



Весна - дорога к Победе



**Председатель
Тулской Федерации
профсоюзов, депутат
Тулской областной
Думы
Сергей Судницын:**

– Вновь весна распахивает свои солнечные теплые двери. И вместе с ней приходит один из самых красивых праздников в году – Международный женский день.

И это не только первый весенний праздник, но и яркое проявление любви, уважения и восхищения женщиной – прекрасным началом жизни и созидания на земле. Этот праздник по праву всецело принадлежит вам, милым, нежным, украшающим наш мир.

Дорогие женщины! От всей души поздравляю вас с Международным женским днем! Именно Женщине каждый из нас обязан своим появлением на свет. Именно нежные материнские руки с детства даряты нам ласку, направляют на путь добра. Вы – наши матери, жены, сестры — умеете прощать и принимать близких такими, какие они есть. Умеете любить и быть рядом в трудную минуту, хранить тепло домашнего очага, терпеливо нести на своих плечах заботу о родных людях. Вашей мудрости – житейской и человеческой, – вашей воле и выдержке стоит поучиться. Во все времена Женщина была и остается символом жизни, источником красоты и вдохновения. Умные, талантливые, нежные, вы смело беретесь за любое, даже самое сложное дело, разделяете с нами, мужчинами, ответственность за будущее родной страны, за семью и детей.

Сегодня эти ваши прекрасные качества обретают особый смысл. У многих из вас мужья, братья и сыновья отстаивают свободу страны на полях СВО, и сегодня вы – их главная душевная опора в нелегком ратном деле. Вы – их главная надежда. Пусть ваши любовь и верность хранят воинов, пусть ваше ожидание окупится их возвращением домой живыми и невредимыми, и пусть эта весна откроет дорогу к нашей решительной Победе.

Дорогие женщины! Примите искренние слова благодарности и восхищения! От имени Тульской Федерации профсоюзов желаю вам всегда оставаться такими же яркими и неповторимыми! Пусть ваши глаза всегда лучатся только радостным и теплым светом, и в них никогда не закрадывается грусть! Здоровья, любви и счастья вам и вашим близким! С праздником!

СРЕДНЯЯ ПО БОЛЬНИЦЕ - В НОРМЕ

К 8 Марта мы решили рассказать Коб Ольге Влаховой (на фото первая в первом ряду), председателю профсоюзной первички 3 горбольницы Тулы, медике, жене, матери. В ее жизни нет восхождений на Эвересты, великих научных открытий и других блистательных побед, но именно такие женщины составляют надежную основу семей, работы предприятий и успеха профсоюза. За всем этим – ежедневный будничный труд, внимание к окружающим, забота о близких.

– Ольга Евгеньевна, пару слов о коллективе?

– О, у нас работают без преувеличения выдающиеся люди, которых знают не только в поселке, но в Туле, и даже в области. Это – заведующая гнойной хирургическим отделением Галина Васильевна Зайцева, врач-хирург Дато Семенович Чиглашвили – высочайшие специалисты по диабетической стопе. Это – Елена Бондовна Леонтьева, ее отец, уважаемый всеми Бондо Таризлович делал искусные операции, в том числе на сердце, а Елена Бондовна помимо того, что отличный эндокринолог, возглавляет нашу больницу, она исполняет обязанности главного врача. Это – заведующая педиатрическим отделением детской поликлиники Полина Леонтьевна Балина, это мои главные помощники по работе в профкоме – Елена Анатольевна Карпова – главная медсестра и Елена Александровна Белякова – старшая медсестра филиала № 1, а также моя правая рука и незаменимая помощница Марина Владимировна Сафонова – старшая медсестра взрослой поликлиники. Я могу о наших людях рассказывать бесконечно, и даже неудобно, что не могу всех перечислить, газеты не хватит.

Мы долго беседовали с Ольгой Влаховой, и решили изложить материал не из ее уст, а от третьего лица, чуть позже вы поймете, почему.

3 горбольница Тулы имеет несколько объектов – больниц, поликлиник,



консультаций – расположенных в поселках Косая Гора и Скуратовский. Такая разрозненность несколько скрывает привлечение в профсоюз новых сил, особенно молодых медиков, и требует дополнительных усилий со стороны лидеров организации.

В больницу молодые медики прибывают охотно: врачами-ординаторами на четверть и полставки. Укомплектованность специалистами в 3 горбольнице имеется. Но тут встает вопрос – как заинтересовать молодых людей вступить в общественную организацию?

Председателю профсоюза приходится на помощь ее основная должность – специалист по охране труда. Каждый поступающий на работу обязан пройти соответствующий (вводный) инструктаж, во время которого его знакомят и с работой профсоюза. Врачи люди занятые. Молодые врачи тем более, они только входят в профессию, им надо много читать и наблюдать. Но даже если ты сверхзанятый, и после работы просиживаешь за литературой, в праздник ты все равно пойдешь к друзьям. И вот

тут молодой человек узнает про активную и интересную жизнь коллектива: экскурсии и выезды на природу, подарки к праздникам, концерты и корпоративные вечера, чествование юбиляров, материальную помощь нуждающимся.

Постепенно погружаясь в трудовые будни коллектива, начинающие работники начинают замечать и другое. Профсоюз держит руку на пульсе во многих сферах. Не нарушаются ли права медиков на досрочную пенсию, ведь некоторым приходится работать в условиях особого режима или с патогенными препаратами? Обеспечены ли члены коллектива средствами индивидуальной защиты, бесплатным молоком? Где имеются факторы риска для развития профессионального заболевания? Кому требуется оздоровление в санатории?

Не может пройти незамеченным и то, что профсоюз одинаково помогает и членам организации, и не членам профсоюза. Скажем, если кому-то потребовалась юридическая помощь или ходатайство в вопросе оформления льготного стажа, профсоюз ни-

когда не откажет в поддержке. Такие вещи запоминаются и серьезно поднимают имидж организации.

Как говорится, для молодых не существует понятий смерти и болезни. И про санатории молодежь не думает. Но со стороны видит и замечает, как нуждающиеся в оздоровлении члены профсоюза покупают путевки на курорты с 10-30% скидкой, а обком профсоюза еще и приплачивает сверху сертификат на 3 тысячи рублей!

Как точно заметил министр труда РФ на недавнем совещании в ФНПР, все начинается с профсоюзной первичной организации. От личностных качеств ее лидера и работодателя зависит атмосфера в коллективе и успех предприятия. С руководителем учреждения профсоюзу 3 горбольницы очень повезло. И.о. главврача Елена Леонтьева состоит в профсоюзе и участвует во всех начинаниях. Юрист больницы Наталья Шумейко всегда в авангарде правовой работы, связанной с деятельностью профсоюза. Нет такого мероприятия, чтобы обошлось без прямого уча-

стия помощников председателя Марины Сафоновой и Елены Карповой, хотя у них полно хлопот по основной работе.

И наконец, сама председатель Ольга Влахова. Все-таки правильно выбирать в активисты профсоюза особых людей. Ее профессия по диплому (между прочим «красному») – медицинский клинический психолог. По одному поведению новичка она может определить серьезность его намерений в профессии. Ну, не в этом дело. Душой Ольга Влахова всегда остается кадровиком – в этой службе она провела большую часть трудовой жизни. Последние десять лет работает в охране труда – службе, которая теснее других связана с заботой о трудящихся.

Охрана труда требует постоянного совершенствования знаний, и здесь уже на помощь председателю профсоюзной первички приходят товарищи из областного комитета профсоюза. Учеба идет круглый год: семинары, выездные совещания, круглые столы, Дни консультирования. Иначе нельзя, деятельность медицинских работников сопряжена с повышенным риском.

А дома после работы председатель становится женой, мамой и бабушкой. Муж – Владимир – работает в больнице водителем. Сын Антон – в МВД, жена сына Юлия – медсестра кардиохирургического отделения Центра им. Бакулева в Москве, младшая дочь Анита – студентка 1 курса медколледжа, любимые внуки – Ксения и Артем. После работы Ольгу встречают шпиг Феня и овчарка Грей.

А еще у председателя есть хобби: она любит готовить разные восточные блюда (плов, манты, фунчеза) – сказались годы жизни в Киргизии, в Бишкеке. И еще в доме есть большая коллекция пивных кружек – это тоже хобби. Заметьте, не пива, а кружек. Потому что чрезмерное потребление пива вредно для здоровья, это вам любой специалист по охране труда скажет.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

ОБЕСПЕЧИТЬ РАБОТОЙ ВСЕХ!



Тульская Федерация профсоюзов заключила соглашение о сотрудничестве с Центром занятости населения Тульской области. Подписи под документом поставили председатель ТФП Сергей Судницын и директор ЦЗН Елена Субботина. При подписании также присутствовала заместитель министра - директор департамента труда и занятости населения Тульской области Светлана Ильюшина.

Важны точки соприкосновения в работе Тульской Федерации профсоюзов и Центра занятости населения, поскольку обе стороны заинтересованы в наиболее широком обеспечении населения работой. В таком случае большое значение приобретает профилактическая работа с потенциальными соискателями работы, прежде

всего с молодежью. Вот почему в первом же пункте в разделе «Направление сотрудничества» говорится про «информирование и консультирование соискателей, работодателей, студентов, выпускников, школьников по вопросам социального и трудового законодательства». Для этого требуется «подготавливать совместные информационные материалы по защите трудовых прав работников» и размещать их в социальных сетях. Также предполагается участвовать в совместных мероприятиях – форумах, семинарах, круглых столах, «профсоюзных уроках» и др.

Стоит также отметить, что Соглашение не налагает на стороны финансовых обязательств. Стороны будут нести расходы, возникающие в ходе совместных мероприятий, самостоятельно.

ПЕРВЫЕ В РОССИИ

По итогам 2023 года сферы общественного питания и розничной торговли Тульской области продемонстрировали рекордную динамику.

Прирост оборота к 2022 году составил 50,8%. Это самый высокий показатель среди субъектов ЦФО и в целом по стране (в среднем по РФ – 12,3%, по ЦФО – 15%). Количество торговых объектов за год выросло на 145 единиц. Розничный товарооборот увеличился на 11,6% – это 6-е место в РФ и 1-е – в ЦФО (в среднем по ЦФО – 6,1%, по РФ – 6,4%). В регионе представлены федеральные и региональные сети. Открывается больше востребованных у жителей магазинов у дома и магазинов низких цен. Внедряются услуги по доставке товаров.

Существенную долю в приросте регионального розничного оборота дал Тульский областной союз потребительских обществ. Еще в 2022 году по поручению губернатора Алексея Дюмина было много сделано для поддержки торговли на сельских территориях. Например, из областного бюджета выделили 10 миллионов рублей на приобретение автолавок и еще

10 миллионов на компенсацию затрат на ГСМ. В результате села и деревни стали больше обеспечиваться продуктами, товарами и услугами. Активнее развивается ярмарочная торговля.

Коллектив потребкооперации удивительный. Здесь не только специалисты в сфере торговли, но и хлебопечения, общепита, бытового обслуживания, закупок сельхозпродуктов и сырья. Старая гвардия ответственных профессионалов сохранила и производственные площадки, и советские традиции, и качество продукции, и желание обслуживать население в деревнях.

Отраслевой профсоюз работников потребкооперации тоже необычный – редко где встретишь руководителя в списке членов профсоюза. Ни одно мероприятие не обходится без председателя совета Союза Татьяны Труфановой. Вместе с руководителем профсоюза Наталией Беликовой она продумывает все мероприятия, встречи, семинары для коллектива, который живет и работает в разных районах области, чтобы каждый работник ощутил себя частичкой единого целого.



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПАЛИТРА

АЙ, ДА ПУШКИН!

10 февраля в городе Санкт-Петербурге на базе лицея № 533 «Образовательный комплекс «Малая Охта» прошёл традиционный, уже седьмой Пушкинский урок. Мероприятие проходит по инициативе Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена при поддержке информационно-методических центров Красногвардейского и Центрального районов Санкт-Петербурга.

Суть серии занятий в формате «педагогическая палитра» проста: педагоги из разных регионов (в этом году из 16), преподающие самые разные предметы, давали уроки, посвященные Александру Сергеевичу Пушкину, в дни памяти о солнце русской поэзии. Свой взгляд на творчество и жизнь Пушкина представляют не только филологи, но и биологи, физики, учителя иностранных языков и начальной школы, музыканты, химики и даже учителя физической культуры. Среди дающих уроки и зрителей – лауреаты, победители и участники конкурса «Учитель года», педагоги образовательных организаций Санкт-Петербурга, представители Общероссийского Профсоюза образования.

Из Тульского региона делились своим мастерством педагоги из Новомосковска, Богородицка и города-героя Тулы – члены Профсоюза.

Людмила Бабкина, учитель французского языка муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования – гимназия №11 имени Александра и Олега Трояновских», финалист Всероссийского конкурса «Учитель конкурса России - 2015» провела урок-погружение «Чистой прелести чистой образец»



Надежда Зюзина, учитель начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 8 имени Героя Советского Союза Л.П. Тихмянова», победитель конкурса «Призвание учить - 2023», раскрыла тему «Пушкин – рисовальщик».

Учителя муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования – гимназия №11 имени Александра и Олега Трояновских»

Мargarита Александрова (русский язык и литература), абсолютный победитель регионального этапа конкурса «Педагогический дебют – 2020»; Алина Дедловская (история и обществознание), участник регионального этапа конкурса «Педагогический дебют – 2019»; Ольга Заводчикова (русский язык и литература), победитель регионального этапа конкурса «Педагогический дебют – 2019», погрузили учащихся в «Мастерскую А.С. Пушкина»; Светлана Шалимо-

ва, учитель русского языка и литературы, председатель первичной профсоюзной организации муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 53 имени Л.Н. Толстого», лауреат Всероссийского конкурса «Лучший учитель родного языка и родной литературы – 2022», победитель регионального конкурса «Призвание – учить!» в 2021, 2023 гг.; Татьяна Патрикova, заведующая кафедрой профессионального образования и менеджмента государственного дополнительного профессионального образования Тульской области «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Тульской области»; Ольга Овчинникова, инструктор по физической культуре муниципального бюджетного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 2», победитель регионального конкурса «Призвание – учить!» в 2023 г., провела с учащимися 10 класса урок-импровизацию «Разговор о счастье».

Пушкинский урок – замечательное мероприятие, в очередной раз доказавшее бессмертие пушкинского творчества, закончилось посещением русского музея в Санкт-Петербурге и Театра музыкальной комедии.

Да не зарастет учительская тропа к нерукотворному памятнику, имя которому Пушкинский урок!

Председатель Тульской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ Надежда Иванская.

ГОСУДАРСТВО – СЕМЬЯМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Федеральное законодательство предлагает массу льгот не только для самих участников СВО, но и для членов их семей.

• В случае гибели военнослужащего члены семьи имеют право на получение денежного довольствия и выплат, не полученных военнослужащим.

• Супруги военнослужащих при прочих равных условиях имеют преимущественное право на поступление на работу в государственные организации, воинские части и на оставление на работе в государственных организациях, воинских частях при сокращении численности или штата работников, а также на первоочередное направление на прохождение профессионального обучения или для получения дополнительного профессионального образования по очной форме обучения с выплатой в период обучения средней заработной платы.

• Не подлежат налогообложению выплаты в связи с гибелью военнослужащих или государственных служащих при исполнении ими своих служебных обязанностей, помощь и подарки, полученные вдовами военнослужащих.

• Налоговый вычет в размере 500 рублей для родителей и супругов (до вступления в новый брак) военнослужащих, погибших вследствие ранения, контузии или увечья.

• Наследники освобождаются от уплаты государственной пошлины за совершение нотариальных действий.

• Право на налоговую льготу членам семей военнослужащих, потерявших кормильца, а также родителям и супругам военнослужащих и государственных служащих, погибших при

КОНТРАКТНИКАМ МОБИЛИЗОВАННЫМ ДОБРОВОЛЬЦАМ



исполнении служебных обязанностей.

• Родственники военнослужащих не предоставляют сведения в рамках противодействия коррупции.

• Льготный автокредит в 2022 - 2026 годах смогут взять родственники граждан, проходящих военную службу (кроме добровольцев).

• Дополнительные выплаты в случае увечья или гибели военнослужащих, выполнявших задачи по охране государственной границы

(кроме добровольцев).

• В случае гибели военнослужащего членам семьи выплачивается:

- единовременное пособие в размере 3 млн рублей в долях;

- ежемесячные денежные компенсации каждому члену семьи.

• Бесплатный проезд в установленных случаях и провоз 20 тонн личного имущества (только для контрактников).

• На членов семей погибших военнослужащих распространяются социальные гарантии и компенсации, действующие в отношении членов семей военнослужащих, погибших в Великой Отечественной войне.

• Бесплатный проезд сопровождающим военнослужащего, который следует в медицинскую организацию или санаторно-курортную организацию, в отпуск по болезни, на избранное место жительства (кроме добровольцев).

• В случае тяжелой болезни военнослужащего два члена его семьи или два близких родственника имеют право на проезд на безвозмездной основе от места своего жительства до места нахождения больного и обратно на основаниях, установленных для военнослужащего, один раз за время болезни (кроме добровольцев).

• Члены семей погибших (умерших) военнослужащих, граждан, пребывавших в добровольческих формированиях, имеют право на пенсию по случаю потери кормильца

• Право на получение выплат, не полученных военнослужащим, в случае его гибели (при потере кормильца). (Кроме добровольцев).

• В случае потери кормильца члены его семьи не могут быть выселены из занимаемых ими жилых помещений без безвозмездного предоставления им другого благоустроенного жилого помещения.

• Ремонт индивидуальных жилых домов, принадлежащих членам семей военнослужащих, потерявшим кормильца.

Продолжение в следующем номере.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

ИЗБУШКА ЛЕДЯНАЯ – ЧТО НАДО!

17 февраля 2024 года на территории кремля города-героя Тулы состоялось соревнование по постройке иглу – снежной хижинки эскимосов с острова Гренландия.

Соревнование организовало Тульское областное отделение Русского географического общества при поддержке Тульского музейного объединения и Федерации спортивного



туризма ТО. Одним из наиболее активных участников увлекательного соревнования стала команда Тульской городской организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ под названием «Прорабы.of.edu», состоящей из трех строителей иглу: председателя первичной профорганизации детского сада №5 воспитателя Кристины Каштановой, председателя первичной профорганизации Центра образования № 18 учителя английского языка Мани Степановой, председателя комиссии по физкультуре и спорту организации, инструктора по физической культуре детского сада №2 Ольги Овчинниковой. А также представителей сильного пола: и.о. директора Центра образования № 6, Станислава Макасова и учителя физики Центра образования № 38 Константина Хайрулина – оба члена Профсоюза.

Соревнование выдалось нелегким, поскольку участвовало в нем более тридцати команд, многие из которых уже поднатерели в строительстве эскимосского жилища.

Напомним: иглу – это купол в человеческий рост, состоящий из снежных блоков и снабженный низко пропильной «дверью». В настоящее время такими хижинами пользуются не только аборигены Гренландии, но и экстремалы-туристы, отправляющиеся за адреналином в зимнюю



арктическую тундру. При этом иглу – не только аварийное жилье, но вполне пригодное пристанище на относительно продолжительное время, например, в затяжной буря, поскольку превосходит по комфорту и теплоизоляции любую зимнюю палатку.

Вооруженные лопатами, пилами, топорами, наши участники вырезали из снежных сугробов, в этом году, к счастью, глубоких, огромные блоки и искусно складывали их друг на друга. Получилась замечательная хижина –

три метра в диаметре и два в высоту! Иглу, построенное нашей командой, с интересом посещали дети и взрослые.

И, о чудо! Наша замечательная команда наряду с профессионалами, заняла почетное третье место!

Поздравляем! Мы знали, что вы лучшие!

По информации Тульского городского организации Профсоюза народного образования и науки РФ.



ГОСУДАРСТВО ИНВЕСТИРУЕТ В ОХРАНУ ТРУДА

В прошлом году 382 предприятия региона получили от Отделения СФР по Тульской области средства на компенсацию расходов по охране труда на общую сумму 198,7 миллиона рублей. В этом году региональное Отделение СФР планирует направить страхователям 267 миллионов рублей.

В качестве компенсации затрат на реализацию предупредительных мер работодатели могут возместить от 20 % до 30 % суммы взносов на обязательное социальное страхование

от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, начисленных за предыдущий год. Возместить свыше 20% сумм страховых взносов можно при условии направления дополнительных средств на санаторно-курортное лечение работников предпенсионного возраста.

На финансирование мероприятий по охране труда может рассчитывать любая организация, которая своевременно и в полном объеме уплачивает страховые взносы по обязательно-

му социальному страхованию от несчастных случаев на производстве. Работодатель вправе использовать средства на 16 мероприятий, в том числе, на санаторно-курортное лечение работников, приобретение средств индивидуальной защиты, проведение периодических медосмотров, специальную оценку условий труда, обучение по охране труда.

«Документы для возмещения затрат на предупредительные меры организации могут направить в Отделение СФР в электронном виде

через портал Госуслуг. Сделать это можно до 31 июля 2024 года, однако настоятельно рекомендуем не откладывать обращение и направить заявление и необходимый пакет документов заблаговременно», - отметил управляющий Отделением СФР по Тульской области Андрей Филиппов.

С подробной информацией о финансировании предупредительных мер можно ознакомиться на региональной странице официального сайта СФР.

СПАРТАКИАДА ЭЛЕКТРОПРОФСОЮЗА

В середине февраля Тульская областная организация Электропрофсоюза провела 17-ю зимнюю спартакиаду. Соревнования проходили в течение двух дней. Базой по традиции стал Физкультурно-оздоровительный центр санатория-курорта Краинка. Соревновались физкультурники в трех видах спорта: лыжах, шашках и шахматах.

– В Краинке замечательные условия для спартакиады, – рассказала председатель обкома Электропрофсоюза Нина Моргунова. – Прекрасная территория для лыжных гонок, помещения для шашек и шахмат. Кроме того, отлично организованные условия для проживания, отдыха, питания. За это большое спасибо руководству санатория.

В спартакиаде приняли участие 10 команд, около 90 физкультурников. Были представлены первичные профсоюзные организации практически всех предприятий энергетики, входящие в Тульский Электропрофсоюз.

В целом соревнования прошли на хорошем эмоциональном подъеме, без сбоев и проблем. Но накануне было и беспокойство по поводу погодных условий, поскольку для энергетиков погода может сыграть, как говорится, злую шутку. Буквально за сутки до соревнований по региону прошла сильная метель, выпал ледяной дождь, образовался гололед. В таких условиях

происходит сильное обледенение электролиний, опор, оборудования, что приводит к многочисленным сбоям. На их устранении и были заняты энергетики. Нина Моргунова приводит в пример старожилу соревнований – Сергея Рогачева, начальника службы ЛЭП Тулэнерго, который сутки до соревнований был на ногах, участвуя в восстановительных работах. Но все-таки приехал в Краинку и, несмотря на сильную усталость, пробежал свою дис-



танцию на лыжах и занял второе место в своей категории среди мужчин старше 35 лет.

В итоге в командном зачете первое место заняли представители первичной профорганизации из Тульских электрических сетей. На втором месте члены профсоюза из Новомосковских электрических сетей. На третьем из Щекинской ГРЭС.

В индивидуальном зачете расклад следующий: В лыжах среди женщин до 35 лет первой стала Светлана Пахомова, председатель первички Черепетской ГРЭС. Примечательно, что Светлане больше 35 лет, хотя бежала она дистанцию «молодежную».

Еще интересный факт: достижение Светланы повторил ее супруг Алексей Пахомов, который, также будучи старше 35 лет, стал первым в «молодежной» категории среди мужчин. Алексей также работает на Черепетской ГРЭС.



Среди лыжниц старше 35 лет первой стала Ольга Смирнова из Щекинской ГРЭС.

Среди старших мужчин быстрее всех оказался Дмитрий Середин из Тульских электрических сетей.

Лучшим шашкистом был признан Юрий Сотников из Новомосковских электрических сетей.

Среди шашкисток победила Светлана Селина – также из Новомосковских сетей.

В шахматах всех обошел Роберт Райский из Управления Тулэнерго.

Среди шахматисток – Татьяна Кандаурова из Новомосковской ГРЭС.

Судейскую коллегию возглавляла Мария Русакова, владеющая Международной судейской категорией.

Все участники были награждены подарками и дипломами. Победители – денежными премиями и почетными грамотами. Команды-победители получили призовые кубки.

Как рассказала Нина Моргунова, обком Электропрофсоюза организует и проводит несколько подобных мероприятий в год. Так что в 2024-м будем ждать летней спартакиады и турнира по настольному теннису.



В 2024 ГОДУ - 180 ЛЕТ КРАИНКЕ

МИНЕРАЛКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ

Облаготворном эффекте бальнеотерапии написано множество трудов. Так что нет смысла доказывать очевидное: есть масса заболеваний, которые при грамотном водолечении сдают позиции.

Санаторий-курорт Краинка располагает как специалистами, так и медицинской базой для организации водолечения на самом высоком уровне. В зависимости от болезни ванны для лечения существуют разные: валериановые, мелиссовые, розмариновые, серные, эвкалиптовые, серебряные, каштановые, жемчужные... Но прежде всего, конечно, собственно минеральные, из источника №1.

Любопытный читатель спросит, а каков механизм воздействия минеральных ванн? Отвечаем. Погружаясь в ванну, организм, прежде всего, согревается, успокаивается, при этом кровообращение во всех тканях и органах усиливается. Гидростатическое давление воды также влияет на геодинамику, особенно при использовании души, вихревых ванн, гимнастики в водном бассейне. Еще полезнее физико-химическое воздействие. Ведь минеральные ванны это в сущности водные растворы с повышенной концентрацией солей, или газов (углекислый, радон, сероводород), или микроэлементов. Научно установлено, что эти вещества способны проникать через кожу в организм, но в основном в виде летучих соединений через слизистые оболочки дыхательных путей. Проникшие частицы влияют на нервную систему и гормональный фон (изменяют нервно-гуморальную регуляцию деятельности различных органов).

Говорить о показаниях и эффективности подобных процедур можно много. Например, валериановые ванны применяют



при неврозах, тревожных расстройствах, синдроме вегетативной дистонии, быстрой физической и умственной утомляемости. Мелиссовые незаменимы для женщин с климактерическим синдромом, а мужчинам с эректильной дисфункцией помогают розмариновые ванны.

Весьма популярны каштановые ванны. Они показаны для

уменьшения лишнего веса, при хроническом запоре, изжоге, диарее, авитаминозе, ослабленной иммунной системе, при склонности к приобретенному диабету, имеют ярко выраженный противовоспалительный эффект, укрепляют стенки кровеносных сосудов. Каштановые ванны в комплексе с восстановительным лечением полезны для пациентов с варикозным расширением вен нижних конечностей, при хроническом тромбозе, хронической венозной недостаточности без язвы и воспаления.

Ванны с эвкалиптом расслабляют и наполняют свежестью организм, улучшают снабжение кислородом и питательными веществами всех клеток кожи, поддерживают процесс обновления клеток кожи, усиливают ее защитные функции, сохраняют молодость и здоровье. Йодобромные ванны оказывают противовоспалительное действие на организм, способствуют восстановлению сил, снимают нервное напряжение, расслабляют мышцы, улучшают кровообращение.

Кроме ванн существуют и другие способы наружного применения минеральной воды: орошения, микроклизмы. Они используются точно, непосредственно на болезненный орган.

Нельзя забывать одно: любая из процедур бальнеотерапии имеет ряд противопоказаний. Например, ванны нельзя принимать при тяжелых эндокринных расстройствах, неврозах истерического типа, ишемической болезни сердца и атеросклерозе и некоторых других заболеваниях. И даже в случае показаний в водолечении легко переусердствовать. Вот почему самолечение здесь категорически запрещено. Только квалифицированный медицинский работник, изучив анамнез больного, может назначить правильные процедуры и их необходимое количество.

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