



IOM • OIM

Путеводитель
для трудящихся мигрантов,
приехавших на работу в Россию

МЫ В РОССИИ



Москва
2012

Данная публикация стала возможной в рамках деятельности региональной программы по трудовой миграции в Центральной Азии и России, совместно реализуемой Офисом Регионального Координатора МОМ по Центральной Азии, миссиями МОМ в Казахстане, Таджикистане, Кыргызстане и России, Субрегиональным офисом ООН Женщины для стран Восточной Европы и Центральной Азии и Всемирным Банком, при финансовой поддержке Правительства Великобритании. Основная цель реализуемой региональной программы – защита прав и улучшение социально – экономического положения трудящихся мигрантов, а также их семей.

Опубликовано

Бюро Международной организации по миграции (Бюро МОМ) в Москве:
Москва, 123100, Российская Федерация
ул. 2ая Звенигородская, д. 12
Обложка и иллюстрации Алексея Кузьмичёва.

Комиксы: рисунки Даниила Кузьмичёва, цвет и производство Миши Заславского

Издание подготовлено
при финансовой поддержке Филиала компании «МИЛ ОВЕРСИЗ ЛИМИТЕД»
(Великобритания)

Приводимые в тексте оценки являются точкой зрения авторов и никоим образом не отражают официальное мнение Международной организации по миграции, ООН Женщины, донора и партнеров программы.

Информация, содержащаяся в данной брошюре, не является рекламой.
Международная организация по миграции не несет ответственности за качество и объем услуг, представляемых третьими лицами.

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



ОГЛАВЛЕНИЕ

АЗБУКА МИГРАЦИИ	5
НА РАБОТУ В РОССИЮ	9
ЕСЛИ Я ПРИЕХАЛ НА РАБОТУ	9
ЧТО ТАКОЕ ПАТЕНТ, ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И КАК ЕГО ПОЛУЧИТЬ?	12
КУДА ПОЗВОНИТЬ, ЕСЛИ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ?	17
РАБОТА В РОССИИ	19
ЧТО СНАЧАЛА: НАЙТИ РАБОТОДАТЕЛЯ ИЛИ ОФОРМИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ/ПАТЕНТ И ЗАЧЕМ НУЖЕН ДОГОВОР?	23
КАК ВЫГЛЯДИТ ПРИМЕР ТРУДОВОГО ДОГОВОРА?	25
МИГРАЦИЯ И ЗАКОН	35
ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	35
АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	39
ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛИЦИИ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН	40
КУДА ОБРАТИТЬСЯ С ЖАЛОБОЙ О НЕЗАКОННЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПОЛИЦИИ?	43
КАК ПРИОБРЕСТИ АВТОМОБИЛЬ?	44
ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ	45
КАК ОТПРАВИТЬ ДЕНЬГИ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ЗА ГРАНИЦУ?	45
ОБРАЗОВАНИЕ	47
ИЗУЧЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА	47
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ	51
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ	54
ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ	57
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ?	59
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ = ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ!	61
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?	64
ВАША СЕМЬЯ	66
МИГРАЦИЯ И СЕМЬЯ	66
ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ	67
ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ	68
КАК ИЗБЕЖАТЬ АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ?	69
ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ	71
ВАЖНОЕ О ВЫЕЗДЕ ИЗ РОССИИ	71
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРИОБРЕТЕНИЯ РОССИЙСКОГО ГРАЖДАНСТВА ИНОСТРАННЫМИ ГРАЖДДАНАМИ, ПРИБЫВШИМИ В ПОРЯДКЕ БЕЗВИЗОВОГО РЕЖИМА	72

От создателей журнала

Уважаемые читатели,

Переезд в другую страну с целью проживания или работы - всегда нелегкий выбор. В первую очередь, это расставание со своими родными и близкими, перемена привычного образа жизни и большие финансовые расходы. Выезжая в другую страну, Вы ставите перед собою цель устроиться на работу и получить достойный заработок, чтобы иметь возможность поддержать свою семью.

В то же время, выезжая в другое государство, Вы должны всегда помнить, что там действуют иные законы и правила, которые отличаются от законов, действующих в Вашей стране. Те нормы и правила, которые для Вас кажутся привычными, могут оказаться нарушением в другой стране. Есть много вопросов, которые могут возникнуть у Вас в связи с поиском работы, оформлением трудового договора, при переводе денег на родину, при возможном обращении в медицинские и социальные учреждения. Нередки ситуации, когда иностранному гражданину может понадобиться квалифицированная юридическая помощь.

Приезд на работу в Россию потребует от каждого из Вас большой ответственности. Чтобы принятые Вами решения оказались верными и позволили Вам осуществить свои цели, нужно заранее знать о правилах, которые необходимо соблюдать, а также о возможных рисках и ошибках, чтобы их избежать. Независимо от того, находятся ли Ваша семья и близкие с Вами или остались на родине, помните - они очень Вас любят и ждут.

В этом журнале, мы постарались собрать для вас все те основные вопросы, ответы на которые необходимо знать и помнить, чтобы принять правильное решение во время Вашего пребывания в России и не совершить досадных ошибок, о которых потом придется сожалеть.

В разделах, посвященных здоровью, семье подобрана информация и советы, которые обращены в первую очередь мужчинам, хотя и женщинам они тоже будут интересны.

Будем очень рады, если информация, содержащаяся в журнале, пригодится Вам в жизни. Желаем Вам успешной реализации Ваших жизненных планов!

*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. Миграционная карта заполняется Вами лично, либо заполняется с ваших слов сотрудниками пограничной службы, осуществляющими паспортный контроль при въезде в Российскую Федерацию.

ВАЖНО!
БЛАНКИ МИГРАЦИОННЫХ КАРТ
ВСЕГДА ВЫДАЮТСЯ БЕСПЛАТНО

- 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 НА
ВАС МОЖЕТ БЫТЬ НАЛОЖЕН
АДМИНИСТРАТИВНЫЙ 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!

АЗБУКА МИГРАЦИИ

- 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 ЗАВЕДОМО
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, в течение семи рабочих дней нужно уведомить Федеральную миграционную службу о Вашем прибытии – то есть встать на миграционный учет по месту временного пребывания в территориальном органе ФМС России
- Поставить на миграционный учет может 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. В случае если иностранный гражданин обладает правом собственности на жилое помещение, находящееся на территории России, то он может самостоятельно уведомить территориальный орган ФМС России о прибытии в место временного пребывания.

ВАЖНО!
ЛУЧШЕ ЕЩЕ ДО ПРИЕЗДА,
ЗАРАНЕЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, КТО БУДЕТ ВАШЕЙ
ПРИНИМАЮЩЕЙ СТОРОНОЙ,
И ГДЕ ВЫ БУДЕТЕ ПРЕБЫВАТЬ.

- 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 направляет по почте либо представляет в территориальный орган ФМС России.

- При наличии документально подтвержденных уважительных причин, препятствующих принимающей стороне самостоятельно направить уведомление о Вашем прибытии в место пребывания (например, по причине болезни), указанное уведомление должно представлено территориальный орган ФМС России непосредственно Вами

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
- Вы законно можете находиться в России 90 дней с момента пересечения границы. На всякий случай, снимите копии всех документов, сделайте несколько фотографий и сохраните 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

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 только 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.



На работу в Россию

ЕСЛИ Я ПРИЕХАЛ(А) 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 специальный документ, который 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, и регион действия разрешения. В патенте, указываются те же данные, что и в разрешении на работу, кроме специальности. Как же получить эти документы? На какой срок выдается разрешение на работу и можно ли его продлить? Ответить на некоторые из этих вопросов мы попросили 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 заявление о выдаче разрешения на работу. При подаче заявления, сотрудник ФМС России регистрирует заявление, предоставляет Вам копию заявления с отметкой о дате принятия. Разрешение на работу или уведомление об отказе выдается 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 составить 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 пред-

ставляющих 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

ЧТО ТАКОЕ ПАТЕНТ, ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И КАК ЕГО ПОЛУЧИТЬ?

Сегодня, в России существует два вида разрешительных документов, которые позволяют иностранным гражданам законно работать – разрешение на работу и патент. Между этими двумя документами существуют различия, которые нужно правильно понимать, чтобы оформить именно тот документ, который нужен Вам.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОЙ ИМЕННО ДОКУМЕНТ НУЖЕН – РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ ИЛИ ПАТЕНТ?

Какой из документов нужно получать – зависит от того, у кого Вы будете работать, и связано ли это с предпринимательской деятельностью. Если Вы собираетесь работать у физического лица (конкретного человека), тогда Вам нужен патент. Если же Вы хотите работать у юридического лица или индивидуального предпринимателя (в организации) – тогда Вам нужно разрешение на работу. Профессия, по которой Вы будете работать у физического лица, может быть любой. Важно, чтобы Ваш труд использовался только в домашнем хозяйстве и не был связан с получением коммерческой прибыли.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПАТЕНТ?

Патент можно получить только тому, кто встал на регистрационный учет по месту пребывания. Чтобы получить патент, нужно подать в территориальный орган ФМС по месту постановки на миграционный учет **Заявление о выдаче патента**. Если Вы подаете документы на получение патента впервые, то к заявлению Вам нужно приложить:

- паспорт и его копию;
- миграционную карту с отметкой пункта пограничного контроля;
- квитанцию об уплате налога на доходы физических лиц в виде фиксированного

авансового платежа из расчета 1 000 рублей в месяц

При повторном обращении за патентом к указанным документам так же прилагаются:

- документы, подтверждающие уплату налога на доходы физических лиц в виде фиксированного авансового платежа в порядке за предыдущий период осуществления трудовой деятельности у физических лиц на основании патента;
- сведения о видах трудовой деятельности у физических лиц, осуществлявшейся за предыдущий период трудовой деятельности у физических лиц на основании патента;

Сотрудник ФМС регистрирует заявление, проставляет на нем регистрационный номер и выдает Вам копию заявления с отметкой о дате принятия. Патент выдается **не позднее 10 рабочих дней**. Патенты выдаются без ограничений – их количество не ограничено квотами.

ВНИМАНИЕ!
ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ПРАВО НА РАБОТУ
ПО ПАТЕНТУ ТОЛЬКО В ТОМ СУБЪЕКТЕ РФ,
ГДЕ ОН ВЫДАН

КАК ПРОДЛЕВАЕТСЯ СРОК ДЕЙСТВИЯ ПАТЕНТА?

Патент выдается на срок от одного до трех месяцев. Вы можете продлевать срок действия патента на период не более трех месяцев. Общий срок действия патента с учетом

продлений может составлять не более двенадцати месяцев со дня выдачи патента. Чтобы продлить срок действия патента, Вам нужно заплатить налог на доходы физических лиц в виде фиксированного авансового платежа из расчета 1,000 рублей в месяц.

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!

КАК МАЛИКА ПРИЕЗЖАЕТ К МУЖУ И НАХОДИТ РАБОТУ

КАМИЛЬ, РОДНОЙ,
Я ТАК ПО ТЕБЕ СКУЧАЮ!
КОГДА ТЫ ПРИЕДЕШЬ
В ТАДЖИКИСТАН?



Я ТОЖЕ
СКУЧАЮ, НО У
МЕНЯ РАБОТА.
Я НЕ МОГУ.



МОЖЕТ,
МНЕ ПРИЕХАТЬ
К ТЕБЕ?



ПРИЕЗЖАЙ!

КАК МНЕ
НЕ ХОЧЕТСЯ
ОСТАВЛЯТЬ
ТЕБЯ!





ДАВАЙ
НАЙДЕМ ТЕБЕ
РАБОТУ!

ХОРОШО, ТОГДА МЫ
СМОЖЕМ БЫТЬ ВМЕСТЕ.
ТОЛЬКО КАК ЭТО
СДЕЛАТЬ?

НАВЕРНОЕ,
НУЖНО РАЗРЕШЕНИЕ
НА РАБОТУ ОФОРМИТЬ?..



МНЕ РАССКАЗЫВАЛИ, ЧТО
СЕЙЧАС МОЖНО ПОЛУЧИТЬ
ПАТЕНТ. ЭТО ТАКОЙ ДОКУМЕНТ,
С КОТОРЫМ РАЗРЕШАЮТ РА-
БОТАТЬ В СЕМЬЯХ. ТЫ ЖЕ
ХОРОШО ГОТОВИШЬ, УСТРО-
ИШЬСЯ ПОВАРОМ В СЕМЬЮ.



ОТДЕЛЕНИЕ ФМС.

ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ ПАТЕНТА

СМОТРИ,
ЧТО НУЖНО
СДАТЬ.

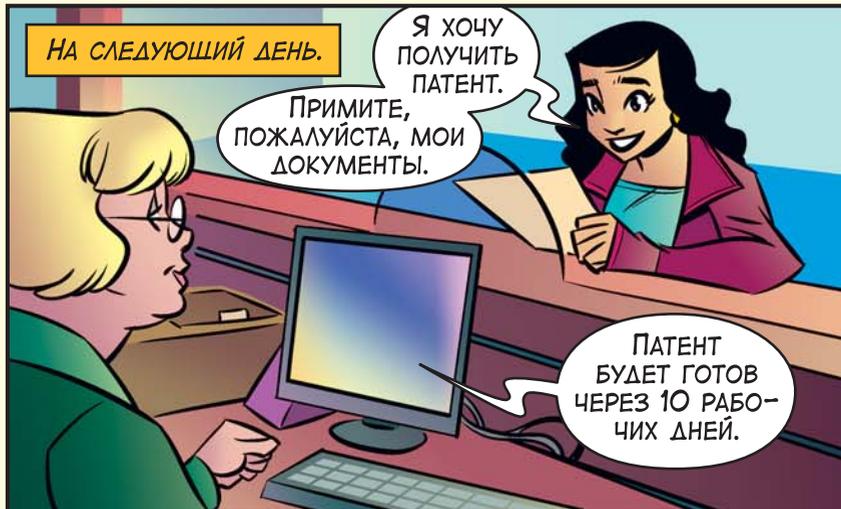
**ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ ПАТЕНТА**

- 1) Заявление о выдаче патента.
- 2) Паспорт и его копия.*
- 3) Миграционная карта с отметкой пункта пограничного контроля.
- 4) Квитанция об уплате налога на доходы физических лиц в виде фиксированного авансового платежа из расчета 1000 рублей в месяц.
- 5) 2 цветные фотографии 3x4.

* При необходимости нужно сделать нотариально заверенный перевод паспорта на русский язык



НУ, ЭТО НЕСЛОЖНО.
Я ВСЁ ПОДГОТОВЛЮ
И СДАМ.



НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ.

Я ХОЧУ
ПОЛУЧИТЬ
ПАТЕНТ.
ПРИМИТЕ,
ПОЖАЛУЙСТА, МОИ
ДОКУМЕНТЫ.

ПАТЕНТ
БУДЕТ ГОТОВ
ЧЕРЕЗ 10 РАБО-
ЧИХ ДНЕЙ.

ЧЕРЕЗ 10 РАБОЧИХ ДНЕЙ.

ВОТ ВАШ ПАТЕНТ. ОН ДЕЙСТВУЕТ ТРИ МЕСЯЦА.

А ЧТО ПОТОМ? НУЖНО ПОЛУЧАТЬ НОВЫЙ ПАТЕНТ?

НЕТ, К НАМ ПРИХОДИТЬ НЕ НУЖНО. ВАМ ДОСТАТОЧНО БУДЕТ ПЛАТИТЬ ТЫСЯЧУ РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ, ЧТОБЫ ПРОДЛЕВАТЬ ДЕЙСТВИЕ ЭТОГО ПАТЕНТА.

А МИГРАЦИОННЫЙ УЧЁТ НУЖНО ПРОДЛЕВАТЬ?

НЕТ, УЧЁТ ПО МЕСТУ ПРЕБЫВАНИЯ ПРОДЛЕВАТЬ НЕ НУЖНО.

ПАТЕНТ И КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ БУДЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОМ ВАШЕГО ЗАКОННОГО ПРЕБЫВАНИЯ И РАБОТЫ В РОССИИ.

БОЛЬШОЕ ВАМ СПАСИБО!

ТЕПЕРЬ МЫ СМОЖЕМ БЫТЬ ВМЕСТЕ!

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, которые оказывают консультационную, методическую, правовую и другую первоочередную помощь иностранным гражданам. Там Вы сможете получить консультацию по всем вопросам, связанным с пребыванием в России.

Федеральная миграционная служба (ФМС России), Общественная приемная:

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

Телефон: 8 (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:

Азербайджан	Адрес: Москва, Леонтьевский переулок, 16 Телефоны: 8 (495) 629-4332, 8 (495) 629-16-49
Армения	Адрес: Москва, Армянский переулок, д. 2 Телефоны: 8 (495) 625-7305, 8 (495) 624-3243
Белоруссия	Адрес: Москва, ул. Маросейка, д.17/6, стр. 4 Телефоны: 8 (495) 777-6644
Казахстан	Адрес: Москва, Чистопрудный бульвар, 3а Телефоны: 8 (495) 627-1822, 8(495) 627-1821
Киргизия	Адрес: Москва, ул. Б. Ордынка, 64 Телефоны: 8 (499) 237-4882, 8 (495) 237-4601, 8 (499) 230-1117
Молдова	Адрес: Москва, ул. Кузнецкий Мост, 18 Телефоны: 8 (495) 624-5353, 8 (495) 624-6342, 8(495) 624-9678

НА РАБОТУ В РОССИЮ

Таджикистан	Адрес: Москва, Гранатный пер. 13 Телефоны: 8 (495) 690-3846, 8 (495) 690-4186, 8 (495) 690-5281
Туркменистан	Адрес: Москва, Филипповский пер., д. 22 Телефоны: 8 (495) 691-6593, 8(495) 690-3258, 8 (495) 695-3716
Узбекистан	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
Украина	Адрес: Москва, Леонтьевский переулок, 18 Тел.: (495) 629 97 42

Список полезных адресов и телефонов по Москве:

Горячая линия Госинспекции труда	Тел.: 8 (495) 343-9661 или 8 (916) 085-8103 (в выходные)
Госинспекция труда в МО	Тел.: 8 (495) 392-7834; 8 (495) 343-9954
Московский центр трудового обмена (ГУ «МЦТО»)	Адрес: Колокольников пер., д. 22, стр. 5 Тел.: 8 (495) 621-2827; 8 (495) 677-9144
Справочная служба Правительства г. Москвы	Тел.: 8 (495) 777-7777
Аппарат Мэра и Правительства г. Москвы (вопросы противоправных действий сотрудников милиции при исполнении служебных обязанностей)	Тел.: 8 (495) 777-1147
ГУВД г. Москвы МВД РФ	Телефон доверия: 8 (495) 250-9810
Справочная служба Прокуратуры города Москвы	Адрес: ул. Новокузнецкая, д. 27 Тел.: 8 (495) 951-7197; 8 (495) 951-3746
Профсоюз трудящихся мигрантов	Адрес: Мясницкая ул., 18, офис 401 Тел.: 8 (495) 624-8121; 8 (495) 772-3169
Правозащитное движение «Спротивление»:	Адрес: Бол. Власьевский пер., д. 14 Тел.: 8 (495) 781-9602
Общественная организация «Гражданское содействие»	Адрес: Долгоруковская ул., д. 33, стр. 6 Тел.: 8 (499) 973-5474; 8 (495) 251-5319
Международный Альянс «Трудовая миграция»	Адрес: Сретенский бул., д. 6/1, стр. 1, офис 47 Тел.: 8 (495) 625-7212
Центр «Миграция и закон»	Адрес: Олимпийский проспект 16, спорткомплекс Олимпийский, подъезд 9-А, офис 3/2А, Тел.: 8 (495) 933-13-85, 8 (926) 245-13-01
Центр трудового обмена ОПОРА-Дружба	Адрес: Олимпийский проспект 16, спорткомплекс Олимпийский, подъезд 6А Тел.: 8 (495) 644-39 84; 8 (926) 235-235-1

РАБОТА В РОССИИ

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

Государственные учреждения

В Москве, содействие в трудоустройстве иностранных граждан оказывают Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московский Центр трудового обмена» («МЦТО»), районные государственные службы занятости, в которых можно получить информацию об имеющихся вакантных рабочих местах, в том числе и тех, которые предназначены для трудоустройства иностранных граждан. Начинать поиск работы лучше всего с обращения в Московский Центр трудового обмена, который 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, Вы можете получить информацию об имеющихся вакантных вакансиях предназначенные для трудоустройства иностранных граждан, представят заполнить анкету и оставить свои контактные данные. Услуги Центра – бесплатны.

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

г. Москва, Автозаводская улица, д. 23, корп. 15 (территория завода ЗИЛ).

Телефоны: 625-14-94, 625-16-43, 625-16-28.



Частные агентства трудоустройства

Частные агентства трудоустройства становятся все более и более популярными в последнее время. 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 персонала в сфере строительства, ремонта, работников в сфере услуг и торговли. 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.



Биржа труда COMTRUD

Не секрет, что иностранному гражданину или приезжему из другого города трудно сразу найти работу с хорошими условиями труда и достойной оплатой. Часто приходится обращаться к помощи посредников, которые могут оказаться просто мошенниками, наживаясь на незнании местного рынка труда и отсутствии проверенной информации у простого человека. Биржа труда COMTRUD помогает избежать подобных ситуаций и подобрать необходимую вакансию, связавшись напрямую с работодателем.

В Москве действует биржа труда COMTRUD в помощь в трудоустройстве всем, кто ищет постоянную или временную работу, кто приехал в столицу на работу из другого региона России или из-за рубежа. Иностранцы граждане, приезжающие на работу в Россию, мужчины и женщины, могут обращаться на биржу труда по бесплатному номеру **8-800-700-67-63**. Также на сайте www.comtrud.ru можно найти много полезной информации, почитать статьи и советы по трудоустройству, сравнить зарплаты в различных отраслях на рынке труда.

Воспользоваться услугами биржи труда очень просто. Достаточно позвонить, рассказать о себе. Какой профессией вы владеете, какими навыками и что бы вы ожидали от предстоящей работы. Данные об обратившемся пользователе сразу же попадают в единую базу данных, и как только находится подходящая вакансия, она тут же будет выслана на мобильный телефон в смс-сообщении. Причем не одна, а несколько на выбор. В сообщении будет указана краткая информация о работе и прямой контактный телефон компании или частного лица, связавшись с которым можно заранее обсудить и уровень зарплаты и условия труда.

Какие же вакансии чаще всего востребованы в крупных городах, и кому готовы платить хорошую зарплату? Чаще всего это, например, различные виды строительных специальностей. Постоянно крупным и небольшим компаниям требуются каменщики, кровельщики, монолитчики, штукатуры и специалисты по отделочным работам. Причем рады и одиночному специалисту, с большим опытом работы и знанием современных материалов, так и целым, уже сложившимся бригадам. Наиболее востребованными вакансиями для женщин – как в крупных, так и в небольших городах являются швеи, уборщицы, повара и продавцы. В тоже время многие частные лица заинтересованы в помощниках по хозяйству, домработниках и нянях, которым готовы предоставлять жилье и питание. В больших крупных городах всегда открыто множество вакансий: это водители, и работники службы охраны предприятий, и специалисты по ремонту квартир, сотрудники в сфере торговли и питания. Причем как для женщин, так и для мужчин можно найти не только вакансию на постоянной основе, но и срочную временную подработку, на определенный сезон.

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 расспрашивайте их об известных им вакансиях

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 обязанности работника: 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*

ЧТО СНАЧАЛА: НАЙТИ РАБОТОДАТЕЛЯ ИЛИ ОФОРМИТЬ РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ/ПАТЕНТ И ЗАЧЕМ НУЖЕН ДОГОВОР

ЧТО СНАЧАЛА: РАБОТОДАТЕЛЬ ИЛИ РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ?

Законодательство России позволяет, как самостоятельно обратиться за оформлением разрешения на работу, не имея определенного работодателя, так и оформить разрешение на работу, уже зная, у кого Вы будете работать. Эти правила действуют как в отношении разрешений на работу, так и в отношении патентов – патент можете оформить и до того, как Вы нашли работодателя, и после того, как нашли конкретное место работы. Поэтому на практике возможны несколько вариантов, о которых мы кратко расскажем ниже.

Вариант 1.

Самостоятельное оформление разрешения на работу на 3 месяца

Оформление разрешения на работу на срок временного пребывания (3 месяца)

Выбор – получать сначала разрешение на работу или искать сначала работодателя – зависит от того, на какой срок Вы планируете остаться в России. Если этот срок не более трех месяцев, то Вы можете самостоятельно обратиться в миграционную службу за оформлением разрешения на работу на срок временного пребывания, а потом найти работу. Так же на практике возможна ситуация, когда в некоторых регионах России квота на выдачу разрешений на работу не позволяет иностранным гражданам получить разрешение на работу, самостоятельно обратившись для оформления разрешения на работу, не имея определенного работодателя.

Варианты 2.

Продление разрешения на работу на более длительный срок

Оформление разрешения на работу по схеме (3+9) мес при наличии договора с работодателем

Для того чтобы продлить разрешение на работу, выданное на срок временного пребывания, Вам необходимо найти работодателя и заключить с ним договор. Это даст Вам право обратиться в миграционную службу за продлением срока действия Вашего разрешения на работу на срок действия заключенного договора, но не более года с даты Вашего въезда.

Вариант 3.

Оформление разрешения на работу на более длительный срок

Оформление разрешения на работу на срок договора, заключаемого с работодателем, имеющим квоты на привлечение иностранных работников

Для того, чтобы сразу оформить разрешение на работу на более длительный срок, следует сначала найти работодателя, у которого есть квоты на привлечение иностранных сотрудников, и составить с ним проект договора. Затем самостоятельно или через работодателя обратиться в миграционную службу за оформлением разрешения на работу на *срок действия заключаемого договора*, но не более года с даты Вашего въезда.

Вариант 4.

Работа по патенту – оформление и продление патента

Оформление и продление патента для работы у физических лиц по трудовым и гражданско-правовым договорам

Для выполнения работы у физических лиц, не связанной с предпринимательской деятельностью, необходимо оформить патент. Патент выдается на срок от одного до трех месяцев. Вы можете продлевать срок действия патента на период не более трех месяцев. Общий срок действия патента с учетом продлений может составлять не более двенадцати месяцев со дня выдачи патента.

КАК ВЫГЛЯДИТ ОБРАЗЕЦ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА?

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, заключаемого с иностранными работниками:

ТРУДОВОЙ ДОГОВОР №__

_____ «__» _____ 200__ г.
(место заключения договора)

1. Стороны договора

Организация _____
(наименование)

в лице _____,
(должность, ф.И.О.)

Действующая на основании _____
именуемая в дальнейшем «Работодатель», и гражданин _____,

(ф.И.О.)

именуемый в дальнейшем "Работник", заключили настоящий договор о нижеследующем.

2. Предмет договора

2.1. Работник принимается на работу _____
(место работы с указанием структурного подразделения)

по должности, специальности, профессии _____,

(полное наименование должности, специальности, профессии)

квалификации _____
(указание квалификации в соответствии со штатным расписанием организации)

конкретная трудовая функция _____

2.2. Договор является: договором по основной работе; договором по совместительству.
(нужное подчеркнуть)

3. Срок договора

3.1. Настоящий договор заключен на:

– неопределенный срок;

– определенный срок _____

(указать срок его действия и обстоятельство (причину), послужившее основанием для заключения срочного трудового договора)

3.2. Работник обязуется приступить к исполнению обязанностей, предусмотренных в п. 2.1, настоящего договора, с момента предоставления Работодателю разрешения на работу на Работника.

3.3. Настоящим договором устанавливается испытательный срок _____

(продолжительность испытательного срока, но не более 3 месяцев)

4. Права и обязанности Работника

4.1. Работник имеет право на:

4.1.1. Предоставление ему работы, обусловленной настоящим трудовым договором.

4.1.2. Обеспечение безопасности и условий труда, соответствующих государственным нормативным требованиям охраны труда.

4.1.3. Своевременную и в полном объеме выплату заработной платы в соответствии со своей квалификацией, сложностью труда, количеством и качеством выполненной работы.

4.1.4. Работник имеет иные права, предусмотренные трудовым законодательством Российской Федерации, настоящим трудовым договором.

4.2. Работник обязан:

4.2.1. Добросовестно исполнять свои трудовые обязанности, возложенные на него настоящим трудовым договором, выполнять установленные нормы труда.

4.2.2. Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, действующие у Работодателя, требования по охране труда и обеспечению безопасности труда, иные локальные нормативные акты Работодателя, непосредственно связанные с трудовой деятельностью Работника, с которыми Работник был ознакомлен под роспись.

4.2.3. Соблюдать трудовую дисциплину.

4.2.4. Бережно относиться к имуществу Работодателя, в том числе находящемуся у Работодателя имуществу третьих лиц, если Работодатель несет ответственность за сохранность этого имущества, и других работников.

4.2.4. Незамедлительно сообщать Работодателю либо непосредственному руководителю о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества Работодателя, в том числе находящегося у Работодателя имуществу третьих лиц, если Работодатель несет ответственность за сохранность этого имущества, имуществу других работников.

4.2.5. Работник обязан выполнять иные обязанности, предусмотренные трудовым законодательством Российской Федерации и настоящим трудовым договором

5. Права и обязанности Работодателя

5.1. Работодатель имеет право:

- 5.1.1. Требовать от Работника добросовестного исполнения обязанностей по настоящему трудовому договору.
- 5.1.2. Принимать локальные акты, непосредственно связанные с трудовой деятельностью Работника, в том числе правила внутреннего трудового распорядка, требования по охране труда и обеспечению безопасности труда.
- 5.1.3. Привлекать Работника к дисциплинарной и материальной ответственности в порядке, установленном Трудовым кодексом, иными федеральными законами.
- 5.1.4. Поощрять Работника за добросовестный эффективный труд
- 5.1.5. Работодатель имеет иные права, предусмотренные трудовым законодательством Российской Федерации, настоящим трудовым договором.

5.2. Работодатель обязан:

- 5.2.1. Предоставить Работнику работу, обусловленную настоящим трудовым договором.
- 5.2.2. Обеспечить безопасность и условия труда Работника, соответствующие государственным нормативным требованиям охраны труда.
- 5.2.3. Обеспечивать Работника оборудованием, инструментами, технической документацией и иными средствами, необходимыми для исполнения им трудовых обязанностей.
- 5.2.4. Выплачивать в полном размере причитающуюся работнику заработную плату в установленные сроки.
- 5.2.5. Осуществлять обработку и обеспечивать защиту персональных данных Работника в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 5.2.6. Знакомить Работника под роспись с принимаемыми локальными нормативными актами, непосредственно связанными с его трудовой деятельностью.
- 5.2.7. Работодатель исполняет иные обязанности, предусмотренные трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права, коллективным договором, соглашениями, локальными нормативными актами и настоящим трудовым договором.

6. Оплата труда и социальные гарантии

6.1. За выполнение трудовых обязанностей, предусмотренных настоящим трудовым договором, Работнику устанавливается заработная плата в размере:

- 6.1.2. Должностной оклад (оклад), ставка заработной платы в размере _____ в месяц или в размере, определенном отдельным соглашением;
- 6.1.3. Компенсационные выплаты (доплата, надбавка, другие виды выплат) _____ (указать виды и размеры) выплата которых производится в порядке, установленном _____ (указать законодательство Российской Федерации; локальные нормативные акты Работодателя) порядке.
- 6.1.4. Стимулирующие выплаты (доплата, надбавка, другие виды выплаты) _____ (указать виды и размеры) выплата которых _____

- производится в порядке, установленном _____ (указать законодательство Российской Федерации; локальные нормативные акты Работодателя)
- 6.2. Премии и иные выплаты устанавливаются Работнику в соответствии с коллективным договором, локальными нормативными актами Работодателя (указать виды премий и иных выплат и их размеры).
- 6.3. Выплата заработной платы Работнику производится в сроки и порядке, установленные коллективным договором, правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами Работодателя.
- 6.4. На Работника распространяются льготы, гарантии и компенсации, установленные законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Работодателя.

7. Рабочее время и время отдыха

- 7.1. Работнику устанавливается следующая продолжительность рабочего времени _____ (нормальная, сокращенная, неполное рабочее время).
- 7.2. Режим работы (рабочие дни и выходные дни, время начала и окончания работы) определяется правилами внутреннего трудового распорядка, действующими у Работодателя, либо настоящим трудовым договором.
- 7.3. Работнику устанавливаются следующие особенности режима работы _____.
- 7.4. Работнику предоставляется ежегодный основной оплачиваемый отпуск продолжительностью _____ календарных дней.
- 7.5. Работнику предоставляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск продолжительностью _____ в связи _____ (указать основание установления дополнительного отпуска)
- 7.6. Ежегодный оплачиваемый отпуск (основной, дополнительный) предоставляется в соответствии с графиком отпусков.

8. Социальное страхование

- 8.1. Работник подлежит обязательному социальному страхованию в связи с трудовой деятельностью. Виды и условия обязательного социального страхования работника в связи с трудовой деятельностью осуществляются Работодателем в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 8.2. Работник имеет право на дополнительное _____ (вид страхования) страхование на условиях и в порядке, установленном _____ (наименование локального нормативного акта Работодателя)

9. Иные условия трудового договора

- 9.1. Работодатель обязан соблюдать предусмотренный трудовым законодательством и иными федеральными законами порядок обработки, иного использования и обеспечения сохранности персональных данных работника.

10. Ответственность сторон трудового договора

- 10.1. Работодатель и Работник несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее

исполнение взятых на себя обязанностей и обязательств, установленных настоящим трудовым договором, локальными нормативными актами Работодателя, законодательством Российской Федерации.

10.2. За совершение дисциплинарного проступка, то есть неисполнение или ненадлежащее исполнение Работником по его вине возложенных на него трудовых обязанностей, к Работнику могут быть применены дисциплинарные взыскания, предусмотренные статьей 192 Трудового кодекса Российской Федерации.

10.3. Работник и работодатель могут быть привлечены к материальной и иным видам юридической ответственности в случаях и в порядке, предусмотренных трудовым законодательством и иными федеральными законами.

11. Изменение и прекращение трудового договора

11.1. Каждая из сторон настоящего трудового договора вправе ставить перед другой стороной вопрос о его дополнении или ином изменении трудового договора, которые по соглашению сторон оформляются дополнительным соглашением, являющимся неотъемлемой частью трудового договора.

11.2. Изменения и дополнения могут быть внесены в настоящий трудовой договор по соглашению сторон также в следующих случаях:

11.2.3. При изменении законодательства Российской Федерации в части, затрагивающей права, обязанности и интересы сторон, а также при изменении локальных нормативных актов Работодателя;

11.2.4. В других случаях, предусмотренных Трудовым кодексом Российской Федерации.

11.3. При изменении Работодателем условий настоящего трудового договора (за исключением трудовой функции) по причинам, связанным с изменением организационных или технологических условий труда, Работодатель обязан уведомить об этом Работника в письменной форме не позднее чем за два месяца до их изменения (статья 74 Трудового кодекса Российской Федерации).

О предстоящем увольнении в связи с ликвидацией организации, сокращением численности или штата работников организации Работодатель обязан предупредить Работника персонально и под роспись не менее чем за два месяца до увольнения.

11.4. Настоящий трудовой договор прекращается только по основаниям, установленным Трудовым кодексом Российской Федерации и иными федеральными законами.

11.5. При расторжении трудового договора Работнику предоставляются гарантии и компенсации, предусмотренные главой 27 Трудового кодекса Российской Федерации, а также другими нормами Трудового кодекса Российской Федерации и иных федеральных законов.

12. Заключительные положения

12.1. Трудовые споры и разногласия сторон по вопросам соблюдения условий настоящего трудового договора разрешаются по соглашению сторон, а в случае недостижения соглашения рассматриваются комиссией по трудовым спорам и (или) судом в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

12.2. В части, не предусмотренной настоящим трудовым договором, стороны руководствуются законодательством Российской Федерации.

НА РАБОТУ В РОССИЮ

12.3. Настоящий трудовой договор заключен в двух экземплярах (если иное не предусмотрено законодательством), имеющих одинаковую юридическую силу.

Один экземпляр хранится Работодателем в личном деле Работника, второй – у Работника.

РАБОТОДАТЕЛЬ

Адрес:

Реквизиты организации:

Подпись

РАБОТНИК

Адрес постоянного проживания:

Адрес постановки на миграционный учет:

Подпись

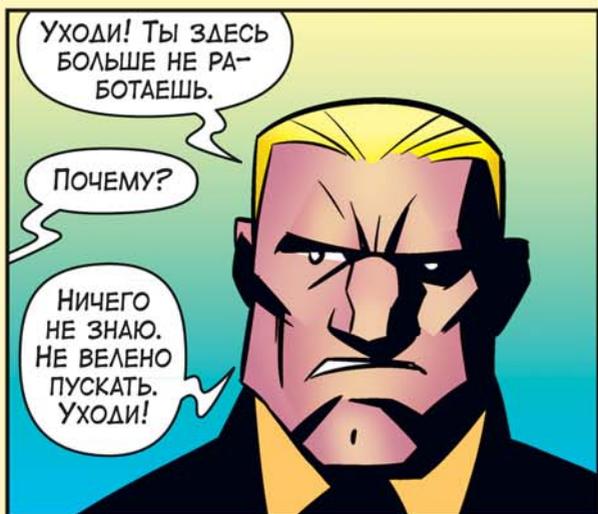
ПОМНИТЕ!

- √ *Работодатель обязан заключить договор и сообщить об этом в миграционную службу*
- √ *Если работодатель не хочет заключать договор – 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*

НЕ РАБОТАЙ БЕЗ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА







НА ПРИЁМЕ У ЮРИСТА.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!
Я РАБОТАЛ ДВА
МЕСЯЦА В РЕСТО-
РАНЕ, А МНЕ НЕ
ЗАПЛАТИЛИ.

ЧТО
ДЕЛАТЬ?

А
ТРУДОВОЙ
ДОГОВОР
ЕСТЬ?

ДА, МЫ ДО-
ГОВАРИВАЛИСЬ,
МНЕ ОБЕЩАЛИ
ПЛАТИТЬ...

ДОГОВОР ДОЛ-
ЖЕН БЫТЬ ЗАКЛЮЧЁН
ПИСЬМЕННО. ОДИН
ЭКЗЕМПЛЯР ОСТАЁТСЯ
У ВАС, ДРУГОЙ У
РАБОТОДАТЕЛЯ.

В НЁМ ДОЛЖНО БЫТЬ
УКАЗАНО: КТО НАНИМАЕТ
РАБОТНИКА, УСЛОВИЯ
РАБОТЫ, ЗАРПЛАТА,
ОБЯЗАННОСТИ.

И ВСЕ
ДОЛЖНЫ
ПОДПИСЫВАТЬ
ТАКОЙ ДОГОВОР,
КОГДА УСТРА-
ИВАЮТСЯ НА
РАБОТУ?

ДА, ТРУДО-
ВОЙ ДОГОВОР
НЕОБХОДИМО
ПОДПИСЫВАТЬ
ВСЕМ.

ЭТО — ДОКАЗАТЕЛЬСТВО
ТОГО, ЧТО ВЫ РАБОТАЕТЕ.
И РАБОТОДАТЕЛЬ ПОТОМ
НЕ СМОЖЕТ ВАС
ОБМАНУТЬ.

РАБОТАТЬ
НАДО ПО
ТРУДОВОМУ
ДОГОВОРУ!



Миграция и Закон

ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ИНОСТРАННЫМИ ГРАЖДДАНАМИ

Во время Вашего пребывания на территории Российской Федерации может возникнуть ситуация, когда Вам понадобится квалифицированная юридическая помощь. Своевременная и оказанная в полном объеме юридическая помощь способна защитить Ваши законные интересы и Ваш правовой статус, поэтому очень важно знать, какие именно виды юридической помощи имеются у Вас как иностранного гражданина и как можно получить к ним доступ.

ВАЖНО!
**ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ГАРАНТИРОВАНО
КОНСТИТУЦИЕЙ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАЖДОМУ.
В ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ,
ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОМ,
ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ
ИНОСТРАННЫМ ГРАЖДДАНАМ
БЕСПЛАТНО**

КАКИЕ ВИДЫ ОКАЗАНИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СУЩЕСТВУЮТ?

- Правовое консультирование в устной и письменной форме
- Составление заявлений, жалоб, ходатайств и других документов правового характера для последующего обращения в государственные и негосударственные учреждения
- Представление интересов лиц в судах различных инстанций, государственных и муниципальных органах, организациях
- Представление интересов лиц, подозреваемых или обвиняемых по уголовным делам – на всех этапах уголовного производства

К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ОКАЗАНИЕМ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ?

Юридическую помощь могут оказывать лица, имеющие высшее юридическое образование. Юридическая помощь может оказываться в юридических консультациях, в государственных организациях, а также неправительственных общественных организациях, оказывающих консультативно-юридическую помощь иностранным гражданам и правозащитным организациям. Список основных организаций, оказывающих консультативную и юридическую помощь, приведен в конце данной статьи.

СРЕДИ ОСНОВНЫХ СУБЪЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- Нотариусы – лица, уполномоченные на совершение нотариальных действий и дающие обратившимся разъяснения от-

носительно их прав и обязанностей в связи с совершением нотариальных действий

- Юристы – лица, имеющие высшее юридическое образование и оказывающие квалифицированную юридическую помощь по вопросам гражданского и административного права
- Адвокаты – лица, оказывающие квалифицированную юридическую помощь на профессиональной основе, **обладающие статусом адвоката и имеющие право осуществлять адвокатскую деятельность** по вопросам гражданского, административного и уголовного права

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ИНОСТРАННЫЕ ГРАЖДАНЕ ВПРАВЕ ПОЛУЧАТЬ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО?

- √ В случае если иностранный гражданин признан **подозреваемым или обвиняемым** по уголовному делу, то он имеет право требовать от дознавателя, следователя или суда предоставления для него защитника (адвоката), **юридическая помощь которого будет оплачена из средств федерального бюджета**
- √ В случае, если **несовершеннолетний** иностранный гражданин, содержится в учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, либо отбывает наказание в местах лишения свободы, а также их законные представители и представители, если они обращаются за оказанием бесплатной юридической помощи по вопросам, связанным с обеспечением и защитой прав и законных интересов таких несовершеннолетних (за исключением вопросов, связанных с оказанием юриди-

ческой помощи в уголовном судопроизводстве)

- √ В случае, если иностранный гражданин является ответчиком по гражданскому делу, то суд может назначить адвоката в качестве представителя иностранного гражданина, за счет средств федерального бюджета, если у иностранного гражданина отсутствует представитель, и его/ее место жительства неизвестно (в случае, когда иностранного гражданина - ответчика не представляется возможным пригласить на судебное заседание в виду отсутствия сведений о его/ее месте жительства)
- √ Общественные организации, работающие с трудовыми мигрантами, оказывают информационно-консультативную помощь бесплатно. Вас могут подробно проконсультировать по всем юридическим вопросам, а также помочь при составлении заявлений, жалоб и ходатайств. Для этого нужно позвонить в одну из организаций, объяснить, по какому вопросу Вы обращаетесь, и записаться на прием к юристу.

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ АДВОКАТОМ?

Обращаясь за юридической помощью к адвокату, следует учитывать, что лицо приобретает статус адвоката при наличии **высшего юридического образования, стажа работы по юридической специальности** и успешной **сдачи квалификационного экзамена**. Данные условия подтверждают высокий уровень оказываемой юридической помощи. Не каждый юрист является адвокатом. Только адвокат вправе осуществлять адвокатскую деятельность.

Адвокат наделен уникальными правами и обязанностями в соответствии с федераль-

ными законами и кодексом профессиональной этики адвоката.

Прежде всего, адвокат обязан честно, разумно и добросовестно **отстаивать права и законные интересы доверителя** всеми не запрещенными законодательством Российской Федерации средствами. Эту обязанность адвокат должен выполнить перед своим доверителем в полной мере, но это не означает, что любой вопрос, по которому лицо обратилось к адвокату, будет разрешен в его пользу, так как решение по предмету обращения лица принимается не адвокатом, а третьей стороной (например, судом).

ВАЖНО!

ОБЯЗАННОСТЬ АДВОКАТА ОТСТАИВАТЬ ПРАВА И ЗАКОННЫЕ ИНТЕРЕСЫ СВОЕГО ДОВЕРИТЕЛЯ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЛЮБОЙ ВОПРОС, ПО КОТОРОМУ ВЫ ОБРАЩАЕТЕСЬ К АДВОКАТУ, БУДЕТ РЕШЕН В ВАШУ ПОЛЬЗУ. РЕШЕНИЕ ПО ВОПРОСУ, С КОТОРЫМ ВЫ ОБРАЩАЕТЕСЬ, ПРИНИМАЕТСЯ НЕ АДВОКАТОМ, А СУДОМ. ЗАДАЧА АДВОКАТА – МАКСИМАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ ВСЕМИ ЗАКОННЫМИ СПОСОБАМИ

КТО ТАКОЙ ДОВЕРИТЕЛЬ АДВОКАТА И ЧТО ТАКОЕ АДВОКАТСКАЯ ТАЙНА?

Вся работа адвоката по защите интересов обратившегося к нему человека во многом основана на выстраивании доверительных отношений. Поэтому тот, кто обращается к адвокату за помощью, называется **Доверитель**, а не клиент. **Адвокату необходимо сообщать полную и достоверную информацию по предмету обращения**, иначе адвокат не сможет правильно выстроить правовую позицию по делу и защитить Ваши интересы в полной мере. Доверительные отношения

с адвокатом защищаются институтом **адвокатской тайны**, которая подразумевает что любые сведения, связанные с оказанием адвокатом юридической помощи своему доверителю **не могут быть никому сообщены без согласия на это доверителя**. Поэтому, сообщая своему адвокату конфиденциальные сведения, Вы можете быть уверены в том, что он/а их не передаст третьему лицу без Вашего согласия.

КТО МОЖЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗАЩИТУ ПО УГОЛОВНЫМ ДЕЛАМ?

Защита по уголовным делам является одним из самых сложных видов юридической помощи, поэтому только адвокаты могут осуществлять этот вид деятельности. Также, этот вид юридической помощи является самым дорогостоящим, потому что требует очень высокого уровня квалификаций, знаний и умений от адвокатов.

Адвокат наделяется широкими полномочиями при защите по уголовным делам, среди которых:

- право иметь с подозреваемым, обвиняемым свидания
- право собирать и представлять доказательства
- право участвовать в следственных действиях, производимых с участием подозреваемого, обвиняемого
- право участвовать в судебном разбирательстве уголовного дела
- иные права

В то же время, следует помнить о том, что если в уголовном деле адвокатская защита предоставляется бесплатно за счет средств государственного бюджета, это ни как не влияет на принцип независимости адвоката.

Адвокат независим от государственных органов власти. Вмешательство в адвокатскую деятельность, либо препятствование этой деятельности каким бы то ни было образом – запрещаются.

КАКИМ ОБРАЗОМ ОФОРМЛЯЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ АДВОКАТОМ?

После обращения к адвокату за оказанием юридической помощи, Вам необходимо заключить соглашения об оказании юридической помощи.

В этом соглашении об оказании юридической помощи обязательно указываются:

- Адвокат (адвокаты), принявший (принявшие) исполнение поручения в качестве поверенного (поверенных), а также его/ее (их) принадлежность к адвокатскому образованию и адвокатской палате
- Предмет поручения. Обратите внимание на то, какой вид юридической помощи включен в предмет поручения (например, указаны ли в нем судебные инстанции, на которых адвокат будет представлять ваши интересы)
- Условия и размер выплаты доверителем вознаграждения за оказываемую юридическую помощь либо указание на то, что юридическая помощь оказывается доверителю бесплатно
- Порядок и размер компенсации расходов адвоката (адвокатов), связанных с исполнением поручения, за исключением случаев, когда юридическая помощь оказывается доверителю бесплатно
- Размер и характер ответственности адвоката (адвокатов), принявшего (принявших) исполнение поручения
- Условия возможного досрочного прекращения действия соглашения

Если вы плохо владеете русским языком, вы можете просить о **заключении соглашения одновременно на двух языках**.

Для представления интересов доверителя оформляется ордер или доверенность, в которой указывается, какой именно адвокат представляет Ваши интересы по какому вопросу. Доверенность можно оформить у нотариуса, которые имеют для этого специальные формы доверенностей.

КАК УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ АДВОКАТОМ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ?

Адвокат должен осуществлять защиту законных интересов доверителя **в полной мере**, честно, разумно, добросовестно, квалифицированно, принципиально и своевременно исполнять свои обязанности, активно защищать права, свободы и интересы доверителей всеми не запрещенными законодательством средствами

Адвокат не вправе: действовать вопреки законным интересам доверителя, оказывать ему/ей юридическую помощь, руководствуясь соображениями собственной выгоды, безнравственными интересами или находясь под воздействием давления извне. А так же **не вправе занимать по делу позицию, противоположную позиции доверителя**, и действовать вопреки его/ее воле, за исключением случаев, когда адвокат-защитник убежден в наличии самооговора своего подзащитного.

В целях добросовестного и результативного исполнения адвокатом профессиональных обязанностей адвокат ведет **адвокатское досье**, в котором содержатся документы и информация, относящаяся к предмету поручения доверителя. Материалы адвокатского досье отражают объем оказанной помощи. Так же в соглашения об оказании юридической помощи можно внести требование о предоставлении **отчетов об объеме оказанной помощи**.

Адреса и телефоны общественных правозащитных организаций

Общественная организация «Гражданское содействие»:	г. Москва, Долгоруковская ул, д. 33, строение 6. Тел: 8(499)973-54-74; (495)251-53-19
«Фонд Таджикистан»	г. Москва, Олимпийский проспект 16, спорткомплекс Олимпийский, подъезд 9-А, офис 3/2А, Тел.: (495) 933-13-85, 8(926) 525-02-24
Правозащитный центр «Мемориал»	8-(495)-225-31-18
Профсоюз трудящихся-мигрантов	г. Москва, Мясницкая ул, д.18, строение 1, кабинет 401. Тел: 8(495) 624-81-21; 772-31-69
Правозащитное движение «Спротивление»	г. Москва, Большой Васильевский переулок, д. 14. Тел: 8(495) 781-96-02

ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛИЦИИ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН

Во время Вашего пребывания в России, может возникнуть ситуация, когда Вам придется взаимодействовать с полицией. В таких случаях важно знать о своих правах и обязанностях, а также об основных правилах поведения при общении сотрудниками органов правопорядка.

Прежде всего, Вы можете обратиться к сотруднику полиции в случаях, когда возникает необходимость **защиты Вашей жизни, здоровья, прав и свобод, противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности.**

При этом сотрудник полиции обязан:

- Назвать свою должность, звание, фамилию;
- Внимательно Вас выслушать;
- Принять соответствующие меры в пределах своих полномочий либо разъяснить, в чью компетенцию входит решение поставленного вопроса и перенаправить Вас в необходимое учреждение

Если сотрудник полиции обращается к Вам, то он должен:

- Назвать свою должность, звание, фамилию;
- Предъявить **по вашему требованию** служебное удостоверение. Вы можете **записать** для себя данные, содержащиеся в удостоверении сотрудника полиции, в том числе и номер удостоверения;
- После чего сообщить причину и цель обращения.

ВАЖНО!

СОТРУДНИК ПОЛИЦИИ ИЛИ СОТРУДНИК МИГРАЦИОННОЙ СЛУЖБЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ПРЕДСТАВИТЬСЯ И ПРЕДЪЯВИТЬ ВАМ СВОЕ СЛУЖЕБНОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ

Существует несколько основных правил общения, которые следует соблюдать:

- √ В разговоре с сотрудником полиции необходимо **сохранять спокойствие и вежливость**. Помните, сотрудник полиции при исполнении является представителем органа государственной власти Российской Федерации и его **оскорбление влечет наложение ответственности**
- √ Сотрудник полиции в общении с вами должен быть тактичен, вежлив и внимателен. Сотрудник полиции не вправе употреблять в общении с вами оскорбления, грубые шутки и злую иронию
- √ Если Вы плохо владеете русским языком, сообщите об этом сотруднику полиции, его **действия должны быть понятными для вас.**

ПРОВЕРКА ДОКУМЕНТОВ:

Иностранцы граждане могут столкнуться с процедурой проверки документов, удостоверяющих личность. Чаще то происходит в больших городах, где проживает много людей и уровень преступности выше. Законом установлены **следующие основания для проведения проверки документов:**

- Если имеются данные, дающие основания подозревать лицо в совершении преступления
- Если имеются основания полагать, что лицо находится в розыске
- Если имеется повод к возбуждению в отношении данного лица дела об административном правонарушении

- Если имеются основания для задержания в случаях, предусмотренных федеральным законом

В случае, если сотрудник полиции требует предъявить документы удостоверяющие личность, Вы можете осведомиться об основаниях проведения проверки ваших документов удостоверяющих личность.

При требовании о предъявлении документов, удостоверяющих личность, Вам следует извлечь из них посторонние предметы (при их наличии) и представить свои документы сотруднику полиции для проведения проверки.

ВАЖНО!
ВСЕГДА НОСИТЕ С СОБОЙ СВОИ ДОКУМЕНТЫ – ПАСПОРТ, МИГРАЦИОННУЮ КАРТУ, УВЕДОМЛЕНИЕ О ПРИБЫТИИ, РАЗРЕШЕНИЕ НА РАБОТУ

ВАЖНО!
ИЗЪЯТИЕ ДОКУМЕНТА УДОСТОВЕРЯЮЩЕГО ЛИЧНОСТЬ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОВЕРКИ ДОКУМЕНТОВ НЕЗАКОННО

Если вы полагаете, что действия сотрудника полиции неправомерны, то Вы можете:

- Постараться изложить сотруднику полиции, что для проводимых в отношении Вас оперативных действий не имеется достаточных оснований
- Если сотрудник полиции не находит ваши требования убедительными, то вам сле-

дует заявить, что Вы намерены обжаловать его/ее действия

- **Выполнить указания сотрудника полиции**
- Сообщить о допущенном правонарушении на экстренный номер МВД РФ «02» или в Управление собственной безопасности ГУВД в том регионе, в котором Вы находитесь.

Досмотр личных вещей сотрудником полиции:

Важно знать о том, как действовать в ситуации, если сотрудник полиции намерен произвести досмотр ваших личных вещей.

Для осуществления таких действий всегда должны быть **весомые основания, указанные в законе**. Такими основаниями являются:

- √ Наличие оснований полагать, что у лиц имеется орудия совершения либо предметы административного правонарушения
- √ Наличие данных о том, что у лиц имеются при себе оружие, боеприпасы, патроны к оружию, взрывчатые вещества, взрывные устройства, наркотические средства, психотропные вещества, либо ядовитые или радиоактивные вещества
- √ Досмотр пассажиров, их ручной клади и багажа на железнодорожном, водном или воздушном транспорте, метрополитене.

При производстве досмотра **должен быть составлен протокол**. Досмотр должен проводиться с участием **двух понятых**, которые не являются сотрудниками органов внутренних дел. Исключением может стать ситуация, когда имеются достаточные основания полагать, что у лица находятся оружие или иные предметы, используемые в качестве оружия. Если у вас имеются запрещенные предметы, **сдайте их сотруднику полиции**.

При обнаружении предметов, которые не принадлежат вам, **не прикасайтесь к ним** и заявите сотруднику полиции о том, что эти предметы вам неизвестны.

Сотрудник полиции может доставить Вас в отделение внутренних дел или в территориальный орган Федеральной миграционной службы и составить протокол об административном правонарушении, если:

- √ Вы нарушили правила въезда в Россию или режим пребывания (проживания) в России (нарушили правила миграционного учета, передвижения или порядка выбора места пребывания или проживания)
- √ У Вас отсутствуют (в том числе потеряны) документы, подтверждающих право на пребывание (проживание) в России, и Вы не подали заявления об их утрате в милицию
- √ Вы не уведомили миграционную службу о своем проживании в России, а также уклоняетесь от выезда из России по истечении разрешенного срока пребывания
- √ Вы занимаетесь деятельностью, не соответствующей цели вашего приезда в Россию (например, в миграционной карте указали, что приехали в гости, а сами работаете)
- √ Вы уклоняетесь от прохождения иммиграционного контроля, медицинского освидетельствования, идентификации личности, проживания в месте временного содержания, в центре временного размещения иммигрантов или в месте, определенном миграционной службой для временного пребывания

При выявлении **иных административных правонарушений** в области обеспечения режима пребывания иностранных граждан, сопровождение иностранных граждан в

территориальный орган ФМС России осуществляется **во взаимодействии между сотрудниками ФМС России и полиции.**

Если сотрудник полиции требует проследовать в отделение внутренних дел, Вы должны:

- обязательно выяснить причину вашего задержания,
- постараться сообщить по телефону родным или близким о том, что Вы подверглись процедуре задержания, сообщить им адрес места, куда Вас доставляют, а также должность, звание, фамилию и номер удостоверения сотрудника полиции, который Вас задержал.

СРОКИ

АДМИНИСТРАТИВНОГО ЗАДЕРЖАНИЯ:

Срок административного задержания **не должен превышать 3 часа**. Одним из исключений из этого правила является производство по делу об административном правонарушении в отношении иностранного лица, посягающего на порядок пребывания на территории Российской Федерации. В этом случае лицо может быть подвергнуто задержанию на срок не более 48 часов. До судебного решения лицо не может быть подвергнуто задержанию на срок более 48 часов.

КАК ПРОВОДИТСЯ

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ:

При задержании сотрудник полиции обязан:

- сначала назвать свою должность, звание, фамилию, предъявить по требованию служебное удостоверение;
- сообщить причину и цель обращения;
- разъяснить причину и основания применения меры задержания, а также возникающие в связи с этим права и обязанности у лица;

- разъяснить иностранному гражданину его/ее права.

В случае задержания несовершеннолетнего лица, полиция незамедлительно уведомляет его/ее родителей или иных законных представителей.

О задержании составляется протокол, в котором указываются дата, время и место его со-

ставления, должность, фамилия и инициалы сотрудника полиции, составившего протокол, сведения о задержанном лице, дата, время, место, основания и мотивы задержания, а также факт уведомления близких родственников или близких лиц задержанного лица. Протокол о задержании подписывается составившим его сотрудником полиции и задержанным лицом.

ВАЖНО!

О ЗАДЕРЖАНИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА ПОЛИЦИЯ УВЕДОМЛЯЕТ ПОСОЛЬСТВО (КОНСУЛЬСТВО) СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ГОСУДАРСТВА

ОСНОВНЫМИ ПРАВАМИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- ✓ *Право на юридическую помощь адвоката с момента задержания*
- ✓ *Право на услуги переводчика с момента задержания*
- ✓ *Право на уведомление близких родственников или близких лиц о факте его/ее задержания. Для этого задержанному лицу предоставляется в срок не позднее трех часов с момента задержания один телефонный разговор. Такой звонок по просьбе задержанного лица может сделать сотрудник полиции*
- ✓ *Право на отказ от дачи объяснения.*

Куда обратиться с жалобой на незаконные действия полиции?

Подать жалобу на действия сотрудников полиции лучше всего по горячим следам. Устные жалобы на действия полиции принимаются по следующим телефонам:

УСБ ГУВД Москвы: (495) 255-96-57

УСБ ГУВД Московской области: (499) 317-24-66

УСБ МВД РФ: (495) 239-07-30

Если же телефонов Управлений собственной безопасности нет под рукой, нужно просто **позвонить 02**. При обращении в 02 или в УСБ сразу потребуйте зафиксировать ваш звонок. Во время телефонной беседы вам необходимо сообщить информацию о себе, оставить контактные телефоны и подробно рассказать сотруднику УСБ о том, какие именно некорректные действия стражей порядка вынудили вас подать жалобу на полицию.



КАК ПРИОБРЕСТИ АВТОМОБИЛЬ?

Хороший автомобиль увеличивает мобильность человека, бережёт его время, а иногда, при умелом использовании, и деньги. Помимо этого, каждый удовлетворяет какие-то свои, личные, индивидуальные мотивы. Читайте в данной статье о том, каким образом иностранный гражданин может приобрести автомобиль и управлять им на территории Российской Федерации.

Может ли иностранный гражданин купить автомобиль и управлять им, находясь на территории Российской Федерации?

Да, может.

Какие документы необходимо оформить для управления транспортным средством?

Тем, кто временно пребывает и имеет национальные или международные права можно ездить по ним.

Лицам, временно пребывающим на территории Российской Федерации и не имеющим иностранных национальных водительских удостоверений, выдача российских водительских удостоверений производится на общих основаниях на срок действия регист-

рации их документов на право временного пребывания в Российской Федерации.

Лицо, желающее получить право на управление транспортными средствами соответствующих категорий (далее именуется – кандидат в водители), представляет в Государственную инспекцию:

- 1) заявление;
- 2) паспорт или иной документ, удостоверяющий личность;
- 3) документ, подтверждающий регистрацию кандидата в водители по месту жительства или по месту пребывания (при наличии регистрации);
- 4) медицинскую справку;
- 5) документ о прохождении обучения (за исключением лиц, получивших подготовку в индивидуальном порядке);
- 6) водительское удостоверение (если ранее выдавалось);
- 7) фотографию (за исключением случаев автоматизированного изготовления водительских удостоверений в Государственной инспекции);
- 8) квитанцию (платежное поручение) об оплате сдачи экзаменов.

Как получить водительское удостоверение в России?

Для того, чтобы получить права в Москве иностранным гражданам (не резидентам России), следует иметь регистрацию в Москве и, либо пройти обучение на соответствующую категорию, либо сдавать как после самоподготовки (экстерном).

Водительские удостоверение в этом случае считается действительным пока действует (продляется) регистрация. В других странах и по окончании срока регистрации такое водительское удостоверение считается утратившим силу.

<http://www.avtogai.ru/faq.php?id=890>

КАК ОТПРАВИТЬ ДЕНЬГИ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ЗА ГРАНИЦУ?

Вы хотите отправить заработанные деньги Вашей семье?

Оказать поддержку Вашим близким поможет система денежных переводов MoneyGram. Она имеет более 275 000 пунктов обслуживания в 194 страны мира, а так же поэтому позволяет быстро переводить деньги родственникам и друзьям, где бы они ни находились в удобное для них время. Помимо этого, система MoneyGram имеет низкие тарифы, простой способ отправки денежных средств и много других плюсов.

Как отправить деньги?

- Зайдите в банк, где есть услуга MoneyGram. Например, в России это Сбербанк, Росбанк, Банк Уралсиб, Связь-банк и др.;
- Предъявите удостоверение личности и сообщите имя и фамилию родственника или знакомого, которому Вы хотите отправить деньги, а также город и страну его проживания;
- Внесите сумму перевода и оплатите комиссионный сбор за услугу MoneyGram;
- Получите у оператора номер перевода и сообщите его получателю.

Сколько это стоит?

Если Вы отправляете деньги по системе MoneyGram из России в Армению, Беларусь, Грузию, Казахстан, Кыргызстан, Молдову, Таджикистан, Узбекистан, Украину или Израиль:

Сумма перевода (в долларах США)	Комиссия (в долларах США)
1.00 – 100.00	2
100.01 – 200.00	3
200.01 – 300.00	5
300.01 – 400.00	6
400.01 – 500.00	8
500.01 – 600.00	10
600.01 – 700.00	12
700.01 – 800.00	14
800.01 – 900.00	15
900.01 – 1000.00	16
1000.01 – 2000.00	32
2000.01 – 3000.00	48
3000.01 – 5000.00	80
5000.01 – 10000.00	90

Тарифы в любую другую страну можно узнать
по бесплатному номеру

8 800 200 4726

*Звонки на этот номер бесплатные со стационарных телефонов
на территории России.*

ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ

Какую максимальную сумму денег можно перечислить в один день?

- Если Вы находитесь на территории России 183 дня (полгода) в календарном году и более, то Вы являетесь резидентом и можете отправить не больше 5 000 долларов США в день.
- Если менее 183-х дней, то Вы являетесь нерезидентом и можете осуществить два перевода по 10 000 долларов США в течение одного дня.

Как быстро родственники получают деньги?

Уже через 10 минут после того как Вы отправите перевод, деньги будут доступны для выплаты.

Как получить денежные средства?

Получатель должен назвать свое имя, сумму перевода, номер, который Вы ему сообщили (номер перевода), и предъявить документ, удостоверяющий его личность.

Сколько это стоит для получателя?

Для получателя услуга системы MoneyGram бесплатна. Все затраты по переводу оплачиваются отправителем в момент отправки денежных средств.

В течение какого срока можно получить перевод?

Перевод доступен к выплате в течение 90 дней с момента отправки, далее он уходит в архив. Чтобы его восстановить, необходимо связаться с MoneyGram по бесплатному телефону **8 800 200 4726**.

Теперь Вы знаете надежный способ отправки и получения денег по всему миру.

Компания MoneyGram всегда заботится о том, чтобы Ваши деньги были быстро доставлены туда, где они необходимы.

В Москве Вы можете отправить деньги своим родным и близким через



MoneyGram.
денежные переводы

в следующих банках:



СБЕРБАНК

Сбербанк России



Банк Уралсиб



Росбанк

РОСГОССТРАХ БАНК



Росгосстрахбанк



Сберинвестбанк



Связь-Банк



Банк Восточный Экспресс



Мастер-Банк

Чтобы узнать точный адрес отделения, звоните по бесплатному номеру

8 800 200 4726

(Звонки на этот номер бесплатные со стационарных телефонов на территории России)



Образование

ИЗУЧЕНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА

Если Вы приехали в Россию на заработки, то знание русского языка Вам просто необходимо:

- Во-первых, заполнение документов для легального пребывания и трудоустройства в России требует умения говорить и писать по-русски.
- Во-вторых, в процессе поиска работодателя знание русского языка поможет Вам обезопасить себя, снизить возможные риски, такие как трудоустройство к недобросовестному работодателю, попадание в трудовое рабство.
- Чем лучше Вы будете владеть русским языком, тем больше шансов у Вас устроиться на более высоко оплачиваемую работу.
- Зная русский язык, Вы сможете разъясниться с сотрудниками правоохранительных органов в случае проверки документов и сэкономить свое время.
- Москва – это очень большой и многолюдный город, и ежедневно Вам так или иначе придется контактировать с местным населением. Понимая русскую речь, Вы будете более комфортно и безопасно ощущать себя в обществе.

- Знание русского языка несомненно даст Вам возможность лучше приобщиться к русской культуре, почувствовать себя частью принимающего общества. Это положительно скажется на Вашем общем эмоциональном состоянии, и Вы почувствуете себя более уверенно.

Однако на практике не у всех приезжих иностранных граждан есть возможность улучшить или приобрести навыки русской разговорной и письменной речи еще перед въездом в Россию. Если Вас или Ваших близких друзей интересует изучение русского языка в Москве, то такая возможность предоставляется либо на платных курсах, либо через интернет-ресурсы путем самостоятельного обучения.

Перед Вами некоторые ссылки на хорошие разговорники по русскому языку и словари для граждан СНГ:



Уроки русского языка в газете «Туран»

http://turangazeta.ru/uroki_russkogo_yazyka



Таджикско-русский и русско-таджикский разговорники

<http://m.oftob.com/>



Узбекско-русский и русско-узбекский разговорники

<http://sahifa.tj/>



Кыргызско-русский и русско-кыргызский разговорники

<http://www.akipress.org/dic/>

Где в Москве можно бесплатно воспользоваться интернетом?

Возможность бесплатного доступа к компьютеру и интернету предоставляется по следующим адресам:

1) Павильон №4 «Кыргызстан»,
м. ВДНХ, проспект Мира д. 119, стр. 4,
Тел.: +7 (926) 933-07-07

2) Представительство Миграционной службы
Республики Таджикистан в России
м. Маяковская, ул. 2-ая Тверская-Ямская, д. 40/3, стр.1,
Тел.: +7 (495) 967-98-44

3) Организация «Опора дружба»
м. Проспект Мира, Олимпийский проспект 16, строение 1, подъезд 6А.
Тел.: +7 (495) 644 39 84

ШКОЛЫ РУССКОГО ЯЗЫКА В МОСКВЕ

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)
Центральное Буртная Лариса Владимировна	ГОУ ЦО № 1429 Метро Бауманская Адрес: Переденевский пер., дом № 11 Телефон 8 (499) 265-0026
Центральное Зарудная Эльмира Алексеевна	ГОУ СОШ № 34 Метро Киевская Адрес: ул. Плющиха, д.39/41 Телефон: 8 (499) 252-8025
Северное Ведрова Ирина Александровна	ГОУ ВСШ № 90 <i>(возможна организация занятий в вечернее время для групп от 15 лет и старше)</i> Метро Войковская, Адрес: 4-ый Новоподмосковный переулок, дом №2а, Телефон: 8 (495) 450-9510
Северное Сеидова Севда Формановна	ГОУ ВСШ № 157 Метро Водный стадион Адрес: Кронштадский бульвар, дом №33 Телефон: 8 (495) 453-9107
Южное Буданова Ирина Ивановна	ГОУ ЦО № 1450 Метро Нахимовский проспект Адрес: ул. Фруктовая, дом №9 Телефон: 8 (499) 613-5045
Западное Мамонова Татьяна Алексеевна	ГОУ ЦО № 1437 Метро Пр. Вернадского Адрес: Новопеределкино, ул. Федосинская, дом №16 Телефон: 8 (495) 733-5300

Окружное управление образования (контактное лицо по ШРЯ)	Образовательное учреждение (директор, зам. по ШРЯ)
Восточное Поддубская Елена Николаевна	ГОУ СОШ № 1076 Метро Щелковская Адрес: ул. Новосибирская, дом №3а Телефон: 8 (495) 468-4611
Северо-Западное Гузенко Татьяна Адамовна	ГОУ СОШ № 824 Метро Тушинская Адрес: проезд Стратонавтов, дом №15 Телефон: 8 (495) 491-4333
Северо-Восточное Болквадзе Елена Несторовна	ГОУ СОШ № 250 Метро Тимирязевская Адрес: ул. Гончарова, дом №15б Телефон: 8 (495) 618-0679
Юго-Восточное Гоцкая Марианна Максимовна	ГОУ ВСШ № 185 <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
Юго-Восточное Степанова Ульяна Владимировна, Русанова Нина Григорьевна	ГОУ СОШ № 476 Метро Люблино Адрес: Тихорецкий бульвар, дом №10 Телефон: 8 (495) 358-1166, 8 (495) 358-2701
Зеленоградское Шегаева Оксана Валерьевна	ГОУ СОШ № 604 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



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН В РОССИИ

В России общее образование (обучение в детском саду, школе) является обязательным, поэтому право на бесплатное обучение имеют все дети, независимо от гражданства. Дать ребенку общее образование – это обязанность родителей. Получение профессионального образования – это уже выбор каждого конкретного человека. Если Вы или Ваши дети планируете получить профессиональное образование в России, то стоит обязательно посетить специализированный сайт <http://www.russia.edu.ru/>, посвященный вопросам получения российского образования иностранными гражданами. В данной статье, кратко приводим обобщенную информацию, которая может быть Вам полезна на начальном этапе принятия решения о поступлении в российские образовательные учреждения – техникумы (училища), колледжи или ВУЗы.

ПОСТУПЛЕНИЕ В РОССИЙСКИЕ ТЕХНИКУМЫ (УЧИЛИЩА), КОЛЛЕДЖИ

Данные рынка труда свидетельствуют о том, что Россия испытывает потребность в подготовке рабочих кадров. России нужны крепкие профессионалы, которые хорошо работают и получают за свой труд достойную зарплату.

Подготовку квалифицированных рабочих кадров и специалистов для основных отраслей городского хозяйства в Москве ведут 75 профильных и 13 педагогических колледжей, подведомственных Департаменту образования города Москвы.

Как правило, для того чтобы поступить в российское учреждение среднего профессионального образования, иностранному гражданину необходимо уже иметь либо основное общее образование (9 классов), либо полное общее образование (11 классов).

При успешном завершении обучения в техникуме (училище) или колледже и сдаче итоговой государственной аттестации, студенты получают соответствующий **диплом**.

Диплом о среднем специальном образовании **дает право его владельцу либо заниматься профессиональной деятельностью в соответствии с присужденной квалификацией, либо быть принятым в высшие учебные заведения университетского уровня образования на тех же условиях, что и предъявители школьных аттестатов.** Заведения университетского уровня образования могут засчитать ранее пройденный курс и предложить сокращенную программу обучения выпускникам техникумов (училищ) или колледжей, которые продолжают свое обучение по той же специальности.

С перечнем необходимых документов и условиями приема иностранных граждан можно ознакомиться, позвонив в приемную комиссию того техникума (училища) или колледжа, в котором Вы бы хотели учиться. С перечнем колледжей Москвы Вы можете ознакомиться на сайте Департамента образования г. Москвы по адресу в интернете: http://www.educom.ru/ru/works/education_prof/colleg/, также Вы можете воспользоваться интерактивной картой поиска образовательных учреждений по адресу в интернете: http://www.educom.ru/ru/education_system/ для того, чтобы сразу видеть их территориальное расположение.

ПОЛУЧЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Граждане иностранных государств, прибывающие в Российскую Федерацию для обучения, принимаются в высшие учебные заведения:

- в соответствии с международными договорами и межправительственными соглашениями за счет средств бюджета;
- в пределах квоты, установленной Правительством Российской Федерации за счет средств бюджета;
- в соответствии с прямыми договорами высшего учебного заведения с оплатой стоимости обучения.

Прием иностранных граждан в высшие образовательные учреждения РФ на основании Международных договоров

Министерство образования и науки России ежегодно информирует высшие учебные заведения о заключенных международных договорах, устанавливающих права иностранных граждан по приему в высшие учебные заведения.

Документы, которые иностранный гражданин должен представить для приема в высшее профессиональное заведение:

- анкета с указанием в ней полного наименования специальности;
- копия свидетельства (документа) об образовании, заверенная в установленном порядке, с указанием изученных предметов и полученных по ним на экзаменах оценок (баллов);
- медицинское заключение, заверенное официальным органом здравоохранения направляющей страны;
- сертификат об отсутствии ВИЧ-инфекции, заверенный официальным органом здравоохранения направляющей страны;
- копия свидетельства о рождении, заверенная в установленном порядке;
- 6 фотокарточек размером 4 x 6.

Иностранные граждане, желающие получить образование по программе бакалавра, должны иметь законченное среднее образование, эквивалентное среднему (полному) общему или среднему профессиональному образованию. Для обучения в магистратуре принимаются лица, имеющие образование на уровне бакалавра по избранной специальности. Копии всех документов должны иметь нотариально заверенный перевод на русский язык.

Сроки подачи заявлений в российские университеты

Заявления на обучение в российских университетах собираются ежегодно с 1 мая по 15 октября. После рассмотрения документов университет официально подтверждает прием заявителю (резервирует университетскую вакансию).

Прием иностранных граждан на обучение в российских ВУЗах в пределах контрольных цифр приема (квот) по направлениям Федерального агентства по образованию Российской Федерации:

В целях содействия зарубежным странам в подготовке национальных кадров Министерство образования и науки Российской Федерации выделяет на каждый учебный год квоты для граждан стран СНГ для поступления в российские государственные ВУЗы за счет средств федерального бюджета.

Отбор кандидатов, рекомендованных направляющей стороной для обучения в Российской Федерации, осуществляет Министерство образования и науки Российской Федерации.

С необходимым перечнем документов можно ознакомиться, позвонив по телефону приемной комиссии выбранного Вами ВУЗа.

Преимущественное право приема на обучение предоставляется кандидатам, имеющим более высокие оценки (баллы) по профилирующим предметам по избранной специальности.

Подготовительный факультет

Для кандидатов, не владеющих русским языком, организуется его изучение на *подготовительном факультете* (отделении) сроком до 1 года. Иностранные граждане, принятые на обучение, обеспечиваются ежемесячной стипендией и общежитием на равных с российскими гражданами условиях.

Направляющая сторона должна гарантировать своевременную отправку своего гражданина на родину (за счет направляющей стороны) по окончании учебы, а также в случаях нарушения законов Российской Федерации, досрочного прекращения учебы или по состоянию здоровья.

Прием иностранных граждан на обучение на платной основе

Прием иностранных граждан в образовательные учреждения для обучения по договорам с оплатой стоимости обучения осуществляется в пределах численности, установленной лицензией на право ведения образовательной деятельности, на условиях, устанавливаемых ежегодными правилами приема вуза.

Сроки подачи документов в высшие профессиональные заведения

Прием документов у иностранных граждан, поступающих для обучения по договорам осуществляется в сроки, определяемые образовательным учреждением в ежегодных правилах приема.

За более подробной информацией о правилах поступления в российские ВУЗы Вы можете обратиться по телефону приемной комиссии интересующего Вас учебного заведения.

Контактную информацию о ВУЗах Москвы Вы можете найти на сайте «ВУЗы Москвы»
<http://www.economic-study.ru/>



Ваше здоровье

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 Москва, М. Ордынка, д. 50

Программа ДМС для взрослых от 9400 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



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



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**



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
Центральный АО	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
Северный АО	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
Северо- Восточный АО	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
Восточный АО	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
Юго- Восточный АО	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
Южный АО	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
Юго- Западный АО	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
Западный АО	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
Северо-Западный АО	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
Зеленоградский АО (город Зеленоград)	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 Марьяна Роща, 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, кожновенеролог, 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.

Перечень организаций, в которых можно пройти медицинский осмотр для оформления медицинской книжки иностранным гражданам, чья деятельность связана с оборотом пищевых продуктов, коммунальным и бытовым обслуживанием населения, обучением и воспитанием детей

1	Городской Фонд ДНК-исследований	Ул. Кржижановского, д.8, тел. 8 (499) 125-25-26
2	ООО «Санмедсервис»	Ул. Можайский вал, д.11, тел. 8 (499) 243-41-41
3	ООО «Медико-Оздоровительная Лига»	Кулаков пер., д.13, тел. 8 (495) 687-99-99
4	ООО «Медицинский Диагностический Центр – Специальный»	Измайловское ш., д.65, тел. 8 (499) 369-30-50
5	ООО «СанМедВосток»	Ул. Косинская, д.3, тел. 8 (495) 770-09-88
6	ФГУЗ ЦМСЧ №165	Варшавское ш., д.46, тел. 8 (495) 665-17-20
7	ООО «Мобил-Мед»	Воронцово поле, д.7, тел. 8 (495)916-48-22
8	ООО «Медпроф»	4-й Новомихалковский пр-д, д.5/2, тел. 8 (499) 153-46-55

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ - ВЫЗОВ С МОБИЛЬНОГО (СОТОВОГО) ТЕЛЕФОНА:

МТС

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

Мегафон

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

Билайн

- 001** – Вызов пожарной охраны и спасателей
- 002** – Вызов милиции
- 003** – Вызов скорой медицинской помощи
- 004** — Вызов аварийной службы газа

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

Что необходимо знать о туберкулезе каждому из нас для личной безопасности

Что такое туберкулез?

Туберкулез – древнейшее инфекционное заболевание, известное со времен Египетских пирамид. Чаще всего им поражаются легкие, но эта инфекция способна поразить и любой другой орган.

Как и простудные заболевания, туберкулез распространяется по воздуху. Заразны только те люди, которые больны туберкулезом. При кашле, чихании, разговоре или плевании эти люди выделяют в воздух бактерии, называемые бациллами. Для инфицирования человеку достаточно вдохнуть лишь незначительное количество этих бактерий.

Однако заболевают не все люди, которые инфицируются бациллами. У здоровых людей иммунная система либо убивает микробов туберкулеза, либо «отгораживается» от них. Но если иммунная система ослабевает, то риск заболевания возрастает и может развиться активная форма болезни, при которой бациллы туберкулеза размножаются и разрушают организм.

Знаете ли Вы, что:

✓ В настоящее время, более двух миллиардов человек, или одна треть всего населения мира, инфицировано бациллами туберкулеза

- ✓ Туберкулез заразен и распространяется по воздуху. Без лечения каждый человек с активной формой туберкулеза может инфицировать в среднем 10-15 человек в год
- ✓ Ни одна страна в мире не свободна от туберкулеза. Каждые 4 секунды жители нашей планеты заражаются туберкулезом, а каждые 10 секунд в мире от туберкулеза умирает один человек
- ✓ Ежегодно, туберкулез уносит жизни около двух миллионов людей в мире, несмотря на то, что для лечения больных уже в течение нескольких десятилетий существуют эффективные лекарства. На большей части нашей планеты туберкулез продолжает оставаться «убийцей №1» среди всех инфекционных заболеваний
- ✓ От туберкулеза можно излечиться, для этого нужно вовремя обратиться к врачу и пройти полный курс лечения

Основные признаки активной формы туберкулеза:

- ✓ кашель более 3-х недель, иногда с мокротой и кровью
- ✓ незначительное повышение температуры тела
- ✓ боли в груди, общая слабость, быстрая утомляемость, потеря веса тела

ВНИМАНИЕ!

Определить, болен человек туберкулезом или нет, можно только с помощью специального исследования органов грудной клетки (оно называется рентгенологическое или флюорографическое исследование) и анализа мокроты



√ повышенная потливость
Чаще всего заболевание протекает в бессимптомной, скрытой форме!

Как излечиться от туберкулеза?

Если у человека обнаружен инфекционный туберкулез, то необходимо провести полный курс лечения противотуберкулезными препаратами в правильной дозировке при поддержке медицинских и общественных работников. Лекарства необходимо принимать регулярно и беспрерывно в течение 6-8 месяцев. Для выздоровления очень важно следовать всем предписаниям врача и строго соблюдать режим лечения.

Что делать, чтобы не заболеть туберкулезом?

- √ заботьтесь о своем здоровье и ведите здоровый образ жизни: не переутомляйтесь, полноценно питайтесь, соблюдайте санитарно-гигиенические нормы
- √ обращайтесь внимание на свое самочувствие
- √ ограничьте общение с кашляющим человеком

- √ советуйте кашляющим людям своевременно обращаться к врачу и обследоваться на туберкулез
- √ не реже одного раза в год проходите флюорографического обследования с целью выявления туберкулеза на ранних стадиях
- √ все дети обязательно должны пройти вакцинацию (БЦЖ) в роддоме в первые 3 – 7 дней жизни и ревакцинацию в 7 и 14 лет

Все должны знать, что туберкулез – излечимое заболевание!

Внимательное отношение к своему здоровью, своевременное обращение к врачу при появлении признаков неблагополучия, и в случае обнаружения туберкулеза, соблюдение всех рекомендаций врача, непрерывное аккуратное лечение под наблюдением медицинских работников, помогут полностью излечить заболевание. Чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов вылечиться.



ВНИМАНИЕ!

Важно полностью пройти курс лечения. Если прекратить прием лекарств раньше назначенного врачом времени, или принимать лекарства с перерывами, или не соблюдать дозировку, то возбудитель туберкулеза может стать устойчивым к противотуберкулезным препаратам. В результате полное излечение не наступит, спустя некоторое время болезнь возобновится в более тяжелой форме, и вылечить ее будет очень сложно

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ = ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ!

Как быстро и легко приготовить полезную пищу (советы и рецепты)

Не секрет, что большинство трудовых мигрантов, работающих в России в строительном секторе, питаются в основном недорогой лапшой быстрого приготовления, подвергая себя опасности различных заболеваний. Для того чтобы приготовить лапшу, расфасованную в пластиковые тарелки, нужно просто залить ее стаканом кипятка, добавить растительное масло и специи, которые идут в комплекте. Это еда большинства ребят, особенно первое время пребывания в России, так как приготовить ее можно быстро и легко.

В одной упаковке этих супов содержится примерно 255 килокалорий и даже если съесть две упаковки такой лапши с хлебом, возможно, организм мужчины получит около 1000 килокалорий – что недостаточно даже для малоподвижного человека.

Что такое здоровое питание для мужчин?

Как просто и быстро приготовить полезную пищу?

Итак, здоровое питание – это комплексное питание, насыщенное **белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами**. Источниками **углеводов** являются крупы, овощи и фрукты, достаточный запас жиров содержится в растительном масле, рыбе, мясе. **Белок**, необходимый для строительства клетки, присутствует в молочных продуктах, бобовых, орехах, в мясе и рыбе.

В целом в рационе мужчины должны постоянно присутствовать **три основных продукта**:

- мясо, преимущественно нежирное
- свежая рыба

- и молочные продукты (кефир, йогурты, творог).

Важно вносить разнообразие в ежедневную пищу с помощью различных овощей, фруктов и зелени. Не рекомендуется употреблять слишком жирные, жареные блюда, сало, сладкие газированные напитки и алкоголь.

Мясо – настоящая мужская еда!

Мы едим мясо, чтобы жить, чтобы поддерживать свои энергию и жизненные силы. Это полноценный белок. Сосиски с сардельками, пельмени к полноценному источнику белка не относятся. Избыток животного жира в этих продуктах приводит к развитию болезней сердца и сосудов, к которым мужчины и так склонны из-за богатой стрессами и вредными привычками жизни.

Несколько рецептов, как готовить мясо:

Вареное мясо

Чтобы вареное мясо получилось вкусным, нежным, сочным и мягким, лучше всего варить мясо большим, целым куском. На рынке или в магазине следует брать те куски мяса, которые покрыты слоем верхнего белого жира. Мясо следует закладывать в кипящую воду. Воды в кастрюле должно быть ровно столько, чтобы она покрывала кусок мяса полностью, больше воды наливать не стоит, так как в нее переходят питательные вещества и соки из куска мяса. Мясо доводят до кипения на максимальном огне, а затем резко уменьшают огонь и варят мясо на слабом огне. Кипение воды должно быть еле заметное. Варить примерно 45 минут.

Современные технологии упрощают процесс приготовления мяса на пару в пароварке. Мясо, приготовленное на пару, считается очень полезным для здоровья.

Жареное мясо

Чтобы жареное мясо получилось вкусным и ароматным, его следует подготовить к жарке. Посыпьте его приправами, перцем, смажьте сливочным маслом.

Жарить мясо следует в большом количестве растительного масла или жира, чтобы мясо было покрыто полностью. Соблюдая эти условия, мясо получится у вас вкусным и аппетитным.

Котлеты

Котлеты – это очень распространенное и популярное мясное блюдо, которое совсем не сложно приготовить в домашних условиях.

Замороженный мясной фарш следует опустить на несколько минут в холодную воду.

Чтобы котлеты получились вкусными, к фаршу можно добавить соль, перец, мелко порубленную зелень, лук, чеснок, толченые сухари. Обычно, свежий фарш оставляют на ночь в холодильнике, чтобы он пропитался.

Котлеты следует класть на хорошо прогретую сковороду с растительным маслом.

Чтобы они получились пышными, следует несколько раз перевернуть их после того, как на них образуется корочка. Котлеты не должны тесно прилегать друг к другу. Котлеты следует жарить на умеренном огне, чтобы они хорошо прожарились внутри.

Птица

Мясное блюдо в домашних условиях можно приготовить и из птицы. Если вы собираетесь запекать птицу в духовке, то следует класть ее на противень спинкой вниз. Следует полить птицу небольшим количеством теплой воды или масла, чтобы она получилась нежная и сочная. Курицу или цыпленка смазывают перед запеканием лимонным соком, чесноком, майонезом.

Молочные продукты

Традиционный детский напиток молоко и молочные продукты – правильное питание для мужчин в любом возрасте. В частности творог – отличный строительный материал для мышц, благодаря содержанию легко усваиваемого белка. Есть в нем и кальций, который поможет поддерживать в нормальном состоянии суставы и кости.

Если молочные продукты в натуральном виде мужчине не нравятся, заменить их можно кефиром, йогуртами, сырниками и запеканками.

Итак, как быстро, легко и вкусно приготовить пищу? Ниже несколько простых рецептов. Попробуйте приготовить, возможно, Вам понравится.

Начнем с завтрака

Завтрак

Завтрак обязательно должен быть питательным и сытным.

Можно приготовить на завтрак творог. Он богат кальцием, фосфором, витаминами группы В и другими полезными элементами. Также для завтрака хорошо подойдут омлет, мюсли с орехами или фруктами, салат из свежих овощей, фрукты.

Завтрак на скорую руку – гренки с сыром

Яйцо взбить венчиком, и добавить сметану (1 ст. ложки), соль и чёрный перец. Обмакивать хлеб и жарить в течение 1-2 минут на сковороде. Получаются сладкие тосты. Можно сверху положить сыр или ветчину.

Овощной омлет

Смешать все замороженные овощи, которые есть в наличии и залить яично-сметанной (2-3 яйца + 2 ложки сметаны, например) мас-

сой. Выложить все на сковороду и накрыть крышкой на 4-5 минут на маленьком огне. Получается очень вкусный и полезный омлет.

Обед / Ужин

Обед должен быть полноценным и сбалансированным. Исключать обед категорически нельзя, а обходиться вместо обеда перекусом бутербродами или булочками – вредно для здоровья.

Хорошо, если в вашем меню будет присутствовать суп. Жидкая пища помогает лучше работать нашему желудку, улучшает обмен веществ.

На второе можно приготовить курицу, рыбу или мясо. На гарнир – овощи, макароны, рис, запеченный или отварной картофель.

Для ужина хорошо подойдут овощные блюда, легкие салаты из овощей, отварное или приготовленное в пароварке мясо или рыба, плов, гречневая каша. Для приготовления ужина старайтесь использовать меньше жиров и не пережаривать пищу, чтобы полезные блюда не превратились во вредные.

Перед сном можно выпить стакан кефира или ряженки. Кисломолочные продукты очень хорошо усваиваются и благоприятно влияют на пищеварение.

Первое

Суп с фасолью

Взять сосиски/сардельки или самодельные из фарша, нарезанные колечками и кинуть в воду. Добавить лавровый лист, горошек, соль, перец.

Картофель, красный и зелёный болгарский перец порезать кубиками и добавить в суп.

Открыть банку фасоли, слить воду и тоже добавить в суп.

Добавить соль или бульонные кубики по вкусу. Варить 5 минут. Подавать со сметаной

Второе

Картофельные оладьи

Отварить очищенный картофель, воду слить. Размять, добавить 1 яйцо. Добавить приправу для картофеля. Сформировать котлеты, обвалить в сухарях.

Прожарить. Подавать с майонезом.

Макароны с тушенкой

Отварить любые макароны. Для этого в кипящую соленую воду добавить макароны и варить 7-10 минут.

Поджарить большую морковь, тертую на крупной терке, добавить нарезанный лук, тушенку, и специи по вкусу. Жарить на среднем огне. Добавить сваренные макароны. Зелень укропа и лука.

Макароны с помидорами и яйцами

Отварить макароны (или спагетти), помидоры порезать кружочками и тушить на сливочном масле до размягчения, разбить в них пару яиц, перемешать, посолить, приправить. Когда яйца свернутся (масса остаётся жидкой за счёт сока помидоров) добавить макароны и перемешать, тушить ещё 2-3 минуты.

По материалам сайтов:

<http://www.sun-hands.ru/index.html>

<http://www.allwomens.ru/6095-kak-prigotovit-myasnye-blyuda-v-domashnix.html>

Мясо под шубой и овощной гарнир

Отварное мясо порезать ломтиками, выложить на половину противня, посолить, поперчить и посыпать нарезанным репчатым луком. На вторую половину противня выложить гарнир – пакет замороженных овощей и полпакета картофеля фри. Добавить специи/посолить. Мясо, можно и овощи немного залить соусом (майонез+кетчуп). Духовку нагреть до 220 гр., запекать 15-20 минут.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?

В жизни мы постоянно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, и, зачастую, они возникают независимо от того, хотим мы этого или нет. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования и надо научиться различать допустимую степень стресса и слишком сильный стресс. Для этого необходимо в целом разбираться в том, что это такое «стресс», каковы его причины и последствия для организма человека и как проявления стресса зависят от Ваших личных физиологических и психических особенностей?

Стресс – это состояние как психического, так и физического напряжения человека. В зависимости от степени выраженности стресс может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на человека.

Положительное влияние стресса проявляется в	Отрицательное влияние стресса проявляется в
<ul style="list-style-type: none">√ улучшении внимания человека√ повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели√ положительном настрое в процессе работы	<ul style="list-style-type: none">√ Угрозе физическому здоровью и эмоциональному состоянию√ снижению успешности и качества выполнения работы, удовлетворенности трудом√ снижению творческого потенциала занятых активной трудовой, умственной деятельностью

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма, например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней – в этом и состоит основное биологическое значение стресса. То, как человек переживает стресс, зависит исключительно от его индивидуальных особенностей: в частности, от степени его ответственности за себя, за окружающих.

ОСНОВЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Что же помогает пережить нам стрессовые ситуации и не довести свой организм до состояния сильно изматывающего стресса? Ответ: стрессоустойчивость! Это один из факторов, положительно влияющих на здоровье человека. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить стресс без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Основа стрессоустойчивости – рациональный режим труда и отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм работы организма человека, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Необходимым условием сохранения стрессоустойчивости, а тем самым здоровья, в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека.

Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

У каждого занятого человека обязательно должно быть, и они есть, несколько способов борьбы со стрессом. Лекарством от головной боли для многих людей служат самые различные виды деятельности, от создания кулинарных изысков до экстремальных видов спорта.

- *Посвятите те свободные минуты, которые у Вас остаются вне работы, мыслям о своей семье. Но постарайтесь сделать так, чтобы в итоге они оказались продуктивными. Помните, что любая мысль – материальна! Подумайте, что им было бы приятно получить в подарок по Вашему приезду? Пусть это будут не только деньги, но запоминающийся сувенир из Москвы, который в дальнейшем будет напоминать семье о Вас, когда Вы снова уедете на заработки.*
- *Если идеи у Вас уже есть, или, наоборот, Вы пока ничего не придумали, может быть Вам стоит просто взять и позвонить своим близким, друзьям и поболтать с ними по душам? Или же можно вспомнить былые времена и написать настоящее письмо, купить марки и отправить его по почте! С точки зрения психологов, этот метод тоже очень полезен и помогает восстановить душевное равновесие.*
- *Вспомните, может быть, в детстве Вы чем-то увлекались: спортом, рисованием, музыкой или книгами? Сделайте себе приятно и попробуйте найти способ, как можно возобновить свои навыки? Если Вы вдруг поймете, что потратить дополнительные средства на такие развлечения Вы никак не сможете, попросите, хотя бы близких родственников, чтобы они выслали Вам, например, Вашу любимую книгу из дома...им будет очень приятно, если они будут осознавать, что могут хоть как-то помочь Вам и облегчить жизнь в чужой стране.*

Теперь мы надеемся, что смогли вдохновить Вас на новые подвиги, что Вы и сами сможете придумать тысячи идей о том, как порадовать себя, получить поддержку близких и одновременно дать им немножечко своего тепла и внимания (пусть даже по телефону или по почте). Самое главное не закрываться в себе, не отказываться от своего прошлого, настоящего, принимать себя и мир таким, какой он есть, и самое главное - быть позитивно настроенным!



Ваша семья

В современном мире происходят большие изменения в обществе, в том числе в семье как его ячейке. Остановить этот процесс невозможно. Взгляды на отношения в семье, отношения между мужчиной и женщиной меняются, и будут продолжать меняться. Некоторые семейные традиции сохраняются, какие-то уйдут в прошлое. Например, замечено, что миграция приводит к снижению мужского влияния в семье, авторитета отца. Те, кто остаются на родине все чаще ищут внешней помощи в проблемах, которые раньше решались в кругу родственников, старейшин. Нередко женщины вынуждены сами становятся мигрантками, так как не имеют никакой другой поддержки. Многие говорят о том, что в будущем женщины будут менее зависимы от родственников, мужей и более свободными в выборе своего жизненного пути. Отношения в семье меняются, потому что изменяется мир вокруг семьи.

Семья – одна из основных ценностей человеческой жизни, особенно для тех, кто вынужден покинуть свою родину. Но для того, чтобы ее сохранить, нужно быть готовыми меняться, отказываться от устаревших взглядов и привычек, которые осложняют отношения внутри семьи, уметь ценить человеческие отношения с женой, детьми, доверие, взаимоуважение. Поэтому так важно уметь критически относиться к своим действиям и понимать, какие из них могут привести к ухудшению отношений в семье и что надо делать, чтобы этого не произошло.

Рассмотрим несколько примеров из жизни семей трудящихся мигрантов и то, как современный мужчина может себя в соответствующих ситуациях вести. Примеры будут касаться отношений с детьми, вопросов планирования семьи, а также управления агрессией в семейных конфликтах.

ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Очень важный вопрос – **об отношениях с детьми, которые остаются на родине**: как сохранить с ними связь и сделать разлуку менее тяжелой. Ваши дети могут чувствовать себя незащищенными, волноваться перед вашим отъездом, не понимая, как будут жить без вас.

- Когда вы готовитесь к отъезду, старайтесь не делать из этого никаких секретов для детей. Если дети будут заранее знать о том, что Вы уезжаете, это поможет им лучше понять ситуацию, успокоится и подготовится к ней. Объясните им причины своего отъезда, что вы будете делать за границей, покажите на карте, где именно вы будете, как туда добираетесь, когда уедете, на какой примерно срок. Если вы точно не знаете, где будете работать, можете сказать об этом примерно так: «Я представляю это таким образом ...».
- Обсудите с детьми, как им устроить свою жизнь в ваше отсутствие, запланируйте регулярные телефонные звонки, побуждайте их быть более самостоятельными. Покажите детям, что вы им доверяете и что вы гордитесь ими. В зависимости от возраста, обсудите с ними возможные опасные ситуации, с которыми они могут столкнуться в Ваше отсутствие.
- В первое время после вашего отъезда дети могут испытывать страхи и страдания без вас. Постарайтесь разговаривать с детьми в это время чаще. Им нужно время, чтобы привыкнуть к жизни без вас.
- Ваши дети быстро растут и развиваются. Их интересы также меняются с возрастом. Отправляя им подарки, вы должны быть уверены в том, что они соответствуют их потребностям и придутся им по вкусу. Если вы покупаете одежду или обувь, убедитесь, что они подойдут им по размеру и что им нравится такой фасон. Не стоит посылать слишком много подарков, не надо потворствовать капризам. Старайтесь покупать полезные подарки, которые помогают детям развиваться или помогают поддерживать близкий контакт с вами. Очень важно выполнять обещания, которые вы даете детям, особенно в разлуке. Если не можете сдержать обещание, обязательно объясните причину.
- Вне зависимости от возраста детей, важно, чтобы они знали, что вы не перестаете думать о них. Старайтесь поддерживать с ним связь по телефону, почте, интернету. Передавайте через соседей и родственников, возвращающихся на родину открытки, свои фотографии, записки, сувениры для ваших детей.

Если **дети приезжают к вам жить в Россию** – это очень радостное событие, которое вместе с тем связано со своими трудностями. Перед переездом в Россию, детей нужно хорошо подготовить: рассказать о планах переезда, выслушать их мнения, пожелания, опасения. Постарайтесь понять их чувства, ободрить их.

Вам нужно учитывать, что для детей переезд может быть связан с разлукой с кем-то из близких, со своими друзьями. Им придется изменить свой образ жизни (оставить школу, привыч-

ные занятия), выучить русский язык, привыкнуть к иному ритму жизни, познакомиться с новыми товарищами. Это может быть тяжелым моментом в их жизни, и вы можете облегчить его. Еще на родине расскажите, как именно вы живете в России (опишите свое жилище, место, где оно находится), расскажите о жизни в России (климате, местных людях и обычаях), о системе образования.

Заранее обдумайте, каким образом вы организуете повседневную жизнь с детьми. Помните, если ваши дети приедут в Россию, вам потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к совместной жизни за границей и научиться со временем получать от этого удовольствие.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Создание семьи и рождение детей - важный этап в жизни каждого человека, к которому нужно подготовиться. Постоянное жилье, стабильный заработок, хорошие отношения с близким человеком - все это нужно, чтобы обеспечить своим детям достойное будущее. Если у вас уже есть дети, но вы пока не уверены, что сможете материально обеспечить новых детей, нужно предпринимать меры, к тому, чтобы они появились тогда, когда ваша семья будет к этому готова. В полной мере это относится и к тем мужчинам, которые еще не имеют своей семьи, но встретили женщину, с которой живут вместе.

- **Предохранение от нежелательной беременности означает ответственное поведение двух сторон: и женщины, и мужчины.** Это означает использование современных эффективных средств контрацепции. Ушли в прошлое те времена, когда эти вопросы не обсуждались между мужем и женой. Забота о здоровье близкой женщины, учет ее потребностей - верный признак настоящей любви и доверия. Все большее число женщин считает, что порядочный мужчина никогда не станет подвергать риску здоровье женщины и поддержит ее решение иметь безопасные интимные отношения.
- **Главная задача современной семьи - избежать нежелательной беременности,** а значит и аборта, который всегда негативно сказывается на физическом и психологическом состоянии женщины. Поэтому необходимо использовать современные эффективные средства контрацепции. Наиболее популярным и доступным средством контрацепции является использование презервативов во время интимной близости. Еще одно важное достоинство презерватива - это предохранение от инфекций, передаваемых половым путем (в том числе, ВИЧ-инфекции). К сожалению, известно немало случаев, когда одинокие трудовые мигранты имели за рубежом случайные половые связи, а потом обнаружилось, что они больны.
- Другими современными средствами контрацепции являются различные гормональные средства (таблетки, пластыри и пр.), внутриматочные спирали, кольца. Так называемые естественные средства контрацепции (календарный метод, прерванный половой акт), к сожалению, очень ненадежны, и огромное количество нежелательных беременностей возникали у тех пар, которые надеялись на эти методы.
- **Информация о современных средствах контрацепции сейчас широко доступна,** много материалов можно найти в интернете, в медицинских учреждениях. Надо рассмотреть различные варианты контрацепции, совместно с близкой женщиной обсудить этот вопрос.

КАК ИЗБЕЖАТЬ АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

Согласно данным международных исследовательских организаций, каждая третья женщина в мире подвергалась побоям, издевательствам, принуждению к сексу, другим оскорблениям. При этом чаще всего обидчиками женщин являются не посторонние люди, а близкие члены семьи – мужа или партнеры. В особо сложном положении могут оказаться женщины, приехавшие в другую страну. Вдали от Родины, семьи и близких, женщины становятся еще более беззащитными перед агрессией окружающих.

Что такое домашнее насилие? Его главная особенность – 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 человек: наносит физический вред (причиняет боль, толкает, бьет), выгоняет из дома или угрожает, что выгонит из дома, запрещает учиться, работать, не разрешает видеться с друзьями, родственниками, лишает права распоряжаться деньгами, заставляет отчитываться за все расходы, оскорбляет, унижает личное достоинство, ум, внешность, заставляет заниматься сексом против воли, использует детей для того, чтобы осуществлять контроль.

Что же может сделать мужчина, если обнаруживает в себе признаки агрессора и склонность к домашнему насилию? Известно, что многие домашние агрессоры не имеют проблем управления своим гневом, когда они находятся вне дома. Они не бьют незнакомцев, коллег по работе. Они не накинутся с кулаками на своего начальника, какие бы неприятные указания и приказы он не отдавал. Это дает основания предполагать, что мужчины, агрессивные в отношении своих жен вполне могут контролировать свое раздражение и гнев, как все обычные люди. Таким образом, проблема не в том, что человек не в состоянии контролировать проявление своих чувств, гнева. Домашние агрессоры часто говорят, что их «спровоцировали». Но в действительности проблема состоит в том, что человек отказывается от контроля за своим гневом, когда дело доходит до семейной жизни.

Основной совет для мужчин, которые осознают это положение вещей: слушать женщин. Это альтернатива власти и контролю, которые направлены на то, чтобы заставить их молчать. Слушание – это дорога к справедливости.

Еще одна проблема – чувство вины. Хотя чувство вины обычно обсуждается реже, чем злора, многие мужчины несут на себе это тяжкое бремя. Они часто ощущают себя виноватыми из-за того, что плохо выполняют супружеские и отцовские обязанности или мало зарабатывают. Есть немало причин для того, чтобы чувствовать себя виноватым, но попробуйте спросить себя, действительно ли так плохо то, что вы сделали. Были ли вы не правы, отказав приятелю в его просьбе, или он просто пытался воспользоваться вашей добротой?

Например, одна из программ «Мужчины остановят насилие» выделили несколько принципов для достижения этой цели. Программа предлагает попробовать следующее:

1. Слушайте не перебивая. Это не значит «выжидающее» слушание, когда вы планируете свои контраргументы, пока она еще говорит. Это не значит «слушайте до определенного момента, а потом перебивайте». Это значит, что все ваше внимание сосредоточено на том, что она говорит, и вы стараетесь посмотреть на все с ее точки зрения.
2. Верьте ей и относитесь к ней серьезно. Это означает признание ее чувств, ее взгляда, ее видения. Это значит полное признание того, что ее мнение также важно, как и ваше.
3. Измените в вашем поведении то, что неправильно. Например, как насчет того, чтобы делать свою часть работы по дому без напоминания?

Слушание женщин тяжело для нас. Если мы слушаем, мы можем услышать то, что нам не понравится. Наша ложь, наша несправедливость, наши ошибки могут стать явными.

Если вы действительно слушаете, не начинайте злиться, чтобы противостоять ей, но повольте себе испытывать чувства. Ничего не сделать и не сказать в ответ на ее гнев – это первый шаг. Это может пугать, в этот момент мы чувствуем, что мы не ведем себя как мужчины. В действительности, мы просто перестаем быть тем типом мужчин, которыми нас учили быть с детства и которыми мы очень старались быть. В этот момент мы можем почувствовать себя уязвимыми, пассивными и открытыми для чувств, которые мы не позволяли себе уже давно. Но, в конце концов, за виной и стыдом нас ждут любовь и понимание. Когда мы позволяем себе эти чувства, мы начинаем быть близки с женщинами и детьми в нашей жизни, вместо того, чтобы помыкать ими.

Научиться не контролировать, быть терпеливым, слушающим, предлагающим заботу - не получится, пока ощущения власти и доминирования важны для нас. Но если мы хотим любви и взаимности, полноценных отношений с женщинами, детьми, всеми живыми существами, включая и нас самих – стоит попробовать.

Как преодолеть чувство вины? Если вы и в самом деле натворили что-то не то:

- Подтвердите самому себе, что совершили ошибку. Отбросьте все оправдания и доводы в свою пользу – просто согласитесь с этим.
- Извинитесь перед человеком или группой людей, которых вы огорчили (если только этим не повредите им еще больше). Скажите жене, что были плохим мужем, признайтесь сотруднику в том, что опорочили его перед начальством. Если за вашим признанием последует наказание – примите его.
- Попытайтесь исправить ошибку перед теми, кому доставили неприятности. Сделайте что-нибудь особенное для жены. Сообщите начальству, что сотрудник, о котором вы плохо отзывались, на самом деле отличный парень. Если это уже ничего не поправит, сделайте хорошее кому-то другому.
- Чтобы больше не допускать ошибок, попытайтесь составить план дальнейших действий. Спросите у жены, что вы можете и должны сделать, чтобы стать хорошим мужем. Задайтесь целью либо хорошо отзываться о коллегах, либо держать язык за зубами.
- Продолжая делать лучшее, на что вы способны, и, не оправдывая своих неверных действий, осознайте душой тот факт, что вы такой, какой есть. И одно из ваших важных достоинств это то, что вы стремитесь учиться на собственных ошибках и менять себя к лучшему.

Важное о выезде из Российской Федерации

Находясь в России, очень важно помнить о сроке своего пребывания и заблаговременно планировать свой выезд из России. Выехать нужно до окончания срока временного пребывания или проживания. Срок временного пребывания не может быть больше 90 дней, за исключением тех случаев, когда Вы продлеваете срок своего временного пребывания (если, например, срок Вашего временного пребывания продлен на срок действия трудового договора)

Перед отъездом убедитесь, что у Вас отсутствуют неоплаченные налоговые платежи, сборы или штрафы. Все платежи, сборы и штрафы необходимо оплатить до выезда из России, иначе в следующий раз Вам может быть не разрешен въезд

При выезде из Российской Федерации, на границе Вам необходимо будет предъявить действительные документы, удостоверяющие их личность и миграционную карту должностному лицу органа пограничного контроля в пункте пропуска через Государственную границу Российской Федерации. Если у Вас нет этих документов, то выехать из России Вы не сможете. Если вместе с Вами выезжают Ваши несовершеннолетние дети, то на них тоже необходимо предъявить действительные документы, удостоверяющие их личность и гражданство (свидетельство о рождении, вкладыш о гражданстве), а также миграционную карту (если ребенок въезжал в Российскую Федерацию, а не был рожден на территории России).

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В РОССИИ ДОКУМЕНТЫ УДОСТОВЕРЯЮЩИЕ ЛИЧНОСТЬ БЫЛИ УТРАЧЕНЫ, ТО В КОНСУЛЬСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СВИДЕТЕЛЬСТВО НА ВОЗВРАЩЕНИЕ. ЕСЛИ МИГРАЦИОННАЯ КАРТА БЫЛА УТРАЧЕНА, ТО В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФМС РОССИИ

Следует помнить о том, что, в случае нарушения Вами законодательства Российской Федерации, срок Вашего пребывания в России может быть сокращен в установленных законом случаях. Также, Вы как иностранный гражданин можете подвергнуться принудительной высылке как результат административного выдворения или депортации с запретом на въезд в Российскую Федерацию в течение пяти лет со дня административного выдворения либо депортации.

ВАЖНО!

ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЛАДЕЕТЕ ЛИБО ПЛОХО ВЛАДЕЕТЕ РУССКИМ ЯЗЫКОМ, ТО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГАМИ ПЕРЕВОДЧИКА ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ПО ДЕЛАМ ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРИОБРЕТЕНИЯ РОССИЙСКОГО ГРАЖДАНСТВА ИНОСТРАННЫМИ ГРАЖДДАНАМИ, ПРИБЫВШИМИ В ПОРЯДКЕ БЕЗВИЗОВОГО РЕЖИМА

«Гражданство Российской Федерации – это устойчивая правовая связь лица с Российской Федерацией, выражающаяся в совокупности их взаимных прав и обязанностей».

**Ст. 3 ФЗ № 62 «О гражданстве Российской Федерации»
от 31 мая 2002г.**

– Здравствуйте, я приехал из Таджикистана в Россию на учебу и уже сейчас хотел бы узнать, как можно получить гражданство Российской Федерации и в какие сроки?

– В соответствии с российским законодательством, гражданство Российской Федерации можно получить в общем или упрощенном порядке.

Для получения гражданства Российской Федерации в общем порядке, Вам необходимо пройти несколько ступеней. Во-первых, получить разрешение на временное проживание, затем вид на жительство и уже после этого Вы сможете подать заявление о приеме в гражданство. При этом нужно учитывать, что разрешение на временное проживание выдается сроком на три года. Однако, прожив в России не менее одного года на основании разрешения на временное проживание, Вы имеете право на получение вида на жительство, который выдается сроком на 5 лет с возможностью продления. После пяти лет непрерывного проживания на территории Российской Федерации, Вы имеете право либо подать заявление о приеме в гражданство Российской Федерации в общем порядке, которое будет рассматриваться в срок до года со дня подачи заявления и всех необходимых документов, оформленных надлежащим образом, либо обратиться за

продлением срока действия вида на жительство. Число продлений вида на жительство не ограничено. Убедитесь, что на момент подачи заявления о приеме в гражданство или о продлении вида на жительство, осталось не менее шести месяцев до истечения срока действия вида на жительство.

Если же имеются определенные основания для получения гражданства Российской Федерации в упрощенном порядке, то последовательно получив разрешение на временное проживание и вид на жительство, Вы имеете право сразу подать заявление о приеме в гражданство Российской Федерации. Принятие решения о приеме в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке осуществляется в срок до шести месяцев со дня подачи заявления и всех необходимых документов, оформленных надлежащим образом.

– Ясно, а при каких основаниях возможно получение гражданства Российской Федерации в упрощенном порядке?

– Каждый случай обращения за получением гражданства рассматривается индивидуально, поскольку существует очень много разных нюансов, которые нужно знать и принимать во внимание. Могу перечислить некоторые. Например, если Вы совершеннолетний иностранный гражданин, Вы вправе обратиться с

заявлением о приеме в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке, если:

- а) Вы имеете хотя бы одного родителя, имеющего гражданство Российской Федерации и проживающего на территории Российской Федерации;
 - б) Вы являетесь гражданином государства, входившего в состав СССР, получили среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в образовательных учреждениях Российской Федерации после 1 июля 2002 года;
 - в) Вы родились на территории РСФСР и имели гражданство бывшего СССР;
 - г) Вы состоите в браке с гражданином Российской Федерации не менее трех лет;
- и другие.

За более подробной консультацией по Вашему конкретному случаю, Вы можете обратиться по телефону анонимной горячей линии по вопросам трудовой миграции

8-800-333-00-16

(звонки бесплатны по всей территории России).

– Добрый день, я гражданка Таджикистана, приехала к своему мужу. Он уже получил здесь российское гражданство.

Подскажите, есть ли у меня основания получить гражданство по упрощенной схеме?

– Основания есть, если ли на момент подачи заявления о приеме в гражданство Вы будете состоять в браке с гражданином Российской Федерации не менее трех лет. Сама процедура оформления гражданства в упрощенном порядке состоит из нескольких ступеней: Сначала Вам необходимо обратиться за получением разрешения на временное прожива-

ние. Разрешение на временное проживание выдается в пределах квоты, ежегодно устанавливаемой Правительством Российской Федерации. Однако, в соответствии с российским законодательством, конкретно Вы можете обратиться за получением разрешения на временное проживание вне квоты, на основании того, что Вы состоите в браке с гражданином Российской Федерации. Это значит, что Вам достаточно будет подать необходимый пакет документов, оформленных надлежащим образом в отделение УФМС по месту постановки на миграционный учет.

Решение о выдаче, либо об отказе в выдаче разрешения на временное проживание принимается в срок, не превышающий 60 суток со дня подачи заявления. Если Вам удастся получить разрешение, то в течение 7 рабочих дней Вы обязаны будете зарегистрироваться по месту временного проживания.

Далее прожив на территории Российской Федерации не менее одного года на основании разрешения на временное проживание, Вы можете обратиться за получением вида на жительство.

И только после получения вида на жительство, Вы можете обратиться за получением гражданства Российской Федерации в упрощенном порядке. Решение будет принято в срок до шести месяцев со дня подачи заявления и всех необходимых документов, оформленных надлежащим образом.

– Добрый день, скажите, пожалуйста, мой муж и я граждане Узбекистана, у нас здесь в России родилась дочка. Является ли она гражданкой Российской Федерации?

– Нет, не является, т.к. оба ее родителя состоят в гражданстве Республики Узбекистан. Для того, чтобы подтвердить гражданство своего ребенка, Вам необходимо будет обратиться в Посольство Республики Узбекистан.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

– Хорошо, мы так и сделаем. Но мы здесь в России живем уже давно и хотели бы оформить российское гражданство не только себе, но и нашей годовалой дочке. Как это можно сделать?

– Первая ступень на пути к российскому гражданству – это получение разрешения на временное проживание. Так как Вы намереваетесь получить разрешение и для дочери, то об этом нужно будет указать в заявлении. Иностранному гражданину разрешение предоставляется в виде отметки установленного образца в документе, удостоверяющем личность. А Вашей дочери, не достигшей 14-летнего возраста и не имеющей паспорта, разрешение оформляется в виде отметки на свободной странице документов, удостоверяющих личность обоих родителей. После получения разрешения на временное проживание для всех членов семьи, Вы сможете обратиться за получением вида на жительство, и затем уже гражданства – в общем или упрощенном порядке.

–Здравствуйте, я гражданин Таджикистана, у меня уже есть вид на жительство. Я слышал, что я могу не отказываться от гражданства своей страны при подаче заявления о приеме в гражданство Российской Федерации. Так ли это?

– В соответствии с Договором между Российской Федерацией и Республикой Таджикистан об урегулировании вопросов двойного гражданства от 7 сентября 1995г. каждая из сторон признает за своими гражданами право приобрести, не утрачивая ее гражданства, гражданство другой Стороны. Этот договор до сих пор в силе, поэтому Вы имеете право при подаче заявления о приеме в гражданство Российской Федерации не отказываться от имеющегося у Вас гражданства Республики Таджикистан.

**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

