

# Камилла

ЖУРНАЛ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕВУШЕК,  
ПРИЕХАВШИХ НА РАБОТУ  
В РОССИЮ



Москва  
2011

*Данная публикация стала возможной в рамках деятельности Региональной программы по трудовой миграции в государствах Центральной Азии и России, совместно реализуемой Офисом Регионального Координатора МОМ по Центральной Азии, миссиями МОМ в Казахстане, Таджикистане, Кыргызстане и России, Региональным офисом Фонда ООН Женщины и Всемирным Банком, при финансовой поддержке Британского Департамента международного развития (DFID).  
Основная цель реализуемой региональной программы – защита прав и улучшение социально-экономического положения трудящихся мигрантов, а также их семей.*

Опубликовано Бюро Международной организацией по миграции (Бюро МОМ)  
в Москве:  
Москва, 123100, Российская Федерация  
ул. 2ая Звенигородская, д. 12

Приводимые в тексте оценки являются точкой зрения авторов и, следовательно, никоим образом не могут отражать официальное мнение Международной организации по миграции, донора и партнеров программы.

Бюро Международной организации по миграции (Бюро МОМ) в Москве  
<http://moscow.iom.int/>



---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

АЗБУКА МИГРАЦИИ.....	5
ЕСЛИ Я ПРИЕХАЛА НА РАБОТУ .....	9
КУДА ПОЗВОНИТЬ, ЕСЛИ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ.....	13
КАК НАЙТИ ЖИЛЬЁ .....	15
КАК НАЙТИ РАБОТУ В РОССИИ?.....	20
СОБЕСЕДОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА К НЕМУ.....	23
КАК ВЫГЛЯДИТ ТИПОВОЙ ТРУДОВОЙ ДОГОВОР? .....	26
ОБРАЗОВАНИЕ.....	30
КАК ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ? .....	32
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ .....	35
СТРАНИЧКА МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ.....	41
СТРАНИЧКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	44
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?.....	47
СТРАНИЧКА БУДУЩЕЙ МАМЫ .....	49
КУДА МОЖНО ПОЙТИ С РЕБЕНКОМ? .....	53
РУССКАЯ КУХНЯ .....	59
СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ .....	62

## От создателей журнала

*Уважаемые читательницы,*

*Перед Вами - журнал, созданный специально для девушек и женщин, приехавших в Россию на заработки из соседних государств СНГ, тех, кого иногда еще называют трудовыми мигрантками. Почему именно для женщин? – спросите Вы. Ведь большинство приезжающих в Россию в поисках работы - это мужчины. Да, тут Вы правы, официальная статистика и эксперты говорят о том, что около 60% мигрантов из безвизовых стран СНГ - это мужчины. Но, в то же время, те же самые эксперты сходятся во мнении, что доля женщин в общем потоке возрастает год от года, и что трудовая миграция становится семейной стратегией. Это значит, что в Россию приезжают не только поодиночке, но и семьями, вместе со своими женами, детьми, родственниками. Приехав, многие семьи сталкиваются с рядом вопросов, которые нужно решить – оформить ребенка в детский сад, школу, найти врача, жилье, работу. И здесь появляется множество вопросов, на которые нужно знать правильный ответ. Несмотря на то, что въезд в Россию для большинства граждан стран СНГ открыт без визы, все же в стране они являются иностранными гражданами, и многие вопросы не только миграционного, трудового, но и социального характера – должны решаться в соответствии с определенными правилами.*

*Поэтому, когда в октябре прошлого года в Бюро Международной организации по миграции (Бюро МОМ в Москве) открылся Информационно-ресурсный центр для трудовых мигрантов, со всеми этими вопросами к нам стали обращаться многие женщины и девушки. Отвечая на вопросы и помогая решить ту или иную проблему, постепенно мы пришли к осознанию того, что было бы полезно собрать всю накопленную информацию в один журнал. Так появилась идея создания этого журнала, в котором мы попытались собрать полезную и нужную информацию, помогающую приезжим женщинам и девушкам сориентироваться в правилах и нормах жизни такого большого города как Москва.*

*Статьи журнала подобраны, начиная от самых общих вопросов – постановка на миграционный учет, получение разрешения на работу, до более практических моментов – советов, как найти жилье, работу, как заботиться о своем здоровье. Некоторые из статей содержат полезную информацию - полезные контакты, которые могут пригодиться, в то время как другие – рассказывают об общих проблемах. Мы намеренно включили в журнал несколько страничек – таких как репродуктивное здоровье, домашнее насилие, женское здоровье – которые на первый взгляд могут показаться к вам не относящимися. Но на самом деле, на этих страницах обсуждаются вопросы, ответы на которые должна знать каждая современная девушка или женщина, независимо от того, касаются они ее сегодня или нет. Потому что именно знание этих тем может помочь ей в будущем принять правильное решение и сделать правильный выбор. Чтобы лучше представить жизненные ситуации, в журнале Вы найдете реальные истории двух девушек, которые обращались к нам в Центр за помощью. Их имена изменены, но истории – настоящие.*

*Читайте журнал, и, если у Вас будут возникать вопросы, или Вы захотите поделиться своим опытом и рассказать свою историю – звоните нам. Мы будем очень рады, если информация, содержащаяся в журнале, пригодится вам в вашей жизни. Удачи!*

*Сотрудники Информационно-ресурсного центра Бюро МОМ в Москве.*





## **АЗБУКА МИГРАЦИИ: ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ ДНИ СВОЕГО ПРЕБЫВАНИЯ, ЧТОБЫ НАХОДИТЬСЯ В РОССИИ НА ЗАКОННЫХ ОСНОВАНИЯХ**

*Россия была и остается страной, открытой для свободного въезда граждан многих соседних государств. Для того, чтобы приехать в Россию - на работу, учебу или в гости - не нужно заранее получать приглашение или оформлять въездную визу. Достаточно просто купить билет и сесть в поезд или на самолет. Но, в то же время, свободный въезд не означает отсутствия определенных правил, которые должны соблюдаться иностранными гражданами во время своего пребывания. Соблюдение подобных правил необходимо для того, чтобы находиться в России легально, не нарушая ее законов. Запомнить их несложно. Вот два простых первых шага, которые должен сделать каждый иностранный гражданин, приезжающий в Россию:*

### **ШАГ 1.**

#### **Заполнить миграционную карту при пересечении границы Российской Федерации**

- Пересечь государственную границу Российской Федерации любым видом транспорта или пешком Вы должны законным образом – в пункте пропуска через границу
- Представители организаций, оказывающих транспортные услуги (бортпроводники самолетов, проводники поездов, водители автобусов) либо сотрудники органов пограничного контроля бесплатно выдают бланки миграционной карты. Бланки миграционных карт имеются в свободном доступе в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации. Миграционную карту Вам нужно заполнить лично.

- Миграционная карта заполняется на русском или латинском языке. Если Вы не знаете, как правильно заполнить карту по-русски, можно переписать данные из своего паспорта буквами латинского алфавита. Миграционная карта имеет две части – «А» и «В», необходимо заполнить обе части карты. В графе цель въезда обязательно нужно указать цель, с которой Вы въезжаете в страну

**ВАЖНО! ЕСЛИ В МИГРАЦИОННОЙ КАРТЕ ВЫ УКАЖЕТЕ, ЧТО ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ, А САМИ УСТРОИТЕСЬ НА РАБОТУ, ТО ДОЛЖНЫ БУДЕТЕ ЗАПЛАТИТЬ ШТРАФ – ОТ 2,000 ДО 5,000 РУБЛЕЙ. В ХУДШЕМ СЛУЧАЕ ВАС МОГУТ ПРИНУДИТЕЛЬНО ВЕРНУТЬ В ГОСУДАРСТВО ВАШЕГО ГРАЖДАНСТВА И ЗАПРЕТИТЬ ВЪЕЗД В РОССИЮ НА 5 ЛЕТ!**

**ВАЖНО! БЛАНКИ МИГРАЦИОННЫХ КАРТ ВСЕГДА ВЫДАЮТСЯ БЕСПЛАТНО**

- При прохождении пограничного контроля необходимо предъявить заполненную миграционную карту. Часть «А» миграционной карты остается у пограничников, часть «В» – возвращается Вам на руки. В нижней части «В» пограничники должны проставить отметку о въезде в Российскую Федерацию. Эту часть миграционной карты нужно хранить до выезда из России
- Если Вы потеряли миграционную карту, то необходимо в течение трех дней заявить об этом в ближайший территориальный орган ФМС России. Сотрудник местного органа

ФМС России бесплатно выдаст Вам дубликат миграционной карты

**ВАЖНО! НИКОГДА НЕ ПОКУПАЙТЕ МИГРАЦИОННЫЕ КАРТЫ С РУК – ЭТО ФАЛЬШИВЫЕ ДОКУМЕНТЫ. ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДДЕЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ПРИВЛЕЧЕНЫ К УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

- При выезде с территории Российской Федерации Вы должны будете сдать часть «В» миграционной карты при прохождении пограничного контроля

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МИГРАЦИОННАЯ КАРТА НЕ БЫЛА ОФОРМЛЕНА ПРИ ПЕРЕСЕЧЕНИИ ГРАНИЦЫ?**

ЕСЛИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПОГРАНИЧНОГО КОНТРОЛЯ В ПУНКТЕ ПРОПУСКА ЧЕРЕЗ ГОСУДАРСТВЕННУЮ ГРАНИЦУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО НЕЗАВИСИЩИМ ОТ ВАС ПРИЧИНАМ НЕ БЫЛА ОФОРМЛЕНА МИГРАЦИОННАЯ КАРТА, ТО ПО ПРИБЫТИИ К МЕСТУ ВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВАМ НЕОБХОДИМО В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ ЗАЯВИТЬ ОБ ЭТОМ В БЛИЖАЙШИЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФМС РОССИИ И ПРЕДСТАВИТЬ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ВАШЕГО ЗАКОННОГО ВЪЕЗДА В РОССИЙСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ (НАПРИМЕР, ПАСПОРТ И БИЛЕТ). ПОСЛЕ ПРОВЕРКИ ВАШЕГО ЗАЯВЛЕНИЯ ВАМ БЕСПЛАТНО БУДЕТ ВЫДАН ДУБЛИКАТ МИГРАЦИОННОЙ КАРТЫ, ЗАВЕРЕННЫЙ ПЕЧАТЬЮ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОРГАНА ФМС РОССИИ

## ШАГ 2.

### Встать на миграционный учет по месту пребывания

- После прибытия на место своего временного пребывания в России, Вам в течение семи рабочих дней нужно уведомить Федеральную миграционную службу о своем прибытии – то есть встать на миграционный учет в территориальном органе ФМС России
- Поставить на миграционный учет может только принимающая сторона – те лица или организация, к которым Вы приехали на работу, учебу, в гости. Принимающей стороной могут быть граждане России, постоянно проживающие в Российской Федерации, иностранные граждане или лица без гражданства (имеющие вид на жительство), или юридические лица, их филиалы или представительства, у которых Вы будете фактически проживать (находиться). Если Вы останавливаетесь в гостинице, то Вашу постановку на учет выполняет администрация гостиницы

### **ВАЖНО! ЛУЧШЕ ЕЩЕ ДО ПРИЕЗДА, ЗАРАНЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, КТО БУДЕТ ВАШЕЙ ПРИНИМАЮЩЕЙ СТОРОНОЙ, И ГДЕ ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ**

- На основании данных Вашего паспорта и миграционной карты, принимающая сторона заполняет специальный бланк уведомления о прибытии иностранного гражданина. Заполненный бланк уведомления, вместе с копией Вашего паспорта, копией миграционной карты, принимающая сторона на-

правляет по почте либо представляет в территориальный орган ФМС России

### **ВАЖНО! БЛАНКИ УВЕДОМЛЕНИЯ О ПРИБЫТИИ МОЖНО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ ИЛИ ТЕРРИТОРИАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ ФМС**

- Сотрудник миграционной службы или сотрудник почтового отделения, принимающие документы, проставляет в бланк уведомления отметку о приеме и выдает отрывную часть уведомления с отметкой о приеме и возвращает отрывную часть уведомления принимающей стороне
- Принимающая сторона должна передать Вам отрывную часть уведомления с отметкой о приеме. Наличие отрывной части уведомления с проставленной отметкой подтверждает Вашу постановку на миграционный учет
- Теперь Вы законно можете находиться в России 90 дней с момента пересечения границы. На всякий случай, снимите копии всех документов, сделайте несколько фотографий и спрячьте их, а также передайте на хранение родственникам и близким
- Позвоните своим родным и близким, оставшимся на родине и сообщите адрес своего пребывания в России. Оставьте им свои контакты для связи и договоритесь о том, как часто будете связываться с ними
- Теперь Вы можете заниматься тем, что планировали делать в России – гостить, путешествовать, учиться или искать работу

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:  
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН  
В РОССИИ?**

**Вопрос 1:**

**Какие документы подтверждают, что Вы законно находитесь в России?**

*Правильный ответ:*

1. Паспорт
2. Часть «В» миграционной карты с отметкой пограничного контроля о въезде
3. Отрывная часть уведомления о прибытии с отметкой о приеме

**Вопрос 2:**

**Можно ли отдавать свой паспорт и миграционную карту своим знакомым, которые обещают сделать регистрацию?**

*Правильный ответ:*

Нет, нельзя. Для постановки на миграционный учет принимающей стороне нужны копии Вашего паспорта и миграционной карты. Никогда и никому не отдавайте свой паспорт и другие документы!

**Вопрос 3:**

**Можно ли устраиваться на работу, если в миграционной карте указана цель визита «частная» или «туризм»?**

*Правильный ответ:*

Нет, нельзя. Для того чтобы устраиваться на работу, в миграционной карте нужно указать цель - «работа». Иначе, это считается нарушением миграционного законодательства, за которое предусмотрено наказание от штрафа и до выдворения





## ЕСЛИ Я ПРИЕХАЛА НА РАБОТУ, КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ МНЕ НЕОБХОДИМО ОФОРМИТЬ, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ ЛЕГАЛЬНО?

*Если Ваша цель – работа, тогда следующий шаг - получить разрешение на работу или патент. Разрешение на работу или патент – это специальная*

*пластиковая карточка, которая выдается иностранному гражданину и позволяет ему или ей работать в России. В разрешении на работу указываются: фамилия, имя, отчество, дата рождения, гражданство паспортные данные, специальность, по которой разрешено работать, и сроки действия разрешения. Как же получить этот документ? На какой срок выдается разрешение на работу и можно ли его продлить? С этими вопросами чаще всего обращаются приехавшие на работу в Россию граждане Таджикистана, Киргизии, Узбекистана и других, соседних с Россией стран. Ответить на некоторые из них мы попросили Зарифу Игамбердиеву, консультанта Информационно-ресурсного центра Бюро Международной организации по миграции в Москве.*

### **Вопрос: Как же получить разрешение на работу? Куда для этого нужно обращаться и какие документы подавать?**

**Ответ:** Чтобы получить разрешение на работу, нужно подать в территориальный орган ФМС России по месту постановки на миграционный учет заявление о выдаче разрешения на работу. При подаче заявления, сотрудник ФМС России регистрирует заявление, проставляет на нем регистрационный номер и выдает Вам копию заявления с отметкой о дате принятия. Разрешение на работу выдается в пределах установ-

ленной квоты не позднее 10 рабочих дней. При этом важно помнить, что работать Вы сможете только в том регионе, где было выдано разрешение на работу, и только по той специальности, которая указана в разрешении. При переезде в другую область России, нужно будет получить новое разрешение на работу. Поэтому нужно заранее определиться, где Вы будете работать, а лучше всего – найти конкретное место работы и подписать проект трудового договора с работодателем. Тогда будет проще получить разрешение на работу.

### **КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ К ЗАЯВЛЕНИЮ?**

- паспорт и его копию (если в паспорте нет информации на русском языке, необходимо сделать нотариально заверенный перевод документа)
- миграционную карту с отметкой пункта пограничного контроля
- цветную фотографию размером 30×40 мм
- квитанцию об уплате государственной пошлины за выдачу разрешения на работу (в настоящее время госпошлина составляет 2000 рублей)
- проект трудового договора или гражданско-правового договора на выполнение работ или оказание услуг, заключенные и оформленные в соответствии с законодательством РФ (при наличии)

**Вопрос: На какой срок можно получить разрешение на работу?**

*Ответ:* Первоначальное разрешение на работу выдается на срок временного пребывания в стране – 90 суток (три месяца). Впоследствии, когда Вы находите себе работу, первоначально выданное разрешение может быть продлено на срок действия трудового или гражданско-правового договора на выполнение работ или оказание услуг, но не более чем на один год со дня въезда в Российскую Федерацию.

**Вопрос: Как продлить срок действия разрешения на работу?**

*Ответ:* Для того чтобы продлить срок действия разрешения на работу, нужно подать заявление о продлении срока действия разрешения на работу в территориальный орган ФМС России по месту постановки на миграционный учет. Такое заявление подается не позднее пятнадцати рабочих дней до окончания срока действия указанного разрешения. Решение о продлении срока действия

разрешения на работу принимается без учета квот на выдачу таких разрешений в течение трех рабочих дней.

**Вопрос: После того, как разрешение на работу получено, нужно ли еще что-нибудь делать?**

*Ответ:* Да, нужно будет еще представить медицинские справки в территориальный орган ФМС – туда, где выдавали разрешение. Сделать это нужно в течение 30 дней. Это медицинские документы, подтверждающие отсутствие заболевания наркоманией и представляющих опасность для окружающих инфекционных заболеваний (лепра, туберкулез, сифилис, хламидийная лимфогранулема, шанкرويد), сертификат об отсутствии заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции), а также медицинское заключение о состоянии здоровья. Если их не предоставить, то выданное разрешение на работу автоматически аннулируется, и работать Вы не сможете.

**КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНО ПОДАВАТЬ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ СРОКА ДЕЙСТВИЯ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ?**

- ✓ заявление о продлении срока действия разрешения на работу
- ✓ трудовой договор или гражданско-правовой договор на выполнение работ или оказание услуг
- ✓ сведения о видах трудовой деятельности, осуществлявшейся Вами на основании полученного разрешения на работу
- ✓ документы, подтверждающие отсутствие заболевания наркоманией и представляющих опасность для окружающих инфекционных заболеваний, предусмотренных перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения, сертификат об отсутствии заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции), а также медицинское заключение о состоянии здоровья
- ✓ отрывную часть бланка уведомления о постановке на миграционный учет

## **КАК Я РАБОТАЛА ПОМОЩНИЦЕЙ ПО ХОЗЯЙСТВУ – история Амины, 28 лет из Худжанда**



Моя старшая сестра Сабрина уже давно ездила на заработки в Москву. Каждый раз, возвращаясь, она рассказывала, как сложно было найти работу и получить разрешение в ФМС. Иногда ей помогал работодатель, у которого она работала – он оформлял ей документы. Иногда она работала без разрешения на работу – потому что у работодателя не было квот, и он не мог получить для нее документы. Получить разрешение на работу каждый раз было очень сложно, и сестра все время волновалась, сможет ли она оформить документы. Но вот, в конце прошлого года, когда сестра вернулась домой, она рассказала, что теперь в России появился новый закон, по которому можно получить такое разрешение на работу, без ограничений. Такое разрешение называется патент. Правда, патент выдается не для любой работы, а только тогда, когда иностранный гражданин будет работать в домашнем хозяйстве у конкретных людей, а не в организациях. То есть если есть желание работать няней, домработницей, поваром, помощницей по уходу за престарелыми людьми – то нужно получить патент.

Сабрина долго рассказывала, что теперь работать будет намного проще, потому что документы можно оформить самой, и что на количество патентов нет ограничений. Когда в конце февраля сестра опять начала собираться в Россию, она сказала мне: а почему бы тебе не попробовать поехать со мной? Ты очень вкусно готовишь, аккуратная хозяйка – ты сможешь найти работу в какой-нибудь семье. А вдвоем нам будет веселее. Наша мать, которая тоже слышала рассказы о патентах, согласилась. Главное – говорила она – получите патенты, чтобы работать по закону. Когда мы приехали в Москву, то на следующий же день пошли в местное отделение ФМС. Там наши родственники (у которых мы остановились на первое время) оформили нашу регистрацию по месту пребывания, а мы с сестрой подали заявление о выдаче патента. Хорошо, что сестра заранее узнала, какие документы нужно подавать вместе с заявлением, и мы заранее сделали копии паспорта и миграционной карты, фотографии и оплатили налог в Сбербанке. Сотрудница ФМС зарегистрировала наши заявления, проставила на них регистрационный номер и выдала нам копию заявления с датой принятия, сказав прийти за патентом через 10 дней.

Чтобы не тратить время зря, эти 10 дней мы потратили на то, чтобы найти работу. Моя сестра знала адреса нескольких агентств, которые занимаются подбором домашнего персонала. Мы сходили во все агентства, заполнили там анкеты (сестра искала работу няни, я – помощницы по хозяйству). В агентстве нашему приходу не удивились – к ним обращается много женщин из Украины, Молдовы, Киргизии, Таджикистана, которые ищут работу. Кроме анкеты и копий документов, нас попро-

силы пройти медицинское обследование, сдать анализы на наркотики, СПИД и опасные болезни и принести справки. Это было важным условием работы в семьях - потому что у многих есть маленькие дети. Я считаю, что это правильно - поэтому мы сдали анализы и принесли справки.

Потом мы купили газеты и журналы с объявлениями о работе и стали искать подходящие варианты. Через три дня мне позвонили из одного из агентств и пригласили на собеседование. Одна русская семья искала себе помощницу по хозяйству для загородного дома, и моя анкета им понравилась. Я пришла на собеседование, познакомилась с хозяйкой, рассказала о себе, своей семье. Мне повезло, и женщина пригласила меня на пробные дни в свой дом.

А тут и 10 дней прошли, мы с сестрой пришли в ФМС и получили патенты. Теперь я могла со спокойной душой ехать на работу. Семья мне очень понравилась, работа тоже. Мы подписали трудовой договор, в котором были написаны все условия моей работы - что я должна буду делать, сколько получать, когда у меня будут выходные и отпуск.

С тех пор прошло уже три месяца, я до сих пор работаю в этой семье. Каждые три месяца я оплачивала налог на доход, тем самым продлевая срок действия патента. Высчитать размер оплаты было просто - 1,000 рублей за один месяц, за 3 месяца - 3000 рублей. Оплаченный налог считается продлением патента, и в ФМС идти не нужно. Нужно только хранить при себе квитанцию об оплате.

Мне очень нравится моя работа, но больше всего мне нравится, что я могу спокойно работать и ничего не бояться. У меня есть патент, и есть договор - они меня защищают. Когда у меня закончится срок действия трудового договора, я уеду домой. Когда вернусь домой, хочу пойти учиться на курсы медсестер, чтобы в следующем году можно было устроиться на работу сиделкой - заработанных денег должно хватить на учебу.

#### **ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ: ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ ОТ ПАТЕНТА?**

1. Патенты выдаются только для работы в домашнем хозяйстве у физических лиц.
2. Для работы у индивидуального предпринимателя (ИП) нужно оформлять разрешение на работу, а не патент.
3. Общее количество разрешений на работу, которое может быть выдано - ограничено квотами. Патенты выдаются без ограничений.
4. Для тех, кто получает патент, представлять медицинские справки в ФМС не нужно.
5. Чтобы продлить срок действия патента, нужно оплатить налог на доход из расчета 1000 рублей в месяц. В ФМС при этом обращаться не нужно.

*Если на все утверждения Вы ответили – да, значит, Вам отлично известны правила получения патентов!*





## **КУДА ПОЗВОНИТЬ, ЕСЛИ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ**

*Если у Вас есть какой-нибудь вопрос, связанный с Вашим пребыванием в России – можете обратиться в следующие государственные учреждения, организации и службы, призванные оказывать консульта-*

*ционную, методическую, правовую и другую первоочередную помощь иностранным гражданам.*

### **Федеральная миграционная служба (ФМС России), Общественная приемная:**

Адрес: Москва, ул. В. Радищевская, д. 4, стр. 1

Телефон: (495) 698-00-78 (79)

### **Управление Федеральной миграционной службы России по Москве:**

Адрес: Москва, ул. Большая Ордынка, д. 16, стр. 4

Телефоны: 8 (499) 238-6400, 8 (499) 238-6404,  
8 (499) 238-7713, 8 (499) 230-7024

### **Отделы ФМС России в административных округах города Москвы:**

в ЦАО: 8-495-600-15-76 (ул. Средняя Калитниковская, д.31)

в СВАО: 8-495-600-15-76 (ул. Вешних Вод, вл.10 к.1)

в ВАО: 8-499-464-88-73 (ул. 8-я Парковая, д.14а)

в ЮВАО: 8-495-658-85-54 (ул. Маршала Кожедуба, 2/1)

в ЮАО: 8-499-612-32-50 (ул. Судостроительная, д.4)

в ЮЗАО: 8-499-749-64-15 (Ленинский проспект, д.123)

в ЗАО: 8-499-148-18-89 (ул. Братьев Фомченко, д.8)

в СЗАО: 8-495-942-64-13 (ул. Карамышевская наб., д.14)

в САО: 8-499-156-17-41 (ул. Выборгская, д.14 стр.1)

в г. Зеленоград: 8-499-734-18-18 (г. Зеленоград, корп.347)

### **Посольства стран СНГ в Москве:**

<b>Азербайджан</b>	Адрес: Москва, Леонтьевский переулок, 16 Телефоны: 8 (495) 629-4332, 8 (495) 629-16-49
<b>Армения</b>	Адрес: Москва, Армянский переулок, д. 2 Телефоны: 8 (495) 625-7305, 8 (495) 624-3243
<b>Белоруссия</b>	Адрес: Москва, ул. Маросейка, д.17/6, стр. 4 Телефоны: 8 (495) 777-6644

<b>Казахстан</b>	Адрес: Москва, Чистопрудный бульвар, 3а Телефоны: 8 (495) 627-1822, 8(495) 627-1821
<b>Киргизия</b>	Адрес: Москва, ул. Б. Ордынка, 64 Телефоны: 8 (499) 237-4882, 8 (495) 237-4601, 8 (499) 230-1117
<b>Молдова</b>	Адрес: Москва, ул. Кузнецкий Мост, 18 Телефоны: 8 (495) 624-5353, 8 (495) 624-6342, 8(495) 624-9678
<b>Таджикистан</b>	Адрес: Москва, Гранатный пер. 13 Телефоны: 8 (495) 690-3846, 8 (495) 690-4186, 8 (495) 690-5281
<b>Туркменистан</b>	Адрес: Москва, Филипповский пер., д. 22 Телефоны: 8 (495) 691-6593, 8(495) 690-3258, 8 (495) 695-3716
<b>Узбекистан</b>	Адрес: Москва, Погорельский переулок, 12 Телефон: 8 (499) 230-1301 Консульский отдел: 2-ой Казачий пер., 2. Тел.: 8 (499) 230-1301, 8 (499) 230-0054
<b>Украина</b>	Адрес: Москва, Леонтьевский переулок, 18 Тел.: (495) 629 97 42



## **КАК НАЙТИ ЖИЛЬЁ** **Несколько советов, которые помогут избежать проблем при поиске и аренде жилья**

*Жильё в столице – вечная проблема как для тех, кто приехал в Москву, так и для самих москвичей. Аренда квартиры в столице достаточно высока, но выходом из ситуации может стать совместная аренда жилья. Тогда арендную плату Вы разделите с соседом (соседкой) по квартире.*

Существует несколько вариантов поиска жилья:

1. через риэлтерские агентства (в данном случае придётся платить комиссию риэлтору, как правило, это 100% от стоимости арендной платы за один месяц аренды)
2. поиск квартиры по объявлениям в газетах, журналах и интернете, в которых Вы найдёте массу объявлений об аренде квартир
3. через друзей, знакомых и родственников, которые живут в Москве
4. телефон горячей линии – **8-800-3330016**, мы можем подсказать адреса общежитий, интернет сайтов и газет для мигрантов, а также адреса социальных ночлежек для иногородних и иностранцев, оказавшихся в сложной ситуации и не имеющих места для ночлега

Поиск квартиры через риэлтерское агентство считается самым безопасным и проверенным способом. Однако и здесь можно столкнуться с недобросовестными посредниками, цель которых – не помочь в поиске подходящей квартиры, а обмануть. Чтобы не попасть в сети мошенников, нужно помнить несколько простых правил. Прежде всего, никогда не отдавайте посреднику никаких денег или задатка заранее, за обещание чего либо – списка адресов, либо будущий показ квартиры. Как правило, во всех агентствах показ квартиры и разговор с хозяином – бесплатная услуга. Услуги посредника Вы оплачиваете только после того, как Вам подобрали квартиру, а не заранее. В идеале, с риэлтерским агентством тоже нужно заключить договор, в котором прописаны все условия работы агента. Каким бы способом Вы ни искали квартиру - через объявления, знакомых, агентства - во время осмотра квартиры и знакомства с хозяином или хозяйкой обязательно попросите показать паспорт и документы на квартиру. Так Вы сможете убедиться, что человек действительно является собственником жилья. Обратите внимание, есть ли другие собственники у этой квартиры, и, если есть, то попросите письменное согласие на аренду жилья и от них.

Наконец, если Вы нашли жилье, не забудьте заключить договор найма жилого помещения с арендодателем. Только письменный договор о найме, в котором прописаны все договоренности с хозяином квартиры – стоимость аренды, сроки оплаты, ответственность сторон, условия проживания, будет доказательством достигнутых договоренностей. Только заключив договор, Вы сможете обратиться в правоохранительные органы или суд в случае обмана или нарушения Ваших прав.

Ниже, представлен типовой договор найма жилого помещения. В нем Вы можете прописать свои, важные именно для Вас условия. Главное – помнить, что письменный договор – гарантия защиты Ваших прав.

## **ДОГОВОР N \_\_\_\_ найма жилого помещения**

город Москва

"\_\_" \_\_\_\_\_ г.

Гражданин(ка) \_\_\_\_\_, именуем\_\_ в дальнейшем "Наниматель", с одной стороны и гражданин(ка) \_\_\_\_\_, именуем\_\_ в дальнейшем "Наймодатель", с другой стороны заключили настоящий договор о нижеследующем:

### **1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА**

- 1.1. По настоящему договору Наймодатель предоставляет принадлежащую ему на праве собственности квартиру Нанимателю за плату во временное владение и пользование для проживания в ней.
- 1.2. Указанная квартира находится по адресу: \_\_\_\_\_.  
Квартира имеет следующие характеристики:
  - общая площадь - \_\_\_\_\_ кв. м;
  - жилая площадь - \_\_\_\_\_ кв. м;
  - количество комнат - \_\_\_\_\_;
  - наличие телефона - \_\_\_\_\_;
  - наличие антенны - \_\_\_\_\_;
  - наличие бытовой техники - \_\_\_\_\_;
  - наличие мебели - \_\_\_\_\_.
- 1.3. Право собственности Наймодателя на указанную квартиру подтверждается следующими документами: \_\_\_\_\_.
- 1.4. Вместе с Нанимателем в квартире имеют право проживания следующие члены его семьи: \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., паспортные данные), \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., свидетельство о рождении).
- 1.5. Настоящий договор заключен в соответствии с п. 2 ст. 30 Жилищного Кодекса РФ.
- 1.6. Одновременно с помещением Нанимателю по акту приема-передачи передаются: ключи, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.



1.7. Наниматель не вправе регистрироваться в Помещении, переданном для временного проживания.

1.8. Вместе с нанимателем будут проживать/не будут проживать домашние животные \_\_\_\_\_.

## 2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

2.1. Наниматель обязан:

- вносить плату за пользование помещением в сроки и в порядке, установленные настоящим договором;
- в период действия настоящего договора ежемесячно компенсировать Наймодателю стоимость коммунальных платежей (за содержание и ремонт жилого помещения, включающую в себя плату за услуги и работы по управлению многоквартирным домом, содержанию, текущему и капитальному ремонту общего имущества в многоквартирном доме, плату за коммунальные услуги), плату за пользование телефоном, включая оплату междугородних звонков (возмещение стоимости коммунальных услуг в плату, указанную в п. 3.2 настоящего договора, не входит);
- использовать переданную в наем квартиру в строгом соответствии с ее назначением;
- соблюдать правила пользования жилыми помещениями, в том числе правила безопасности, принимать необходимые меры к сохранности квартиры, установленного в ней оборудования и имущества;
- содержать квартиру в надлежащем состоянии, в том числе за свой счет осуществлять текущий ремонт квартиры и установленного в ней сантехнического и иного оборудования;
- информировать Наймодателя по всем вопросам и обстоятельствам, имеющим отношение к исполнению настоящего договора
- соблюдать права и законные интересы соседей, а также соблюдать правила пользования общим имуществом в многоквартирном доме;
- нести другие обязанности, установленные действующим законодательством для нанимателей жилых помещений.

2.2. Наниматель имеет право:

- вернуть квартиру Наймодателю до истечения срока найма, письменно предупредив Наймодателя об этом за \_\_\_\_\_;
- преимущественное по отношению к другим лицам право на заключение договора найма на новый срок.

2.3. Наниматель не вправе:

- производить переустройство и реконструкцию помещения без письменного согласия Наймодателя;
- передавать квартиру в поднаем другим лицам.

2.4. Наймодатель обязан:

- передать Нанимателю квартиру и установленное в квартире оборудова-

---

ние, другое имущество в исправном состоянии в течение \_\_\_\_\_ дней после заключения настоящего договора;

- осуществлять за свой счет капитальный ремонт квартиры и замену изношенного оборудования;
- не чинить препятствий Нанимателю в правомерном пользовании квартирой, указанной в п. 1.2 настоящего договора;
- в срок не позднее, чем за \_\_\_\_\_ месяца до истечения срока настоящего договора предложить Нанимателю заключить договор на тех же условиях или предупредить Нанимателя об отказе от продления договора в связи с решением не сдавать в течение не менее года квартиру в наем.

### **3. РАСЧЕТЫ ПО ДОГОВОРУ**

- 3.1. Наниматель обязуется ежемесячно/ежеквартально в срок до \_\_\_\_\_ вносить Наймодателю плату за пользование помещением.
- 3.2. Плата за пользование квартирой вносится \_\_\_\_\_ (наличными, перечисляется на расчетный счет, указанный Наймодателем в настоящем договоре) и составляет \_\_ (\_\_\_\_\_) рублей в месяц.
- 3.3. Наниматель вправе требовать уменьшения платы за пользование квартирой, если, в силу обстоятельств, за которые он не отвечает, условия пользования, предусмотренные договором найма, или состояние имущества существенно ухудшились.

### **4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН ПО ДОГОВОРУ**

- 4.1. Наймодатель отвечает перед Нанимателем в случае предъявления последнему претензий со стороны третьих лиц при наличии у них прав на нанимаемую квартиру, которые ограничивают или препятствуют пользованию ею и (или) другим находящимся в ней имуществом, при условии, что Наниматель не знал и не мог знать о существовании прав третьих лиц при заключении договора.
- 4.2. Наниматель возмещает Наймодателю все убытки, связанные с потерей, повреждением имущества, взятого в наем, в порядке, установленном законодательством.
- 4.3. В случае несвоевременного внесения сумм платы за наем Наниматель уплачивает пеню в размере \_\_% от не выплаченной вовремя суммы за каждый день просрочки.
- 4.4. В случае несвоевременной передачи Наймодателем Нанимателю нанятой квартиры Наймодатель уплачивает Нанимателю штраф в размере \_\_\_\_\_ за каждый день просрочки.
- 4.5. Уплата штрафных санкций не освобождает стороны от исполнения своих обязательств по настоящему договору.
- 4.6. Наймодатель имеет право расторгнуть настоящий договор в любое время. Уведомив об этом нанимателя не менее чем за \_\_\_\_\_ дней до расторжения.

## 5. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА И ПРАВА СТОРОН ПО ИСТЕЧЕНИИ СРОКА ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

- 5.1. Настоящий договор заключен сроком на \_\_\_\_ года. Договор вступает в силу с момента его заключения.
- 5.2. В случае если ни одна из сторон не заявит о прекращении настоящего договора за \_\_\_\_\_ до истечения срока его действия, настоящий договор считается пролонгированным на тех же условиях на \_\_\_\_\_ срок.

## 6. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ И СВЕДЕНИЯ О СТОРОНАХ

- 8.1. Во всем остальном, не предусмотренном настоящим договором, стороны будут руководствоваться действующим законодательством РФ.
- 8.2. Настоящий договор заключен в двух экземплярах, по одному для каждой из сторон.
- 8.3. Сведения о сторонах:

Наймодатель  
(ФИО, паспортные данные)

---

---

---

---

---

Наниматель  
(ФИО, паспортные данные)

---

---

---

---

---

### ПОДПИСИ СТОРОН:

Наймодатель: \_\_\_\_\_

Наниматель: \_\_\_\_\_

Договор должен быть составлен в двух экземплярах, один из которых остается у Вас. Если Вы оплачиваете арендную плату наличными, всегда берите письменную расписку от хозяина о получении денег за аренду, с обязательным указанием кто, когда и какую сумму получил.

*Сегодня, Москва считается одним из самых дорогих городов для проживания, не только в России, но и мире. Стоимость аренды жилья очень высока. Чтобы найти более экономичные варианты жилья, нужно принять во внимание и другие варианты: аренда комнаты в квартире, общежитии, а также жилье в Подмосковье.*

*Москва имеет хорошо развитую транспортную сеть с ближайшими городами, где стоимость жизни намного ниже, в том числе и аренда жилья. Добраться на электричке в Москву из Мытищ утром может стать для Вас более подходящим вариантом, чем аренда квартиры в самой Москве.*



## КАК НАЙТИ РАБОТУ В РОССИИ?

*«За всякое дело берись умело»  
Русская народная пословица*

*Работу в России можно искать либо самостоятельно (прибегая к помощи друзей и знакомых), либо с помощью организаций, занимающихся трудоустройством.*

*Организации, занимающиеся трудо-*

*устройством, бывают государственные и негосударственные – то есть частные. Услуги государственных организаций бесплатны, частные агентства занятости и посредники, как правило, берут определенную плату за трудоустройство. Самый оптимальный вариант – использовать все имеющиеся возможности, чтобы повысить свои шансы максимально быстрого нахождения работы.*

### **ОРГАНИЗАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ТРУДОУСТРОЙСТВОМ**

В Москве содействие в трудоустройстве иностранных граждан оказывает **Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московский Центр трудового обмена» («МЦТО»)**, районные государственные службы занятости, а также негосударственные центры занятости (агентства, биржи), которые с каждым годом становятся все более популярными среди соискателей.

#### **Адрес Московского Центра трудового обмена (ГУ «МЦТО»):**

ул. Автозаводская, д. 23, корп. 15, телефон (495) 677-96-26.

Центр собирает информацию об иностранных гражданах, которые ищут работу в Москве, чтобы потом предоставлять данные для предприятий и организаций, использующих труд иностранных работников в Москве. При обращении в Центр, нужно заполнить анкету и оставить свои контактные данные. Услуги Центра - бесплатны.

Выбирая то или иное агентство, постарайтесь заранее узнать о его работе - обратитесь за советом к людям, которые уже воспользовались их услугами. Если среди Ваших знакомых таких нет, Вам придется оценивать и выбирать самостоятельно. Прежде всего, составьте список всех агентств по трудоустройству, а затем — методом исключения — оставьте те, которые в наибольшей степени соответствуют Вашим желаниям. Дело в том, что одни организации устраивают на работу исключительно высококвалифицированных специалистов, другие подыскивают рабочих на сезонные работы за рубежом, третьи подбирают и готовят только офисный персонал и т. д.



Скорее всего, Вам нужны будут те агентства, которые занимаются подбором домашнего персонала, работников в сфере услуг и торговли, обслуживающего персонала. На сегодняшний день, в Москве существует достаточно много таких фирм. После того, как список составлен, следующий шаг – телефонный обзвон. Позвоните в агентство, представьтесь, объясните цель звонка и выясните, на каких условиях агентство работает. Как правило, от соискателей работы агентства просят заполнить анкету (резюме), рекомендации, копии дипломов, сертификатов о прохождении курсов. Стандартная плата за трудоустройство – 100% месячный оклад. Как правило, агентство заключает договор, в котором указаны обязательства сторон, а также условия оплаты. Оплата услуг возможна в рассрочку, после того, как агентство найдет для Вас работу, в течение определенного срока. Договоритесь о времени визита и обязательно посетите агентство, внимательно ознакомьтесь с условиями его работы и принимайте решение. Не принимайте окончательного решения, пока не посетите все выбранные агентства.

### **Самостоятельный поиск работы**

Если Вы решили не обращаться за помощью в специализированные агентства и полагаетесь на собственные силы, Вам следует предпринять следующие шаги:

- покупать и внимательно изучать объявления в газетах, имеющих рубрику «Предлагаем работу»
- поместить свои объявления о поиске работы в специализированных газетах
- профессионально составить свое резюме, отнести или разослать его в отделы кадров тех организаций и фирм, у которых могут быть интересующие Вас вакансии
- через несколько дней позвонить по телефону в эти организации и узнать, получили ли они Ваше письмо, и есть ли у них вакансии, подходящие для Вас
- общаясь со знакомыми, постоянно спрашивайте их об известных им вакансиях

### **Что такое резюме и как его составить?**

Для того чтобы потенциальный работодатель смог составить о Вас должное мнение, нужно и важно правильно составить резюме. Что такое резюме? Резюме – это краткая, но достоверная информация о Вас, Вашей предыдущей деятельности и Ваша оценка самого себя. Главная цель резюме – это привлечь внимание к себе при первом, как правило, заочном знакомстве, произвести благоприятное впечатление и побудить работодателя пригласить Вас на личную встречу. Хорошее резюме – одно из наиболее эффективных средств поиска работы.



Мавзуна Шатоева  
РФ, г. Москва, ул. Никольская, д.2, кв.3  
дом. тел. +7(495) 111-22-33 e-mail resume@mail.ru  
Дата рождения: 11.11.1979

**Цель:** соискание должности няни/гувернантки

**Образование**

1997-2002гг. Московский педагогический государственный университет.  
Специализация: педагог-психолог

**Повышение квалификации**

Квалификация: няня-гувернер (сертификат).  
Учебное заведение: КА «По семейным обстоятельствам», 2005

**Профессиональная деятельность:**

Июль 2005 - по настоящее время: Работа в семьях

Должность: Няня, гувернантка.

Обязанности: Работа с детьми 6-8 лет. Сопровождение в школу, встреча из школы, помощь в приготовлении уроков. Прогулки, игры, организация досуга, сопровождение на дополнительные занятия. Развивающие занятия. Приготовление пищи для ребенка, уборка детской комнаты, уход за детскими вещами

Сентябрь 2002 – май 2005: Средняя школа № 1, г. Балашиха

Должность: учитель начальных классов.

Обязанности: Образование и воспитание детей младшего школьного возраста. Подготовка и проведение праздничных мероприятий. Проведение дополнительных занятий

**Дополнительная информация**

Знание языков: русский, киргизский, английский

Навыки работы с компьютером:

Windows 2000, Internet Explorer, уверенный пользователь.

Деловые качества:

ответственность, порядочность, коммуникабельность,  
организаторские способности

**Рекомендации**

1. Рыбкина Анастасия Ивановна (работодатель)  
тел. +7 (495) 333-88-99
2. Петрова Светлана Алексеевна (заведующая школой №1, г. Балашиха)  
тел. +7 (496) 665-74-98



## **СОБЕСЕДОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА К НЕМУ**

Если работодателя заинтересует Ваша кандидатура, то Вас пригласят на собеседование. Собеседование – это интервью, всегда проходящее в режиме диалога. Задачи собеседования – познакомиться воочию, понять, насколько работодатель и соискатель подходят друг другу, а также обсудить детали предлагаемой работы. Для того чтобы как можно тщательней подготовиться, заранее продумайте ответы на основные вопросы, которые Вам наверняка зададут:



- Расскажите немного о себе?
- Почему Вы выбрали именно эту работу?
- Каковы Ваши наиболее существенные преимущества?
- Что Вы считаете своими недостатками?
- Почему Вы оставили прежнее место работы?
- На какую зарплату Вы рассчитываете?
- Есть ли у Вас вопросы?

Главная Ваша задача — сформулировать ответы так, чтобы убедить присутствующих: вы обладаете необходимыми профессиональными навыками и личными качествами для того, чтобы хорошо работать на будущей должности.

### ***Вопросы, которые можно задавать во время собеседования:***

- Какими будут мои основные рабочие обязанности?
- Как будет выглядеть мой обычный рабочий день?
- С какими трудностями я могу столкнуться в этой работе?

Перед собеседованием заранее подготовьте все материалы, которые могут понадобиться: дополнительные экземпляры резюме, образцы своей работы, рекомендательные письма, дипломы и сертификаты, а также прочие нужные бумаги. Но самое главное, что нужно подготовить – это хорошее настроение и уверенность в своих силах. Очень часто, недостаток каких-то профессиональных навыков может компенсироваться открытостью и доброжелательным характером. Личные качества особенно важны, если Вы ищете работу в семье.

### **Какие документы можно подписывать?**

После успешного прохождения собеседования Вам сообщают, что Вы приняты и предлагают подписать несколько бумаг. На радостях Вы подписываете все, что вам приносят. А через какое-то время узнаете, что несете ответственность за разбитую посуду и неисправность кассового аппарата. Между тем здесь, помимо Вас, работают еще сотрудники, которые так же используют этот аппарат.

Чтобы подобного не произошло, Вам следует внимательно перечитать все предложенные документы и попросить разрешения взять их домой, чтобы посоветоваться со специалистом. Не нужно бояться. Такое поведение только охарактеризует Вас как серьезного и ответственного человека. Прежде чем что-то подписывать, очень внимательно прочитайте весь текст - это должно стать основным правилом!

Обратите внимание на условия трудового договора, касающиеся Ваших обязанностей и обязанностей фирмы. Для каждого соискателя очень важно знать хотя бы основные права и гарантии, предусмотренные законом. Вы будете чувствовать себя гораздо увереннее, если будете знать, на что имеете право, каковы пределы полномочий вашего руководителя.

По всем возникающим вопросам, связанным с трудоустройством на работу, Вы можете обратиться по телефону горячей линии Информационно-ресурсного центра **8-800-333-00-16** и проконсультироваться. Звонки бесплатны по всей территории России!

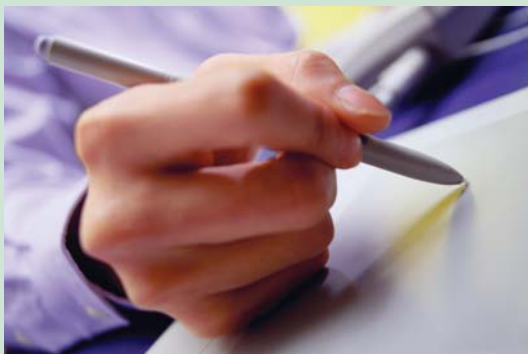
**ВАЖНО!**  
**УСТРОИВШИСЬ НА РАБОТУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО**  
**ЗАКЛЮЧИТЬ ТРУДОВОЙ ИЛИ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ ДОГОВОР**  
**НА ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ (ОКАЗАНИЕ УСЛУГ), ЗАКЛЮЧЕННЫЕ**  
**И ОФОРМЛЕННЫЕ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ**  
**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

- √ Только заключив договор, можно будет обратиться за защитой в случае нарушения прав в правоохранительные органы или суд
- √ Договор должен быть заключен в письменной форме и подписан работником и работодателем. В договоре должны быть четко прописаны твои обязанности, – какую работу вы будете выполнять, в какие сроки, а также размер заработной платы и график выплат. Договор подписывается в двух экземплярах. Один экземпляр договора остается у работодателя, другой - у работника



### *Список полезных адресов и телефонов по Москве:*

<b>Горячая линия Госинспекции труда</b>	тел.: 8 (495) 343-9661 или 8 (916) 085-8103 <i>(в выходные)</i>
<b>Госинспекция труда в МО</b>	тел.: 8 (495) 392-7834; 8 (495) 343-9954
<b>Московский центр трудового обмена (ГУ «МЦТО»)</b>	ул. Автозаводская, д. 23, корп. 15, тел.: 8 (495) 677-96-26
<b>Справочная служба Правительства г. Москвы</b>	тел.: 8 (495) 777-7777
<b>Аппарат Мэра и Правительства г. Москвы</b> <i>(вопросы противоправных действий сотрудников милиции при исполнении служебных обязанностей)</i>	тел.: 8 (495) 777-1147
<b>ГУВД г. Москвы МВД РФ</b>	телефон доверия: 8 (495) 250-9810
<b>Справочная служба Прокуратуры города Москвы</b>	ул. Новокузнецкая, д. 27 тел.: 8 (495) 951-7197 8 (495) 951-3746
<b>Фонд «Таджикистан», Центр «Миграция и закон»</b>	Олимпийский пр., 16, спорткомплекс Олимпийский, подъезд 9-А, офис 3/2А тел.: 8 (495) 933-1385 8 (926) 245-1301
<b>Профсоюз трудящихся мигрантов</b>	Мясницкая ул., 18, офис 401 тел.: 8 (495) 624-8121 8 (495) 772-3169
<b>Правозащитное движение «Спротивление»</b>	Бол. Власьевский пер., д. 14 тел.: 8 (495) 781-9602
<b>Общественная организация «Гражданское содействие»</b>	Долгорукновская ул., д. 33, стр. 6 тел.: 8 (499) 973-5474 8 (495) 251-5319



## **КАК ВЫГЛЯДИТ ТИПОВОЙ ТРУДОВОЙ ДОГОВОР?**

*Устроившись на работу, обязательно нужно заключить трудовой или гражданско-правовой договор.*

*Только заключив договор, можно будет обратиться за защитой в случае нарушения прав в правоохранительные органы или суд.*

*Договор должен быть заключен в письменной форме и подписан работником и работодателем. В договоре должны быть четко прописаны сроки договора, рабочие обязанности, а также размер заработной платы и другие существенные условия. Договор подписывается в двух экземплярах, один остается у работодателя, другой – у работника.*

### **Образец трудового договора:**

#### **ТРУДОВОЙ ДОГОВОР № \_\_\_\_\_**

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

город Москва, Российская Федерация

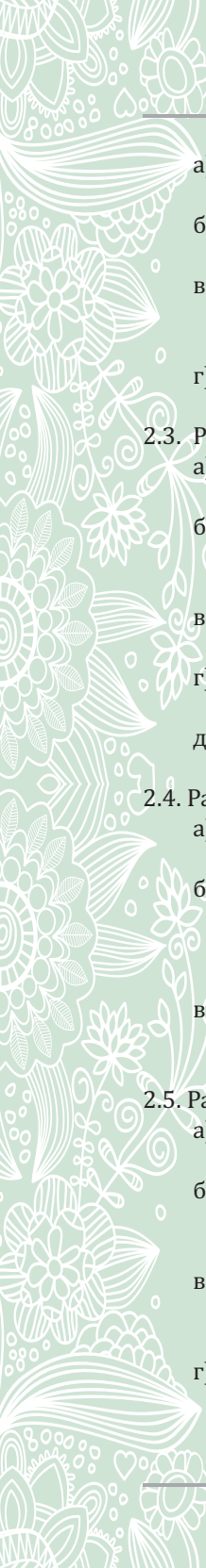
Фирма \_\_\_\_\_, именуемая в дальнейшем «Работодатель»,  
в лице \_\_\_\_\_, с одной стороны, и гражданин(ка)  
\_\_\_\_\_, именуемый в дальнейшем «Работник», с другой стороны,  
заключили настоящий Трудовой договор о нижеследующем:

#### **1. ПРЕДМЕТ И СРОК ДЕЙСТВИЯ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА**

- 1.1. В соответствии с письменным заявлением Работника, Работодатель принимает его/ее на работу в качестве \_\_\_\_\_.
- 1.2. Работа в организации является для Работника основной работой (работой по совместительству).
- 1.3. Работнику устанавливается испытательный срок - \_\_\_\_\_ месяца.
- 1.4. Настоящий трудовой договор вступает в силу с момента подписания его обеими сторонами.
- 1.5. Настоящий трудовой договор заключается на срок \_\_\_\_\_.
- 1.6. Работник обязан приступить к работе "\_\_\_" \_\_\_\_\_ г.

#### **2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

- 2.1. Работник подчиняется непосредственно \_\_\_\_\_.
- 2.2. Работник имеет право на:

- 
- а) изменение и расторжение настоящего трудового договора в порядке и на условиях, определенных трудовым законодательством;
  - б) предоставление ему работы, обусловленной настоящим трудовым договором;
  - в) своевременную и в полном объеме выплату заработной платы в соответствии со своей квалификацией и занимаемой должностью и в размере, определенном настоящим трудовым договором;
  - г) обязательное социальное страхование в случаях, предусмотренных федеральными законами.

#### 2.3. Работник обязан:

- а) строго выполнять договорные обязательства (перечень обязанностей)\_\_\_\_\_;
- б) строго соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, а также положения по технике безопасности, охране труда и пожарной безопасности;
- в) беречь имущество Работодателя, не разглашать сведения, составляющие служебную и коммерческую тайну Работодателя;
- г) способствовать созданию благоприятного делового и морального климата в организации;
- д) нести другие обязанности, обуславливаемые действующим законодательством и настоящим Трудовым договором.

#### 2.4. Работодатель имеет право:

- а) изменять и расторгать трудовой договор с работником в порядке и на условиях, определенных трудовым законодательством;
- б) требовать от работника исполнения ими трудовых обязанностей и бережного отношения к своему имуществу, соблюдения правил внутреннего трудового распорядка и иных локальных нормативных актов организации;
- в) привлекать работника к дисциплинарной и материальной ответственности в порядке и на условиях, определенных трудовым законодательством.

#### 2.5. Работодатель обязуется:

- а) предоставить Работнику работу в соответствии с условиями настоящего трудового договора;
- б) ознакомить Работника с требованиями охраны труда и Правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами;
- в) соблюдать действующее российское трудовое законодательство, обеспечивать безопасные условия труда в соответствии с требованиями Правил техники безопасности и законодательства о труде РФ;
- г) своевременно выплачивать заработную плату, премии и иные вознаграждения в порядке и на условиях, установленных Положением об оплате труда и иными локальными актами Работодателя;

- д) осуществлять социальное страхование Работника от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;
- е) нести другие обязанности, обуславливаемые действующим российским законодательством.

### **3. УСЛОВИЯ МАТЕРИАЛЬНОГО ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ РАБОТНИКА**

- 3.1. Работодатель устанавливает Работнику месячный должностной оклад в размере \_\_\_\_\_.
- 3.2. Установленный месячный должностной оклад может быть увеличен либо уменьшен в зависимости от результатов работы Работника и финансовых возможностей работодателя.
- 3.3. За высококачественное выполнение Работником своих должностных обязанностей, а также за выполнение особо важных и срочных работ Работодатель может устанавливать Работнику надбавку.
- 3.4. В зависимости от финансовых результатов деятельности Работодателя Работник может быть премирован, а также получить материальную помощь.
- 3.5. Работнику устанавливается ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью \_\_\_\_\_ календарных дней.

### **4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

- 4.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения Работником обязательств, вытекающих из настоящего Договора, он обязан возместить Работодателю причиненные таким неисполнением или ненадлежащим исполнением убытки в соответствии с действующим законодательством.
- 4.2. В случае нарушения своих обязательств Работодатель возмещает ущерб Работнику в порядке, установленном действующим законодательством.

### **5. РАЗРЕШЕНИЕ СПОРОВ, ИЗМЕНЕНИЕ И РАСТОРЖЕНИЕ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА**

- 5.1. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть из настоящего Трудового договора или в связи с ним, будут по возможности решаться путем переговоров между сторонами.
- 5.2. Трудовой договор может быть изменен или расторгнут по взаимному согласению сторон. Одной из сторон настоящий Трудовой договор может быть расторгнут по основаниям, предусмотренным действующим законодательством.

### **6. ДРУГИЕ УСЛОВИЯ**

- 6.1. Настоящий Трудовой договор составлен в двух экземплярах (по одному для каждой стороны) и вступает в силу с момента издания администрацией приказа о назначении Работника на должность, указанную в п. 1.



## 7. АДРЕСА, ТЕЛЕФОНЫ И ДРУГИЕ ДАННЫЕ СТОРОН

РАБОТОДАТЕЛЯ *(указывается полный юридический адрес, ФИО и контакты работодателя)*

---

РАБОТНИКА *(указываются данные работника - ФИО, адрес регистрации, контакты)*

---

Подпись Работодателя \_\_\_\_\_

Подпись Работника \_\_\_\_\_

### ПОМНИТЕ!

- ✓ Работодатель обязан заключить договор и сообщить об этом в миграционную службу
- ✓ Если работодатель не хочет заключать договор, значит, он может обмануть
- ✓ Если работодатель обманет, без договора невозможно доказать факт работы и невыплаты заработной платы
- ✓ При наличии договора, можно вместо трехмесячного разрешения на работу получить разрешение на срок до 1 года.
- ✓ При наличии договора с работодателем, можно продлить трехмесячную регистрацию на срок договора (но не больше, чем до 1 года)
- ✓ Работодатель обязан выдать на руки экземпляр договора. В договоре должна быть указан размер зарплаты, а также другие условия работы (режим работы, выходные и др.)
- ✓ Договор должен лично подписать директор организации, на договоре обязательно должен быть указан адрес организации и печать организации



## ОБРАЗОВАНИЕ



*«Ученье – свет, а неученье – тьма»  
Русская народная пословица*

*Милые женщины, как Вы понимаете, невозможно представить жизнь в России без знания русского языка. Знания русского языка необходимы не только для того, чтобы делать покупки в магазине и ездить в метро, но и для того, чтобы найти хорошую работу, жилье, поступить в институт, найти новых знакомых и друзей.*

Но больше всего русский язык нужен нашим детям – чтобы они смогли хорошо учиться в школе и понимать, что рассказывает учитель на уроке, найти себе друзей среди сверстников. Детские психологи доказали, что те дети, которые с первого класса хорошо успевают в школе, более уверены в себе и, как правило, достигают больших успехов во взрослой жизни. Не дайте своему ребенку упустить шанс стать успешным в жизни – позаботьтесь о том, чтобы Ваши сын или дочка хорошо выучили русский язык!

Сегодня, в Москве работает ряд бесплатных школ русского языка для детей иностранных граждан. Чтобы записать Вашего ребенка на бесплатные занятия, достаточно позвонить в ближайшую к Вам школу и поговорить с учителем, который отвечает за школу русского языка.

### *Адреса и телефоны Школ Русского Языка (ШРЯ) в Москве Обучение в школе русского языка: 1 год*

Окружное управление образования (контактное лицо по ШРЯ)	Образовательное учреждение (директор, зам. по ШРЯ)
<b>ЦЕНТРАЛЬНОЕ</b> Буртная Лариса Владимировна	<b>ГОУ ЦО № 1429</b> Метро Бауманская Адрес: Переденевский пер., дом № 11 Телефон 8 (499) 265-0026
<b>ЦЕНТРАЛЬНОЕ</b> Зарудная Эльмира Алексеевна	<b>ГОУ СОШ № 34</b> Метро Киевская Адрес: ул. Плющиха, д.39/41 Телефон: 8 (499) 252-8025
<b>СЕВЕРНОЕ</b> Ведрова Ирина Александровна	<b>ГОУ ВСШ № 90 (возможна организация занятий в вечернее время для групп от 15 лет и старше)</b> Метро Войковская, Адрес: 4-ый Новоподмосковный переулок, дом №2а, Телефон: 8 (495) 450-9510

<b>СЕВЕРНОЕ</b> Сеидова Севда Формановна	<b>ГОУ ВСШ № 157</b> Метро Водный стадион Адрес: Кронштадский бульвар, дом №33 Телефон: 8 (495) 453-9107
<b>ЮЖНОЕ</b> Буданова Ирина Ивановна	<b>ГОУ ЦО № 1450</b> Метро Нахимовский проспект Адрес: ул. Фруктовая, дом №9 Телефон: 8 (499) 613-5045
<b>ЗАПАДНОЕ</b> Мамонова Татьяна Алексеевна	<b>ГОУ ЦО № 1437</b> Метро Пр. Вернадского Адрес: Новопеределкино, ул. Федосьинская, дом №16 Телефон: 8 (495) 733-5300
<b>ВОСТОЧНОЕ</b> Поддубская Елена Николаевна	<b>ГОУ СОШ № 1076</b> Метро Щелковская Адрес: ул. Новосибирская, дом №3а Телефон: 8 (495) 468-4611
<b>СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ</b> Гузенко Татьяна Адамовна	<b>ГОУ СОШ № 824</b> Метро Тушинская Адрес: проезд Стратонавтов, дом №15 Телефон: 8 (495) 491-4333
<b>СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ</b> Болквадзе Елена Несторовна	<b>ГОУ СОШ № 250</b> Метро Тимирязевская Адрес: ул. Гончарова, дом №15б Телефон: 8 (495) 618-0679
<b>ЮГО-ВОСТОЧНОЕ</b> Гоцкая Марианна Максимовна	<b>ГОУ ВСШ № 185</b> <i>(возможна организация занятий в вечернее время для групп от 15 лет и старше)</i> Метро Авиамоторная Адрес: ул. Авиамоторная, дом №30а Телефон: 8 (495) 673-1365
<b>ЮГО-ВОСТОЧНОЕ</b> Степанова Ульяна Владимировна, Русанова Нина Григорьевна	<b>ГОУ СОШ № 476</b> Метро Люблино Адрес: Тихорецкий бульвар, дом №10 Телефон: 8 (495) 358-1166, 8 (495) 358-2701
<b>ЗЕЛЕНГРАДСКОЕ</b> Шегаева Оксана Валерьевна	<b>ГОУ СОШ № 604</b> Адрес: Зеленоград, корп. 222а Телефон: 8 (499) 734-16-00

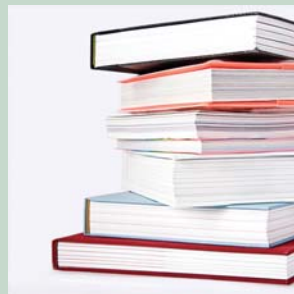
*Кроме школ русского языка для детей, в Москве работают курсы и для взрослых. По вопросам изучения русского языка взрослыми обращайтесь в Центр Межнационального Образования «Этносфера»*

*м. Университет*

*Адрес: ул. Панферова, д. 12*

*8 (499) 134-50-98, 8 (495) 739-55-94*

*Самойлова Надежда Борисовна*





## КАК ЗАПИСАТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ?

*В России, все дети имеют право на образование. Это значит, что независимо от того, гражданами какой страны являются родители, все дети – как девочки, так и мальчики – имеют право учиться в школе. В России, среднее образование в государственных общеобразовательных школах – обязательное и бесплатное.*

*Дети должны ходить в школу и учиться,*

*и Ваша обязанность как родителя – дать ему или ей эту возможность – то есть записать ребенка в школу. Как же это сделать в Москве?*

### **Как попасть в детский сад?**

Чтобы Вашего ребенка включили в список желающих посещать детский сад в Москве, Вам, как и всем остальным родителям, необходимо для этого подать заявление. Заявление на зачисление в детский сад можно подать двумя способами: через интернет либо лично.

Для того чтобы подать заявление через интернет, нужно зайти на сайт Департамента Образования Москвы <http://ec.mosedu.ru/> и заполнить заявление. После этого, в течение 10 дней сотрудники окружных центров проверяют поступившие заявления и включают детей в листы ожидания.

### **Внимание!**

**Регистрация детей в электронном реестре осуществляется ежегодно в период с 1 августа текущего по 15 июня следующего года.**

**Движение очереди можно проследить на том же сайте, где Вы оставляли заявление.**

Если нет возможности заполнить электронное заявление самостоятельно через интернет, Вы можете сделать это с помощью сотрудников окружных методических центров.

При обращении в окружной центр необходимо предъявить следующие документы:

- Свидетельство о рождении ребенка (с нотариально заверенным переводом, если требуется)
- Паспорт одного из родителей (с нотариально заверенным переводом, если требуется)



Методические центры разбиты по округам. Родители подают заявление в центр по месту своего проживания. Когда родители заполняют заявление, они указывают тот детский сад, в который они хотят отдать своего ребенка. Можно указать несколько садов на выбор. Как правило, если в том детском саду, в который Вы хотите отдать ребенка, нет мест, Вам будут предложены другие варианты, из которых Вы сможете выбрать самый удобный.

**Телефоны и адреса методических центров Вы можете узнать, позвонив по телефону бесплатной горячей линии 8-800-333-00-16**

После того, как Вы определились с детским садом, нужно будет оформить ребенку медицинскую карту. Медицинскую карту можно оформить в любой детской поликлинике – либо той, в которой наблюдается ребенок, либо в любой другой. Медицинская форма стандартная для всех детей. Чтобы ее заполнить, нужно посетить ряд врачей, сдать анализы и сделать запись о прививках. Без заполненной медицинской карты ребенок не сможет посещать детский сад.

#### ***Как записать ребенка в школу?***

Запись детей в 1-й класс общеобразовательных учреждений во всех российских регионах традиционно начинается 1 апреля. На учебу в первый класс принимают тех детей, которым на 1 сентября исполнится 6 лет и 6 месяцев. Но если Вам нужно записать ребенка в школу в середине учебного года или перевести из одной школы в другую – это можно сделать в любое время.

Для зачисления ребенка в первый класс, родители (законные представители) ребенка представляют в общеобразовательное учреждение четыре документа:



- ✓ **заявление о приеме**
- ✓ **свидетельство о рождении ребёнка (с нотариально заверенным переводом, если требуется)**
- ✓ **медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для посещения школы**
- ✓ **документ, удостоверяющий личность родителя**

#### ***Требование от родителей предоставления иных документов неправомерно!***

Правила приема закреплены в уставе школы и должны обеспечивать прием всех ребят, которые имеют право на получение образования соответствующего уровня.

#### ***Прием в первый класс осуществляется без вступительных испытаний.***

Как правило, при приеме, ребенок проходит собеседование с учителем и психологом школы. Собеседование- это возможность поближе познакомиться с будущим учителем ребенка и узнать, как лучше подготовить ребенка к началу учебного года.

**Отказ в приеме может быть связан только с отсутствием в школе свободных мест.** В этом случае родителям необходимо обратиться в муниципальные или, как в г. Москве, окружные органы управления образованием или Департамент образования города Москвы, чтобы выбрать ребенку другую школу.

**Если Ваш ребенок плохо говорит по-русски,** мы рекомендуем ему пройти в течение года интенсивное обучение русскому языку и учебный курс социально-культурной адаптации в «Школах русского языка». Адреса и телефоны этих школ Вы найдете выше, в начале раздела об образовании. Обучение в этих школах финансируется государством, дополнительных денег за обучение русскому языку детей в возрасте до 18 лет платить не требуется.

**Если ребенок хорошо говорит по-русски,** Вам необходимо выбрать подходящую школу, уточнить ее номер. Позвонив, узнать, относитесь ли Вы по месту проживания к данной школе. Если да, можно прийти к директору с документами, указанными выше и написать заявление о приеме ребенка в школу. Если нет, обратитесь к директору школы с просьбой о зачислении Вашего ребенка, проходите собеседование, если это прописано в Уставе школы.



После того, как Вы определились со школой, нужно будет **оформить ребенку медицинскую карту.** Медицинскую карту можно оформить в любой детской поликлинике. Медицинская форма стандартная для всех детей. Чтобы ее заполнить, нужно посетить ряд врачей, сдать анализы и сделать запись о прививках. Без заполненной медицинской карты ребенок не сможет посещать школу.



## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

**«Береги платье снову,  
а здоровье – смолоду»**  
Русская народная поговорка

*Начиная с 2010 года, все иностранные граждане, временно пребывающие на территории России, могут получить плановую медицинскую помощь только на условиях добровольного медицинского страхования (ДМС) или на платной основе.*

*Бесплатную плановую медицинскую помощь в России могут получить только граждане РФ и иностранные граждане, имеющие разрешение на временное проживание или вид на жительство. Для получения такой медицинской помощи оформляется полис обязательного медицинского страхования (ОМС).*

***Помните, что скорая медицинская помощь (СМП) в России оказывается всем категориям граждан бесплатно. СМП — вид медицинской помощи, которая оказывается при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства (при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других острых состояниях и заболеваниях). Телефон скорой медицинской помощи – 03!***

Для тех иностранных граждан, кто заинтересован в оформлении полиса добровольного медицинского страхования, ниже мы приводим список компаний, являющихся лидерами в добровольном медицинском страховании по итогам 2010 года по версии журнала «Эксперт», которые предлагают наиболее экономичные варианты программ добровольного медицинского страхования. Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких!

***Обратите внимание, что цены могут меняться!***

### **Группа МАКС**

Тел. (495) 730-11-01, 276-00-10  
Адрес: г. Москва, М. Ордынка, д. 50  
(станция метро Новокузнецкая)

**Программа ДМС для взрослых от 5,500 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин от 40,000 рублей

Программа ДМС для детей в возрасте от 0 до 1 года от 15,000 рублей

**Программа ДМС для детей от 7 лет от 8,000 рублей**



### Группа «Росгосстрах»

Тел. 8-800-200-09-00, (495) 789-99-82  
Бесплатный выезд специалиста на дом для оформления полиса ДМС

**Программа ДМС для взрослых от 8,920 рублей**

**Экстренная помощь для взрослых: на 3 месяца – от 700 рублей, на 12 месяцев – от 1,800 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин с 8 до 40 недель от 57,360 рублей

Программа ДМС для детей от 7 лет от 27,860 рублей



### Группа РОСНО

Тел. (495) 232-33-33  
Адрес: г. Москва, Озерковская набережная, д.30

(станция метро Павелецкая)

**Программа ДМС для взрослых «Бюджет» от 7,288 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин от 32,000 рублей

**Программа ДМС для детей в возрасте от 7 лет от 19,000 рублей**



### «Согласие»

Тел. (495) 783-26-41  
Адрес: г. Москва, ул. Гиляровского, д.42, 6 этаж (станция метро Проспект Мира - радиальная)

**Программа ДМС для взрослых от 12,500 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин «Будущая мама» от 43,750 рублей

Программа ДМС для детей в возрасте от 0 до 1 года от 37,500 рублей

**Программа ДМС для детей от 7 лет от 15,000 рублей**



### РЕСО-Гарантия

Тел. (495) 730-30-00  
Адрес: г. Москва, Нагорный проезд, д. 6 (станция метро Нагатинская)





Программа ДМС для взрослых:  
**Экстренная помощь – 2,700 рублей**  
**Стационарная помощь – 2,500 рублей**  
**Диагностическая программа «Азбука здоровья» – для прохождения планового комплексного осмотра за 8,690 рублей**  
**Программа ДМС для беременных женщин с 24 недель – от 17,655 рублей**  
Программа ДМС для детей в возрасте от 8 до 18 лет от 26,700 рублей  
**Диагностическая программа «Скоро в школу/детский сад» от 8,690 рублей**



#### **Страховой дом ВСК**

Тел. (495) 727-44-44, 785-27-76

**Программа ДМС для взрослых от 8,750 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин до 12 недель – 45,000 рублей

Программа ДМС для беременных женщин до 16 недель – 42,000 рублей

Программа ДМС для беременных женщин до 20 недель – 36,000 рублей

Программа ДМС для детей в возрасте от 0 до 1 года от 59,250 рублей

Программа ДМС для детей от 7 лет от 29,250 рублей



#### **Группа «Альфа Страхование»**

Тел. (495) 785-73-14

Адрес: г. Москва, Шаболовка, д. 31, стр. Б (станция метро Шаболовская)

**Программа ДМС для взрослых от 9,750 рублей**

Программа ДМС для беременных женщин с 8 до 36 недель от 46,590 рублей

Программа ДМС для беременных женщин с 12 до 36 недель от 42,880 рублей

Программа ДМС для детей в возрасте от 0 до 1 года от 19,690 рублей

Программа ДМС для детей от 7 лет от 19,690 рублей

**Перечень лечебно-профилактических учреждений для проведения освидетельствования и обследования иностранных граждан, утвержденный приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 25.07.2003. № 466**

Административный округ	Учреждение	Адрес и телефон
<b>Центральный АО</b>	ПТД № 7 НД № 9 КВД № 9	ул. Радио, 18 тел. 8 (499) 261-0945 ул. Садовническая, 73, стр. 2 тел. 8 (499) 951-6837 ул.Б. Грузинская, 9 тел. 8 (499) 254-0255
<b>Северный АО</b>	ПТД № 16 НД № 3 КВД № 18	ул. Михалковская, 65 тел. 8(495) 450-4900 просп. Маршала Жукова, 64, к.2 тел. 8 (495) 947-7650 ул. Новопетровская, 20 тел. 8 (499) 153-0448
<b>Северо-Восточный АО</b>	ПТД № 12 НД № 6 КВД № 8	ул. Докукина, 18 тел. 8 (499) 187-7872, 8 (499) 187-9077 ул. Маршала Чуйкова, 24 тел. 8 (499) 178-3194 проспект Мира, 103 тел. 8 (495) 682-3091
<b>Восточный АО</b>	ПТД № 21 НД № 8 КВД № 15	ул. Металлургов, 37 тел. 8 (495) 304-9854 ул. Щербаковская, 57/20 тел. 8(499) 166-7638 ул. Косинская, 3 тел. 8 (495) 700-0950
<b>Юго-Восточный АО</b>	ПТД № 2 НД № 6 КВД № 21	8-я ул. Текстильщиков, 2 тел. 8(499) 179-6010 ул. Маршала Чуйкова, 24 тел. 8(499) 178-3194 ул. Таганрогская, 23 тел. 8 (495) 359-4565
<b>Южный АО</b>	ПТД № 5 НД № 1 КВД № 16	ул. Речников 25 тел. 8 (499) 614-5231 2-й Автозаводский пр., 4/5 тел. 8 (495) 675-2446 Варшавское ш., 85, к.1 тел. 8 (495) 794-3059, 954-39-87
<b>Юго- Западный АО</b>	ПТД № 4 НД № 12 КВД № 29	Севастопольский проспект, 26 тел. 8 (499) 120-9283 ул. Шверника, 10а тел. 8 (499) 126-2501 ул. Новочеремушкинская, 15/29 тел. 8 (499) 129-5163
<b>Западный АО</b>	ПТД № 14 НД № 5 КВД № 10	ул. Тарутинская, 2 тел. 8 (499) 142-8734 ул. Баркляя, 5, стр.6 тел. 8 (499) 145-0011 Кутузовский просп., 41 тел. 8 (499) 249-2555
<b>Северо-Западный АО</b>	ПТД № 13 НД № 3 КВД № 27	ул. Щукинская, 38 тел. 8 (499) 190-0411 просп. Маршала Жукова, 64/2 тел. 8 (495) 947-7650 ул. Маршала Мерецкова, 1 тел. 8 (499) 194-7024
<b>Зеленоградский АО (город Зеленоград)</b>	ПТД № 6 НД № 10 КВД № 30	1 Западный пр., 8, стр.1 тел. 8 (499) 734-5227, 734-52-08 Каштановая аллея, д. 8, стр. 1 тел. 8 (499) 736-4762 Панфиловский проспект, к. 910 тел. 8 (499)731-0139

*Во всех этих учреждениях можно пройти обследование, сдать анализы и получить медицинское заключение о состоянии здоровья иностранного гражданина, а также документы, подтверждающие отсутствие заболевания наркоманией и представляющих опасность для окружающих инфекционных заболеваний (лепра, туберкулез, сифилис, хламидийная лимфогранулема, шанкرويد), сертификат об отсутствии заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции). Эти медицинские справки обязательно Вам нужны для представления в ФМС в течение 30 дней после получения разрешения на работу. Иначе выданное разрешение на работу автоматически аннулируется.*

---

***Полезные адреса и телефоны медицинских учреждений,  
куда можно обратиться за недорогой медицинской помощью***

**«Ясень», Кабинет профилактики СПИДа**

Адрес: Москва, метро Ясенево, Новоясеневский просп., 24, корп.2  
телефон: +7 (495) 421-55-55

*Анонимные и бесплатные консультации (в.т.ч. анализы) по вопросам ВИЧ\СПИД и наркозависимости.*

**Медцентр Маяк**

Адрес: Москва, станция метро Марьино Роцца, 2ая Ямская, 9  
Телефон: +7(495) 689-13-46, +7 (495) 602-61-00, +7 (926) 483-06-92

*Дневной стационар, стоматолог, гинеколог, хирург, невролог, уролог, кожвенеролог, терапевт, окулист, лор, психотерапевт, профпатолог, УЗИ, все виды анализов.*

**Медцентр Дарыгер**

Адрес: Москва, метро ВДНХ, Павильон №4, второй этаж.  
Телефон: +7 (495) 974 -31-65

*Стоматология, гинекология, урология, ЭКГ, лор, хирургия, окулист, УЗИ, доплеровское обследование, терапия, неврология, все виды анализов, массаж.*

**ООО «Медицинский Диагностический Центр – Специальный МДЦ-С»**

Адрес: Москва, метро Семеновская (300 метров),  
ул. Малая Семеновская, д.15/17, корп.4

Телефон: 8 (495) 799-85-78, 8 (917) 515-45-31

*Медицинская комиссия для мигрантов, профосмотры, водительская комиссия, оформление справок.*

**Московский Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и другими инфекционными заболеваниями**

Адрес: Москва, ул. Щепкина, 61/2, корп.8  
телефон: +7 (495) 681-38-10

*Бесплатный анализ на наличие ВИЧ – инфекции в крови.*

**Антивич Центр профилактики СПИДа**

Адрес: Москва, ул. Соколиной Горы 8-я, 15, корп.8  
телефоны: +7 (495) 365-06-01; +7(495) 366-26-70

*Бесплатные консультации по вопросам ВИЧ\СПИД и анализ на наличие ВИЧ – инфекции в крови.*

## **Детский телефон доверия 8-800-2000-122**

*Бесплатные консультации и оказание психологической помощи детям, подросткам, а так же их семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. При необходимости перенаправление в медицинские учреждения.*

### **Службы экстренной помощи - вызов с мобильного (сотового) телефона:**

#### **МТС**

- 010 – Вызов пожарной охраны и спасателей
- 020 – Вызов милиции
- 030 – Вызов скорой помощи
- 040 – Вызов аварийной газовой службы

#### **Мегафон**

- 010 – Вызов пожарной охраны и спасателей
- 020 – Вызов милиции
- 030 – Вызов скорой помощи
- 040 – Вызов аварийной службы газа

#### **Билайн**

- 001 – Вызов пожарной охраны и спасателей
- 002 – Вызов милиции
- 003 – Вызов скорой помощи
- 004 – Вызов аварийной газовой службы

#### **Вызов экстренных служб через номер 112**

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте
- при отсутствии SIM-карты





## **СТРАНИЧКА МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ: ТВОЕ БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ – ПРИМИ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ!**

*Задумывалась ли ты когда-нибудь, какой будет твоя будущая жизнь – семья, работа, дети? Что нужно делать, как себя вести, чтобы достичь своей мечты?*

### **Согласна ли ты, что:**

- ◆ Мы сами создаем свое будущее. Каким оно будет – зависит от наших действий и поступков в настоящем
- ◆ Создание семьи и рождение детей – важный этап в жизни каждого человека, к которому нужно подготовиться. Постоянное жилье, стабильный заработок, надежный партнер – все это нужно, чтобы обеспечить своему ребенку достойное будущее

### **Знаешь ли ты, что:**

- ◆ Более трети всех рожениц в Москве – женщины, приехавшие на заработки в Россию из других стран, многие из которых не замужем
- ◆ Зачастую женщины из стран Центральной Азии, рожающие в Москве, вынуждены отказываться от своих детей и отдавать их в детские дома, потому что у них нет возможности их содержать
- ◆ Многие из молодых женщин иностранок, родивших детей в России, оказываются в сложной ситуации, потому что не могут найти себе жилье, работу, не имеют средств для содержания ребенка и боятся сообщить о своей ситуации родственникам

### **Если ты молода и не собираешься иметь детей в ближайшее время, помни:**

- ◆ Оказаться беременной в чужой стране, без поддержки семьи и близких - очень тяжело
- ◆ Чтобы избежать нежелательной беременности и сохранить свое женское здоровье – всегда пользуйся презервативом при интимной близости! Это самый

---

простой и надежный способ защиты - не только от случайной беременности, но и опасных инфекционных заболеваний, передающихся половым путем (в том числе СПИД)

- ◆ В России, презервативы можно купить в любой аптеке. Это намного дешевле, чем делать аборт и лечиться после него. Аборт может привести к бесплодию!
- ◆ Кроме презервативов, существует множество других методов предохранения от беременности – противозачаточные таблетки, мази, свечи, спирали. Проконсультируйся с врачом и выбери тот способ предохранения, который больше всего подходит для тебя
- ◆ Современная женщина должна помнить, что порядочный мужчина никогда не станет подвергать ее риску и поддержит ее решение иметь безопасные интимные отношения
- ◆ Если у тебя есть вопросы – звони в Информационно-ресурсный центр для трудовых мигрантов **8-800-333-00-16**. Звонок бесплатный по всей России!

***Сегодня ты в начале своей взрослой жизни.  
И именно от тебя зависит,  
какой будет твоя будущая жизнь, твое счастье,  
а также благополучие и здоровье твоих будущих детей.  
Не забывай об этом!***



## КАК Я РАБОТАЛА В РОССИИ: ИСТОРИЯ АЙБИКЕ, 27 ЛЕТ, ИЗ КИРГИЗИИ

В Россию я приехала в 2007 году – на заработки. В Нижнем Новгороде я нашла работу уборщицы в небольшом магазинчике. Хозяин магазина хорошо ко мне относился, хвалил меня за мою работу, и однажды пригласил к себе после работы. Он сказал, что хочет, чтобы я с ним жила. Если я не соглашусь, сказал он, то он уволит меня. Я испугалась и согласилась. Через какое-то время я забеременела. Сначала я боялась рассказать об этом хозяину. Но мне нужна была помощь, и я ему рассказала. Он очень рассердился, сказал, что ребенок не его, и я должна сама решать свои проблемы. Через какое-то время он выгнал меня с работы.

Хоть я и осталась без работы, но решила остаться в России, чтобы родить ребенка здесь и получить российское гражданство. Но оказалось, иностранка и ее ребенок не могут получить гражданство, даже если ребенок рожден в России. После того, как ребенок родился, я не знала, что мне делать. Потом позвонила домой и рассказала старшей сестре. Сестра поговорила с родителями, и они сказали, чтобы я возвращалась домой, вместе со своим маленьким сыном. Мне было очень тяжело возвращаться домой – вместо того, чтобы найти работу, я родила ребенка в России. Но главное – моя семья поняла меня, и будет помогать мне.

**От редакции:** История Айбике закончилась хорошо – она вернулась домой, к семье, которая поддержала ее и помогла принять правильное решение. К сожалению, таких историй много, и заканчиваются они не всегда хорошо. Чтобы этого не произошло с тобой, нужно знать и соблюдать правила контрацепции – то есть предохранения от нежелательной беременности. Помни об этом – и будь хозяйкой своей жизни.

### ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ?

**Как ты думаешь, можно ли забеременеть в следующих ситуациях - да или нет?**

- |   |                             |                              |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| • во время менструации  | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • во время кормления ребенка грудью                             | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • во время первого полового акта                                | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • при прерванном половом акте                                   | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • если принять влагилицный душ                                  | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • если спринцеваться  | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • если использовать народные методы контрацепции (лимон, уксус) | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |
| • при наличии гинекологических заболеваний                      | Да <input type="checkbox"/> | Нет <input type="checkbox"/> |

**Правильный ответ:** все да. Забеременеть можно во всех этих ситуациях. Без контрацепции при любом единичном незащищенном половом акте вероятность забеременеть составляет 80-85%



## СТРАНИЧКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ЧТО ТАКОЕ ИППП И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ НИХ

*ИППП (инфекции, передаваемые половым путем) – это большая группа опасных инфекционных заболеваний, которые передаются от одного человека к другому при половых (сексуальных) контактах. В на-*

*стоящее время, кроме таких известных венерических заболеваний как сифилис, гонорея, к ИППП относят еще около 20 болезней – генитальный герпес, чесотка, вирусный гепатит В, хламидиоз, ВИЧ и другие.*

### **В чем опасность ИППП?**

ИППП сами по себе не проходят – их нужно лечить. Если нет правильного лечения, то многие ИППП протекают долго, волнообразно и нередко приводят к большому количеству осложнений. Например, гонорея и хламидиоз являются основными причинами бесплодия – как женского, так и мужского. Наличие ИППП повышает риск заражения СПИД – самым опасным из всех заболеваний. При некоторых заболеваниях – таких как СПИД и сифилис – возможен даже смертельный исход.

### **Как происходит заражение ИППП?**

Заражение ИППП возможно при любом сексуальном контакте, потому что многие возбудители могут жить на слизистых оболочках не только половых путей, но и во рту, заднем проходе, глазах и т.д. Также, некоторые ИППП передаются через кровь, а также при родах – от матери к ребенку

#### **ИППП ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ:**

- ⇒ незащищенном половом контакте (вагинальном, анальном, оральном)
- ⇒ через контакты с инфицированной кровью
- ⇒ от матери к ребенку во время беременности и\или родов
- ⇒ при тесном бытовом контакте во влажной среде (мокрые полотенца, гладкие поверхности)

### **Как понять, болен ли человек ИППП?**

**Следует обратиться к врачу, если у вас:**

- ⇒ частое и болезненное мочеиспускание
- ⇒ покраснения, язвочки или бородавки в области половых органов или заднего прохода
- ⇒ необычные выделения из половых органов или заднего прохода



- 
- ⇒ зуд и жжение в области половых органов, необычный запах из половых органов
  - ⇒ боли внизу живота, отечность в области половых органов

Важно помнить, что очень часто этих проявлений может и не быть, и человек может не чувствовать того, что он болен. Выяснить, болен человек или нет, можно только после проведения специальных анализов, которые делаются в кожно-венерологических учреждениях или медицинских центрах.

### **Помните!**

**По внешнему виду нельзя определить, имеется ли у человека какая-либо инфекция, которая передается половым путем!**

### **Как вылечиться от ИППП?**

Если у Вас есть причина считать, что Вы могли заразиться ИППП, следует сразу же обратиться к врачу – гинекологу, в поликлинику по месту Вашего жительства, либо в любой медицинский центр. Врач проведет обследование, возьмет мазок для анализа и назначит лечение. Лечение ИППП может назначить только врач. Кроме того, у человека может быть сразу несколько инфекций одновременно, поэтому при подозрении на ИППП необходимо пройти полное обследование.

### **О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ, ЧТОБЫ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ИППП**

- ⇒ Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Организм человека индивидуален, поэтому правильно назначить те препараты, которые подходят именно Вам сможет только врач
- ⇒ Чем раньше начато лечение, тем больше шансов быстрого выздоровления
- ⇒ Если у человека обнаружены ИППП, лечение нужно проводить всем половым партнерам
- ⇒ Курс лечения нужно пройти полностью (согласно инструкции врача), даже если симптомы исчезли во время лечения
- ⇒ Чтобы избежать повторного заражения или инфицирования своего партнера – до окончания лечения лучше воздержаться от любых половых контактов

### **Как защитить себя от ИППП?**

Полную защиту от заражения ИППП гарантируют только два метода:

- ⇒ **Полное воздержание от половых контактов**
- ⇒ **Взаимная верность друг другу неинфицированных партнеров**

Высокую степень защиты от заражения ИППП обеспечивает

- ⇒ **использование презерватива при каждом сексуальном контакте**

Некоторую степень защиты могут обеспечить средства – гибитан, цидипол, интим-спрей. Эти растворы можно приобрести в аптеке и использовать согласно инструкции. Однако эти препараты могут помочь только в предупреждении развития некоторых бактериальных инфекций (сифилис, гонорея), но не защищают от вирусов (герпес, СПИД). Поэтому их следует использовать только в крайних «аварийных» ситуациях - таких как разрыв презерватива.

#### **ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗАБОТЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ:**

1. Вести здоровый образ жизни – рационально питаться, достаточно спать, отказаться от употребления наркотиков, алкоголя и курения, регулярно заниматься спортом
2. Соблюдать правила личной гигиены
3. Использовать средства защиты при половых контактах (использовать презерватив при всех видах контактов – вагинальном, анальном, оральном, либо сохранять взаимную верность со своим неинфицированным партнером)
4. Регулярно посещать гинеколога (два раза в год), проходить необходимые диагностические процедуры и сдавать анализы
5. При подозрительных симптомах, похожих на половую инфекцию – своевременно обратиться за медицинской помощью





## ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

*Знаешь ли ты, что, согласно данным международных экспертов, каждая третья женщина в мире подвергалась побоям, издевательствам, принуждению к сексу, другим оскорблениям? И что чаще всего обидчиками женщин являются не посторонние люди, а близкие члены семьи – мужа или партнеры?*

В особо сложном положении оказываются женщины, приехавшие в другую страну. Вдали от Родины, семьи и близких, женщины становятся еще более беззащитными перед агрессией своих мужей,

партнеров. Очень часто женщины не понимают, что оказываются в ситуации насилия и терпят ее. Самое страшное – когда от домашнего насилия начинают страдать не только женщины, но и другие члены семьи – дети, подростки, старики.

### **Что такое домашнее насилие?**

- ✓ Главная особенность домашнего насилия – повторяющиеся во времени действия разных видов насилия. Насилие может быть физическое, психическое, экономическое, сексуальное
- ✓ Основное отличие домашнего насилия от простой конфликтной ситуации в семье – повторяемость действий. Насилие повторяется, и само по себе не проходит

**Как понять, совершается ли домашнее насилие?** Домашнее насилие совершается, если близкий тебе мужчина (муж или партнер):

- ✓ Наносит тебе физический вред (причиняет боль, толкает, бьет)
- ✓ Выгоняет из дома или угрожает, что выгонит из дома, оставит «без копейки», не будет давать денег на содержание детей
- ✓ Запрещает тебе учиться, работать, делать карьеру
- ✓ Не разрешает видеться с друзьями, родственниками
- ✓ Лишает права распоряжаться деньгами, заставляет отчитываться за все расходы, не дает тебе возможности иметь свои личные средства, тратит какую-то часть денег на себя
- ✓ Оскорбляет, унижает твое личное достоинство, ум, внешность, твои качества как женщины, жены, хозяйки, матери

- 
- √ Заставляет заниматься сексом против твоей воли
  - √ Использует детей для того, чтобы контролировать тебя

**Если эта беда коснулась тебя –не оставайся с ней наедине!**

Позвони на бесплатный телефон доверия **8 800 7000 600** и поговори со специалистом. Ты также можешь позвонить на телефон доверия Кризисного Центра «Сестры» **8-499-901-02-01** и получить профессиональную консультацию психолога и юриста.

**Подскажи эти телефоны подруге, если ты знаешь,  
что она страдает от домашнего насилия!**





## **СТРАНИЧКА БУДУЩЕЙ МАМЫ: ЕСЛИ ТЫ БЕРЕМЕННА ИЛИ ПЛАНИРУЕШЬ БЕРЕМЕННОСТЬ**

*Помни, беременность – это не только огромная  
радость, но и большая ответственность!  
И в конце этого пути тебя ждет маленькое  
чудо .....  
о котором необходимо позаботиться  
уже сегодня*

### **Что нужно сделать, если ты забеременела и планируешь рожать**

- Прежде всего, нужно пройти медицинское обследование и сдать необходимые анализы, чтобы убедиться, что беременность протекает нормально
- Регулярно посещать врача и выполнять его рекомендации
- Обрати внимание, если ты временно пребываешь в России, то во время беременности ты имеешь право только на платную медицинскую помощь, бесплатно предоставляется только скорая медицинская помощь. Это значит, что роды у тебя примут бесплатно, но весь уход за ребенком и медицинское наблюдение новорожденного будут платными

### **Самый первый документ**

- После рождения ребенка и выписки из роддома, ребенка нужно зарегистрировать в любом ЗАГСе города и получить свидетельство о рождении ребенка
- Чаще всего оформление свидетельства о рождении ребенка происходит в отделе ЗАГС по месту рождения ребенка (по месту нахождения родильного дома) или по месту жительства родителей (одного из родителей). По закону подать заявление о рождении ребенка положено не позднее, чем через месяц со дня рождения ребенка
- При подаче заявления о рождении ребенка ты должна представить справку о рождении ребенка из родильного дома (выдается только в роддоме), паспорта матери и отца (если семья неполная только матери) с нотариально заверенным переводом и свидетельство о браке (если есть)

### **Пособие по беременности и родам, предоставление отпуска по уходу за ребенком**

- Ты можешь получать пособие по беременности и родам, если у тебя есть разрешение на временное проживание или вид на жительство
- Если ты временно пребываешь на территории РФ, то права на получение пособия по беременности и родам, у тебя нет. Но ты имеешь право получить от-

пуск по беременности и родам и по уходу за ребенком, если ты работаешь по трудовому договору (статьи 11, 255, 256 Трудового кодекса РФ)

- Для получения отпуска тебе необходимо представить работодателю заявление о предоставлении отпуска по беременности и родам и листок нетрудоспособности, выданный медицинской организацией. Продолжительность отпуска составляет 70 дней до родов (при многоплодной беременности – 84 дня) и 70 дней после родов (в случае осложненных родов – 86 дней, при рождении двух или более детей – 110 дней). Отпуск по уходу за ребенком предоставляется до достижения им возраста трех лет.

### Прививки: зачем их нужно делать?

Чтобы Ваш малыш рос веселым и здоровым, ему нужно делать прививки. В каждой стране существует национальный календарь профилактических прививок для детей. Количество и состав вакцин в каждой стране может быть разным - это зависит от общего уровня заболеваемости, условий жизни, санитарно-эпидемиологической обстановки. В России, национальный календарь детских профилактических прививок такой:

Возраст ребенка	Наименование прививки	Российские вакцины	Импортные вакцины
<b>Новорожденные</b> (первые 24 часа жизни)	Первая прививка против вирусного гепатита В (в роддоме)		Энджерикс В
<b>Новорожденные</b> (3-7 дней)	Прививка против туберкулеза (БЦЖ)	БЦЖ, БЦЖ-м	
<b>3 месяца</b>	Вторая прививка против вирусного гепатита В, первая прививка против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита	АКДС, АКДС-м	Инфанриикс Имовакс Полио
<b>4,5 месяца</b>	Вторая прививка против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита	АКДС, АКДС-м	Инфанриикс Имовакс Полио
<b>6 месяцев</b>	Третья прививка против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита Третья вакцинация против вирусного гепатита В	АКДС, АКДС-м	Инфанриикс Имовакс Полио
<b>12 месяцев</b>	Прививка против кори, краснухи, эпидемического паротита	Коревая и паротитная вакцины	Приорикс Рудивакс
<b>18 месяцев</b>	Первая ревакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита	АКДС, АКДС-м, ОПВ	Инфанриикс Имовакс Полио

<b>20 месяцев</b>	Вторая ревакцинация против полиомиелита	ОПВ	Имовакс Полио
<b>3 года- 6 лет</b>	Прививка против вирусного гепатита А с последующей ревакцинацией через 6 месяцев		Аваксим Хаврикс 720
<b>6 лет</b>	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита	Коревая и паротитная вакцины	Приорикс Рудивакс
<b>6-7 лет</b>	Ревакцинация против туберкулеза	БЦЖ-м	
<b>7-8 лет</b>	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка	АДС	
<b>13 лет</b>	Прививка против краснухи (для девочек) Прививка против гепатита (ранее не привитых)		Рудивакс Энджерикс В
<b>14-15 лет</b>	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка, полиомиелита	АДС, ОПВ	
<b>15-16 лет</b>	Ревакцинация против туберкулеза	БЦЖ-м	
<b>ежегодно</b>	Диагностика туберкулеза	Проба Манту	

**Реакцией Манту** называется специальная проба, с помощью которой определяют, есть ли в организме туберкулезная инфекция или нет. Реакция Манту детям помогает выявить заболевание на ранних стадиях. В России, как стране с высокой заболеваемостью туберкулеза – реакция Манту проводится детям в возрасте до 17 лет ежегодно, чтобы уберечь детей от такого опасного заболевания как туберкулез. Прививка делается после обязательного осмотра ребенка педиатром. Если на момент осмотра есть какие-либо противопоказания для проведения пробы - врач назначает другое время для ее проведения. Через три дня после постановки пробы – врач проверяет реакцию. Туберкулез – очень опасное заболевание, способное поражать все органы человека и привести к глубокой инвалидности, поэтому реакцию Манту нужно делать своему ребенку обязательно! Реакцию Манту, как и любую прививку можно сделать в детской поликлинике по месту жительства или в любой другой детской поликлинике

### **Помните!**

**Прививки проводятся ради здоровья ребенка – чтобы он не заболел тяжелыми и трудноизлечимыми болезнями!**

- Коклюш, дифтерия и столбняк очень опасны, и у маленьких детей они протекают тяжело. Коклюш коварен тяжелыми осложнениями: пневмонией (воспаление легких) и энцефалопатией (поражение головного мозга). Судорожный кашель может вообще привести к остановке дыхания
- Полиомиелит – это чрезвычайно «древнее» заболевание, известное людям уже не один десяток тысяч лет назад. Это острая инфекция энтеровирусной природы, протекающая с вовлечением в процесс слизистых оболочек носоглотки и кишечника, которая может поражать и двигательные нейроны, приводя к параличу
- Прививки делают детям во всех странах мира. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует прививать детей

### **Знаете ли Вы, что:**

- Все вакцины, входящие в национальный план детских прививок в России – официально зарегистрированы и разрешены к применению. Родители могут выбрать между вакцинами российского и импортного производства. Все они - качественные и разрешены к применению
- Перед тем, как делать прививку – врач педиатр обязательно осматривает ребенка. Если состояние здоровья ребенка или какие-то иные обстоятельства мешают начать вакцинацию вовремя, её назначают позже – в зависимости от особенностей здоровья Вашего ребенка, обязательно под наблюдением врача
- Очень редко – в случае тяжелых наследственных заболеваний, заболеваний иммунной системы или неизлечимых болезней – прививку могут отменить. Но это может сделать только врач педиатр, после того, как осмотрит ребенка и получит результаты анализов
- Прививки можно сделать в детской поликлинике по месту Вашего жительства или в любой другой детской поликлинике



**Позаботьтесь о здоровье  
своего ребенка – сделайте прививки вовремя!**





## КУДА МОЖНО ПОЙТИ С РЕБЕНКОМ?

*Вам наскучило проводить дни на детской площадке, и Вы не знаете, как развлечь себя и свое растущее чадо? Хочется пообщаться к чему-то интересному и полезному? Москва предоставляет огромные возможности для досуга детишек и их родителей. В первую очередь можно посе-*

*щать семейные занятия в центрах развития. В любом округе Москвы Вы найдете детское кафе с игровой комнатой или торговый центр, устраивающий детские праздники по выходным или имеющий место для детских развлечений. Вы можете сходить с малышом в бассейн. С крохой лучше приходить туда пораньше, когда детей не много и малышу будет проще освоиться в необычной обстановке. Для близкого знакомства с животными можно сходить в лучший на свете Московский зоопарк. А можно сходить и в цирк! Ведь цирк - это место, где хотя бы раз в жизни обязательно должен побывать каждый ребенок! Ниже, мы предлагаем на выбор несколько интересных мест, которые будут интересны и Вам, и Вашему ребенку.*



### **МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ДЕТСКОЙ КНИГИ «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА»**

Адрес: Москва, Сретенский бульвар, д. 9/2.  
Метро «Тургеневская», «Чистые пруды»  
Телефоны: 8 (495) 624-17-52, 623-39-84,  
Справки по тел. 8 (495) 625-69-93

*Маленький уютный театр, начавший свою работу в 1989 году. Одной из его основных задач является приобщение детей к лучшим образцам отечественной и зарубежной литературы. Помимо спектаклей проводятся встречи с детскими писателями, которые рассказывают ребятам, как пишутся стихи и рассказы, а также читают свои произведения.*



### **ДЕТСКИЙ КАМЕРНЫЙ ТЕАТР КУКОЛ**

Адрес: Москва, ул. Бажова, 9.  
Метро ВДНХ, далее трам.17, тр. 76, 14  
до ост. "Улица Докукина"  
Телефон: 8 (499) 181-20-44 – касса

*Небольшой театр, который находится в двухэтажном особняке. Зал рассчитан всего на 80 мест. Билеты без мест, детей рассаживают по росту. Во время спектакля родители могут подождать своих детей в кафе за чашечкой кофе с бутербродом или пирожным.*



### **ДЕТСКИЙ КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР «ЖИВАЯ СКАЗКА»**

Адрес: Москва, ул. Петровские Линии, д. 1/20.  
Метро Кузнецкий мост, Трубная, Театральная  
Телефоны: 8 (926) 288-80-95;  
8 (495) 625-18-04; 8 (495) 625-33-19

*Репертуар театра ориентирован на самых маленьких зрителей от 2-х лет и включает в себя спектакль по мотивам английской народной сказки «Три поросенка», спектакль по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди», спектакль для зрителей от 6-ти лет по мотивам немецкой легенды «Принц Лебедя». Готовятся к постановке новые спектакли, основанные на фольклорных мотивах восточных сказок, сказок русских писателей, сказок народов Китая, сказок братьев Гримм. В январе 2011 года состоялась премьера спектакля по мотивам русской народной сказки «Аленушка и братец Иванушка».*



### **МОСКОВСКИЙ ТЕАТР КУКОЛ**

Адрес: Москва, ул. Спартаковская, д. 26/30,  
Метро Бауманская  
Телефоны: 8 (499) 267-4288 – касса,  
8 (499) 261-21-97 – автоответчик с репертуаром театра  
*В театре есть 2 зала: большой и малый, в которых про-*

*ходят спектакли для детей различного возраста. В театре есть небольшой музей кукол, а также кукольный уголок, в котором можно сфотографировать ребенка вместе с кукольными персонажами. Куклы достаточно большие, поэтому даже совсем маленьким детям все хорошо видно и понятно. В некоторых спектаклях помимо кукол принимают участие люди. Зал в театре достаточно удобный, поэтому хорошо видно практически с любого места.*



### **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР КУКОЛ ИМЕНИ С.В. ОБРАЗЦОВА**

Адрес: Москва, ул. Садовая-Самотечная, д. 3.  
Метро Цветной бульвар  
Телефоны: (495) 699-33-10,  
(495) 699-53-73, (495) 699-59-79

*Самый известный в стране кукольный театр, образец для подражания многих профессиональных и самодеятельных творческих коллективов. В театре работает Музей театральных кукол, в котором собрано около 3000 театральных кукол из 50 стран мира. Музей работает перед каждым спектаклем и в антракте.*



### **МОСКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕАТР ТЕНЕЙ**

Адрес: Москва, Измайловский б-р, 60/10.  
Метро Первомайская или Новогиреево  
Телефоны: 8 (495)465-6592,  
8 (495)465-5070

*Этот театр – единственный в России коллектив, использующий в своих спектаклях приемы китайского теневоего театра. В его репертуаре есть спектакли, которые сочетают теньевую куклу на экране, объемную куклу на ширме и актера на авансцене, что позволяет активнее вовлекать зрителя в события, происходящие на сцене. Силуэтные, цветные или черно-белые куклы делают спектакли театра разнообразными и по изобразительному решению, а органичное сочетание магии сцены и магии экрана выгодно отличает теневой театр от мультипликации.*



### **БОЛЬШОЙ МОСКОВСКИЙ ЦИРК НА ПРОСПЕКТЕ ВЕРНАДСКОГО**

Адрес: Москва, Проспект Вернадского, д. 7.  
Метро Университет  
Телефоны: 8 (495) 930-02-72, (495) 930-03-00 ,  
8 (495) 939-45-47

*Цирк, он и есть цирк, и этим все сказано. Сюда можно приходить с детьми любого возраста, начиная от 1,5 лет. Еще до начала представления, вы можете покатаь ребенка на аттракционах, расположенных прямо перед зданием цирка. Внутри его, тоже есть несколько аттракционов, а также огромное количество попкорна, сладкой ваты и мороженого.*



### **МОСКОВСКИЙ ЦИРК НИКУЛИНА НА ЦВЕТНОМ БУЛЬВАРЕ**

Москва, Цветной бульвар, д. 13,  
Метро Цветной бульвар  
Телефоны: 8 (495) 625- 89-70,  
8 (495) 621-14-03 – информация

*Один из старейших цирков России. В нем выступали многие легендарные артисты - от Карандаша до Юрия Никулина, который на протяжении многих лет возглавлял этот цирк. Сто с лишним лет назад, в 1880 году, это здание на Цветном бульваре построила для цирка Альберта Саламонского контора купца Данилова. Говорят, что первый рубль, вырученный за билет, Саламонский вставил в рамку и повесил в кассе. Когда 20 октября 1880 года цирк принял первых зрителей, там было пять рядов кресел, ложи, бельэтаж, вторые места с деревянными нумерованными лавками и стоячая галерея. Потом здание не раз подстраивалось и достраивалось, но весь свой долгий век служило цирку. В настоящее время в цирк оснащен современным техническим оборудованием, а зрительный зал претерпел лишь незначительные изменения. Он по-прежнему готов принять более 2 000 человек.*





### **ТЕАТР ЗВЕРЕЙ ИМ. В. Л. ДУРОВА**

Адрес: Москва, ул. Дурова, д. 4.  
Метро проспект Мира,  
далее трамв.7 или м. Цветной бульвар  
Телефоны: 8 (495) 631-30-47 – касса,  
(495) 681-72-22 – администрация

*В театре проходят три вида представлений: на большой сцене – слоны, бегемот, лошади, шимпанзе, пудели, попугаи, клоуны и пернатые артисты. На малой сцене – лисы, коты, хорьки, вороны, пони, лошадка, дикобразы, медвежата и веселые клоуны. А еще, в театре есть аттракцион «Мышиная железная дорога» и музей, в котором можно познакомиться с историей знаменитой династии Дуровых, с их артистами-животными и мемориальной железной дорогой.*



### **ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР ИМ. Н. И. САЦ**

Адрес: Москва, проспект Вернадского, д.5.  
Метро Университет  
Телефоны: 8 (495) 930-70-21,  
8 (495) 930-51-77, 8 (964) 595-21-30

*Первый в мире профессиональный музыкальный театр для детей был открыт в Москве по инициативе народной артистки СССР Натальи Ильиничны Сац. Репертуар театра рассчитан на разные возрастные группы: от малышей 5-6 лет до подростков. В театре – просторные вестибюли с диванчиками, ажурные мостики над фойе, откуда ребят приветствуют герои их любимых сказок – Красная Шапочка, Колобок, Буратино... Поднявшись по мраморной лестнице в вольер для птиц, можно послушать веселое щебетанье канареек, попугаев. В верхнем фойе – просторный зал со скульптурами Леля, играющего на дудочке, Бояня, перебирающего струны гуслей и Орфея с кифарой. А рядом неповторимая «гигантская Палехская шкатулка» – нигде в мире нет подобных панно в рост человека. Эта комната с секретом – она музыкальная.*



### **МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР П/Р Г. ЧИХАЧЕВА**

Адрес: Москва, ул. 1-я Новокузьминская, д. 1.  
Метро Рязанский проспект.  
Телефоны: 8 (495) 371-16-95, 8 (495) 371-73-33

*Театр существует с 1987 года. В его репертуар входят спектакли для детей различного возраста: для детей от 2 лет – «Теремок», 3-8 лет – «Ну, Волк, погоди!», «Красная Шапочка»; от 5 лет: «Грибной переполох», «Репка», «Пират и призраки». Для детей 8-12 лет – мюзиклы «Золушка», «Садко и Царевна Морская»; для подростков 12-16 лет – мюзиклы «Человек-амфибия», «Дон Сезар де Базан»; для 16 лет и старше – «Женитьба Бальзамина», «Бесприданница», «Астрономия любви», «Без вины виноватые». Спектакли, сочетающие в себе*



*драматическое, вокальное, пластическое искусство, эмоциональны, гармоничны и зрелищны. Идут в сопровождении оркестра.*



### **ДОМ СКАЗОК «ЖИЛИ БЫЛИ»**

Адрес: Москва, пр-т Мира, ВВЦ,  
павильон №8 "Юные натуралисты".

Метро ВДНХ, ВВЦ

Телефоны: 8 (495) 974-61-87 , 8 (499) 760-22-06

– посещение только по предварительной записи.

*Ежедневно проводятся 4 сеанса: 10:00, 12:00, 14:00 и 16:00.*

*На театрализованное представление приглашаются дети от 4 до 12 лет. Дом сказок – настоящий двухэтажный дворец сказок в русском стиле со своими чердаками и подвалами, содержит множество древних предметов – от прялок и скалок до лошадиных седел и упряжи. В большом зале сказочного дворца дети переодеваются в костюмы сказочных персонажей, превращаются в сказочных героев и вместе с любимыми персонажами (Котом ученым, Золушкой и Бабой-Ягой) отправляются в путешествие по сказкам. Это один из немногих музеев, где экспонаты можно трогать руками: мельницы, люльки, старый бабушкин сундук. Мальчиков трудно увести от настоящей сбри, богатырских доспехов. Музей знакомит детей с традициями и обычаями разных народов, рассказывает о писателях и художниках – сказочниках. В музее несколько программ – театрализованных представлений, рассчитанных на разный возраст.*



### **МУЗЕЙ ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ НАУК «ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ»**

Адрес: Москва, ул. Бутырская, дом 46/2.

Метро Савеловская, Дмитровская

Телефон: 8 (495) 989-7394

*Это музей занимательных наук, научно-развлекательный*

*центр, созданный для изучения законов науки и явлений окружающего мира. Научный аттракцион дает интересную и доступную возможность непосредственного участия в экспериментах, опытах и других познавательных действиях.*

*Посетителей ждет увлекательное изучение науки и истории её развития; шанс собственноручно провести опыты, эксперименты, участвовать в шоу, программах, действиях. В музее можно все трогать, хватать, нажимать и крутить!*



### **МУЗЕЙ ИСТОРИИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ ТЕХНИКИ**

Адрес: Москва, Площадь Рижского Вокзала, 1. м. Рижская.

*Музей расположен на станции Москва-Рижская (с правой стороны вокзала). На его территории находятся 37 экспонатов. Среди них – 9 старинных паровозов, тепловозы,*

*электровозы, электропоезда и паровоз серии «Ов», постройки 1903 года.*



## МЕМОРИАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ КОСМОНАВТИКИ

Адрес: Москва, Пр-т Мира, 111.

Метро ВДНХ,

музей находится в нижней части монумента ракеты.

Телефоны: 8 (495) 683-7968 ,

8 (495) 682-5760 – для справок

*Торжественное открытие музея состоялось 12 апреля 2009 года. Монумент Покорителям космоса в виде серебристой ракеты виден издали. В цокольной его части и расположен музей, в котором будет интересно тем, кто неравнодушен к космосу. В зале, оформленном в виде космического корабля, находятся летательные аппараты и межпланетные станции, скафандры, предметы быта космонавтов. Некоторые экспонаты музея уникальны,*

*например – спускаемый аппарат, в котором на землю были доставлены первые вернувшиеся живыми из космоса собаки – Белка и Стрелка, а также чучела этих животных. В специальных зонах размещены интерактивные экспонаты, включающие в себя тренажеры, подобные тренажерам в Центре подготовки космонавтов: тренажер транспортного космического корабля сближения и стыковки, виртуальный тренажер международной космической станции, тренажер пилота поискового вертолета. В музее находится выполненный в миниатюре Центр управления полетами, где можно наблюдать Международную космическую станцию в реальном времени и осуществлять переговоры с экипажем. Интерактивная кабина «Буря» с системой подвижности и панорамным стереоизображением. Интерактивный познавательный и обучающий класс, выполненный в виде кают-компания. «Путешествие» в космическом пространстве заканчивается в кинозале, выполненном в виде кабины звездолета. Из специального фильма можно узнать о жизни космонавтов: как они умываются, бреются, едят, спят.*

## РУССКАЯ КУХНЯ



Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои «фирменные» блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты. Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами. Русская кухня всегда была открыта иноземным заимствованиям, что ничуть не портило ее, а скорее украшало. У скифов и греков русские научились готовить дрожжевое тесто; через Византию узнали о рисе, гречневой крупе и многочисленных пряностях; из Китая в Россию пришел чай; с Урала – пельмени; Болгария поделилась сладким перцем, баклажанами и кабачками; западные славяне внесли свой вклад в русскую кухню в виде борщей, голубцов, вареников. В 16-18 веках русская кухня впитывала в себя все лучшее, что существовало в кухнях европейских стран: салаты и зеленые овощи, копчености, шоколад, мороженое, вина и ликеры, сахар и кофе.

*«Как я все успеваю? – В сутках 24 часа. Кроме того, есть ночь. К тому же, можно пораньше вставать. Труд делает заботы незаметными».*  
Латинская пословица

Прекрасным дополнением выходного дня может стать приготовления кулинарных изысков, которые порадуют не только Вас, но и всю Вашу семью. Вот несколько рецептов из русской кухни.



### **Щи кислые из свежей капусты**

500-750 г говяжьей грудинки \* 500-750 г свежей капусты (небольшой кочан или полкочана) • 6-8 маленьких зеленых незрелых яблок любого сорта \* 2 луковицы \* 0,5 репы \* 2 ст. ложки укропа \* 3 лавровых листа \* 8 горошин черного перца < 100 г сметаны

Сварить обычный для щей мясной бульон. Когда мясо будет почти готово, положить капусту, нарезанную квадратиками (1х1 см), мелко нарезанный лук, коренья, через 15 мин варки добавить нарезанные соломкой яблоки, а еще через 5 мин – пряную зелень и варить до тех пор, пока яблоки полностью не разварятся. Яблоки можно разварить и отдельно в эмалированном сотейнике и влить этот отвар (1 стакан) к уже почти готовым щам. Эти щи можно готовить и без мяса.





### **Жаркое**

2-2,5 кг упитанной говядины (толстый край) \* 1 морковь \* 2 луковицы \* 1 петрушка или сельде-рей \* 6-8 зерен черного перца \* 3-4 лавровых листа \* 2 ч. ложки имбиря \* 0,5 стакана сметаны \* 1 ч. ложка соли \* 1-1,5 стакана кваса

*Говядину обмыть, очистить от пленок, костей, срезать с нее жир, нарезать его мелкими кусочками, положить на предварительно разогретую сковороду или противень, растопить, прокалить, обжарить в нем говядину целым куском, чтобы покрылась коркой, посыпая мелко нарезанными морковью, луком, петрушкой и толчеными пряностями, затем поместить в духовку, поливать каждые 10 мин понемногу квасом, все время переворачивая. Жарить примерно 1-1,5 ч. За 5-7 мин до конца жарения собрать весь сок в чашку, добавить к нему 0,25 стакана холодной кипяченой воды, поставить в холодильник. Когда сок остынет, снять слой жира с поверхности, а мясной сок разогреть, процедить, добавить сметану. Подавать как соус к жаркому. Готовую говядину вынуть из духовки, посолить, дать ей слегка остыть (15 мин), затем нарезать поперек волокон на куски, облить горячим мясным соком и подавать. Жаркое не подают холодным и не разогревают. Гарниром может быть жареный картофель, отварная или тушеная морковь, репа, брюква, жареные или тушеные грибы.*



### **Тыква, запеченная в духовке**

1 тыква среднего размера\* 30 гр сушеных грибов\* 1 ст. ложка листьев розмарина\* 100 гр риса\* 1 красная луковица\* 300 гр томатного пюре\* 30 гр кедровых орешков\*30 мл оливкового масла\*соль по вкусу

*Одну красивую сочную тыкву аккуратно разрезаем сверху и вынимаем все семечки, а потом мякоть. Горсть сушеных грибов замачиваем в воде на 10 минут. Мякоть тыквы и красную луковицу измельчаем и обжариваем на среднем огне несколько минут. После на сковороду добавляем грибы, розмарин и томатную пасту. Полученную смесь тушим на небольшом огне в течение 5-7 минут. В заготовку добавляем хорошо промытый рис, немного воды и соль по вкусу. Полученную смесь выкладываем в уже приготовленную тыкву, закрываем верхушкой, плотно оборачиваем фольгой и ставим в духовку на 1 час при температуре 230 градусов. Перед подачей блюдо посыпаем чуть обжаренными кедровыми орешками.*



### **Малиновые пряники**

4 стакана сухой малины \* 3 стакана меда \* 1—1,5 стакана ржаных сухарей в виде пудры \* 2—3 ст. ложки сахарной пудры \* 1 ч. ложка ванильного сахара

*3 стакана сухой малины залить 4 стаканами кипятка и разварить на медленном огне до закипания и полной мягкости, после чего отжать 3 стакана густого сока. Сок*



*смешать с медом, прокипятить. Стереть в пудру хорошо просушенные сухари и смешать ее с порошком сухой малины, приготовленным из оставшегося 1 стакана сухой малины. Затем соединить эту смесь с медово-малиновой смесью в густое тесто, которое поместить в эмалированную посуду (низкую кастрюлю, тазик) и поставить в кипящую воду, чтобы прогреть до разваривания сухой малины и полного разбухания сахарной массы. Проваренное таким образом тесто разделить на лепешки и просушить их на листе либо в предварительно нагретой, но выключенной духовке, либо наверху плиты, в которой зажжена духовка. Подсушенные пряники обвалять в сахарной пудре, смешанной с ванильным сахаром или ванилином.*

### **ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!**

Вы хорошо готовите? Знаете много рецептов вкусных домашних блюд, которыми балуете своих родных в выходные и на праздники? Тогда этот конкурс – для вас. Поделитесь с нами Вашим фирменным рецептом простого, но вкусного домашнего блюда национальной кухни, которое любят ваши родные и близкие.

Пришлите нам рецепт,  
вместе с небольшим рассказом о себе и своей семье по адресу:  
**123000, Москва, 2ая Звенигородская улица, дом 12, Бюро МОМ,  
Информационно-ресурсный центр с пометкой «на конкурс».**

Приглашаем к участию в конкурсе всех девушек и женщин, приехавших в Москву из государств СНГ. Мы будем ждать ваших писем с 1 ноября 2011 до 1 февраля 2012 года. Результаты конкурса будут подведены до 15 февраля 2012 года. Победительниц конкурса ждут интересные призы. В письмах не забудьте указать свой адрес и контактный телефон – чтобы мы могли связаться с вами и отдать Вам приз!



## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

*«В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»*

А. П. Чехов

*У каждой представительницы прекрасного пола существуют свои секреты, которые позволяют ей выглядеть потрясающе в любой ситуации. При этом огромное количество женщин отдают предпочтение народным способам ухода за собой, которые использовали еще наши прабабушки, и эффективность которых проверена десятилетиями. Ниже вы найдете несколько простых советов по уходу за собственной внешностью.*

### Совет 1.

Массаж кубиками льда очень полезен для кожи. Можете приготовить настой из любой травы, которая подходит для вашего типа кожи, и заморозить его, а можете использовать для приготовления льда обычную минеральную воду или настой черного или зеленого чая. Полученными кубиками льда необходимо протереть кожу лица по массажным линиям и дать влаге самой испариться с кожи.



### Совет 2.

Отличным косметическим средством является обычный лимон.

Этот кислый плод обладает замечательным свойством – сужает расширенные поры. Именно поэтому, протирать лицо лимонным соком очень полезно обладательницам жирной кожи, которые очень часто сталкиваются с проблемой расширенных пор. Кроме того, нужно помнить о том, что лимонный сок – это замечательное отбеливающее средство, которое поможет вам выровнять цвет лица. Нужно отметить и такое свойство лимона, как его замечательная способность к очищению. При помощи лимонного сока вы сможете замечательно очистить свою кожу. Нужно сказать, что чистый лимонный сок – это достаточно агрессивная жидкость, поэтому перед применением его лучше смешивать с соком какого-нибудь другого плода, а можно разбавлять обычной чистой водой и полученной смесью протирать кожу.



### Совет 3.

А теперь давайте поговорим о косметических средствах для волос.

Если ваши волосы стали усиленно выпадать, то воспользуйтесь одним из приведенных ниже рецептов:

1. Возьмите две столовых ложки листьев березы и залейте их полуторами стаканами кипящей воды. Полученное средство необходимо настаивать в течение двух часов, а по истечении этого времени – процедить. Готовый настой следует втирать в кожу головы после каждого мытья.
2. Для того чтобы приготовить это средство вам потребуется приготовить настой из листьев крапивы и календулы, взятые в равных долях. Для его приготовления вам нужно будет две столовых ложки травяной смеси залить одним литром кипящей воды. Когда настой будет готов, в него следует влить одну чайную ложку касторового масла. Готовое средство втирают в кожу головы два-три раза в неделю.
3. Чтобы приготовить это средство вам потребуется взять две столовых ложки корня репейя, залить их ста граммами кипящей воды и прокипятить средство на огне в течение пяти минут. По истечении этого времени отвар снимают с огня и процеживают. Втирайте готовое средство в корни волос в течение двух месяцев. Важно отметить, что втерев настой в корни его нужно оставить на два часа, после чего, голову ополаскивают под проточной водой.
4. Приготовьте травяную смесь. Для этого вам понадобится взять сто граммов листьев настурции, сто граммов листьев крапивы, а также десять граммов лапчатки гусиной. Полученную травяную смесь нужно залить полулитром водки, перелить жидкость в стеклянную емкость и оставить настаиваться на пятнадцать дней. В течение этого времени средство нужно периодически взбалтывать. По истечении этого срока настойку процеживают и втирают в кожу головы после мытья. Важно помнить, что нужно старательно беречь глаза от попадания в них этого средства.
5. Наши бабушки лечили волосы при помощи обычной поваренной соли. Волосы сначала моют теплой водой без использования мыла, затем в течение десяти-пятнадцати минут массируют кожу головы, втирая в нее поваренную соль. По истечении этого времени шевелюру следует хорошенько промыть все той же теплой водой. Повторяют такую процедуру шесть раз.



### Совет 4.

Если хотите, чтобы ваша кожа была гладкой и упругой, время от времени проводите такую процедуру. Во время принятия душа, возьмите увлажненную муку и легонько наносите ее на тело, массируя кожу при этом легкими движениями. Это рецепт славится своей эффективностью. Поверьте, результат вас приятно удивит.



---

При этом, очень важно отметить, что мука не раздражает даже очень чувствительную кожу, что особенно хорошо для людей, склонных к аллергии и для обладательниц чувствительной, склонной к раздражению кожи.

**И напоследок, наш самый главный секрет,  
который мы сегодня откроем Вам–**

**10 замечательных «секретов красоты»  
великой актрисы XX века Одри Хепберн:**

1. Чтобы губы стали соблазнительными, говори добрые слова.
2. Чтобы глаза были красивыми, излучай добро.
3. Чтобы фигура была стройной, делись едой с голодным.
4. Чтобы волосы были красивыми, позволяй ребенку проводить по ним пальчиками раз в день.
5. Для уверенности ходи с сознанием того, что ты не одна.
6. Люди больше вещей нуждаются в реставрации, поощрении и прощении. Никогда никого «не выбрасывай».
7. Если тебе понадобится рука помощи, она всегда при тебе – твоя собственная.  
Когда станешь старше, поймешь, что у тебя две руки: одна, чтобы помогать себе, другая – чтобы помогать другим.
8. Красота женщины не в одежде, фигуре или прическе. Она – в блеске глаз. Ведь глаза – это ворота в сердце, где живет любовь.
9. Красота женщины не во внешности, истинная красота отражена в ее душе. Это забота, которую она дарит с любовью; страсть, которую она проявляет.
10. Красота женщины возрастает вместе с ее годами!





---

**Самый простой способ  
получить ответ – задать вопрос!**



Информационно-ресурсный центр  
по вопросам трудовой миграции  
при Бюро Международной организации  
по миграции в Москве  
г. Москва, 2-ая Звенигородская ул., дом 12  
(метро «Улица 1905 года»)

**8-800-333-00-16**

Звонок бесплатный  
по всей территории России

---







Информационно-ресурсный центр  
по вопросам трудовой миграции  
Бюро Международной организации по миграции  
в Москве

Анонимная «горячая линия»  
**8-800-333-00-16**

