



С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

23 февраля – это праздник мужества, силы духа, доблести и чести! Этот праздник имеет более чем вековую историю. Он вошел в нашу жизнь как олицетворение патриотизма, благородства и отваги, неразрывной связи поколений, преемственности традиций. Сегодня мы будем чествовать прежде всего тех, кто стоит под ружьем, в деле доказывая, что покушение на наше Отечество чревато увесистым нокаутирующим ответом. Наши солдаты и офицеры доблестно несут ратную службу, защищая страну от очередного нашествия так называемого коллективного Запада. И не будем забывать, что среди воинов немало наших земляков, которые следуют лучшим тульским воинским традициям.

Мы также не забываем ветеранов далекой Великой войны, а вместе с ними воинов-интернационалистов, пример которых сегодня вдохновляет наших солдат на подвиг. Мы поздравляем всех ветеранов Вооруженных сил, кто стоял на страже наших рубежей.

И, конечно, мы поздравляем тружеников оборонных предприятий, которые подобно ветеранам Трудового фронта времен войны, сегодня совершают трудовые подвиги, многократно увеличивая выпуск современных вооружений. Тульская земля гордится своим оборонным промышленным комплексом, который обеспечивает армию лучшим в мире оружием.

Уважаемые защитники Отечества, дорогие труженики оборонной промышленности, от имени Тульской Федерации профсоюзов желаю вам здоровья, благополучия, успехов! Пусть установится мир на нашей земле, пусть славные традиции российского воинства и впредь остаются залогом высокой обороноспособности России!

Председатель Тульской Федерации профсоюзов, депутат Тульской областной Думы Сергей Судницын.



ПРОФСОЮЗ И АРМИЯ

СЛУЖИЛИ ТРИ ТОВАРИЩА

По российским законам, военные люди могут состоять в общественных организациях, но только в случае, если не находятся при исполнении обязанностей службы. Герои нашего рассказа являются бойцами-контракниками, и, конечно, не состоят в профсоюзе. Однако именно в общественную профсоюзную организацию они обратились за помощью. Именно здесь, в профсоюзе работников жизнеобеспечения и профсоюзе военнослужащих, нашлись люди, готовые вникнуть в проблемы ребят и, главное, имеющие ресурс для оказания помощи.

Председатель обкома Виктор Подлужный полковник в отставке, но всю жизнь служил замполитом. Наверное, поэтому он так легко сходится с солдатами. Без стеснения, как перед отцом-командиром, ребята делятся своими бедами. Все трое – Андрей, Дмитрий и Юрий – родом из Луганска, воюют с 2014 года, сначала добровольцами, потом контрактниками в тульской десантной части. Их дома разбомбило, и оставшиеся в живых члены семей переехали на новые места. Так что у бойцов пока ни дома, ни прописки. Андрей – первый, кто начинает разговор. Скромный парень. «Ты почему Орден Мужества не надел?» – спрашивает его Подлужный. «Он у меня с собой, в кармане», – отвечает Андрей. До 2017 он был танкистом. Позже записался в штурмовики, пулеметчики. Получил тяжелое ранение под Бахмутом, у него раздроблено бедро, и далеко не каждый хирург готов взяться за сложную операцию. С осени Виктор Подлужный держит в поле зрения действия Андрея. Сначала он лечился в госпитале им. А. А. Вишневого. Теперь стоит задача направить бойца в госпиталь им. Н. Н. Бурденко, где смогут восстановить поврежденное



бедро, не задев нервы. Парень по всему видно сильно переживает, но, как оказалось, не только из-за ранения. С женой он в разводе, и где-то там растет мальчик, который, как считает Андрей, не его сын. «Ну, любила моя жена по ресторанам ходить», – объясняет он уклончиво. Узнав про щедрые зарплаты военнослужащих, женщина предъявила на выплату алиментов за все последние годы. Теперь счета у Андрея заблокированы, и он живет без денег. Средств нет даже на экспертизу ДНК, которая, уверен Андрей, поставит точку в тягостном судебном споре. Спросите, на что он живет? Спасибо воинской части и общежитию, да еще заботливой девушке, с которой он познакомился в Туле.

В разговор вступает председатель обкома военнослужащих Александр Чугункин, который обстоятельно разъясняет Андрею его права на жилищный сертификат, как его составить и куда обратиться. Солдат и не подозревал о своих правах, спасибо Профсоюзу, что помог разобраться. Юрист на общественных нача-

лах профсоюза военнослужащих Надежда Стручкова сетует на то, что Андрей заплатил за составление обращения в суд 45 тысяч рублей. «Знал бы раньше про Профсоюз, пришел, я бы тебе бесплатно все составила!»

За столом рядом с Андреем сидит его товарищ Дмитрий. На груди Орден Мужества, оказавшись во вражеском окопе, он один уничтожил пол-отделения противника. Правда, и его подразделению досталось. Во время наступления из восьмерых бойцов (четверых вагнеровцев и четверых десантников) в живых остался только он. Мясорубка Бахмута теперь с ним навсегда, чтобы будить по ночам. Второе ранение у Дмитрия – от взрыва танкового снаряда. От смерти спасла каска, но большое полушарие мозга частично снесло. Он показывает свой снимок в телефоне, и не веришь, что такое может быть. У Дмитрия нарушена речь и частично парализовано тело, но мужественный солдат держится, рассказывает о своей семье. У Дмитрия двое детей. Жена умерла. Пока Дмитрий

воевал, его мама взяла старшего внука и уехала в Москву, там заработки выше. Теперь боец живет с ними, проходит реабилитацию. Ему не терпится перевезти к себе и младшего сына, который остался в Луганске, в доме малютки. Но может, пока подождать? Товарищи из Профсоюза высказывают свое мнение: пока о ребенке заботится государство, отцу надо восстановить здоровье, чтобы вернуться в семью прежним. Помимо здоровья есть и другая неотложная задача – жилищная. Всем беженцам предоставляют сертификаты на Донбассе или в другом месте. И надо разбираться: Андрей, Дмитрий и Юрий тоже лишились квартир, значит, и им положены жилищные сертификаты?

Понятно, что на первых порах нерешенных вопросов тьма. Например, каждому раненому, как сказал Президент, положен соцработник, но никто из ребят такого в глаза не видел. Андрей должен быть комиссован, но по факту продолжает служить. Может, дело в причитающихся комиссованным выплатах и льготах? Бойцы обратились было за помощью в государственный фонд «Защитники Отечества», но Тульский филиал отослал их в филиал Луганский, хотя ребята живут и продолжают числиться в тульском воинском подразделении. Кто прав? Профсоюзный юрист сделала запрос в Приемную Президента РФ.

Солдат приглашают за стол к чаепитию, а потом ведут обедать в профсоюзную столовую, и по всему видно, что ребята оттаили душой, видя искреннюю поддержку и реальную помощь опытных взрослых людей. Если каждый, кто вернется с линии огня, встретит таких же товарищей, в Профсоюзе или другой организации или учреждении, боль и раны забудутся быстро, а возможно навсегда.

ВОЛОНТЕРЫ ДЛЯ СВО

ВЯЖЕМ МАСКИРОВОЧНЫЕ СЕТИ

Скоро будет год, как группа энтузиастов, объединенная Народным фронтом, занимается пошивом маскировочных сетей для бойцов СВО.

Людей, которые добровольно готовы посвятить свое время такому важному делу, набралось довольно много. Это и пенсио-

неры, и работающие граждане, и совсем юные туляки.

Площади для вязки сетей требуются просторные. Депутат Тульской областной Думы, председатель ТФП Сергей Судницын как раз и помог волонтерам отыскать в Туле подходящее помещение.



Сеть три на шесть метров ставят на металлическую основу и обвязывают спанбондом, который заранее разрезают на лоскутки и скручивают. Работа кропотливая, требующая терпения и аккуратности. Среди тех, кого мы

встретили на площадке, была супружеская пара. В прошлом оба служили в вооруженных силах – он начинал службу командиром танкового взвода в Ворошиловградской области (ныне Луганская). Перед отставкой обоснова-

лись в Туле, здесь определился со службой и их сын, став кадровым военным, десантником. Он сейчас находится в зоне СВО. И нельзя исключить, что именно в его подразделение попадут сети, изготовленные руками родителей.

ВСЕРОССИЙСКОЕ СОВЕЩАНИЕ

ПРОФСОЮЗ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВИЧКИ

НА ВСЕРОССИЙСКОМ СОВЕЩАНИИ ПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФСОЮЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

5 февраля на выставке-форуме «Россия» в Москве собрались из разных регионов председатели первичных, отраслевых и территориальных профсоюзных организаций – всего восемьсот человек.

Выступления и дебаты проводились по четырем темам: «За справедливую экономику», «Организационное укрепление профсоюзов», «Финансы профсоюзов», «Все на выборы!». Выступления дополнялись комментариями из зала, докладчикам задавались вопросы.

О силе и значении профсоюзных первичек хорошо сказал глава Минтруда РФ Антон Котяков. Он подчеркнул, что именно на местах определяется успех соцпартнерства, которое зависит от личных качеств лидеров, их компетентности, самоотдачи, наконец, харизмы. Это определяет и доброжелательную атмосферу в коллективе, и успешность предприятия.

КОММЕНТАРИИ УЧАСТНИКОВ:

Ирина Леонова, председатель Тульской областной организации Профсоюза работников связи России:

– Сопровождения подобного формата очень необходимы, и хочется, чтобы они стали традиционными, ежегодными. На моей памяти перерыв между последними мероприятиями составил 15 лет. Профсоюзные лидеры на местах видят изнутри все без исключения проблемы и слабые места предприятия или организации. Поэтому так важна прямая и обратная связь между первоначальным и конечным звеном профсоюзной вертикали. Но еще более важным является общение между председателями первичных организаций из разных регионов. Где еще они могут поделиться успешным опытом работы с незнакомыми коллегами, живущими за тысячи километров, как ни на площадках всероссийских совещаний.

Ирина Гаврюшина, председатель первичной профсоюзной организации Тульской областной клинической больницы:

– Я впервые была на таком мероприятии, и вернулась под большим впечатлением. Конечно, мы общаемся со многими на страничках в Сети, но живое общение

это совсем другое. Многие были почерпнуты в плане составления колдоговоров. Например, у отдельных организаций здравоохранения, в силу финансовых возможностей, к колдоговору прилагается дополнительное соглашение для членов профсоюза, которое является дополнительным стимулом для мотивации работников к вступлению в общественную организацию. Или, например, дополнительное соглашение для молодежи. Все знают, какая текучка среди молодых работников, поэтому льготы в виде субсидий или чего-то еще здесь очень весомы. Мы со своей стороны поделились тем, что Тульский обком профсоюза работников здравоохранения бесплатно обеспечивает свои первички периодическими изданиями: областной и федеральной профсоюзными газетами, журналом. Коллеги из другого региона удивились этому факту – они за профсоюзную периодику платят сами.

Председатель ППО АО «Тульский молочный комбинат» Елена Максимова (приняла участие в совещании в числе 36 лидеров «первичек» Профсоюза АПК РФ):

– Среди присутствующих от нашего Профсоюза была делегат в национальном костюме с монисто из серебряных монет. Не утрачены традиции и желание делиться своей самобытностью. Зинаида прилетела из Удмуртии. Было немного времени, но его хватило, чтобы познакомиться, пообщаться и обменяться опытом работы, послушать коллег из других профсоюзов, задать вопрос председателю ФНПР Шмакову М.В. от территориальной организации профсоюза АПК, сделать фото на память на фоне яркого интерактивного триколора, – одним словом, председатели ППО «сверили часы» перед грядущими отчетами и выборами в профсоюзах. Председатель Профсоюза – Агапова Наталья Николаевна прекрасно организовала всех под одним флагом, наша делегация располагалась в зале вместе (было время для общения). Особый настрой и душевность создали платочки-косыночки с символикой нашего Профсоюза, чтобы мы узнавали своих и могли общаться на всей территории выставки-форума.



КРУГЛЫЙ СТОЛ

КОНФЛИКТЫ В ЗЕРКАЛЕ СТАТИСТИКИ

Символично, что в День науки профсоюзы в лице председателя ТФП Сергея Судницына и руководителя отдела по защите социально-экономических интересов членов профсоюза Ирины Подгайной навестили Тульский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова. Цель встречи – обсуждение за круглым столом темы «Социально-трудовые конфликты и оценка обстановки в социально-трудовой сфере РФ за 2023 год».

Приветствуя собравшихся, Судницын отметил, что конфликт, как и болезнь, легче предупредить, чем вылечить, и напомнил, что именно профсоюзы играют важнейшую роль в этом вопросе. Работник и работодатель преследуют общие цели, а социальное партнерство – прибыль на выходе.

Подготовленный Ириной Подгайной доклад был полезен всем слушателям: студентам, преподавателям, экспертам и представителям бизнес-сообщества, специально приглашенным на круглый стол. Цифры прозвучали убедительные.

За последние четыре форс-мажорных года (пандемия, СВО, санкции) Тульской области удается сохранять низкий процент безработицы и стабильный спрос на продукцию (оборонка, химия, метал-



лургия). Во многом поэтому мы не вошли в список регионов с высокой долей социально-трудовых конфликтов. Но у нас имеется и слабая сторона: нехватка квалифицированных рабочих рук и инженеров, особенно болезненная на предприятиях ВПК. Для удержания кадров и сохранения спокойствия в коллективах действуют региональные и федеральные меры

поддержки, а работодатели подчас идут на беспрецедентную меру, когда рост заработной платы опережает рост производительности труда. По прогнозу, в первом квартале этого года тенденция скорее всего сохранится.

В целом по стране первое место по социально-трудовым конфликтам занимает сфера здравоохранения, особенно среди

среднего медперсонала (причины: невыплата льгот, компенсаций, сверхурочных, досрочных пенсий и пр.). На втором месте – обрабатывающая промышленность (невыплата надбавок, премиальных и пр.).

Заслуживает внимания, что в организациях, где имеется профсоюз, суд удовлетворил требования работников в 60% случаев. Это результат грамотно составленного заявления, сбора доказательной базы, юридического сопровождения профсоюзным защитником, наконец, моральная поддержка товарищей. Там, где профсоюза нет, выполнялись требования лишь четырех из каждых десяти поданных исков.

Если же профсоюз вместе с работодателем, а если требуется и с исполнительной властью придут к взаимному компромиссу по возникшему острому вопросу, то большинства конфликтов на социально-трудовой почве можно избежать вовсе. Отсюда вывод: социальное партнерство это действенный инструмент.

В качестве последнего штриха хочется добавить, что в Тульском филиале РЭУ им. Г. В. Плеханова тоже есть профсоюзная первичная организация, крепкая и активная.

ПЕРЕГОВОРЫ

ЦЕНА ТРАДИЦИИ НЕ ОЧЕНЬ ВЫСОКА



В начале февраля состоялось заседание Совета представителей первичных профсоюзных организаций АО «Квадра», а затем рабочая встреча членов Совета с представителями руководства энергокомпании – заместителем гендиректора Квадры по управлению персоналом Дмитрием Артюшкиным и руководителями Ольгой Митрофановой.

Это была очередная встреча с соцпартнерами, на которой обсуждалось несколько насущных вопросов. Самый важный касался выполнения положений коллективного договора, который действует на предприятиях Квадры с конца 2022 года. По словам председателя Тульской областной организации Электропрофсоюза Нины Моргуновой, которая также возглавляет Совет представителей, работодатель не в полной мере выполняет эти положения.

– Пошел второй год, как мы регулярно поднимаем вопросы, которые возникают по реализации колдоговора, и в основном по разделу оплаты труда. Перманентно возникают разногла-

сия из-за индексации заработной платы работников.

Суть проблемы. Индексация зарплат в АО «Квадра» строится, исходя из рекомендаций государственной инспекции по труду, куда Квадра вошла в 2022 году. Прошлый год был дважды отмечен этим радостным событием. 1 сентября и 1 ноября компания индексировала зарплату на 5,2 процента. Но ложкой дегтя оказалось то обстоятельство, что проиндексирована была не вся зарплата, а только ее окладная часть. Поскольку соотношение оклада и всех остальных выплат на Квадре в среднем 60 на 40, то общая индексация составила около 7 процентов.

Аргумент работодателя: такая индексация была проведена на всех предприятиях Росатома, и Квадра должна подчиниться общим правилам.

Аргумент Электропрофсоюза: в коллективном договоре, действующем в АО «Квадра», зафиксировано положение об индексации всей заработной платы, а не только окладной части. Таким образом, общая индексация теоретически могла превысить 10 процентов. К тому же Квадра существенно отличается от осталь-

ных предприятий Росатома, работая в рамках государственного регулирования тарифов.

На сторону Электропрофсоюза встал и проверяющий орган – Государственная инспекция по труду. По запросу Совета представителей первичных профсоюзных организаций, инспекция проанализировала ситуацию и дала исчерпывающий ответ, что индексация должна распространяться на всю заработную плату.

По оценке Нины Моргуновой, представители работодателя и руководство компании в целом настроены на работу с профсоюзами конструктивно, видно желание найти компромисс.

– Поэтому есть надежда, что нас услышат и сумеют убедить руководство Росатома, что в нашем случае нужно действовать согласно колдоговору. Итогом рассмотрения этого вопроса стало официальное обращение Совета представителей к руководству компании, подкрепленное выводами Государственной трудовой инспекции. Пока ждем. Если ответ будет отрицательным, будем предпринимать дальнейшие шаги, конечно, в рамках законодательства.



Второй вопрос на встрече касался опять же финансов. В течение года вновь избранные уполномоченные по охране труда выполняли свой функционал, по сути, на общественных началах, не получая ежемесячной надбавки.

В принципе этот вопрос удалось урегулировать без больших проблем, Дмитрий Артюшкин пообещал, что уже в этом году ситуация будет исправлена.

На встрече обсуждалось также положение с финансированием культурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий. В этом вопросе Нина Моргунова отметила высокую заинтересованность и поддержку, прежде всего, финансовую со стороны работодателя. Кроме того, работники Квадры будут вовлечены в совместные мероприятия подобного плана, которые проводятся в Росатоме. А это и спортивные состязания, и всевозможные конкурсы. К слову, преимущественным правом на участие в культурно-массовых и спортивных состязаниях коллективный договор на Квадре оставляет за членами профсоюза.

Еще один вопрос коснулся традиций энергетиков. Председатель Совета представителей рассказала:

– У работников Квадры есть свой праздник – День энергетика, который отмечается 22 декабря, и он закреплён колдоговором. У работников Росатома есть свой – День работников атомной промышленности, День энергетика у них проходит почти незаметно. Так вот, на День энергетика все работники отрасли в нашем регионе, в том числе и Квадры, всегда получали премию, пусть не всегда большую, но этот момент был приятным для людей. На этот раз Квадру обошли стороной, премию в виде сертификатов получили только немногие – те, кого награждали почетными грамотами и благодарственными письмами на торжественном собрании. Увы, это положение о премии в коллективном договоре не зафиксировано, и формально работодатель ничего не нарушил. Кроме старой доброй традиции. А цена такой традиции не такая уж высокая, учитывая, что компания не первый год работает с устойчивой и существенной прибылью.

ПЕЧАЛЬНЫЕ ИТОГИ БЕСПЕЧНОСТИ



Главный технический инспектор труда Тульской Федерации профсоюзов Оксана Чередниченко:

— В минувшем году Техническая инспекция труда ТФП принимала участие в расследовании 78 тяжелых, смертельных и групповых несчастных случаев, а также инциденте с падением автомобильного крана. **33 случая квалифицированы как несчастные случаи на производстве**, из них 19 с тяжелым исходом, 13 — со смертельным 1 — групповой — с двумя пострадавшими.

Пятнадцать несчастных случаев на производстве произошли в организациях, где есть профсоюз. В отрасли ЖКХ — 1 смертельный случай, в промышленности — 3 тяжелых и 1 смертельный, в химической отрасли — 2 тяжелых, 1 смертельный и 1 групповой, в сфере образования — 1 тяжелый, в автомобильной отрасли — 1 смертельный. А также в Тулачермете — 1 тяжелый и 1 смертельный, на КМЗ — 2 тяжелых.

Три основные причины несчастных случаев: нарушение требований безопасности со стороны работодателей, со стороны работников и ухудшение состояния здоровья на рабочем месте.

Из 45 несчастных случаев, не связанных с производством, 36 закончились смертью и 9 тяжелым исходом. И что крайне важно заметить: 40 случаев свя-

заны не с неосторожностью и нарушением правил безопасности, а с ухудшением здоровья на рабочем месте! Поэтому всем стоит задуматься о более тщательном медицинском осмотре и достоверной картине состояния здоровья работников.

В несчастных случаях, связанных с производством, чаще всего виноват работодатель, который не обеспечил надлежащий контроль за выполнением работ.

На птицефабрике

Приведу пример, произошедший на одной из крупных тульских птицефабрик, где работника убило при натяжении транспортной ленты. Оборудование китайского производства, предназначено для удаления помета и требует участия двух работников одновременно. Пока один удерживает ход, другой специальным ключом натягивает ленту. Но важное условие — обязательное наличие двух работников — на предприятии соблюдалось не всегда. Об этом точно узнали только после случившегося, когда перевели с китайского инструкцию по эксплуатации. До этого считалось, что с обслуживанием может справиться и один, удерживая в руках тяжелый ключ длиной более метра. В тот роковой день работника на отладку транспорта послали как раз одного. В итоге ключ сорвался с механизма и разбил человеку голову. Через три дня он умер. А работодатель во время расследования тщет-

но пытался объяснить, почему не имелось четкой инструкции по эксплуатации, не проводилось ни должного обучения, ни правильного инструктажа.

Сегодня инструкция переведена, под нее разрабатывается технологическая карта, то есть пошаговая последовательность работ. Даже каски теперь выдают для работы с транспортером, хотя по существующим нормам для слесарей такого профиля каски не предусмотрены. Но ведь одно дело норма на бумаге, и совсем другое — реальная жизнь. Если опасность очевидна, то работодатель может увеличить количество спецсредств. Хотя бы дежурной сделать каску именно для таких работ.

Случай этот можно назвать типичным. В регионе немало импортной техники из восточных стран, которая эксплуатируется, что называется, по наитию: получили оборудование, посидели недельку, покумекали и приступили к эксплуатации. А заказать перевод инструкции (сегодня это можно сделать по приемлемым ценам) недосуг.

Осторожно: остекление!

На каких принципах работают малые предприятия по установке окон и остеклению балконов, вообще непонятно. У многих ни спецодежды, ни оборудования, ни соответствующих инструментов, ни средств защиты. При этом считаются организациями, где есть генеральный директор, есть службы со штатом. Даже рекламу по телевидению могут себе позволить.

В одной из таких, с позволения сказать, фирм произошел трагический случай в прошлом ноябре. Их работник на улице сорвался с пятого этажа и упал вниз головой. Как остался жив — загадка. Но после тяжелого сотрясения мозга стал инвалидом, почти ослеп.

Когда комиссия стала разбираться в причинах случившегося и беседовать с генеральным директором, то из его простоватых объяснений стало очевидно: под звучным названием «фирма» скрывается допотопная «шабашка». Работники сами покупают инструменты, а из спецодежды им выдаются... футболки. Ни привязей страховочных, ни поясов монтажных, ни даже просто веревок! Работники, подобно клоунам-эквилибристам, порой работают в шлепанцах, стоя на табуретке, высовываясь без всякой страховки на улицу.

Нечего и говорить, что никакого обучения охране труда в этой «фирме» не проводилось, более того — сам руководитель не имеет понятия о назначении техники безопасности, и нигде ей не учился.

Скорее всего, он будет осужден, причем, по очень серьезной статье — нарушение требований законодательства в области охраны труда, повлекшее несчастный случай. При этом странно было узнать, что человек руководит предприятием не год и не два, а двенадцать лет и до сих пор ничего не слышал о разделе охраны труда в Трудовом Кодексе.

В 2024 ГОДУ - ЮБИЛЕЙ КРАИНКИ

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ

В связи с предстоящим 180-летием профсоюзного санатория-курорта Краинки - крупнейшего и самого известного в своем роде в Центральной России - продолжаем публиковать материалы об этом замечательном санатории.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Как бы цинично ни звучала фраза, вынесенная в заголовок, но сермяжная правда в ней имеется. Человеческое тело — это комплекс различных веществ и химических элементов. Одних требуется больше, других меньше (отсюда и названия макро- и микронутриенты), но каждое из них обязательно для нормального функционирования организма. Кроме воды и кислорода все жизненно необходимые вещества мы получаем из пищи. Третьего не дано, разве что в виде лекарственных препаратов, но сейчас не об этом.

Никто не поспорит, что пища должна быть разнообразной и сбалансированной — при недостатке любого элемента начинается сбой в работе органов. Для людей с хроническими заболеваниями требование еще жестче: важен не только состав, но и щадящая «доставка». Например, если у человека язвенная болезнь желудка, то незаменимые аминокислоты ему надо получать не с шашлыком, а с



паровой говядиной и молочными продуктами. И опять же есть различие: при повышенной кислотности лучше употреблять молоко, а при пониженной — кефир.

Светлая, просторная и красивая столовая Краинки — это длинные ряды аккуратных столиков, за которыми пациенты получают в зависимости от заболевания строго определенное диетическое питание, к тому же с учетом личных

пожеланий: один больше предпочитает рыбу, другой мясо. Существуют диеты для пациентов с язвенной болезнью, гастритами, колитами, гастроэнтеритами, хроническими гепатитами и холециститами.

Диетические столы — научно-разработанная схема питания. Основу составляют нежирные суповые бульоны, иногда протертые в кашу (для язвенников, например), паровое или отварное мясо, запеченные рыбные котлеты, отбивные из индейки, овощное суфле, омлеты, фруктовые салаты, молочные продукты, большое разнообразие сладких блюд, в разумных количествах зелень и сыр. В меню ежедневно: фрукты, свежие соки, бифидок, кефир, йогурт. Все по-настоящему вкусно и аппетитно. Питание четырехразовое, но также предусмотрено пятиразовое — для отдельных категорий заболеваний. По рекомендации врача — раздельное питание.

Для курортного оздоровления соблюдение диеты — аксиома, то есть не требующая доказательств истина. Вместе с другими факторами лечения правильное питание является составляющей санаторного оздоровления. Врачи уверены: к концу курса пациент должен сбросить пару килограммов, посвежеет, подтянется.

Здравницы Тульской Федерации профсоюзов ждут вас на отдых и оздоровление

Членам профсоюза и членам их семей скидки на путевки от 20 %

ООО Санаторий (курорт) «Егнышевка»
Путевки приобретаются по адресу: 301346, Тульская обл., Алексинский р-н., д. Егнышевка.
Тел.: (48753) 75639, 384805, 8(961) 1460109.
E-mail: ya.egnyshevka@yandex.ru
Http://www.egnyshevka.ru.

ООО «Санаторий (курорт) «Краинка»
301411, Тульская обл., Суворовский р-н., д. Краинка.
Тел. для заказа путевок: 8(48763) 5-55-33;
(4872) 761-316, 761-319.
E-mail: krainka@inbox.ru;
Http://www.kurort-krainka.ru

Узнать подробности о каждой из здравниц, о специфике отдыха и направлении оздоровления вы также можете в областном центре, по адресу: г. Тула, пр-т. Ленина, д. 46, оф. 318, ООО «Профкурорт Тула». Тел.: (4872) 76-56-52, 76-55-16. E-mail: tpkurort@bk.ru

В СЛУЧАЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ