



Профсоюзная студенческая газета  
ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»

# Профсоюзный Огонёк

## Новогодний выпуск



### Читайте в этом номере:

- **Новости Федерации:** Профсоюз отстаивал права медсестры из Самары и другие новости
- **Гордость колледжа** - результаты спортивных соревнований
- **Планы на 2023 год:** «Научные школы» и многое другое
- **Знать уровень своего стресса - это важно!** - предлагаем пройти тест
- **Гороскоп здоровья - 2023**

# Новости Профсоюза

## ПРОФСОЮЗ ОТСТОЯЛ ПРАВА МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ИЗ САМАРЫ

«ГУ- Отделение Пенсионного фонда РФ по Самарской области отказало медицинской сестре, члену профсоюза ППО ГБУЗ «Самарская областная клиническая офтальмологическая больница им. Т.И.Ерошевского», в назначении досрочной страховой пенсии по старости. Пенсионный фонд не включил в специальный стаж периоды работы в должности медицинской сестры палатной подразделения хирургии одного дня отделения анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии стационара ГБУЗ СО «Самарская МСЧ №5». Правовой инспектор труда ЦК Профсоюза по Самарской области проанализировав представленные документы подготовила исковое заявление в суд, где в дальнейшем представляла интересы члена профсоюза на судебных заседаниях. По результатам судебных разбирательств, решением Ленинского районного суда г. Самары исковое заявление удовлетворено в полном объеме, члену профсоюза включено в специальный стаж более 11 лет работы, досрочная страховая пенсия назначена с 20.05.2020 г. Экономическая выгода для члена профсоюза составила 2,3 млн.руб.»

Источник: <https://www.solidarnost.org/news>  
Центральная профсоюзная газета  
«Солидарность» ©

## В МИНЗДРАВЕ ПЕРЕЧИСЛИЛИ, КАКИХ ВРАЧЕЙ БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕ ХВАТАЕТ

Общий дефицит врачебных кадров в российском здравоохранении – около 25 тыс. человек. При этом больше всего не хватает медиков в первичном звене в сельском здравоохранении. Такие данные привел министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко, выступая 23 ноября на «правительственном часе» в Госдуме. – Дефицит кадров по врачам — это около 25 тысяч человек. 25-26 тысяч, в этих пределах. По среднему (медицинскому) персоналу – в пределах 50 тыс. Это дефицит, который сегодня есть по отрасли, — приводит его слова «Интерфакс». Несмотря на высокие цифры, министр считает, что это «не критичный дефицит». Так, в стационарах обычно проблем с медперсоналом нет, за исключением анестезиологов-реаниматологов. Они крайне востребованы, их не хватает. Самая сложная ситуация на сегодня сложилась в первичном звене в сельском здравоохранении.

Источник: <https://www.solidarnost.org/news/v-minzdrave-ozvuchili-kakih-vrachey-bolshe-vsego-ne-hvataet.html>  
Центральная профсоюзная газета  
«Солидарность» ©

## МЕДИКИ ТАТАРСТАНА ПОЛУЧАТ ПРОФСОЮЗНУЮ СОЦПОДДЕРЖКУ В СЛУЧАЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ТРАВМЫ

В Татарстане действует социальная поддержка для членов профсоюза системы здравоохранения республики. На III Пленуме Татарстанской республиканской организации профсоюза работников здравоохранения РФ было принято решение дополнительно за счет средств республиканского комитета оказывать социальную поддержку членам профсоюза, получившим травму на производстве не по своей вине, независимо от сумм, причитающихся работнику по другим видам выплат в порядке возмещения вреда. Данное решение закреплено постановлением президиума от 05.04.2022 № 02-57 «О социальной поддержке членов профсоюза, пострадавших в результате несчастного случая на производстве, произошедшего с работником при исполнении трудовых обязанностей». Оказание дополнительной социальной поддержки предусмотрено в период с 01.05.2022 по 31.12.2023 в виде единовременной выплаты для работающих членов профсоюза

Источник: <https://www.solidarnost.org/news>  
Центральная профсоюзная газета «Солидарность» ©

## Гордость колледжа



**В** начале декабря спортивный комитет провел турнир по волейболу среди первых курсов.

Участники были в превосходной форме, ребята выложились «на все сто» и показали свой истинный командный дух и дружелюбие.

### Победители:

**I место** - 6117-ок

**II место** - 6101-о

**III место** - 6112-о



## Деятельность научного комитета

**Н**аш научный комитет всегда идет в ногу со временем! Мы пообщались с Алиной - главой комитета, и узнали такие подробности из жизни нашего колледжа:

**«В** ноябре наши ребята провели лекцию, приуроченную на **Международный день отказа от курения**.

Также комитет активно участвовал в мероприятиях за пределами колледжа. Ребята приняли участие в **интеллектуальной игре «15 минут о донорстве»**, заняли **3 место** в городском интеллектуально-развлекательном **квизе «Что говорит комитет?»** от Лиги Студентов, посетили и поучаствовали в **иммерсивном театре** под названием:

**«Адрес: СССР»** - рассказывает Алина. «В декабре комитет провел внутриколледжный новогодний интеллектуально-развлекательный квест **«Умники и умницы»**, также были проведены дебаты на тему: **«Почему я «за» или «против» видеогр?»**

Также комитет получил **награду** за совместную работу с Казанским филиалом **РАН-ХиГС** в республиканском конкурсе **«Юные герои Великой победы»**, кроме того, комитет занял **2 место** в **Межрегиональном конкурсе видеороликов «Профессия добрых сердец»**.

Помимо основной деятельности в комитете также осуществляли свою деятельность **литературный клуб «Литературный альянс»** и **клуб настольных игр «Другие миры»**.

## Планы комитета на 2023 год:

«По предстоящим мероприятиям у научного комитета планируется открыть **«Научные школы»**, все подробности узнаете в 2023 году. А также планируется запустить новый проект **«Speaking club»**.

А также планируется фит с **настольным клубом КНИТУ-КХТИ «Кубик»** и интеллектуально-развлекательная **квиз «Что? Где? Когда?»** совместно с Казанским филиалом **РАНХиГС»** - сообщила нам





## **Знать уровень своего стресса - это важно!**

**С**тресс - реакция нашего организма на внешние раздражители. В норме она помогает нам приспосабливаться к изменчивой окружающей среде и становится более сильными и выносливыми. Однако порой стресса может быть так много, что рано или поздно наш организм перестанет выдерживать это давление и, наоборот, начнет ослабевать, терять свои способности, интересы, а то и вовсе может довести себя до депрессии, морального и физического истощения, потери смысла жизни, если вовремя не оказать ему должную поддержку и помощь.

Для каждого заболевания важна правильная и своевременная диагностика, поэтому мы подготовили для Вас тест для определения уровня Вашего стресса с подробным описанием каждого из этих уровней.

### **Тест для определения уровня стресса**

- 1) Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
- 2) Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
- 3) Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
- 4) Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
- 5) Выносите ли критику или она выводит вас из себя?
- 6) Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
- 7) Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
- 8) Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
- 9) Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
- 10) Страдаете ли отсутствием аппетита?
- 11) Часто испытываете беспричинное беспокойство?
- 12) Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
- 13) Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?
- 14) Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?
- 15) Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?
- 16) Страдаете ли от болей в спине или шее?
- 17) Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
- 18) Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
- 19) Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?
- 20) Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

## **Подсчитайте сумму баллов ваших ответов:**

Почти никогда — 1,  
Редко — 2,  
Часто — 3,  
Почти всегда — 4.

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Попробуйте следовать советам, приведенным в ответах.

### **До 30 баллов**

Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

### **От 31 до 45 баллов**

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

### **От 46 до 60 баллов**

Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

### **Более 60 баллов**

Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.



# Гороскоп здоровья на 2023 год

## Овен (21.03 — 19.04)

Начало года может сопровождаться болями в горле, легкой простудой. Зимой важно беречь себя, избегать самолечения. К концу весны у Овнов повысится иммунитет и придет прилив сил. Хорошо в этот период вести активный образ жизни, больше заниматься спортом. Летом следует меньше находиться на солнце, есть риск получить тепловой удар. В конце года лучше не передавать, это может привести к проблемам с весом.

## Близнецы (21.05 — 20.06)

Зимой Близнецы, страдающие хроническими заболеваниями, болями в ногах и суставах, могут ощущать себя не очень хорошо. Поэтому в начале года важно уделить внимание своему здоровью, не пренебрегать походами к врачу.

В весенний период рекомендуется отказаться от употребления алкоголя и наладить режим питания.

В июне-августе проблемы со здоровьем могут вернуться, но, если вести правильный образ жизни, иммунитет Близнецов даст отпор. К концу года болезни и недомогания отступят.

## Лев (23.07 — 22.08)

Зимой Львы могут ощущать недостаток энергии и упадок сил. Особенно внимательными в зимние месяцы стоит быть людям, страдающим диабетом и проблемами с ЖКТ. Из-за неправильного питания весной периодически может ощущаться вздутие живота.

В летние месяцы, учитывая возможную лень и нежелание вести активный образ жизни, рекомендуется заниматься легким спортом, например йогой или фитнесом. Из-за нехватки витаминов осенью может начаться выпадение волос, появиться боль в суставах. Если вовремя обратиться к врачу и начать следить за своим здоровьем, то к концу года все наладится, боли пройдут, вес восстановится.

## Телец (20.04 — 20.05)

В начале года Тельцы могут ощущать слабость в теле, станет сложно заставить себя заниматься спортом и следить за собой. Это может привести к проблемам с иммунитетом и лишним весом, которые будут ощутимы уже весной. К лету важно восстановить иммунитет и наладить режим питания. Отправляться в расслабляющий отпуск рекомендуется в августе-октябре. Лучше выбирать активный отдых — это позволит Тельцам вернуться в тонус к концу года. Если образ жизни не изменится, существует риск возникновения проблем с ЖКТ, сердечно-сосудистой системой.

## Рак (21.06 — 22.07)

Для раков в 2023 году не прогнозируется никаких серьезных проблем со здоровьем. Зато есть прекрасная возможность заняться собой. Не лишним будет посетить стоматолога, привести свою улыбку в порядок. Рекомендуется заняться медитациями, йогой, посещать Спа-салоны. Поскольку серьезные проблемы со здоровьем будут отсутствовать, можно будет отдать предпочтение спокойному отдыху у моря в теплом климате.

К концу года могут появиться проблемы с лишним весом и сном, если Раки не соблюдали режим дня, злоупотребляли алкоголем и не искоренили другие вредные привычки.

## Дева (23.08 — 22.09)

В январе-феврале у Дев не прогнозируется никаких проблем со здоровьем. Но из-за неправильного питания и недостатка витаминов весной могут начаться легкие головокружения и появиться упадок сил. Рекомендуется обратить внимание на иммунитет, больше бывать на свежем воздухе, избегать самолечения. Если принять меры и наладить свой режим дня и питание, никаких проблем со здоровьем до июля не будет.

В конце лета у Дев, страдающих хроническими заболеваниями, они могут обостриться. Лучшее лечение — это отдых, поездка без лишней активности. В чужих странах особенно тщательно стоит следить за качеством продуктов питания, избегать вредных привычек. Для того чтобы к концу года избежать рецидива, Девам рекомендуется продолжать заниматься спортом, вести активный образ жизни.



## **Весы (23.09 — 22.10)**

В начале года Весам стоит уделить внимание своим зубам и горлу. Всю зиму важно особенно тщательно следить за здоровьем, больше бывать на свежем воздухе, употреблять полезную пищу, богатую витаминами. В противном случае проблемы с горлом могут продолжаться до конца зимы.

Вредная пища и регулярное употребление алкоголя способны привести к проблемам с ЖКТ весной.

В летние месяцы для того, чтобы избежать сложностей с ногами и мышцами, рекомендуется больше заниматься спортом, выполнять простые упражнения и утреннюю зарядку. Также показан активный отдых. Если все делать правильно, наладить режим питания, регулярно заниматься спортом, то к середине осени здоровье Весов будет прекрасным.

## **Стрелец (22.11 — 21.12)**

2023 год для Стрельцов будет удачным в плане здоровья. Есть большая вероятность избавления от старых болячек.

В первой половине года могут преследовать небольшие проблемы по медицинской части, в частности боли в горле, легкие недомогания.

Восстановиться поможет правильное питание, большое количество витаминов и активный образ жизни.

Летом Стрельцы будут особенно активны и бодры, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение активному отдыху, больше путешествовать и ходить в гости. Осенью лучше отказаться от алкоголя, иначе к концу года могут начаться пробле-

## **Водолей (20.01 — 18.02)**

Зимой Водолеев могут преследовать проблемы с суставами, им не стоит отдавать предпочтение активным тренировкам и выбирать большие нагрузки. Лучше заняться йогой, фитнесом, делать зарядку. Тогда к весне все наладится, Водоеи будут постепенно входить в привычный им активный образ жизни.

К концу осени не исключено ОРВИ. Поэтому важно употреблять большое количество витаминов и стараться питаться правильно. Для восстановления иммунитета летом лучше отправиться на отдых в теплые края, ближе к морю или в санаторий. Такой отдых станет залогом отличного самочувствия до конца осени.

В начале зимы иммунитет снова пойдет на спад, поэтому лучше отказаться от алкоголя и других вредных привычек.

тщательно следить за своим рационом, включить в него больше белка, витаминов.

Летом наступит долгожданное облегчение и прилив сил, который благоприятно скажется на здоровье Рыб. Они будут особенно активны, поэтому летом рекомендуется начинать серьезно заниматься спортом. Такой образ жизни в совокупности с правиль-

## **Скорпион (23.10 — 21.11)**

В 2023 году Скорпионы наиболее будут подвержены головным болям и мигрени. Это может быть связано с нехваткой свободного времени и сильной загруженностью на работе, учебе, дома. Для того чтобы поправить здоровье, рекомендуется посетить врача. Правильно подобранное лечение в совокупности с умеренной физической активностью, регулярными прогулками на свежем воздухе и правильным питанием сделают свое дело: и уже к началу лета здоровье наладится и мигрени уйдут.

Летом следует воздержаться от длительного нахождения под солнцем — это может привести к проблемам с кожей. Важ-

но помнить, что даже на отдыхе не стоит забывать о правильном питании, иначе существует риск быстрого набора веса, от которого будет сложно избавиться.

## **Козерог (22.12 — 19.01)**

Козерогам лучше начать год активно, больше заниматься спортом. Это позволит оставаться в тонусе и быстро справиться с недомоганиями. Весной, из-за недостатка витаминов, актив-

ность будет умеренной, не исключены проблемы с иммунитетом, простуды. Восстановиться помогут регулярные прогулки на свежем воздухе.

Летом у Козерогов могут обостриться старые проблемы со здоровьем, поэтому рекомендуется не тянуть, не ждать, сразу обратиться к врачу.

## **Рыбы (19.02 — 20.03)**

Зимой Рыбам, у которых есть проблемы с холестерином и закупоркой сосудов, стоит быть особенно осторожными и показаться врачу, так как хронические болезни могут резко обостриться. В начале весны есть риск заболеть ОРВИ. Рекомендуется особенно

