

# ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В «КОСМОС»!

## ЕСЛИ ЗДОРОВЬЕ БЕРЕЧЬ, НЕ ПРИДЕТСЯ ЕГО ВОЗВРАЩАТЬ

Возможно, когда-нибудь во всех сферах производства машины полностью заменят людей, которым останется лишь следить за их исправностью. Пока же человеческий фактор никто не отменял, следует следить за «исправностью» сотрудников! Причем регулярно и с упреждением, чтобы не доводить до состояния, требующего «капитального ремонта».

На предприятии «ЦСКБ-Прогресс» этим занимается Центр медицинской профилактики.

– Наше предприятие уделяет очень большое внимание сохранению работоспособности сотрудников, – рассказывает **главный врач Центра медицинской профилактики Вера Дмитриевна Иванова**. – Медицинский центр реализует все мероприятия, направленные на сохранение здоровья работающего контингента. К сожалению, сегодня в нашей стране демографическая ситуация оставляет желать лучшего: средняя продолжительность жизни уменьшается. Чтобы выровнять динамику хотя бы в стенах нашего предприятия, еженедельно на экономических советах в первую очередь рассматриваются социальные вопросы, в том числе поддержания здоровья наших сотрудников. Основное направление, конечно, профилактическое: обязательная диспансеризация, которую сейчас проводят в России в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье», на нашем предприятии осуществляется много лет. Нас обязывает к этому уже тот факт, что практически половина работников трудится на вредном производстве – там, где особенно важно следить за сохранением здоровья.



Профилактические осмотры проводятся силами нашего медицинского центра, и выявленные заболевания подлежат лечению здесь же – в поликлинике и отделении реабилитации. Следующим звеном этой цепочки стал санаторий-профилакторий «Космос» (второй санаторий предприятия), построенный в этом году. Он рассчитан всего на 70 отдыхающих, но, учитывая планомерную профилактическую работу медицинского центра, – это оптимальное количество мест, позволяющее обеспечить качественное лечение тем, кто в нем нуждается.

Нужно сказать, что сохранением здоровья коллектива занимается не только медицинский центр. В этом нам активно помогает отдел охраны труда, отдел кадров, профком. «Опека» сотрудника начинается с первого дня его устройства на работу: на участок вредного производства никогда не попадет человек, которому этот вид деятельности противопоказан.

Кроме профессиональных заболеваний мы выявляем и социально-значимые. Случаи туберкулеза, например, на нашем предприятии очень редки, ведь ежегодно каждый сотрудник проходит флюорографическое обследование. Благодаря хорошему оснащению центра выявляем онкологию на ранних стадиях. Периодически проводятся тематические круглые столы (по методам контрацепции, профилактике рака молочной железы). Конечно, медицина прогрессирует и оборудование с каждым годом совершенствуется, поэтому на заседаниях экономического совета периодически встают вопросы о дооснащении, расширении медицинской базы.

Профилактика заболеваний напрямую связана с пропагандой здорового образа жизни: у нас постоянно проводятся спартакиады, первенства. По радио в цеха транслируется производственная гимнастика...

Пример подчиненным подает администрация предприятия: практически никто из руководства не курит, генеральный директор Александр Кирилин состоит в областном комитете по здоровому образу жизни. Статистические данные, которые характеризуют здоровье сотрудников ракетно-космического центра, сегодня обнадеживают. Попытаемся их улучшить!



Мы уже привыкли: если где-то растет объект из стекла и бетона, это скорее торговый центр, чем Дом культуры. Декларируя отказ от секвестирования бюджета, многие предприятия (и муниципальные образования, чего греха таить), перераспределяют расходную часть казны таким образом, чтобы в итоге увеличить доходную. В условиях кризиса предпочтительно если уж раскошелиться, то никак не на строительство социального объекта. Однако работодатель, ставящий во главу угла благополучие сотрудников, сохраняет этот приоритет во все времена, даже в «смутные».

Людам, ставшим родителями накануне кризиса, ничего не остается, как растить ребенка. Неконструктивным мыслям «эх, нужно было повременить» в такой ситуации места нет – что сделано, то сделано. А вот строительство повсеместно замораживается на неопределенный срок – до стабилизации мировой экономики. Панике поддались не все: имеющие дело с разработкой новейших технологий только трудятся в настоящем времени, а живут будущим. **Ракетно-космический центр «ЦСКБ-Прогресс», не отходя от намеченного графика, в феврале этого года завершил строительство лечебно-диагностического комплекса – санатория-профилактория «Космос», тем самым вложив инвестиции в один из главнейших факторов успешной деятельности предприятия – здоровье своих сотрудников.** С июня (до получения медицинской лицензии учреждение использовалось в качестве Дома отдыха) здесь укрепили организм более 400 человек – шесть заездов счастливых ветеранов (одними из первых санаторий «испытывали» ветераны предприятия).



# ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В «КОСМОС»!

В 50 километрах от Самары и в непосредственной близости от детского (так и хочется сказать – пионерского) лагеря «Орленок», где отдыхают юные наследники сотрудников того же предприятия, в районе поселка Прибрежный, в течение последних трех лет велось интенсивное строительство. Без преувеличения можно сказать, что каждый будущий клиент санатория приложил руку к его созданию – от рядового сотрудника до генерального директора ФГУП ГНП РКЦ «ЦСКБ-Прогресс» Александра Кирилина. Александр Николаевич, равно как руководители всех управлений предприятия, не жалел времени на поездки к строящемуся объекту, дабы быть уверенным: качество соответствует высоким стандартам компании. В эти годы здесь можно было увидеть конструктора с тачкой и инженера с лопатой, вовсе не считающих себя отбывающими трудовую повинность, но соратниками по реализации еще одного совместного проекта.

Результат слаженной работы – современный, красивый и дружелюбный санаторий, будто сверху аккуратно поставленный чьей-то заботливой рукой прямо посреди соснового бора. Будто не вбивались сваи, не рычали экскаваторы, не буксовали тяжелогрузы со стройматериалом. Вокруг – изумрудные газоны и лесная тишина, слышно, как поползень скользит по сосновому стволу вниз головой... Тишина, красота и... воздух. Впрочем, воздух – это, как известно из уроков химии, немудреная смесь азота, кислорода и углерода. А то, чем специально приезжают подышать в «Космос» – это волжский бриз, собравший по пути ароматы цветов, грибов, и запутавшийся в хвойных верхушках. Имей воздух цвет, здесь бы он был ярче, насыщеннее. И зеленее, даже зимой!

**Здесь на поверхность выступают наиболее древние верхнеюрские горные породы мезозойской группы – дно древнейших океанов, оказывающее значительное влияние на формирование благоприятного микроклимата санаторной зоны.**

Жигулевские горы, река Волга и лес создают оптимальный уровень увлажнения воздуха, «смягчают» его, что, в сочетании с высокой естественной ионизацией делает его целебным, создает благоприятные условия для проведения аэроионо-терапии, терренкура, гелиотерапии.

Холл санатория, называемый атриум, напоминает почему-то зал аэропорта (или космопорта), каким его будут строить наши потомки лет через 50. Сходство достигается не столько посредством серебристых колонн, опоясывающих зал (по сути, крытый внутренний двор) по периметру, сколько особым ощущением пространства, рвущегося вверх, к прозрачному продолговатому куполу, заменяющему потолок. В собственных номерах отдыхающие спят под традиционной крышей, а вот в холле... ночью, наверное, даже звезды видны.

Первый этаж – лечебные кабинеты, второй – жилые комнаты.

У дверей кабинетов не бывает очередей – одновременно в «Космосе» проживает всего 70 человек, и у каждого – свой график процедур. Здесь по кругу расположены кабинеты, где проводится физиотерапия, теплолечение (парафином), ароматерапия, принятие ванн с морской солью, обогащенной концентратами различных трав; массаж, какой душе угодно – подводящий, ручной или инструментальный (с помощью специального кресла). Конечно, душе может быть угодно все и сразу, но это вряд ли возможно: врачи подберут оптимальную программу лечения индивидуально. Детальный осмотр каждого пациента сразу по прибытию позволяет «уточнить» санаторно-курортную карту, выявить патологии и обострения. По одной единственной капле крови биохимический анализатор в течение 20 минут проведет полную ревизию организма. Плюс визуальный осмотр и кардиография, и – дело техники и времени: определение врачом направления, в котором следует проводить лечебно-восстановительные мероприятия. Основных направлений семь: пульмонология, кардиология, гастроэнтерология, болезни опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, обмена веществ и эндокринных желез, сердечно-сосудистые заболевания.

– Нами разработаны специальные программы, включающие широкий спектр лечебных факторов курорта, рассчитанные на 14, 18 и 21 день пребывания в санатории, – говорит заведующий отделением **Юрий Петрович Богомолов**. – Это, прежде всего, базовая программа, в основе которой лежит комплекс оздоровительных мероприятий для любого человека, а так же «Антистресс» – снятие нервного напряжения; антицеллюлитная лечебная программа, «Жизнь без боли» – при хронических вертеброгенных болях и сколиозе; «Лёгкое дыхание» – лечение заболеваний органов дыхания; «Ритм» – при заболеваниях сердца и сосудов. При необходимости каждая программа индивидуализируется курирующим врачом в зависимости от показаний и противопоказаний в каждом конкретном случае. В санатории работает штат высококвалифицированных сотрудников – практически все врачи высшей категории (один – первой).



– В наш санаторий заезды осуществляются поэтапно небольшими группами, ведь одной из главных задач мы считаем скрупулезное индивидуальное обследование каждого новоприбывшего – рассказывает заведующий санаторием-профилакторием «Космос» **Олег Николаевич Родин**. – Очень



важно не пропустить серьезного заболевания, периода обострения и назначить правильное лечение. И правильное питание! Меню очень разнообразное, блюда вкусные и полезные: даже человек, страдающий диабетом, не почувствует себя ущемленным – сейчас достаточно много заменителей, позволяющих готовить прекрасные десерты без сахара. Словом, «Книга жалоб и предложений» санатория за достаточно короткий срок его существования содержит столько благодарностей, что в пору новую заводить. Значит, мы на правильном пути!

Хотя в каждом из кабинетов ждет приветливая медсестра, представляется, что с большим удовольствием люди спускаются на цокольный этаж – ведь там ждут милые каждой русской душе парилки (но не бани, а сауны) и бассейны. В бассейне вы не услышите запаха хлорки – антибактериальная среда и PH-уровень ежедневно регулируется по новой методике (к тому же, вся вода в санаторий подается из собственной артезианской скважины). А после сауны и плавания можно заглянуть в фито-бар, чтобы выпить стаканчик успокоительного, тонизирующего, витаминного или какого-либо другого настоя из трав. Там же, в цоколе, – соляная комната, напоминающая пещеру. Стены, пол – все покрыто целебной илецкой солью, и даже в воздух, которым дышат новоявленные спелеологи (причем, в искусственной полутьме), специальным аппаратом подается она же – превращенная в мельчайший порошок. В

результате ряда таких приключений успешно лечатся бронхо-легочные заболевания.

Кстати, зубная боль не застанет врасплох вдали от города – в санатории оборудован стоматологический кабинет, где врач и острую боль снимет, и от кариеса избавит.

Единственная опасность, подстерегающая отдыхающих в «Космосе» – набрать, несмотря на двигательную активность (хождение на процедуры и прогулки между соснами прекрасно дополняют занятия в тренажерном зале, имеется теннисный корт и волейбольная площадка) лишние килограммы. Хотя диетологи постараются оптимально сбалансировать ваше меню, каждое блюдо в списке (из которого придется выбирать уже самостоятельно) будет настолько вкусным (администрация санатория бессовестно переманила повара из одного престижного места), что вряд ли кто-то оставит часть порции на тарелке в пользу тонкой талии.

Впрочем, есть еще один способ сбросить нежелательные калории: посетить вечернюю дискотеку. Ну, а если танцевать по каким-то причинам не хочется, всегда приятно усладить слух и зрение, о чем заботятся приглашенные артисты.

И вот, когда Морфей уже завистливо заглядывает через стеклянный купол в этот райский уголок, самое время расходиться по своим комнатам – комфортабельным номерам, где предусмотрено все, что нужно человеку на отдыхе.

ТЕКСТ: Елена Сборнова



Корпус объединяющий в себе проживание в комфортабельных номерах и лечение: 2-х местный номер (кондиционер, душ, туалет, две кровати, холодильник, телевизор; 1-но-местный номер (душ, туалет, кровать, холодильник, телевизор, кондиционер); «Люкс» 2-х-комнатный (душ, туалет, холодильник, телевизор, кондиционер, мягкая мебель, 2-спальная кровать).

Между прочим, как ни старается профком предприятия в предложении путевок ракетостроителям, у каждого из них только один отпуск, поэтому в «Космосе» может отдохнуть каждый желающий! Если этот желающий Вы, звоните прямо сейчас по телефону 977-43-00 или 977-52-00.

В санатории уже побывал наш знаменитый земляк – космонавт Олег Кононенко, – отметив душевную атмосферу и высокий уровень качества предоставляемых услуг. А кто знает больше о настоящей высоте?!

