от 40000
ИП Крутицкая П.А., 8 (991) 4487202, 8 (991) 4487202	Технолог хлебобулочных изделий	от 35000
ИП Оникиенко Р.Е. «Белый кролик», 8 (914) 7906972	Продавец-кассир	34000–36000
МАДОУ «Детский сад №48», 8 (3823) 547592	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	33660
МАУ «Северский природный парк», 8 (909) 5405721, 8 (3823) 543140	Водитель автомобиля	от 33660
МБДОУ «ЦРР – Детский сад №58», 8 (3823) 562733	Педагог-психолог	33660–40000
МБОУ «Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», 8 (3823) 566818	Педагог-психолог	33660
МБОУ «Северский лицей», 8 (3823) 546907	Уборщик(ца) производственных и служебных помещений	33660
МБУДО «Спортивная школа «Лидер», 8 (3823) 543887	Специалист по кадрам	от 39000
ОАО «Сибатомсервис», 8 (913) 822855	Электрогазосварщик	60000–85000
ООО «Антонов двор», 8 (923) 4232540, 8 (3822) 680285	Продавец-консультант	от 40000
ООО «Газпром газораспределение Томск», 8 (3822) 902400	Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования	38000–40000
ООО «Домовые электрические сети», 8 (3823) 543162	Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования	35000
ООО «Нефтеспас», 8 (913) 8150112	Разнорабочий	33660
ООО «НПО Сибэлектромотор», 8 (9832301962	Ведущий инженер-конструктор	75000–100000
ООО «Радио Северска», 8 (382) 3546137	Электромонтёр линейных сооружений телефонной связи и радиофикации	35000–36000
ООО НПК «Электро-тепловые технологии», 8 (900) 9236033	Бухгалтер	от 40000
Управление имущественных отношений администрации, 8 (3823) 773890	Специалист по закупкам	от 41000
ФГБУ «Сибирский федеральный научно-клинический центр ФМБА», 8 (3823) 779886	Фельдшер	от 40000
ФГБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии №81 ФМБА России, 8 (3823) 776555	Химик-эксперт	от 33660

Кадры решают всё в Томской области

Совет редакции газеты «Кадры решают всё в Томской области»

- **Светлана Грузных,** заместитель губернатора Томской области по социальной политике
- **Анна Гомозова,** начальник департамента труда и занятости населения Томской области
- **Юлия Терехова,** председатель комитета содействия занятости департамента труда и занятости населения Томской области
- **Татьяна Нараева,** главный редактор газеты «Кадры решают всё в Томской области»

0+

Учредитель — ООО «Издательский дом «Смелая версия».
Главный редактор — Татьяна Сергеевна Нараева.
Вёрстка — Е. Болдырева.
Корректура — О. Глебова.

Юридический адрес учредителя, издателя: 634021, г. Томск, ул. Кулагина, д. 29, кв. 35.
Адрес редакции: 634021, г. Томск, пр. Фрунзе, д. 232, офис 405.
Телефоны: 8 (913) 812 6010.
Эл. почта: smel.rs@mail.ru, www.smel.tomsk.ru

Газета информационного характера. Выходит с октября 2013 года, распространяется на территории Томской области бесплатно.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается по согласованию с редакцией. Ссылка на газету обязательна. Мнения, высказанные авторами материалов, могут не совпадать с точкой зрения редакции. За достоверность опубликованной информации, точность приведённых цитат, а также за то, что материалы не содержат данных, не подлежащих открытой публикации, ответственность несут авторы материалов. Рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, услуги — лицензированию. Редакция не несёт ответственность за информацию, опубликованную в рекламных материалах.

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ70-00315 от 14 октября 2013 года.

Отпечатано в ООО «Офсет центр», 634029, Россия, Томск, пер. Плеханова, 11.
Тел. 8 (3822) 510959, 8 (3822) 526515,
e-mail: 526515@mail.ru
Заказ № 52. Тираж 4 000 экз.
Сдано в печать по графику: 28.01.2025, 17.00.
Фактически: 28.01.2025, 17.00.
Дата выхода: 31.01.2025.