

Колонка редактора

ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ – ПЕСОК...

У каждого из нас случаются моменты, когда мы всерьёз задумываемся над смыслом жизни и пытаемся ответить на извечные вопросы: почему моя жизнь сложилась так, а не иначе, можно ли еще в ней что-то изменить, что делать, чтобы добиться поставленных целей?

Все эти вопросы не однажды задавала себе и я. Ответы же нашла случайно в одной маленькой притче, которой хочу сегодня поделиться с вами, уважаемые читатели.

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Прodelав это, он спросил учеников, полон ли сосуд? Все подтвердили – да, полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камешками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камешки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь? Они снова подтвердили – полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

– Теперь, – обратился мудрец к ученикам, – я хотел бы, чтобы вы смогли увидеть в этом сосуде свою жизнь.

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, ваша вера, ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь.

Мелкие камешки представляют менее важные вещи.

Песок – это жизненные мелочи, повседневная суета.

Если вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших поступков уже ничего не останется. Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального.

Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное – песок...

Коротко и емко, не правда ли? Но главное понятно, что нужно делать сначала важные вещи, а затем уже второстепенные.

Производство

ЗАВОД – ЛЮДЯМ, ЛЮДИ – ЗАВОДУ

Могут ли условия труда повысить мотивацию работников? Могут, да еще и как! В этом я убедилась лично, когда побывала на новом участке укладки якорей электродвигателей постоянного тока первого производства.

Общезвестный факт, что на работе люди проводят достаточно много времени. По сути, завод, цех, участок, возможно, более основная среда обитания, чем дом. Опять же производительность труда напрямую зависит от того, в каких условиях работают люди, насколько они чувствуют себя комфортно. И, наконец, через условия работы персонал проецирует отношение руководителя к работникам. Даже самый демократичный руководитель вряд ли сможет избежать критики, если он никак не озабочен теми условиями, в которых трудятся его работники.

Пообщавшись с рабочими участка укладки якорей, которые обживают новое помещение, я услышала столько слов искренней благодарности в адрес руководства, заверений в том, что теперь им даже с рабочего места уходить не хочется, сколько никогда раньше не слышала.

Начальник первого производства **Сергей Иванович КУЗЬМЕНКО** тоже очень доволен тем, что дело сдвинулось, по его выражению, с мертвой точки, и люди получили возможность трудиться в нормальных, достаточно комфортных условиях.

– Что самое ценное на предприятии? – задается вопросом Сергей Иванович и тут же на него отвечает: – Самое ценное – это люди. Люди, чьими руками, интеллектом, трудолюбием создается продукция, завоевывается авторитет и доброе имя завода. Создать им приемлемые условия для работы – самое малое, что мы можем для них сделать. Долгие годы, начиная с периода снижения объемов выпускаемой продукции, на Псковском электромашиностроительном заводе не проводилось ремонта социально-бытовых помещений. Многие из них пришли уже в сильный упадок. Руководством предприятия было принято решение о проведении в данном помещении ремонтных работ и обустройстве здесь производственного участка.

И вот, наконец, ремонт завершен, установлено оборудование, смонтирована вытяжная вентиляция... Мы постарались учесть все нюансы: сделать удобную планировку рабочего места, подобрать соответствующее освещение, даже цветовая гамма нового помещения такова, что она создает определенное настроение у работающих. И – посмотрите: люди работают с улыбкой, с воодушевлением. Так что когда мы говорим, что все наши усилия в конечном итоге направлены на повышение эффективности и качества труда, – это не пустые слова. Так оно и есть.

– На работу идем с удовольствием, – признается **Надежда Петровна ЛАРИОНОВА**. – То, в каких условиях работали раньше и в каких работаем теперь – это небо и земля! Тепло, светло, чисто. С работы уходить не хочется. Спасибо всем, кто трудился здесь и создавал для нас такую красоту!

– Хочется сказать слова благодарности, во-первых, нашему начальнику Сергею Ивановичу Кузьменко, руководству предприятия, – говорит **Мария Николаевна СОБКО**, – а во-вторых, всем строителям, электрикам, отделочникам. Приятно, что во время ремонта с нами советовались и по поводу цвета плитки, и по поводу укладки труб и даже насчет двери нас спрашивали: а в какую сторону вам лучше, чтобы она открывалась. То есть люди заботились о том, чтобы нам здесь было удобно, комфортно, радостно. Спасибо!

Осталось добавить, что в том помещении, где до недавнего времени трудились работники участка, после ремонта, перепланировки будет открыт женский гардероб. Также там установят умывальники, душевые кабины. Далее в планах открытие и мужского гардероба для работников первого производства.

– Хочу заверить всех, что это не прожекты, а реальная перспектива. Работы уже начались, деньги выделены, так что осталось дождаться результата, – сказал Кузьменко.



Неоднократные социологические исследования на тему «Портрет идеальной работы» показывают, что наиболее часто люди называют следующие критерии идеальной работы: достойная и стабильная зарплата, полноценный социальный пакет, здоровые и комфортные условия труда, хороший коллектив.

Псковский электромашиностроительный завод отвечает практически всем перечисленным критериям. Руководство предприятия хорошо понимает, что без заботы о каждом работнике в современных условиях невозможно развиваться, двигаться вперед.

● ● ● Твои люди, завод

У ЭКОНОМИСТА РАБОТА НЕ СКУЧНАЯ

Плановая работа на предприятии охватывает большой комплекс вопросов. Это разработка плана производства, планирование затрат труда, расходов материальных и денежных ресурсов, планирование издержек производства, прибыли, а также доведение этих планов до производственных подразделений и организация контроля за их выполнением.

Наталья Павловна **КРУПЕ-НИНА**, начальник планово-экономического отдела, на предприятии – с 1976 года.

– После окончания Ленинградского политехнического института получила направление сюда – на Псковский электромашиностроительный завод, – рассказывает Наталья Павловна. – А родом я из Кировской области.

Вначале, признаюсь, Псков меня не впечатлил: я по Питеру очень скучала. А потом ничего, привыкла. Освоилась. Замуж вышла. Так и осталась здесь – в Пскове, на заводе, в планово-экономическом отделе.

Шли годы, менялись времена, эпохи, люди... А работа нашего подразделения по сути оставалась прежней: планово-экономический отдел, как следует из названия, осуществляет экономическое планирование и анализ хозяйственной деятельности.

Сейчас у нас две группы – одна плановая, которая занимается планированием, расчетом себестоимости, разработкой проектов цен. А другая группа отвечает за организацию труда и заработной платы. Она занимается разработкой нормативных документов по системам оплаты труда, положения по оплате труда и премирования сотрудников. Также в функции этой группы входит составление штатного расписания, должностных инструкций, расчет норм выработки продукции, трудозатрат, проведение хронометража и учета сверхурочных работ и т.д.

Если говорить в целом о работе нашего отдела, то наша основная задача состоит в составлении планов или прогнозов по себестоимости на определенный период – месяц, квартал. Далее мы занимаемся мониторингом роста цен. На деле это выглядит следующим образом: на завод завозятся материалы, и мы каждый месяц фиксируем, по каким ценам получили материалы, насколько повысились цены в сравнении с предыдущим периодом, считаем, какое количество материалов необходимо на каждое изделие. Также ежемесячно мы корректируем заработную плату по изделиям. На основании этого прогнозируем себестоимость, делаем проект цен, предложения по ценам, ну а окончательное решение принимается, конечно, руководством предприятия после согласования с заказчиком.

Помимо основной продукции, которую выпускает наш завод, у нас немало разовых заказов. И практически каждую неделю мы обчитываем цены, например, на ремонт изделий или на проведение гальванических работ. Трудоемкость работ нам дают технологи, а нормы расхода считаем мы. И такого рода работы у специалистов планово-экономического отдела довольно много.

Скажу еще об одном аспекте деятельности нашего отдела – это совместная работа с техническим отделом по технико-экономическому обоснованию новых изделий. Их у нас на заводе разрабатывается и выпускается достаточно много, так и что и нашему отделу работы хватает.



На первый взгляд может показаться, что работа экономиста – это сплошь расчетно-отчетная рутина. Но это не совсем так. Ведь мы хотя бы косвенно, но участвуем во всех событиях, происходящих на предприятии. Мы развиваемся и меняемся вместе с ним. Расширяется деятельность, появляются новые направления. Для нас это

означает, что возникают новые источники финансирования, новые правила взаимодействия с заказчиками. Иному человеку кажется: ну что может быть интересного в цифрах, в расчетах? А за каждой цифрой – это же жизнь предприятия. И экономист должен предвидеть развитие на перспективу. Так что скучать не приходится!

● ● ● Актуально

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ

Работа крупного промышленного предприятия в зимних условиях требует заблаговременного проведения большого комплекса мероприятий, направленных на обеспечение четкого функционирования всех важных систем завода – в первую очередь, это касается тепло-, электро- и водоснабжения.

Чтобы избежать аварийных ситуаций зимой, надо хорошо потрудиться летом. Эту аксиому специалистам энергоцеха Псковского электромашиностроительного завода объяснять не надо: лето на предприятии – горячая пора ремонтных работ.

– В рамках подготовки к отопительному сезону на заводе ведется большая работа по замене теплотрасс, – говорит начальник энергоцеха ПЭМЗ **Владимир Викторович МАКЕЕВ**. – Ведь наша главная задача в осенне-зимний период заключается в бесперебойной подаче тепла на предприятие и его сохранении. Поэтому сейчас от центрального теплоузла к пяти теплоузлам, расположенным в корпусах, идет прокладка новых труб. Отмечу, что теплоизоляция новых труб выполнена на основе пенополистирола – это новейший, современный, а главное, весьма эффективный и безопасный способ теплоизоляции. Труба находится в своеобразной «скорлупе», что препятствует проникновению даже малейшего холода к ней. Это эффективно, надежно, эстетично.

Говоря о нашей текущей повседневной работе, следует отметить, что она, так или иначе, связана с основной и самой главной – заменой старых труб теплотрассы. Готовим крепления, кронштейны. Работы в основном сварочные, ведутся на высоте, и то, когда они будут проходить, во многом зависит от погоды.

Энергетики осуществляют свою часть плановой подготовки завода к работе в зимних условиях. Подстанции, расщепительные устройства, насосы, вентиляторы – всё это тоже надо проверить, отладить, чтобы как можно меньше было проблем, когда наступят холода. Также проводится ревизия теплоузлов, ремонт приточной вентиляции, калориферов, отопительных агрегатов.

Если в целом говорить, то нами запланирован солидный объем работ в плане подготовки к зиме. И финан-

сы администрацией завода выделены немалые, но всё упирается в кадры. Специалистов просто не хватает. Одно дело – погода, а другое – руки. Так что сейчас ждем завершения дачного сезона, с тем чтобы привлечь работников со стороны. Переговоры ведутся, люди в принципе не против. Скорее всего это произойдет уже в октябре. В августе и сентябре планируем обойтись своими силами – работы будем вести в основном на улице. А затем уже переходим в цеха и займемся заменой труб там.



Старые, отслужившие свой срок трубы демонтируем и проложим новые, но меньшего диаметра. Это связано с тем, что количество воды значительно сократилось.

В планах у нас также работы по замене участка теплотрассы в первом производстве. Она в очень плохом состоянии – в прошлом году там произошел прорыв. Так что ее надо менять полностью – это порядка 200 метров. Это и работы под крышей, уверен, что к началу отопительного сезона мы их завершим.

Учитывая особенности прошлого отопительного сезона, большая работа ведется непосредственно в подразделениях предприятия. Уделяем внимание не только системе теплоснабжения, как таковой, но и состоянию кровли, защищенности зданий от ветра, осадков, утеплению дверей, окон. Ремонт кровли ведется в заготовительном корпусе, заканчиваем ремонт крыши бытового блока

Помимо систем теплоснабжения, не обходим вниманием и другие коммуникации завода. В частности, провели плановые работы по замене водопровода холодной воды в главном корпусе. Таким образом, специалисты энергоцеха делают всё от них зависящее для того, чтобы завод в условиях зимних холодов работал ритмично, и его работникам было комфортно на нем трудиться.

●●● Крупным планом

ЗАВОД РАБОТАЕТ ХОРОШО, ЕСЛИ НЕТ ПРОБЛЕМ СО СНАБЖЕНИЕМ

Эта истина стара, как мир. Именно от специалистов отдела снабжения полностью зависит деятельность всего предприятия, которое нуждается в своевременной поставке всего, что требуется для непрерывной работы.

На Псковском электромашиностроительном заводе в отделе материально-технического обеспечения работают, без преувеличения скажу, очень опытные, компетентные, ответственные люди. Да иначе и быть не может – объем материалов, с которым приходится иметь дело работникам отдела снабжения, просто огромный. Количество позиций превышает 10 тысяч наименований! Сотрудники ОМТО занимаются кооперированными поставками, комплектацией и обеспечением инструментами, поставками изоляционных материалов, черных металлов и т.д.

– Прежде всего, он должен быть грамотным, дисциплинированным, честным. Снабженец должен быть отчасти юристом, потому что через нас проходит очень много договоров. И должен быть немного бухгалтером и экономистом: важно уметь считать и делать сравнительный анализ, с каким поставщиком выгоднее работать. Он также должен контролировать правильность оформления сопроводительных документов. И еще хороший снабженец должен знать психологию – это краеугольный камень в нашем деле. Необходимо также производственный опыт, стрессоустойчивость.

работе также оперативность, упорство, настойчивость. Даже в самых сложных ситуациях нам нужно добиваться своего, так как от этого зависит производственный процесс.

– Что привлекательного в работе снабженца?

– Работа сама по себе интересная. Она разнообразная. Процесс поиска – это самое интересное в нашей работе. Найти необходимый материал по приемлемой цене и при этом высокого качества – вот высший пилотаж. При этом работник отдела снабжения должен уметь находить не только самые выгодные предложения, но и понимать,

переговоров, – говорили наставники. Старшие коллеги подсказывали, как вести себя в различных ситуациях. Начальники отдела вводили в курс дела. За что я всем очень благодарна.

Наталья Викторовна ИЛЬИНА в отделе материально-технического обеспечения трудится недавно. Но о специфике работы отдела знает не понаслышке: в 2010 году она пришла на ПЭМЗ, направили ее на склад АХО.

– В 2014 году, когда я вышла на работу после декретного отпуска, меня перевели на склад цветных металлов, – говорит Наталья Ильина. – Куратором работы этого склада Раиса



Раиса Алексеевна ОСИПОВА



Наталья Викторовна ИЛЬИНА

Так что работники отдела материально-технического обеспечения люди просто универсальные, которые обладают знаниями достаточно широкого спектра. И при этом не поверхностно, а предметно знают вопрос. Не существует вуза, готовящего снабженцев. Сюда приходят из производственных служб, то есть с техническим либо экономическим образованием. Соответственно, всё дальнейшее – это опыт, складывающийся из каждодневной работы.

Возглавляет отдел материально-технического обеспечения ПЭМЗ **Андрей Серафимович ЗАХАРОВ**. Администрация предприятия ценит Андрея Серафимовича за умение правильно организовать рабочий процесс, четко расставить приоритеты, что немало важно в решении поставленных перед отделом задач, за грамотность и профессионализм.

Раиса Алексеевна ОСИПОВА, заместитель начальника ОМТО, работает в отделе около 30 лет. Пообщавшись с ней, я поняла, что талант заниматься снабжением дан не всем. Только люди, искренне болеющие за предприятие, на котором трудятся, всеми силами поддерживающие его имидж, могут работать на данном участке производства.

– Какими знаниями, на ваш взгляд, должен обладать профессиональный снабженец? – спросила у Раисы Алексеевны.

– Со сколькими поставщиками работает предприятие?

– Количество поставщиков постоянно меняется: с одними прерываются деловые отношения, с другими – только начинаются. Но немало у нас и постоянных партнеров. И география невероятно широка: Москва, Псков, Самара, Липецк, город Каменск-Уральский Свердловской области, Вологда и многие другие. С некоторыми поставщиками сотрудничаем не одно десятилетие. Это, в частности, Псковский кабельный завод, Московский завод спецсплавов, «Москабель» – это тоже столичный завод, Самарский завод авиационных подшипников. С кем-то только начинаем налаживать связи. Нельзя выстраивать работу с поставщиками по единому шаблону, к каждому нужно найти индивидуальный подход. С одними нужно поспорить, с другими – поговорить по душам, а с третьими – выпить чашку чая.

– От чего зависит исход переговоров?

– Успех любых переговоров зависит от способности специалиста налаживать личные отношения с собеседником, предугадывать его настроение, одним словом, снабженец должен быть, как я уже говорила, хорошим психологом. С первых секунд общения нужно уметь сориентироваться, в каком тоне вести переговоры: на кого-то повысить голос, а с кем-то – «отработать» мягко. Важные качества в нашей

что он ищет и о чём договаривается. Невозможно привезти материал высокого качества, если человек не имеет понятия о том, каким он должен быть в идеале. Поэтому специалисты по снабжению обязательно должны знать всё о производственной и сырьевой базе своего предприятия, иначе они просто не смогут работать.

– Раиса Алексеевна, а легко ли вам удалось освоить профессию снабженца?

– Я в свое время окончила Псковский индустриальный техникум. На ПЭМЗ попала совершенно случайно. Но это оказался именно тот случай, который для меня стал счастливым. Конечно, в самом начале своей работы в отделе снабжения я была в некотором шоке: постоянные телефонные звонки, на проводе – разные города и заводы, разные люди со своими проблемами, вопросами, претензиями... То есть получилось, что ты должна общаться чуть ли не со всей страной! И не просто общаться, а решать конкретную задачу, готовить документацию, обговаривать финансовые вопросы. Для меня, учитывая, что раньше я ни с чем подобным не сталкивалась, это была большая проблема, которая, впрочем, быстро и успешно разрешилась. И всё потому, что у меня оказались хорошие учителя. И учили они, прежде всего, именно искусству общения. Такт, терпение, выдержка и в то же время напористость – вот краеугольные камни любых

Алексеевна Осипова. А когда в отделе снабжения появилась вакансия, мне предложили перейти сюда. Я согласилась, и с декабря 2016 года работаю в ОМТО. Самым сложным для меня на новом месте было суметь наладить контакт с поставщиками, четко обговорить финансовые вопросы. Казалось, ничего у меня не получится, никогда я не научусь так, как Раиса Алексеевна, общаться с людьми, решать сложные вопросы... Но, благодаря помощи более опытных коллег – сотрудников ОМТО, у меня уже появилась уверенность, твердость. Надеюсь, я не подведу своих старших товарищей и со временем стану настоящим специалистом отдела снабжения.

– Уверена, что у Натальи всё получится, – говорит Р.А. Осипова. – Она уяснила самое главное: отдел материально-технического обеспечения является одним из важнейших подразделений завода. От того, насколько четко и правильно мы работаем, зависит результат деятельности всех производственных подразделений, потому что мы обеспечиваем их необходимыми материалами.

Меняются времена, совершенствуются технологии, возникают новые предприятия. Одно остается неизменным: любое производство работает хорошо, если нет проблем со снабжением. Ведь именно отдел снабжения – первый в цепочке производства.

••• Профсоюзная жизнь

ПЕРВЫЙ РАЗ – В ПЕРВЫЙ КЛАСС!

На Псковском электромашиностроительном заводе традиционно в преддверии 1 сентября особое внимание уделяют будущим первоклассникам.

Председатель профсоюзного комитета ПЭМЗ **Валентина Владимировна Семенова** сказала: «Как и в прошлые годы, мы приготовили для всех детей, которые нынче впервые переступят порог школы, специальные наборы. В преддверии 1 сентября родители, как правило, приобретают для будущих первоклашек школьную форму, спортивные костюмы, канцелярские принадлежности и множество других необходимых для учебы предметов. Родители, конечно же, не жалеют средств, чтобы подготовить к учебе даже самого требовательного первоклассника. Но в определенной мере сэкономить на покупке школьных аксессуаров работникам помогает завод. В наборы, которые мы вручим будущим ученикам, входит всё самое необходимое для занятий: акварельные краски, цветные карандаши, фломастеры, пенал, линейка, альбом для рисования и т.д.

Дети – самое ценное, что у нас есть. Хочется надеяться, что наши подарки и наша поддержка помогут детворе в учёбе и стремлении к знаниям. Пусть 1 сентября станет для них началом нового этапа удивительной и интересной жизни. Впереди у них увлекательный путь к новым знаниям и достижениям, знакомствам с новыми друзьями.

«Начало учебного года – праздник не только для наших детей, но и для нас. Сейчас немало средств необходимо,

чтобы собрать первоклассника в школу, поэтому такой подарочный комплект – это огромная помощь родителям. Спасибо руководству завода, профсоюзному комитету, что заботятся не только о работниках предприятия, но и о наших детях», – сказала одна из мам будущего первоклассника.

Заботу о семьях работников на нашем заводе проявляют постоянно. Веселые детские праздники, конкурсы рисунков и поделок с обязательным поощрением всех участников, новогодние представления и, конечно, организация детского летнего отдыха – вот не полный перечень мероприятий, которые организуют профсоюзный комитет и администрация предприятия в течение года, основываясь на Коллективном договоре.

– Летняя оздоровительная кампания подходит к завершению, – продолжает В.В. Семенова, – и уже сейчас можно подвести её итоги. В целом она прошла успешно. Все дети, чьи родители подавали заявку, отдохнули в летних загородных лагерях. Причем дети вместе с родителями выбирали сами профильное направление: будь-то спортивный лагерь, с углубленным изучением английского языка или лагерь естественно-географического профиля. Все заявки мы постарались удовлетворить, так что и ребята, и родители остались довольны. Правда, псковичей нынешним летом не очень порадовала погода, но, думаю,



под чутким руководством опытных воспитателей и методистов все смогли найти себе занятие по душе, отдохнуть и набраться сил перед началом нового учебного года.

Возвращаясь вновь к теме первоклассников, отмечу, что согласно разделу «Социальные гарантии и льготы» Коллективного договора родителям

– работникам предприятия, имеющим ребенка-первоклассника, предоставляется краткосрочный отпуск – на один день 1 сентября – с сохранением средней заработной платы. Кстати сказать, в Псковской области наш завод – единственное предприятие, предоставляющее своим работникам подобную социальную гарантию.

••• Социальные ориентиры

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня очень немногие предприятия могут похвастаться тем, что они имеют возможность предлагать своим работникам социальные программы, которые позволяют им недорого и качественно отдохнуть. А Псковский электромашиностроительный завод может!

Уже не первый год работники ПЭМЗ – члены профсоюза – активно пользуются прекрасной возможностью отдыхать и поправлять своё здоровье в здравницах Псковской области: в санаториях «Череха», «Голубые озера», «Хилово».

Перечень набора услуг, условия пребывания в санатории по профсоюзной путёвке те же, что и по коммерческой, но есть значительное преимущество – её стоимость значительно дешевле! Такую скидку, согласно Коллективному договору, принятому на предприятии, предоставляют всем членам профсоюза.

Особой популярностью среди заводчан пользуется бальнеогрязевый курорт «Хилово». Санаторий основан в 1865 году, имеет богатую историю, природные запасы уникальных лечебных грязей и минеральных вод. Об истории целебных хилловских источников и по сей день ходит много легенд. Но отдыхающие в «Хилово» сходятся во мнении, что благотворное влияние на оздоровление оказывают не только природные факторы, но и заботливые специалисты, создающие на курорте по-настоящему домашнюю атмосферу.

– Я езжу в «Хилово» в течение пяти лет, – рассказывает старший диспетчер транспортно-складской службы АО «ПЭМЗ» **Елена Федоровна ГОЛОВЛЕВА**. – Впечатления исключительные! Шикарная территория, уютные номера, раз-



нообразные процедуры. Здесь всё есть для того, что и отдохнуть, и оздоровиться. Профили лечения в санатории «Хилово» самые разнообразные. В здравницу приезжают люди с заболеваниями нервной системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кожи и глаз, системы кровообращения, эндокринной и другими заболеваниями. Индивидуальный подход к каждому отдыхающему. Мне, например, очень нравится грязелечение. Сапропелевая лечебная грязь оказывает мощное оздоровительное действие на весь организм, так как она улучшает лимфо- и кровообращение в тканях, укрепляет стенки капилляров, улучшает состав крови, понижает содержание холестерина в крови, стимулирует метаболические процессы в тканях, повышая кислородный

обмен, обладает выраженным антибактериальным действием, стимулирует функции вегетативной нервной системы, способствует активизации иммунных реакций организма, оказывает тонизирующее действие, повышает сопротивляемость заболеваниям.

А какие здесь замечательные ванны! Есть и жемчужные, и скипидарные, и сероводородные – в общем, на любой вкус. А еще массаж, физиопроцедуры, лечебная физкультура... Да и сам воздух – чистый, свежий, по-настоящему целебный, очень благотворно действует на организм.

Не так давно в санатории начал работу кабинет стоунтерапии. Уникальная методика, соединившая в себе находки восточных медиков, отечественный народный опыт и западные исследования, помогает восстановить здоровье и душевное равновесие. Стоунтерапия – это массаж с помощью горячих камней, снимающий напряжение и усталость.

Горячие камешки снимают хронические боли в спине и шее, помогают мышцам расслабиться и освободиться от застаревших шлаков. А в начале нынешнего года в «Хилово» открылся бассейн.

Не могу не отметить прекрасную кухню. Всё очень вкусно, полезно и разнообразно. Я очень довольна отдыхом в санатории «Хилово»! Полагаю, за эту сумму, что вышла с учетом профсоюзной скидки, я вряд ли нашла бы соразмерный вариант отдыха.

Советую всем работникам завода – членам профсоюзной организации – воспользоваться данной льготой, а профкому и администрации предприятия – продолжать и впредь оказывать поддержку работникам. Спасибо!

