

Актуально

Ситуация в медицинских организациях Челябинской области — под постоянным контролем профсоюза

ПО ИТОГАМ ПРОВЕРКИ РАБОТНИКАМ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВЫПЛАЧЕНО БОЛЕЕ ДЕВЯТИ МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ

В этом году в области продолжается переход муниципальных учреждений здравоохранения в государственную собственность, проводится укрупнение медицинских организаций, сокращение численности и штата работников.

Цель работы профсоюза — сохранить уровень жизни медицинских работников

Цель профсоюзных органов в изменяющихся условиях — не допустить снижения уровня жизни медицинских работников, достигнутого уровня оплаты труда.

На заседаниях президиума комитета Челябинской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ постоянно рассматриваются вопросы оплаты и условий труда работников, проводится мониторинг заработной платы.

По отчетным данным Министерства здравоохранения Челябинской области, фонд начисленной заработной платы в 2016 году по сравнению с 2015 годом вырос на 4,4 процента, а за восемь месяцев 2017 года по сравнению с предыдущим годом — более чем на 6 процентов.

Участвуя в заседаниях комиссии по разработке территориальной программы ОМС в Челябинской области, представители областной организации профсоюза поднимали вопросы об увеличении тарифа КСГ пациентов ожогового профиля, об увеличении финансирования лечения пациентов инфекционного профиля; о дифференцированном подходе к финансированию учреждений и подразделений скорой медицинской помощи. Вопросы решены положительно, что привело к увеличению фи-

нансирования учреждений здравоохранения, а значит, и к повышению заработной платы работников.

Финансирование детских медицинских организаций не снизится

Кроме того, совместно с Медицинской палатой Челябинской области, управлением здравоохранения администрации г. Челябинска удалось добиться согласия между сторонами, подписываемыми Тарифное соглашение в сфере обязательного медицинского страхования Челябинской области, и при упразднении коэффициента дифференциации по уровню расходов на содержание имущества медицинских организаций, установленного для детских больниц, детских поликлиник в размере 1,2, финансирование детских медицинских организаций не будет снижено, а будет разработан новый порядок их финансирования.

Заработная плата растет

В последние пять лет большое внимание уделяется выполнению майских указов президента 2012 года, и одно из приоритетных направлений в здравоохранении — повышение заработной платы основным работникам отрасли — постоянно находится на контроле выборных профсоюзных органов первичных профсоюзных организаций. По отчетным данным Министерства здравоохранения Челябинской области, средняя заработная плата за этот период у врачей и среднего медицинского персонала выросла почти в два раза, у младшего медперсонала — более чем в два раза (см. данные таблицы).

Продолжение на стр. 2.

О среднемесячной зарплате медиков

Среднемесячная зарплата врачей составила 52,9 тысячи рублей, заявила министр здравоохранения Вероника Скворцова на конгрессе Национальной медицинской палаты, сообщают РИА Новости. Зарплата среднего медперсонала увеличилась до 29,4 тысячи, младшего — до 19,3 тысячи рублей. По словам В. И. Скворцовой, с 2012 года средняя зарплата выросла более чем на 48 процентов.

Кроме того, министр отметила, что «на эффективный контракт переведено уже 2,3 миллиона сотрудников, что составляет 85,5 процента от общей численности занятых в здравоохранении».

Заместитель председателя профсоюза работников здравоохранения РФ Геннадий Щербаков в комментарии газете «Солидарность» пояснил, что цифры лишь условно отражают действительность: «В профсоюзе анализировали уровень зарплат среди врачей, и оказалось, что в двух субъектах РФ средняя зарплата по итогам полугодия составляет 28–30 тысяч рублей;

в 20 субъектах 45–50 тысяч рублей. И врачи примерно в 38 субъектах РФ (а это 47 процентов от общего числа) получают 35–45 тысяч рублей. При этом профсоюз регулярно ставит вопрос перед властями: давайте считать среднюю зарплату за одну ставку. Названные Скворцовой зарплаты — это работа врачей на 1,5–2 ставки. Такая сумма получается за счет значительной интенсификации труда».

Официальный коэффициент совместительства медиков по стране — 1,4, хотя на самом деле из-за неукомплектованности медицинскими работниками он выше: 1,5–2.

Что касается эффективного контракта, то в профсоюзе работников здравоохранения не особо верят в то, что с его помощью решится вопрос низких зарплат. «Что бы мы ни делали, не будет у нас эффективных взаимоотношений на рынке труда, если не будет достойного финансирования системы здравоохранения», — считает Г. А. Щербаков.

По материалам сайта przrf.ru

В ноябре индексация

Заработная плата работников бюджетной сферы в Челябинской области будет проиндексирована с ноября 2017 года. Принято решение направить на повышение зарплаты бюджетников из областной казны 1,1 миллиарда рублей. Соответствующие поправки в бюджет области были утверждены депутатами Законодательного собрания на октябрьском заседании. После повышения уровень зарплаты работников бюджетной сферы будет отвечать требованиям, которые установлены в майских указах президента РФ Владимира Путина.

На индексацию зарплат медицинских работников на-
правлено 500 миллионов рублей. В проекте бюджета области на 2018 и плановые периоды 2019 и 2020 годов предусмотрена ежегодная индексация фонда оплаты труда для бюджетников на уровень инфляции — 4 процента.

Кроме того, в 2017 году был расширен перечень работников, по которым поставлена задача повышения зарплат. Индексация фондов оплаты труда для этих дополнительных категорий предусмотрена также на 4 процента — с 1 января в 2018 году, с 1 октября — в 2019 и 2020 годах.

По материалам ИА URALPRESS.RU.

Поздравляем

ЧТО ТАКОЕ ОСЕНЬ? ФЕСТИВАЛЬ!



С 28 сентября по 3 октября 2017 года в поселке Дивноморское Краснодарского края на базе студенческого оздоровительно-спортивного комплекса «Радуга» состоялся X спортивный фестиваль работников учреждений здравоохранения РФ «Бодрость и здоровье». В юбилейном фестивале участвовало более 280 человек, десять команд из Адыгеи, Астраханской области, Бурятии, Красноярского края, Челябинской области, Краснодарского края, Карачаево-Черкессии, Приморского края, Ростовской области, Ставропольского края.

Пропаганда, популяризация здорового образа жизни и укрепление здоровья тех, кто

бережет здоровье других людей, повышение корпоративного духа — таковы цели X спортивного фестиваля «Бодрость и здоровье». Программа включала соревнования по волейболу, мини-футболу, стритболу, дартсу, настольному теннису, шахматам, легкоатлетическую эстафету, прыжки в длину, конкурс художественной самодеятельности «Визитка».

Челябинскую область представляли медицинские работники ГБУЗ ЧОКБ; ГБУЗ «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины»; МАУЗ ордена Трудового Красного Знамени ГКБ № 1; ГБУЗ ОКБ № 3; клиники ФГБОУ ВО ЮУГМУ Мин-

здрава России; ГБУЗ Областная больница г. Чебаркуль; ГБУЗ Городской врачебно-физкультурный диспансер г. Копейск.

Наша команда была признана самой молодой командой фестиваля и награждена за это почетным кубком ЦК профсоюза работников здравоохранения РФ.

В состязании по мини-футболу Челябинская область заняла почетное второе место, уступив лишь команде Краснодарского края.

Зато в творческом конкурсе «Визитка» команде Челябинской области не было равных. Жюри фестиваля единогласно присудило нам первое место.

«Несмотря на погодные условия и на то, что в фестивале принимали участие хорошо подготовленные спортсмены из других регионов, Челябинская область выступила достойно! Хочу выразить огромную благодарность всем членам команды за бесстрашие и самоотверженность, за то рвение, с которым каждый из вас подходил к борьбе за медали. Вы были настоящей сплоченной командой, искренне болеющей и поддерживающей друг друга», — так прокомментировала итоги фестиваля председатель обкома профсоюза работников здравоохранения РФ Н. П. Ковальчук.

Соб. корр.

Ситуация в медицинских организациях Челябинской области — под постоянным контролем профсоюза

Плановые показатели и средняя заработная плата работников здравоохранения Челябинской области

Категории работников	Всего	Врачи	Средний медицинский персонал	Младший медицинский персонал	Прочий персонал
Средняя заработная плата (руб.) 2011 год	14 365	26 305	13 951	7 058	13 232
Средняя заработная плата (руб.) 2012 год	15 846	29 773	15 179	7 545	14 259
Индикатив 2013 год		32 900	19 177	12 708	
Средняя заработная плата (руб.) 2013 год	20 426	37 988	19 841	11 701	13 252
Выполнение, %		115,5	103,5	92,1	
Индикатив 2014 год		37 114	20 826	13 938	
Средняя заработная плата (руб.) 2014 год	23 254	41 080	22 471	13 790	15 742
Выполнение, %		110,7	107,9	98,9	
Индикатив 2015 год		42 279	22 482	13 986	
Средняя заработная плата (руб.) 2015 год	25 092	46 072	23 971	14 305	16 903
Выполнение, %		109,0	106,6	102,3	
Индикатив 2016 год		45 551	24 631	14 927	
Средняя заработная плата (руб.) 2016 год	26 314	48 686	24 822	15 020	17 706
Выполнение, %		106,9	100,8	100,6	
Индикатив с 01.10.2017		52 591	26 295	23 374	
Средняя заработная плата (руб.) 8 месяцев 2017 года	27 380	51 463	25 909	15 609	18 434
Выполнение, %		97,8	98,5	66,8	
Рост зарплаты 2017/2011	1,91	1,96	1,86	2,21	1,39
Рост зарплаты 2017/2016, %	4,1	5,7	4,4	3,9	4,1

Введены новые индикативные показатели

В 2017 году установлены индикативные показатели из расчета среднемесячного дохода от трудовой деятельности по Челябинской

области 29217,2 рубля, которые действуют с 1 октября 2017 года:

Категория персонала	Индикатив, %	Абсолютное значение, руб.
Врачи и работники с ВО, предоставляющие мед. услуги	180,0	52 591,0
Средний медицинский персонал	90,0	26 295,5
Младший медицинский персонал	80,0	23 373,8

Профсоюз отметил тенденцию снижения заработной платы

За восемь месяцев 2017 года по сравнению с 2016 годом в целом по учреждениям здравоохранения области наблюдается рост заработной платы: у врачей — 5,7 процента, среднего медперсонала — 4,4 процента, младшего медперсонала — 3,9 процента, прочего — 4,1 процента.

Однако в ряде учреждений заработная плата снизилась:

- у врачей заработная плата за восемь месяцев 2017 года по сравнению с предыдущим годом снизилась в 24 процентах лечебных учреждений (в ГБУЗ ОДР № 4 и № 7 — более чем на восемь тысяч рублей; в ГБУЗ ООД № 3, ГБУЗ СП г. Копейск — около семи тысяч рублей; в МБУЗ Аргаяшская ЦРБ — около пяти тысяч рублей; в ГБУЗ ДГБ № 1 г. Златоуст, МУЗ РД № 3 г. Магнитогорск — около четы-

рех тысяч рублей; в МУЗ ГБ № 14, ГБУЗ ОЦ по профилактике и борьбе со СПИДом, ГБУЗ РБ п. Увельский, ГБУЗ ССМП г. Сатка — около трех тысяч рублей, в остальных — в пределах двух тысяч рублей);

- у среднего медперсонала — в 12 процентах (в МБУЗ СП № 6, МБУЗ ССМП г. Коркино — около четырех тысяч рублей; в МБУЗ Аргаяшская ЦРБ, МУЗ РД № 3 г. Магнитогорск — около двух тысяч рублей, в остальных в пределах одной тысячи рублей);

- у младшего медицинского персонала — в 15 процентах (в МБУЗ ГБ № 5, МУЗ РД № 3 г. Магнитогорск — около трех тысяч рублей; ГБУЗ ОЦ по профилактике и борьбе со СПИДом, ГБУЗ ДР № 4, ГБУЗ РБ г. Куса, МАУЗ ГБ № 2 г. Магнитогорск, МУЗ ДГБ г. Коркино, ГБУЗ Кундравинская УБ, ГБУЗ Филимоновская УБ —

около двух тысяч рублей, в остальных — в пределах одной тысячи рублей).

Это произошло в основном из-за снижения стимулирующих выплат работникам, в том числе ранее предусмотренных нацпроектом «Здоровье» и программой модернизации здравоохранения, что является нарушением Единых рекомендаций по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда ра-

ботников государственных и муниципальных учреждений, утверждаемых ежегодно Российской трехсторонней комиссией по регулированию социально-трудовых отношений. Единые рекомендации в соответствии со статьей 135 Трудового кодекса Российской Федерации учитываются и правительством Российской Федерации, и региональными органами исполнительной власти, и органами местного самоуправления.

Профсоюз за повышение окладной части

В области продолжается работа по совершенствованию структуры заработной платы в сторону увеличения гарантированных выплат и доведения окладной части заработной платы работникам до 55–60 процентов, компенсационных выплат — до 10–15 процентов, стимулирующих выплат — до 30 процентов; актуализации выплат стимулирующего характера, которые должны в полном объеме базироваться на качестве и эффективности деятельности каждого работника и учреждения в целом.

В целом по области доля окладной части в структуре заработной платы составляет 44 процента, доля компенсационных выплат — 16 процентов, доля стимулирующих выплат — 40 процентов. Однако, как показали проверки, не во всех лечебных учреждениях применяются персональные повышающие коэффициенты, в результате доля окладов в зарплате составляет 22–24 процента. Работа по увеличению окладной части за счет установления повышающих коэффициентов продолжается.

СОУТ: сохранить имеющиеся льготы и компенсации

В области остается актуальной и еще одна проблема. В связи с неправильно проведенной специальной оценкой условий труда медицинским работникам за работу во вредных и (или) опасных условиях труда отменяются компенсационные выплаты, сокращена продолжительность рабочего времени, ежегодные дополнительные оплачиваемые отпуска, льготное пенсионное обеспечение. А в соответствии с действующим законодательством все медицинские работники работают с биологическим фактором, а значит, во вредных и (или) опасных условиях труда и имеют право на льготы и компенсации.

Вопрос по специальной оценке условий труда рассматривался на коллегии Министерства здравоохранения Челябинской области 22 сентября 2017 года, были даны разъяснения

о правильности применения законодательства о специальной оценке условий труда, о недопущении снижения уже имеющихся льгот и компенсаций и установлении медицинским работникам, которые раньше их не имели.

В постановлении правительства Челябинской области от 19 ноября 2014 года № 622-П, в Отраслевом соглашении между Министерством здравоохранения Челябинской области и Челябинской областной организацией профсоюза работников здравоохранения РФ предусмотрено, что при признании по специальной оценке условий труда рабочего места вредным и (или) опасным порядок и условия осуществления компенсационных мер не могут быть ухудшены, а размеры снижены по сравнению с ранее существовавшими.

Повышение квалификации должен оплачивать работодатель

При оказании практической помощи первичным профсоюзным организациям лечебных учреждений выявлено, что в нарушение Федерального закона от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статьи 196 Трудового кодекса РФ средний медицинский персонал повышает квалификацию за свой счет. По окончании обучения работники предоставляют в бухгалтерию авансовые отчеты. Однако расходы возмещаются несвоевременно.

На момент проверки кредиторская задолженность перед работниками по оплате повышения квалификации в ГБУЗ «Городская больница г. Пласт» составляла 146 500 рублей, в ГБУЗ «Районная больница с. Чес-

ма» — 456 933,8 рубля. Главным врачам выданы справки с требованием погасить задолженность перед работниками. В настоящее время в городской больнице Пласта задолженность погашена полностью, в районной больнице Чесмы погашено 75 процентов долга.

В некоторых учреждениях, оплативших повышение квалификации медицинским работникам, заключаются дополнительные соглашения к трудовому договору, обязывающие работника отработать пять лет, а при досрочном увольнении — возместить стоимость обучения, что является незаконным. Правовым инспектором труда ЦК профсоюза по Челябинской области руководителям учреждений здравоохранения выданы представления о расторжении подобных допсоглашений.

Перевод по закону

Выявлены нарушения трудового законодательства при переводе санитарок в уборщиц служебных помещений (например, рентгенологического отделения, клинико-диагностической лаборатории, хирургических и процедурных кабинетов и других), так как,

согласно должностным инструкциям, трудовая функция работников не изменилась. Главным врачам выданы представления о переводе уборщиц, выполняющих обязанности младшего медицинского персонала, обратно в санитарки.

По итогам проверок

Специалисты Челябинской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ, внештатные правовые и технические инспекторы труда, профсоюзные органы осуществляют постоянный профсоюзный контроль с целью недопущения работодателями нарушения законодательства о труде. Проводятся тематические, комплексные и контрольные проверки. За восемь месяцев 2017 года проведено

более восьмидесяти проверок. Техническим инспектором труда ЦК профсоюза по Челябинской области выдано 25 представлений, правовым инспектором труда ЦК профсоюза по Челябинской области — 27 представлений. В результате работникам сохранены все льготы и компенсации за работу во вредных условиях труда, выплачено более девяти миллионов неправильно начисленной заработной платы.

Первые среди равных



Есть в календаре профессиональных праздников особенно любимый и массовый. Это День работника автомобильного транспорта. Его давно уже празднуют не только профессиональные водители, но и просто автолюбители.

Но профессионалы делают это в «полевых» условиях. В МАУ Челябинсктранс вот уже много лет в октябре проходит конкурс «Лучший по профессии». Первый раз он был проведен по инициативе администрации и первичной профсоюзной организации, которую активно поддержали в коллективе. Постепенно определились количество и состав конкурсантов, в последние годы среди них появились женщины.

Победители определяются в двух категориях: среди водителей автомобиля ГАЗ-32214 и автомобиля

ВАЗ-2107. А сам конкурс проводится в виде экзамена в ГИБДД на получение водительских прав.

Лучшими по профессии в 2017 году названы Александр Юрьевич Бессонов и Владимир Александрович Семенов. Второе место заняли Денис Сергеевич Микерин и Сергей Александрович Горбунов, третье — Владимир Леонидович Каучаков и Александр Васильевич Никитин. У женщин (автомобиль «Лада Гранта») на первом месте Елена Вячеславовна Рыжкова, на втором — Дарья Константиновна Леонтьева, на третьем — Полина Анатольевна Фадеева.

Всем победителям и призерам конкурса вручены почетные дипломы и денежные премии. Премию получил и каждый конкурсант — за активное участие.

Соб. корр.

Только «ХАЛАТные НОВОСТИ»

КОРПОРАТИВНОМУ ИЗДАНИЮ МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ — ГАЗЕТЕ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ № 8 «ХАЛАТные НОВОСТИ» — ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Несколько лет идея выпуска издания, которое бы освещало жизнь сотрудников больницы, оказывающей медицинскую помощь жителям Тракторозаводского района Челябинска, витала в воздухе. И, наконец, газета с необычным названием «ХАЛАТные НОВОСТИ» увидела свет. Оригинальность названия объясняется просто: с одной стороны, звучит напоминанием о профессиональной форме — белом халате, с другой, вносит легкий юмористический оттенок.

Инициаторами выпуска газеты были главный врач Михаил Григорьевич Вербитский, заместитель главного врача Светлана Николаевна Инчина и небольшой коллектив единомышленников, которые и составили творческое ядро. Редактор газеты — Марина Григорьевна Ткаченко — в свое время, будучи заведующей терапевтическим отделением, многие годы как журналист, имея второе профильное высшее образование, сотрудничала с «Вечерним Челябинском» и «Челябинским рабочим». Макетирует «ХН» анестезиолог-реаниматолог Алексей Владимирович Артёмов, увлекающийся компьютерным дизайном и ставший поэтому «собирателем» газеты. А врач-эндоскопист Иван Александрович Юскин, прежде автор сценариев КВН, обеспечивает своими юмористическими рассказами ее «веселый» раздел.

За прошедшие годы в газете появились различные рубрики и темы

для публикаций, пришли новые активные авторы. Неизменным остается нацеленность на освещение разных событий, важных для больницы. Это и профессиональные конференции, и спортивные мероприятия, и чествование юбиляров, и знакомство с проходящими в учреждении новыми сотрудниками.

Газета «ХАЛАТные НОВОСТИ» оказывает большую помощь в информировании членов профсоюза о работе и планах профкома. Она стала для сотрудников любимой газетой, ее все ждут и передают из рук в руки. В ней публикуется коллективный договор, чтобы каждый сотрудник имел возможность ознакомиться с ним, печатаются всевозможные объявления, отчеты за год, новые положения, по-

здравления коллектива с праздниками и юбилеями больницы.

Газета издается на средства больницы и профкома, среди сотрудников распространяется бесплатно. Ее скромный тираж — 500 экземпляров — расходуется как горячие пирожки в течение одного-двух дней. Последние три года прочитать «ХАЛАТные НОВОСТИ» можно и в электронном виде на сайте больницы.

В других медучреждениях города предпринимались попытки выпускать газеты, информационные листки, однако «ХАЛАТные НОВОСТИ» остаются единственным подобным изданием и отмечают свое десятилетие в активной творческой форме, сообщает пресс-служба ГКБ № 8.



Вчера, сегодня и всегда

ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ НАЗАД, 12 ОКТЯБРЯ 1957 ГОДА, ВЫШЕЛ ПЕРВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ «ЗА НАРОДНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

В выходных данных значилось: «Орган партийного бюро, профкома, комитета ВЛКСМ и дирекции Челябинского медицинского института (ЧМИ)». Это был одноцветный двухполосный листок формата А3. Газета «За народное здоровье» стала второй многотиражной вузовской газетой в области, первую начал издавать незадолго до этого Челябинский политехнический...

С момента основания ее судьба неразрывно связана с судьбой института, академии, университета. По воспоминаниям первых читателей, многотиражка сразу стала летописцем вуза и собрала вокруг себя активных и неравнодушных людей.

Люблю листать старые подшивки. Страницы газеты — это наша история. Студенческие корреспонденты всегда были в гуще событий, их глазами читатели видели научные достижения и проблемы учебного процесса, повышение качества подготовки специалистов, строительство новых учебных корпусов и общежитий, поездки на целину, общественную работу, свободное время. Авторами газеты были Фёдор Василенко, Арнольд Астахов, Юрий Захаров, Юрий Мальшев... А ее редакторами в разные годы — Татьяна Ивановна Чеснокова, Борис Никитович Швец, Валентина Ильинична Левинсон, Эльвира Сергеевна Скобликова.

Начиная с 1960-х выходило приложение к многотиражке — еженедельная стенная газета «Айболит», при редакции работал дискуссионный клуб «Будильник». Диспуты о генетике, абстракционизме и многих других

актуальных вопросах собирали студентов всех вузов города и продолжались часами.

Вместе с вузом газета пережила все трудности и сложности. С октября 1957 по декабрь 1991 года вышло 1372 номера. Потом в издании был вынужденный перерыв — до февраля 2004 года.

Во время подготовки к шестидесятилетию академии было принято решение о возобновлении издания газеты (так что день рождения мы теперь празднуем два раза в год: 12 октября и 26 февраля).

После дискуссии, активное участие в которой приняли будущие читатели, решено было оставить старое название. Но все понимали, что газету предстоит наполнить новым содержанием, рассказывая о событиях студенческой жизни, серьезных научных разработках ученых ЮУГМУ, планах инновационного развития университета, а также роли вуза в образовательном пространстве.

Вопроса о том, куда «идти» за информацией, не было. В списке, понятно, был и профком! Как студенческий, так и преподавательский. И председатели первичных профсоюзных организаций, и члены профсоюзных комитетов быстро стали (и остаются!) постоянными авторами газеты, а без рубрики «Профсоюз» не выходит ни один номер. Не случайно в 2012 году газета «За народное здоровье» заняла первое место в конкурсе ЦК профсоюза работников здравоохранения РФ «Лучший молодежный проект».

Помню, как с первых же дней работы

в академии возникло чувство сопричастности к общему делу — развитию и процветанию нашей alma mater. Сохраняя и развивая традиции, редакция стремилась находить новые формы работы, исследовать общественное мнение по самым разным проблемам, налаживать интерактивную связь с читателями. И вновь вокруг газеты довольно быстро собрались нештатные корреспонденты: преподаватели, сотрудники, а главное — студенты. С 2005-го газета ежегодно участвует в городских конкурсах студенческих СМИ и фестивале «Весна студенческая» (направление «Журналистика», номинация «Газетные материалы»), представляя зарисовки, репортажи, эссе, опубликованные на страницах «За народное здоровье». Я уже давно перестала удивляться, насколько они талантливы — студенты медицинского университета. Им подвластны любые газетные и литературные жанры. Одна из моих любимых рубрик — «Творческие опыты».

Всего через год после возобновления, в 2005-м, вдвое увеличился объем и почти в полтора раза — по просьбам читателей — тираж газеты. С 2010 года она представлена на сайте вуза.

Юбилей — это хороший повод сказать слова благодарности всем, кто поддерживает многотиражку, прежде всего администрации университета. Как-то в очередной день рождения я решила назвать всех, кто так или иначе сотрудничает с газетой. Список занял половину газетной страницы. Но, уверена, и он был неполным.



Мне кажется, что вместе нам удастся главное — газета нужна, ее не только читают, но и обсуждают, хвалят, критикуют... Когда я в аудитории или коридоре, в троллейбусе или маршрутке (и такое бывало) вижу человека с последним номером «За народное здоровье», я точно знаю: он — наш, он из университета. И значит, он — мой единомышленник и коллега. Мы делаем и читаем одну газету. Университет и многотиражка всегда выступают вместе — «За народное здоровье».

Елена ГОРЕВА.



Мир, который рисуют дети

В сентябре в клубе ГБУЗ «Областная клиническая больница № 3» прошла выставка детских творческих работ «Мир глазами детей», организатором которой стала Челябинская областная организация профсоюза работников здравоохранения РФ. Мероприятие было приурочено к празднованию Дня города. И для всех его участников стало одним из самых ярких и запоминающихся.

По выставке детских рисунков можно ходить бесконечно. Незамутненный никакими условностями взгляд на мир. Что видят в нем наши дети? Мир для них — это семья, мама и папа рядом, родительская работа (целую серию рисунков на эту тему представили копейчане), природа в самых разных ее проявлениях... Детям, пусть и с помощью родителей, оказалась доступна любая техника. Согласитесь, нет более приятного занятия, чем совместное семейное творчество! Более 262 детских произведений из Сатки, Магнитогорска, Златоуста, Копейска и других городов и районов Челябинской области вошло в экспозицию. Возраст участников от двух с половиной до восемнадцати лет. И из всего этого

разнообразия жюри предстояло выбрать лучшие работы в четырех возрастных категориях (дошкольная группа — до 7 лет, младшая — 8–10 лет, средняя — 11–14 лет, старшая — 15–18 лет), в двух номинациях («Изобразительное творчество» и «Декоративно-прикладное творчество»).

Не знаящие этих проблем дети веселились от души. Встречали гостей праздника Прекрасная Фея и известная всем детям My little pony Искорка. Желающие могли сделать себе оригинальный аквагрим, участвовать в шоу мыльных пузырей и провести увлекательные научные опыты.

А в зале заседания жюри шло жаркое обсуждение. Приходилось даже выходить в фойе, чтобы еще раз посмотреть на экспонаты. И вот авторы лучших работ названы.

В номинации «Изобразительное творчество» ими стали Александр Попов, Диана Бармина, Юлия Князева, Варвара Соловьева. Второе место присуждено Лиане Валевой, Анастасии Горячевой, Анне Баренбаум, Мариам Сагир. И на третьем месте работы Александра Русакова, Лиды Ситниковой, Анастасии Низамиевой, Анны Мухориной.

В номинации «Декоративно-прикладное творчество» первое место присуждено Дмитрию Козину, Игорю Иголкину, Полине Ткаченко, Ангелине Теплениной. На втором месте — Ирина Сайфудинова, Аксинья Голова, Александр Андрусик, Анна Астапкович, на третьем — Максим Шешков, Эмилия Пауль, Дарья Романович, Асель Бермухаметова.

Завершился праздник церемонией награждения. Вместе с дипломами победители и призеры получили наборы для творчества, а каждому участнику выставки была вручена медаль.

И все-таки главным в этот день было не призовое место. Нам подарили праздник. Мы были вместе: коллеги и их дети и внуки. Талантами и творчеством которых мы по праву гордились.

Елена ГОРЕВА.

Р. С. Комитет Челябинской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ выражает огромную благодарность председателям первичных профсоюзных организаций за активное участие в организации выставки.

Советы психолога

Как повысить стрессоустойчивость?

ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Степень стрессоустойчивости обусловлена генетически, но вполне поддается тренировке. Есть несколько основных принципов ее повышения.

Первый — устранение тех факторов, которые вызывают негативные эмоции и стресс. Работу можно поменять на ту, заниматься которой будет интересно и приятно. Партнера выбрать так, чтобы не чувствовать давления в паре и свободно развиваться. Такие перемены способствуют выработке эндорфинов — эффективных помощников в борьбе со стрессом. Намного меньше

подвержен стрессу человек, который психологически готов к переменам.

Еще один принцип — анализ своей реакции на тот или иной стрессовый фактор, а затем и их устранение начиная с тех, которые расстраивают и выбивают из колеи больше остальных. Допустим, какие-то из них изменить достаточно трудно. В этом случае поможет изменение отношения к ним.

Справиться со стрессом и его последствиями поможет стресс другого типа. Например, сложные походы, купание в проруби или экс-

тремальный спорт. Это как раз те виды стрессов, которые позволят сконцентрироваться и способны научить приспосабливаться к меняющимся условиям.

Многие крупные компании, подбирая сотрудников, проводят для них тесты, определяющие стрессоустойчивость. Это очень важно для профессий, в которых необходимо контактировать с разными клиентами, в том числе и не слишком воспитанными и тактичными. Относится это и к профессии врачей, медицинских сестер, полицейских и др.

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Шаг первый. Стрессам, возникающим на работе, будет намного легче противостоять, если повысить квалификацию и стать профессионалом, мастером своего дела. Чем больше умеет и знает человек в своей специальности, тем легче он справляется с нехваткой времени и с ответственными поручениями.

Шаг второй. Важно вести здоровый образ жизни, заниматься фитнесом, йогой или другими видами физической активности. Обязательно выбираться на природу или хотя бы в бассейн, делать зарядку и использовать дыхательные техники.

Самое простое дыхательное упражнение, помогающее справиться со стрессом: медленный вдох на шесть секунд, задержка дыхания на шесть секунд и затем медленный выдох — тоже на шесть секунд. Повторить не менее пяти раз.

Шаг третий. Изучить приемы тайм-менеджмента, планировать важные дела, уметь отделять важные и срочные дела от тех, которые могут подождать. В работе делать короткие перерывы, во время которых стараться максимально расслабиться, читая что-то интересное, слушая музыку или рассматривая красивые фотографии.

Шаг четвертый. Стараться не планировать рабочие мероприятия на выходные. Эти дни — только для отдыха.

Шаг пятый. Необходимо накапливать опыт поведения в стрессовых ситуациях, анализируя каждую из них и выделяя причины возникновения, способы разрешения и последствия. Оценивать стрессовую ситуацию нужно взвешенно, прислушиваясь к своему внутреннему состоянию, наблюдать за окружающими людьми. Стрессовая ситуация не случается неожиданно: при желании можно заметить ее приближение и постараться принять меры заранее.

ПРЕИМУЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ДАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ

Физическое здоровье. Человек, способный противостоять стрессу, устойчив к неврозам. Такая устойчивость значительно повышает иммунитет, препятствует развитию депрессий, нарушений сна,

других физических недугов.

Гармония в жизни. Спокойствие внутри нас способствует спокойствию и миру вовне.

Созидательная деятельность. Снижение до минимума

ма невротических и депрессивных проявлений позволяет вместо борьбы с последствиями стресса направить силы на создание чего-то нового, полезного или приятного.

Позитивный взгляд на мир.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОТ ПСИХОЛОГОВ

Полдня в неделю надо проводить так, как хочется.

Каждый день говорить своим близким теплые и хорошие слова. Наверняка вы тоже получите теплые слова в ответ, а тепло от близких людей очень помогает противостоять стрессам любого уровня.

Минимум два раза в неделю нужно заниматься спортом.

Пить больше воды и съедать в день по одному банану, в нем много витаминов и микроэлементов, к тому же он имеет большую энергетическую ценность.

Один раз в неделю разрешается делать то, что приятно, но бесполезно (немного нарушить режим дня или диету).

Контролировать стресс помогает ведение личного

дневника, в который можно записывать разные мелочи и подробности, привлекая ваше внимание в течение дня.

Желательно пользоваться телефоном с записывающим устройством, это позволит сохранить нужную информацию и не беспокоиться из-за любого звонка.

Хорошо бы постоянно помнить, что на некоторые звонки отвечать не стоит, а некоторые письма даже лучше и не распечатывать. Ведь часто бывает, что чужие люди отбирают целые часы времени, заставляя дру-

гих заниматься тем, что им не по душе.

Если вы расстроены или ощущаете гнев, займитесь интенсивной физической работой: переставьте мебель, вскопайте грядку. Хорошо бы выбраться на природу и громко покричать там, где никого нет. Это отлично способствует снятию стресса.

Старайтесь пользоваться помощью друзей и знакомых: иногда можно, не стесняясь, рассказать им о своих проблемах и ощутить их поддержку.

А главное — любите и цените себя!

Ольга АГЕЕВА, главный врач, Татьяна ЦВЕТКОВА, зав. отделением организационно-методического обеспечения (ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики»).

Окончание. Начало в № 3 за 2016 год.

Главный редактор Е. В. ГОРЕВА. E-mail: goreva@yandex.ru.
Фото, компьютерный дизайн и верстка: С. В. АЛЕКСЕЕВ.
Ответственная за выпуск: Е. В. ГОРЕВА.

Газета учреждена президиумом Челябинского областного комитета профсоюза работников здравоохранения РФ.
Адрес редакции: 454000, г. Челябинск, ул. Цвиллинга, 46. Тел. 263-88-05.
Номер набран и сверстан в редакции. Отпечатан в ОАО «Челябинский Дом печати». Тираж 990 экз. Заказ
Редакция может не разделять точку зрения автора. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы.