



# ПРАВДА ТРУДА

№1(44) 2023

Северо-Западный Федеральный округ

## О ВЛИЯНИИ НОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЗДОРОВЬЕ

### 1. ЗАКОНЫ О РАБОТЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ

Ночным в Трудовом Кодексе РФ названо время с 22 часов до 6 часов. В рабочем законодательстве некоторых стран, как ФРГ, ночными работниками (специальной категорией работников) считаются работающие минимум 48 календарных дней в году по более двух часов ночного времени. В таком случае ночными сменами считаются и смены, лишь частично выпадающие на ночь. Это отражается как на оплате таких смен, так и на предоставлении дополнительного бесплатного медицинского обследования ночным работникам.

Из-за повышенных рисков для здоровья работа в ночную смену имеет свои особенности: к ней не допускаются беременные, кормящие и несовершеннолетние, а также воспитывающие в одиночку детей до пяти лет в РФ (в ФРГ — до 12 лет) или ухаживающие за больными членами семей.

Непрерывная работа часто неизбежна во многих сферах вроде сталелитейной промышленности, транспорта, здравоохранения, безопасности и т. п. На обычных производствах материальных благ, а также в сфере обычных услуг общественной необходимости в непрерывной работе нет. Однако стремление к увеличению прибыли толкает многих предпринимателей вводить непрерывный режим работы предприятий без общественной в этом необходимости. Поскольку вечерние и ночные работы вредны для здоровья и неудобны для участия в общественной жизни, непрерывность выполнения работ обеспечивается за счёт смены графиков работ для отдельных работников. Графики сменности составляются работодателем с учётом мнения представительного органа работников, доводятся до работников не позднее чем за один месяц до введения их в действие, а работа в течение двух смен подряд запрещается. Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха не может быть менее 42 часов. В некоторых странах встречаются и предписания по возможности предоставлять свободные дни в официальные выходные дни, например, в ФРГ не менее 15 свободных дней в году должно выпадать на воскресенье, чтобы у работника было больше времени на общение с семьёй.

### 2. ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ ЧЕЛОВЕКА И РАБОТА ПО НОЧАМ

Человек — существо, активное днём. Днём организм настроен действовать (эрготропная фаза), тогда как с вечера начинается подготовка к ночному отдыху (трофотропная фаза). Внутренний циркадианный (циркадный) ритм, в соответствии с которым проходят многие процессы в организме человека, задаётся в древней части головного мозга — в гипоталамусе (в его супрахиазматическом ядре, СХЯ), получающим информацию о смене света и темноты от сетчатки глаза. Эти центральные внутренние часы регулируют физиологические, поведенческие и познавательные процессы в человеческом организме. При отсутствии светового сигнала организм работает по ранее заданному ритму, находящему выражение в изменении уровня гормонов (сигнальных веществ для клеток организма) в крови: ночью в крови выше уро-



вень нейrogормона шишковидного тела головного мозга — мелатонина, отвечающего за восстановительные процессы, утром в крови выше уровень кортизола — одного из гормонов надпочечников, контролирующего процессы обмена веществ и иммунные процессы. Несовпадение внутреннего циркадианного времени человека с внешним циклом светотемноты и режимом функционирования организма в случае частой ночной работы ведёт к повышению рисков для здоровья и социальной жизни.

Ночью организм более чувствителен к условиям внешней среды, в т.ч. к вредным факторам труда, что повышает риск возникновения многих заболеваний. Риск заболеваний повышается и вследствие недостатка ночного сна, который не может быть полностью компенсирован дневным сном (оказывающегося из-за нарушенного ритма короче нормального ночного сна и проходящего часто при повышенном уровне шума).

### 3. ВЛИЯНИЕ НОЧНОЙ РАБОТЫ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повышенная вероятность возникновения и обострения многих заболеваний доказана многочисленными научными исследованиями (как отдельными, так и обзорными).

#### 3.1. Сердечно-сосудистые заболевания

Недостаток сна и вредные привычки, субъективно помогающие работникам легче переносить ночные смены (кофе, сигареты, высококалорийная пища и т. п.), повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. У работников, работающих посменно и по ночам, чаще повышен уровень холестерина (а именно, липопротеинов низкой плотности, как LDL и VLDL) в крови и также повышено кровяное давление, а потому ускорено изменение эластичности сосудов (атеросклероз), что повышает риск возникновения коронарной болезни сердца и может привести к инфаркту миокарда (сердечному приступу), выживаемость после которого в течении 28 дней у т. н. ночных сменных работников ниже, чем у дневных.

Негативное влияние ночных смен на сердце и сосуды выявляется во многих научных исследованиях, несмотря на «эффект здорового рабочего». Эффект здорового рабочего (healthy worker bias) — явление самоотбора работников тяжёлых и опасных видов труда, когда работники с плохим самочувствием либо зараннее не идут на работу с повышенными

рисками для здоровья, либо не допускаются к сменной ночной работе, либо при жалобах на ухудшение здоровья переводятся только на дневную работу, вследствие чего вредное воздействие условий труда на здоровье работников может недооцениваться как самими работниками, так и в научных исследованиях. Например, по этой причине затруднены исследования вредности труда полицейских, пилотов, пожарных, сталелитейщиков и др. для среднего человеческого организма, т.к. там изначально требуется хорошая физическая подготовка и хорошее здоровье. И если научные исследования даже при наличии «эффекта здорового рабочего» выявляют негативное влияние ночной работы на сердечно-сосудистую систему, то объективно, т.е. для среднего человеческого организма, это негативное влияние ещё больше.

Снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний помогают следующие мероприятия: ограничение максимального количества идущих подряд ночных смен, переход к быстрой сменности, отказ от смен по выходным или сведение их до минимума, предсказуемость расписания смен, возможность работника оказать влияние на чередование смен, избегание продлённого рабочего времени. Следует также учитывать возраст и стаж сменных работ для каждого работника. Дополнительно снизить индивидуальные риски помогают пробежки хотя бы по 30 минут три раза в неделю.

#### 3.2. Гастроэнтерологические и метаболические заболевания

У ночных работников наблюдается повышенная вероятность получить язву желудка и двенадцатиперстной кишки, связанных также с наличием инфекции спиралевидной бактерией *H. pylori*, из-за чего на многих непрерывно работающих предприятиях проводятся обследования работников на наличие данной инфекции с целью снижения рисков появления язв у посменных работников после лечения. Недостаток сна у ночных работников ведёт и к повышению вероятности воспалительных заболеваний кишечника — язвенного колита и болезни Крона. Показана и взаимосвязь между ночной сменной работой и повышением риска рака толстого кишечника и прямой кишки после более 15 лет сменной ночной работы. Для снижения рисков рекомендуется учитывать индивидуальные предрасположенности (например, к воспалительным заболеваниям кишечника в

семье) и ограничивать ночные работы до необходимого минимума.

Нарушение обмена веществ, включая сахарный диабет второго типа, развивается в т.ч. из-за несовпадения внутреннего биоритма с внешним ритмом сна и бодрствования, когда физическая активность и приём пищи происходят не в физиологически подходящее для этого время. Работа по ночам чаще приводит к набору веса. Исследованиями установлена зависимость между уровнем гормона сна мелатонина и восприимчивостью клеток к инсулину: у сменных ночных работников чаще наблюдается глюкозрезистентность, при которой после приёма пищи уровень глюкозы («уровень сахара») в крови повышен из-за недостаточной чувствительности клеток организма к инсулину — гормону поджелудочной железы, выделяемому в ответ на поступающую с пищей глюкозу с целью транспорта глюкозы внутрь клеток и использования её для получения организмом энергии. Высокий уровень глюкозы в крови и межклеточном пространстве приводит к медленному разрушению тканей организма (сосудов, нервной ткани и др.). Вероятность возникновения сахарного диабета 2-го типа выше у работников с продлённой рабочей неделей (более 55 часов) и у сменных ночных работников. Значительная разница в рисках возникновения сахарного диабета 2-го типа между работниками с ночными сменами и без них становится уже после 10 лет сменной работы с ночными сменами, причём у ранних хронотипов («жаворонков») эти риски ещё выше, чем у остальных.

У сменных ночных работников высока вероятность развития метаболического синдрома, объединяющего четыре нарушения обмена веществ — глюкозотолерантность или инсулинорезистентность, увеличение массы висцерального жира (внутри полости живота) или увеличение объёма талии, нарушение обмена жиров (низкий уровень HDL — липопротеинов высокой плотности, высокий уровень триглицеридов и липопротеинов низкой плотности в крови), высокое кровяное давление. Взаимосвязь ночной работы и метаболического синдрома сильнее проявляется у работников, периодически работающих по ночам на протяжении более 10 лет, при этом риск заболевания у женщин выше, чем у мужчин. Рекомендации по снижению вероятности нарушений обмена веществ совпадают с рекомендациями для снижения рисков возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно важна продолжительность отдыха между сменами — даже при простом переходе к чередованию смен вперёд (по часовой стрелке) от обратного чередования уровень триглицеридов, глюкозы и мочевой кислоты снижается до менее опасного.

#### 3.3. Психические и неврологические заболевания

При ночной работе повышается вероятность аффективных расстройств (изменения настроения, утомление, депрессия) из-за недостатка сна и связанного с ним повышенного уровня гормона надпочечников кортизола в крови, что некоторыми исследованиями связывается с возникновением депрессий. По-

Продолжение на с. 2



## О ВЛИЯНИИ НОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Продолжение. Начало на с. 1  
ниженный вследствие воздействия света ночью уровень мелатонина может приводить к тревожным и к депрессивным расстройствам. В возникновении психических расстройств при ночной работе большую роль играют и психо-социальные условия труда, как пространство для принятия решений, поддержка со стороны руководителя и т. п. Исследования данного вида заболеваний затруднены из-за «эффекта здорового рабочего», потому что при утомлениях или помехах работы для личной жизни работники стараются перейти на дневную работу.

Нарушения сна вследствие сменной работы оказывают негативное влияние также и на неврологические процессы. Известна взаимосвязь первичных головных болей (мигрень, кластерные головные боли, головная боль напряжённого типа) и недостатком сна и другими нарушениями сна. Бессонница может служить спусковым сигналом к головным болям, а также способствовать их переходу в хронические. Например, в исследовании Wang et al. среди медсестёр на Севере Китая показана зависимость недостатка сна и первичных головных болей: недостаток сна был выявлен более чем у половины обследованного персонала, и более чем у половины страдающих от недостатка сна были выявлены головные боли. Изменения сна в связи с работой по сменам могут провоцировать припадки у эпилептиков, из-за чего больных эпилепсией не рекомендуют допускать до ночных работ. При повышении частоты и интенсивности головных болей рекомендуется перевести сменного работника на только дневную работу.

### 3.4. Онкологические заболевания

В 2019 году международное агентство по изучению рака (IARC) назвало ночную работу «возможно канцерогенной для людей», т. е. возможно вызывающей рак. Исследования о влиянии ночной работы на появление рака груди проводились с 1970-х гг. Большинство исследований и мета-анализов исследований находят взаимосвязь этих явлений статистически существенной. Предполагается, что вероятность возникновения раковых заболеваний, помимо влияния прочих известных факторов, может быть повышена также под воздействием света и работы во время ночи, т. к. понижающийся в этом случае уровень мелатонина в крови снижает способность организма к восстановлению. Помимо этого, к возможным причинам, способствующим возникновению рака (например, рака груди) у сменных ночных работников, относят: несовпадение внутреннего и внешнего ритма активности, подавление иммунитета вследствие недостатка сна, метаболические нарушения вследствие недостатка сна и изменения привычек, недостаток витамина D вследствие недостатка солнечного света.

В мета-анализе исследований Lee et al. (2018), проведённом на основе 21 отдельного исследования и 5 мета-анализов, было показано статистически существенное влияние ночных работ на возникновение рака груди у женщин. Вслед за коллегами из других стран учёные из Южной Кореи связывают повышение риска раковых заболеваний, в данном случае рака груди, с низким уровнем мелатонина во время работы по ночам, что было подтверждено экспериментами на животных. На основании полученных результатов учёные предлагают внести рак груди в список профессиональных заболеваний, чтобы работники получали компенсации, как в Дании. Авторы отме-

чают, что в Южной Корее продолжительность ночных смен и их частота выше, чем в Европе, а потому рекомендуют сократить время ночной работы до европейского уровня.

Во многих исследованиях была показана зависимость между возникновением рака предстательной железы у мужчин и чередующейся сменной работой (т. е. с наличием ночных смен). Проведённый Liu W. et al. в 2018 году мета-анализ 57 исследований (включая когортные и случай-контроль) показал повышение риска возникновения рака пищеварительной системы, рака груди у женщин и рака предстательной железы у мужчин на 3,5 % за каждые пять лет регулярной ночной работы. Предполагается также и возрастание развития колоректального рака в зависимости от стажа ночной работы на 11% за каждые пять лет. Однако до фактического признания ночной работы как дополнительного фактора образования рака требуются исследования, экспериментально уточняющие воздействие отдельных аспектов ночной работы, появление злокачественных новообразований. Пока эксперименты на животных проводились лишь по изучению воздействия света ночью на образование рака груди, и по их результатам была установлена статистически существенная взаимосвязь. Трудящимся посменно, в т. ч. в ночь, рекомендуется проходить профилактические обследования, предлагаемые в рамках обязательного медицинского страхования, пока не предложено специальных дополнительных обследований именно этой категории работников. Встречающиеся в некоторых исследованиях, в т. ч. из России (опирающихся на данные опытов на мышах и крысах), предложения по возможному применению искусственно произведённого мелатонина для предупреждения рака в случае подавления внутренней выработки мелатонина внешним освещением могут рассматриваться для жителей Крайнего Севера, но мало подходят для ночных работников, ведь физиологическое значение мелатонина — запустить процессы отдыха и восстановления, тогда как ночная работа предполагает физическую активность, достаточный уровень концентрации внимания и т. п.

### 3.5. Репродуктивная система

Воздействие света и вынужденная работа ночью могут приводить к различным физиологическим нарушениям, в т. ч. гормональным. При этом причинами относительного бесплодия, т. е. продлённого времени наступления беременности, могут быть как изменения в уровне гормонов, приводящие к нарушению цикла, так и социальные факторы (несовпадение рабочих графиков партнёров и т. п.). Из-за риска преждевременных родов и возможных нарушений в развитии плода (малый вес при рождении и т. п.) работа по ночам беременным не рекомендуется и запрещена во многих странах, включая РФ (см. выше). Когортное исследование более чем 80 тыс. медсестёр показало также лёгкое приближение менопаузы у женщин при сменной ночной работе.

### 4. ПЕРЕНОСИМОСТЬ НОЧНОЙ РАБОТЫ. ТРАВМАТИЗМ

Недостаток сна и накапливаемая усталость ведут к увеличению вероятности травматизма на рабочем месте (а также по дороге с работы после смены) вследствие в т. ч. понижения внимательности и ухудшения памяти (недостаток мелатонина сказывается негативно и на работе гиппокампа — области мозга, ответственной за формирование памяти). Многие исследо-

вания показали наличие минимума трудоспособности (физиологической производительности труда) человека между 0 и 6 часами ночи и дополнительного минимума около 14 часов дня. Мета-анализ на основе 29 высококачественных исследований показал, что риск травматизма повышается неуклонно с первой по четвертую ночь. Максимально допустимое количество ночных смен подряд рекомендуется по причине накапливаемых ошибок ограничить максимально тремя. Риск травматизма повышен и при увеличении ежедневного рабочего времени из-за накопления усталости организма в процессе труда. Снизить травматизм при ночной работе помогает перенос наиболее травмоопасных операций и наиболее ответственных заданий по возможности на дневное время. Помимо этого продолжительность смены не должна превышать 8 часов, т. к. с 9-го часа экспоненциально растёт количество накапливаемых ошибок, дополнительное увеличение накапливаемых ошибок наблюдается с 12-го часа.

Попытки адаптации к ночной работе с помощью искусственного освещения в 1500–3000 lx (с целью продолжения дневных процессов ночью и с последующей перестройкой обратно в ближайшие свободные дни) не могут быть рекомендованы врачами до тех пор, пока не известно влияние на здоровье такого нарушения ритма, при котором физиологические процессы вынуждены постоянно перестраиваться. Предполагается, что естественное сопротивление организма адаптации к ночной работе является защитным механизмом от сбоя физиологических процессов и связанных с этим негативных последствий для здоровья. Применение при ночной работе очков с фильтром голубой части светового спектра также не показало однозначного улучшения адаптации.

Переносимость ночной работы отличается у людей разного возраста и пола. Женщины переносят посменную работу тяжелее мужчин из-за дополнительной нагрузки домашней работой, т. к. занятия детьми и домашней работой по большей части ещё остаются женской обязанностью. Молодёжь в среднем хуже переносит ранние смены (с 06:00 и ранее), поскольку часто активна по вечерам, тогда как пожилые люди хуже переносят ночные смены (с 22:00), поскольку с возрастными изменениями снижается выносливость организма. Поздние смены (например, с 14:00 до 22:00) не показали никаких различий между разными категориями работников. Упоминаемый в новых рекомендациях медицины труда учёт хронотипа сотрудников (наиболее активных в ранние часы «жаворонков» и наиболее активных во второй половине дня «сов») пока затруднен на практике из-за сменности хронотипа в зависимости от привычек и из-за трудности определения хронотипа на рабочем месте. Сокращение количества ночных смен подряд, достаточный интервал для отдыха между сменами и сокращение длительности каждой ночной смены рекомендуется во многих исследованиях, в т. ч. самых новых, рассматривающих как исследования работников, так и сверяющих полученные данные с данными из экспериментов с животными.

### 5. РЕКОМЕНДАЦИИ МЕДИЦИНЫ ТРУДА ПО ОРГАНИЗАЦИИ НОЧНОЙ РАБОТЫ

Снизить вероятность травматизма на рабочем месте (а также по пути на работу и с работы) и возникновения многих заболеваний помогают следующие организационные предложения:

\* регулярность в чередовании смен,



### ВЛАСТЬ НА ЗАВОДАХ, А НЕ В ПАРЛАМЕНТЕ

Как относиться рабочим, Рабочей партии к грядущим выборам в буржуазные органы власти — Госдуму и Законодательные собрания?

Первые выборы в буржуазные органы власти России состоялись в 1989 году, 32 года тому назад. Каков опыт взаимодействия сознательных рабочих с парламентариями, называющими себя «коммунистами»? Какова польза от парламентариев — «коммунистов» рабочему классу? Примеры такого взаимодействия единичны, пересчитать их хватит пальцев на одной руке. И нельзя назвать ни одного депутата, который служил бы рабочему классу долгое время, не разложившись.

Депутаты буржуазной Думы ведут буржуазный образ жизни, рассчитывать на их преданность делу рабочего класса — что рассчитывать на капиталистов. Выборы в Думу — тот же бизнес: деньги затратил — они должны отбиться. Причем здесь защита интересов рабочих?

А стоит ли преувеличивать значение Думы, уповать на силу принимаемых депутатами законов? До 2001 года действовал весьма прогрессивный «Советский» КЗоТ. Но он не предотвратил массовой нищеты, уничтожения промышленности. До 1993 года действовала Конституция РСФСР, не допускавшая приватизации. Предотвратила ли она массовую приватизацию, развернувшуюся с конца 1991 года? Согласно действующим СанПиН нельзя работать при температуре выше 28°C. Много ли вы знаете случаев прекращения работы в недавнюю жару, когда температура на рабочих местах доходила до 40°C? Законы нарушаются капиталистами сплошь и рядом, но буржуазное государство не спешит следить за их исполнением. Нет ничего глупее, чем надежды на то, что пришедшие в парламент «правильные» депутаты примут «хорошие» законы и жизнь рабочих улучшится.

Для защиты своих интересов рабочему классу не хватает лишь солидарности, знаний, организованности. А этого никакими выборами не приобретешь.

Хороший Коллективный договор нейтрализует самые реакционные законы. Сила для его заключения у рабочих есть. Не хватает знаний, организованности, воли.

Россию ждут тяжелые времена. Навести порядок в стране могут лишь зрелые, ответственные трудящиеся, организованные совместной работой. Рабочая власть строится по предприятиям, органы рабочей власти — Советы, а не парламенты, куда пролезают те, кто красиво говорит.

Не надо уповать на выборы, организуйтесь в профсоюзы, ведите борьбу за заключение прогрессивных колдоговоров, которые на самом деле улучшат ваше положение в отличие от принимаемых парламентариями законов. Объединяйтесь со своими товарищами с соседних заводов, а в дальнейшем и по всей России. Стройте свою партию — партию рабочего класса, которая будет властвовать не в парламентах, а на заводах. Кто владеет заводами — тот владеет страной.

Центральный комитет Рабочей партии

Окончание на с. 3



Окончание. Начало на с. 1

предсказуемость расписания смен, возможность работника оказывать влияние на чередование смен, избегание краткосрочных изменений плана смен со стороны работодателя;

\* быстрое чередование смен вперёд (по часовой стрелке), например, «ранняя-поздняя-ночная-выходной», чтобы между сменами оставалось больше времени на отдых, особенно если между сменами нет свободных дней;

\* ранняя смена не должна начинаться слишком рано (желательно не раньше 6 часов утра), а поздняя не должна заканчиваться слишком поздно;

\* предоставление дополнительных пауз, в т.ч. коротких пауз для быстрого сна, т. н. парс;

\* отказ от ночных смен по выходным дням или сведение их до минимума;

\* избегание продлённого рабочего времени;

Что является «главным в марксизме» — борьба с буржуазией или организация рабочего класса с целью построения бесклассового общества? Многие скажут, что вопрос надуманный: бесклассовое общество не построить, не победив буржуазию, а буржуазию не победить, не организовав рабочий класс. Как говорится, что в лоб, что по лбу. Тем не менее, не расставив здесь должным образом приоритеты, можно не только отодвинуть на неопределённый срок задачу построения коммунизма, но и пойти в обратном направлении.

К чему сводится для многих «левых» борьба с буржуазией? — К публикации всякого рода «разоблачений» в лучшем случае. А то и к пустому тасованию всякого рода карикатур, «демотиваторов», видеороликов и тому подобного мусора, ни на шаг победу рабочего класса не приближающего.

Но ведь эти материалы борются с буржуазным сознанием — скажут иные. А это очень важно — как говорят «учёные профессора», при капитализме сознание общества может быть только буржуазным, ибо на это работает вся буржуазная пропагандистская машина. Но что такое «буржуазное сознание»?

Главный лозунг капитализма — «свобода торговли». И буржуазное сознание есть принятие этого лозунга, признание его справедливым, желание его отстаивать и строить по нему свою жизнь. Человек с буржуазным сознанием не осудит спекулянта, не выступит против застройщика, вырубаящего реликтовую рощу, одобрит ростовщика, ссужающего деньги в рост. Человека с буржуазным сознанием не волнуют проблемы маленькой зарплаты: «кто нужен — того оценят». Его не волнуют проблемы пенсионного возраста и мизерных пенсий — «сейчас можно класть деньги в банк и к старости уже иметь возможность жить на проценты». Но много ли сейчас людей с буржуазным сознанием?

Когда в 1989 году впервые в СССР прошли буржуазные выборы со свободным выдвижением кандидатов, народ выбрал в органы власти, для маскировки названные «Советами», публику, прямо скажем, реакционную. Но под какими лозунгами эта публика шла? — Под самыми прогрессивными! Только что вступивший в КПСС «молодой коммунист» юрист Собчак выступал «за строгое соблюдение социалистической законности», поддерживал, слегка критикуя, «руководителя ленинского типа» — Горбачева. Молодой секретарь МГК КПСС Ельцин не на словах, а на деле боролся с привилегиями, против прорывавшихся партизановников и хозяйственников. Звездами выборов были следователи Гдян и Иванов, «вскрывшие колоссальные злоупотребления в республиках Средней Азии».

Настроения в обществе времен реставрации капитализма и разрушения СССР в целом были не буржуазные, они были мелкобуржуазными, троцкистски-

\* учёт возраста и стажа сменных ночных работ для каждого работника;

\* ограничение максимального количества ночных смен подряд тремя, после которых должен следовать свободный день (24 часа отдыха);

\* освобождение хотя бы одного вечера среди недели для улучшения социальной жизни работника (т. е. неделю одного работника не рекомендуется составлять только из поздних и/или ночных смен.

Несовпадение свободного времени работника со свободным временем членов семьи и большинства людей в обществе ведёт к ухудшению социальной жизни человека вследствие уменьшения возможностей участия в жизни семьи и общества. Это относится также и к работе по выходным и праздничным дням. Для сбалансированного соотношения работы и жизни рекомендуется регулярно освобождать от работы вторую половину дня, вечера и выходные

дни — наиболее ценное время для социальной жизни. Работникам предлагается подумать и о сокращении рабочего времени.

## 6. ПОЗИЦИЯ ПРОФСОЮЗОВ ОТНОСИТЕЛЬНО НОЧНОЙ РАБОТЫ

Помимо рекомендаций, данных выше со стороны сообщества медицины труда, объединённые в профсоюзы работники борются за дальнейшее улучшение положения ночных работников:

\* за увеличенную по сравнению с дневной оплату ночного труда,

\* за дополнительные оплачиваемые паузы (например, 5 минут за каждый час вечернего времени и 10 минут за каждый час ночного времени, помимо основной паузы, предназначенной прежде всего для принятия пищи),

\* за продление ежегодного отпуска для работников, работающих не только днём, но и по вечерам и ночам,

строить своё государство.

Построение рабочего государства — задача небывалой исторической сложности. Ведь государство, даже коммунистическое, само по себе подразумевает наличие классовых различий. Кто заинтересован в уничтожении этих различий? Рабочий класс. Заинтересованы ли в уничтожении классовых различий служащие, особенно их верхний слой — уп-

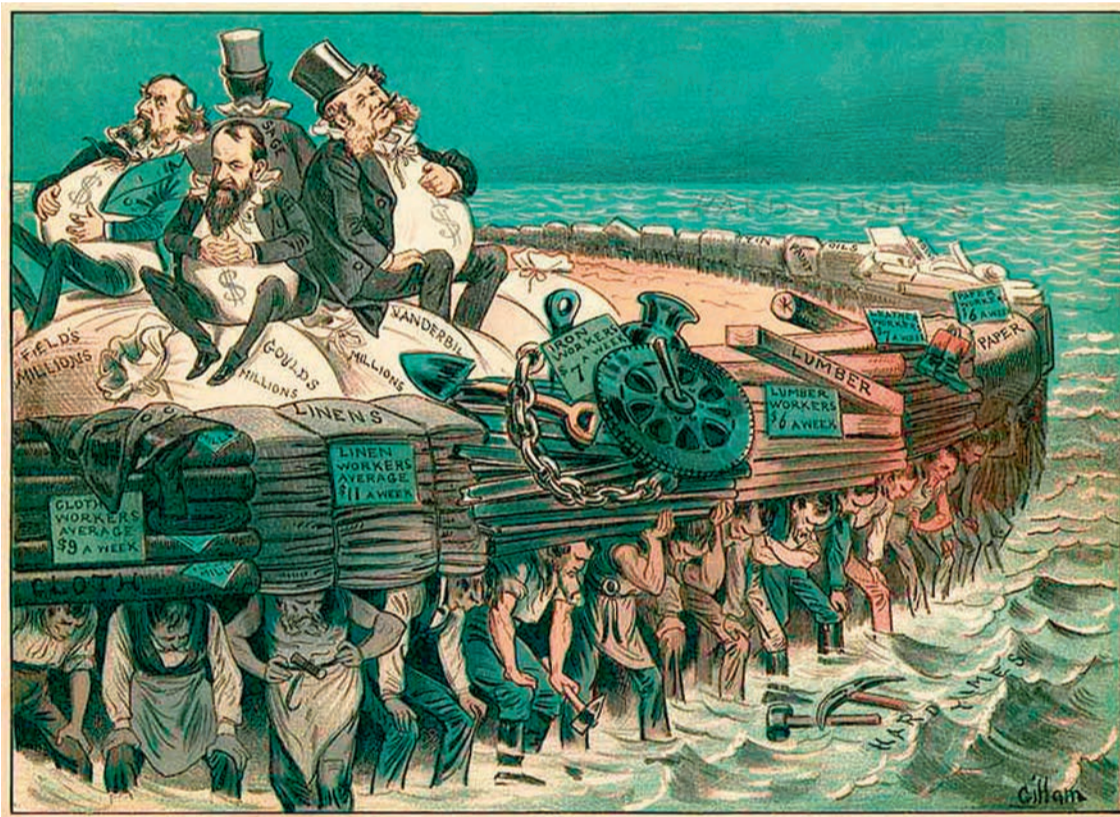
\* за повышенные стандарты безопасности труда при ночной работе,

\* за сокращение времени ночной работы при сохранении прежнего уровня заработка и т.п.

Правила, прописанные сегодня в законах и рекомендациях, принимались в ходе борьбы предыдущих поколений трудящихся за улучшение условий своего труда и жизни в целом. Поскольку прибыль работодателей тем больше, чем больше они недоплачивают работникам, то без активности со стороны самих наёмных работников законы изменяются работодателями с целью увеличения своей прибыли. Поэтому трудящимся нужно постоянно защищать свои интересы, со-обща влиять на условия продажи своей рабочей силы и закреплять выгодный им вариант как в коллективном договоре, так и бороться за изменение трудового законодательства в свою пользу.

Надежда Сыркина, врач

## МОЖНО ЛИ «СВЕРГНУТЬ КАПИТАЛИЗМ?»



Троцкисты, прочие мелкобуржуазные элементы кичатся своей ненавистью к буржуазии. Ленин писал даже о «взбесившемся мелком буржуа». Но толку от этой ненависти немного, устроившись на «хорошее место» мелкая буржуазия быстро забывает о своей «революционности». Именно о таких и говорят буржуазные пропагандисты: «кто в молодости не был «левым» — у того нет сердца, кто в зрелые годы не стал «правым» — у того нет ума».

Оставаясь на позициях исторического материализма нельзя не признать, что полностью заинтересован в построении бесклассового общества только рабочий класс. Но «сила рабочего класса — организация. Без организации масс пролетариат — ничто. Организованный, он — все. Организованность есть единство действия, единство практического выступления» — писал В.И. Ленин в работе «Борьба с кадетствующими с.-д. и партийная дисциплина».

Революция, согласно определению, таковой политический переворот, в результате которого к власти приходит прогрессивный класс. Истинная революция тем и отличается от всякого рода «майданов», что рабочему классу предстоит не просто «свергнуть» буржуазное правительство, взамен которому придет другое буржуазное правительство, хуже прежнего, а по-

равленцы? Нет. Рабочему классу предстоит изжить остатки классовых различий преодолевая сопротивление служащих. Непонимание этого привело к контрреволюции в СССР.

Ну а до революции что, главным образом, надо делать передовым рабочим? Может, главное «свергнуть буржуазное правительство» имея каких угодно «союзников», а потом, в более благоприятных условиях продолжать борьбу уже против вчерашних союзников? Именно об этом и талдычат «болотные левые». Вроде, логично. Но будут ли «новые условия» более благоприятными? Практика показывает, что нет. С 1991 года ни один переворот на территории бывшего СССР, коих под красивым названием «цветные революции» было немало, не принес облегчения трудящимся. А на Украине «майдан» привел к установлению фашистского государства. Почему так происходит?

Кто-то может гневно спросить, а не поддерживает ли автор буржуазное правительство? Особо остро на это реагируют троцкисты и нацисты (что не удивительно, троцкизм и нацизм — левая и правая руки финансового капитала, которыми он мастерски обрабатывает голову рабочих). Коммунисты же, ведя работу по организации рабочего класса для создания им своего государства, в опре-

деленных ситуациях не считают зазорным поддержать и государство буржуазное. Большевики поддержали Временное правительство во время корниловского мятежа, против «национальной революции» Гитлера боролись германские коммунисты времен Веймарской республики. Коммунисты Чили поддерживали буржуазное правительство Сальвадора Альенде.

Создание государства, его удержание в первое, самое трудное время и осуществление государственной власти в дальнейшем — дело необычайно трудное. Государственная власть не создается на площадях.

Становление власти рабочего класса начинается задолго до революции. Происходит массовое обучение рабочего класса в кружках. Создаются организации рабочего класса — профсоюзы, партия. Рабочий класс учится выражать свою волю, здесь очень важно научиться осознавать свои интересы, научиться формулировать свои требования. Показатель зрелости рабочего класса — способность рабочих предприятия составить коллективный договор.

«Революционеры», выступающие против повышения уровня рабочих, доведения его в ключевых вопросах до уровня интеллигенции, против составления коллективных договоров, по сути выступают против руководящей роли рабочего класса, низводят рабочий класс до уровня «пушечного мяса» при реализации своих амбиций. Хотя начинать с составления колдоговора не обязательно, для начала требования могут быть очень простые: защита от увольнения наиболее грамотных, активных товарищей, отказ от опасных работ с нарушениями требований техники безопасности, повышение зарплаты. Умение вести борьбу за свои интересы не менее важно, чем умение их выразить, и здесь не надо ждать составления коллективного договора.

Большое значение для обучения и организации рабочего класса имеет рабочая газета, ее распространение, обсуждение материалов, написание статей. На крупных предприятиях хорошо иметь свою регулярно выходящую газету, как, например, газета «Докер», выпускаемая профсоюзом докеров в течение нескольких лет.

Но одного осознания своих интересов, умения выражать свою волю мало — интересы необходимо отстаивать. Первый интерес рабочего класса — защита от увольнения своих наиболее активных, знающих товарищей, рабочих лидеров. Рабочим необходимо понять, что безнаказанные расправы над теми, кто первым поднял голову, обрекают рабочую массу на вечное унижение, вечную нищету. Заступаться за своих вожаков — проявление даже не сознательности, а самого инстинкта самосохранения рабочих. Беззащитные не могут подняться на борьбу, а без борьбы — смерть. Но это



— самое начало, самые примитивные формы борьбы.

Классы возникли и существуют благодаря тому, что одни имеют в достатке досуг, свободное время, необходимое для всестороннего развития. Другие же, задавленные нуждой, вынуждены работать от зари до зари, пребывая в невежестве, будучи неспособными осознать даже свои собственные интересы. Чтобы покончить со своим положением, рабочим необходимо учиться.

Ну, удивил! — скажут многие. Можно, недосыпая, не доедая, выучиться на юриста, экономиста, или какого психолога и нормально зажить. Можно курсы закончить, разряд поднять. Кто ж не знает, что учеба — путь к лучшей жизни? Но много ли можно назвать рабочих, ставших «успешными» адвокатами, экономистами, психологами?

Речь идет о другой учебе — учебе о том, как добиться лучшей жизни, и не в одиночку, выбившись к «чистой работе», а вместе со своими товарищами, с рабочими, и не только своего завода, но и всей страны.

Надо изучать исторический опыт борьбы рабочего класса, в первую очередь — России. Надо разобраться в своих собственных интере-

сах. — Что тут сложного? — спросят многие. Много сложного. Сколько желающих записаться на работу в выходные? И это всё те, кто не понимает, что таким образом они зарплату себе в конечном итоге не повышают, а снижают. А многие ли понимают, что время, затраченное на учебу — это время для собственного развития и, следовательно, свободное время? А время, затраченное на шашлыки под винишко — зачастую пропащее?

И, как всегда перед неизвестным делом, здесь следует обратиться к опыту — кто что делал, у кого получилось, у кого нет. У российского рабочего класса получилось создать своё государство и дать ему колоссальный импульс развития. Как? — надо заняться историей — как бастовали морозовские текстильщики в 1885 году, как протекала «промышленная война» в Петербурге в 1896 году, что такое «Обуховская оборона», где и как был заключен первый в России коллективный договор, как петроградские рабочие в марте 1917 года явочным порядком сократили рабочий день, как возникли и взяли власть Советы, как работало Советское правительство.

Надо заняться политэконо-

мией — чтобы не вестись на хозяйское «денег нет», чтобы представлять себе степень эксплуатации при современном капитализме, чтобы познать, что главное — сокращение рабочего времени, чтобы знать, как построить экономику без капиталистов.

Надо заняться философией, чтобы не дать сбить себя с толку, познать суть и движущие силы тех или иных событий.

Познав свои интересы надо думать, как их отстаивать. Рабочий, каким бы квалифицированным он ни был, никогда ничего не добьётся в одиночку. Без объединения с товарищами — никак. Объединению поможет учеба — людям знающим легче договориться между собой, чтобы вместе идти к намеченной цели. Грамотные рабочие станут тем ядром, вокруг которого объединятся остальные. Получая знания у интеллигенции надо проявлять осторожность, понимать, что у представителя класса служащих интересы могут быть противоположны интересам рабочих, что интеллигенты, готовые до конца служить рабочему классу, практически столь же редки, как декабристы среди дворян. Рабочий, рассуждаю-

щий: «пусть интеллигенты думают, им за это деньги платят, а я на рыбалку под водочку» скорее всего, умрет в бедности от профессионального заболевания.

Набравшие силу Советы могут низвергнуть буржуазное государство, лишит капиталистов политической силы. Но капитализм как способ производства «низвергнуть» невозможно. Даже вроде бы «полностью и окончательно» раздавленный он способен возродиться, что показал опыт СССР. Борьба с капитализмом будет вестись и при государстве диктатуры пролетариата, до упразднения класса собственников средств производства. А затем, уже при построенном социализме, будет вестись борьба с попытками его реставрации — до упразднения класса служащих, до того, когда никто не будет освобожден от производительного труда, но труд, продолжительностью 2 часа в день, будет в радость.

Надо не ждать прихода «хорошего правительства», а начинать борьбу за своё будущее, начинать с себя и своих товарищей. Надо почувствовать свою силу, победа рабочего класса неизбежна.

**И.М. Герасимов,**  
член Рабочей партии



## НАДО УЧИТЬСЯ!

Когда рабочий класс России сверг власть капиталистов и, создав своё государство, национализировал промышленность, многим показалось, что эксплуатация осталась в прошлом. Но не тут-то было. Организовать производство на многочисленных небольших предприятиях оказалось невозможно — не смог рабочий класс выделить из своих рядов столько грамотных организаторов производства. Пришлось звать капиталистов-нэпманов.

Но рабочий класс, прошедший закалку в нелегкой борьбе, не жалел сил для своей победы. Он сократил рабочий день до 7 часов и увеличил число выходных в месяц, получив тем самым время для своего развития. Рабочие установили шефство над учреждениями, выкорчёвывали оттуда бюрократизм, волокиту и прочие действия чиновников, противоположные интересам рабочего класса. Повышение грамотности рабочих сделало возможным «социалистическое совместительство», когда рабочий на несколько дней в неделю отрывался от станка и выполнял руководящие функции.

Ушли в прошлое нэпманы и кулаки, и горячие головы поспешили объявить, что социализм построен «окончательно и навсегда». Мы знаем, чем это кончилось. Почему рабочие выпустили власть из рук?

Расслоение общества на классы и связанная с этим эксплуатация покоится на двух вещах. Во-первых, это прибавочный продукт — продукт, произведенный человеком сверх того, что необходимо для его жизнеобеспечения. Раз появились излишки — находятся те, кто хотел бы эти излишки присвоить. И, во вторых, это выделение людей, освобожденных от производительного труда, располагающих всеми условиями для своего развития.

Не очень умные люди говорят, что эксплуатация зиждется на «физической силе» государства, стоящего на страже буржуазного права, защищающего частную собственность.

Но ведь рабочих в России, по самым осторожным оценкам, не менее 20 миллионов. Какие «силовые структуры» могут с ними бороться? Да и будут ли вооруженные люди, сами, зачастую, выходцы из обездоленных слоев, выступать против массы рабочих?

Сила буржуазии в знаниях, в организованности. Слабость рабочих в отсутствии солидарности, в неумении и даже боязни сформулировать свои требования и внятно их изложить.

Среди российских рабочих конца XIX — начала XX века модно было учиться.

Надо учиться и современным рабочим, в первую очередь молодым.

Рабочая партия ведет кружок, где рассматриваются самые насущные вопросы борьбы рабочих за свои интересы. Заседания этого кружка выкладываются на канале «Рабочее ТВ» (<https://www.youtube.com/c/РабочееТВ>). Рабочие, желающие принять участие в работе кружка могут связаться с нами, задать вопросы.



## ИЗ ЛЕНИНСКИХ РАБОТ

Общая тенденция «друзей народа», как и всех российских либералов, замазывать антагонизм классов и эксплуатацию трудящегося в России, представляя все это в виде простых только «дефектов». (т.1, с.211)

Полились либеральные фразы о прогрессе, науке, добре, борьбе с неправдой, о народных интересах, народной совести, народных силах и т.д., и т.д., — те самые фразы, которыми и теперь, в минуты особого уныния, тошнит наших радикальных нытиков в их салонах, наших либеральных фразеров на их юбилейных обедах, на страницах их журналов и газет. (т.1, с.294)

...рабочее движение... может быть сильно лишь на почве полного и всестороннего проведения интересов рабочего класса. (т.1, с.344)

...в отношениях экономических сложилась система Plusmacherei, сложились такие порядки, что иметь средства и досуг для образования может только «выходец из народа». (т.1, с.409)

Русская социал-демократическая партия объявляет своей задачей — помогать этой борьбе русского рабочего класса развитием классового самосознания рабочих, содействием их организации, указанием на задачи и цели борьбы. (т.2, с.84)

Всех фабрикантов объединяет один интерес — держать рабочих в подчинении и платить им как можно меньше рабочей платы. И фабриканты видят, что им не отстоять своего дела иначе, как при совместном действии всего класса фабрикантов, иначе, как приобретая влияние на государственную власть. Рабочих точно так же связывает один общий интерес — не дать капиталу задавить себя, отстоять свое право на

жизнь и на человеческое существование. И рабочие точно так же убеждаются, что и им необходимо объединение, совместное действие всего класса — рабочего класса — и что для этого необходимо добиться влияния на государственную власть. (т.2, с.93)

примкнуть к движению рабочих, внести в него свет, помочь рабочим в этой борьбе, которую они уже сами начали вести. Задача партии защищать интересы рабочих и представлять интересы всего рабочего движения. (т.2, с.102)

Сильны только те борцы, которые опираются на сознанные реальные интересы известных классов, и всякое затушевывание этих классовых интересов, играющих уже доминирующую роль в современном обществе, только ослабит борцов. (т.2, с.453)

Сводить все движение к интересам минуты — значит спекулировать на неразвитость рабочих, играть на руку их худшим страстям. Это значит искусственно разрывать связь между рабочим движением и социализмом, между вполне определившимися политическими стремлениями передовых рабочих и стихийными проявлениями протеста масс. (т.2, с.272)

Интерес класса капиталистов, интерес всей буржуазии состоит в том, чтобы оставить рабочих невежественными и раздробленными, чтобы удалять скорее тех рабочих, которые умнее других и которые пользуются своим умом и своими знаниями не для того, чтобы сделаться изменником рабочему делу, выслуживаясь пред мастерами, хозяевами и полицейскими, а пользуются для того, чтобы помочь и остальным рабочим приобрести больше знаний и научиться сообща стоять за рабочее дело. (т.2, с.280)

Содействовать политическому развитию и политической организации рабочего класса — наша главная и основная задача. Всякий, кто отодвигает эту задачу на второй план, кто не подчиняет ей всех частных задач и отдельных приемов борьбы, тот становится на ложный путь и наносит серьезный вред движению. (т.2, с.374)

Надо готовить людей, посвящающих революции не одни только свободные вечера, а всю свою жизнь. (т.2, с.376)

...узкий практицизм, оторванный от теоретического осмысления движения в его целом, грозит своротить движение на ложную дорогу. (т.4, с.355)

Прежде, чем объединяться, и для того, чтобы объединиться, мы должны сначала решительно и определенно размежеваться. Иначе наше объединение было бы лишь фикцией, прикрывающей существующий разброд и мешающей его радикальному устранению. (т.4, с.358)

Социал-демократия есть соединение рабочего движения с социализмом, ее задача — не пассивное служение рабочему движению на каждой его отдельной стадии, а представительство интересов всего движения в целом, указание этому движению его конечной цели, его политических задач, охрана его политической и идейной самостоятельности. Оторванное от социал-демократии, рабочее движение мельчает и необходимо впадает в буржуазность: ведя одну экономическую борьбу, рабочий класс теряет свою политическую самостоятельность, становится хвостом других партий, изменяет великому завету: «освобождение рабочих должно быть делом самих рабочих». (т.4, с.373)

