

«Сахареж» – это настоящий праздник!

ЛЕТО – ДЕТЯМ

Что такое «Сахареж», ярославцам объяснять не нужно. Всем известно, что это и лечебно-оздоровительный комплекс, и детский оздоровительно-образовательный лагерь при Северной железной дороге, расположенный в Некрасовском районе. Всем также известно, что среди подобных комплексов области «Сахареж» – самый большой и один из лучших. Его деятельность заслуживает отдельного рассказа.

НОВИНКИ КАЖДЫЙ ГОД

Пятнадцать зданий на семнадцати гектарах – настоящий маленький город. Летом здесь живут и развлекаются в основном дети, а осенью, зимой и весной отдыхают и восстанавливают здоровье взрослые. Зелёные просторы, аккуратные газоны, цветы, альпийские горки, беседки, пляжи и прочие атрибуты приятного времяпрепровождения для людей всех возрастов. Комнаты с евроремонтом, не уступающие гостиничным номерам, и многофункциональный санаторий-профилакторий с новейшим медицинским оборудованием, диспенсеры вместо питьевых фонтанчиков и очищенная серебром минеральная вода, добываемая прямо из здешней скважины. Но дело не только в том, что всё это здесь есть. Главное, что в «Сахареже» к организации отдыха и лечения относятся внимательно, ответственно и бережно. В каждую дорожку, в каждую комнату вложено много труда и души. И на достигнутом уровне руководство не останавливается.

– Хочется, чтобы дети, приезжая к нам каждый год, видели что-то новое, что могло бы их порадовать, – говорит директор «Сахарежа», почётный железнодорожник Людмила Нешина. – Вот сейчас, например, реализуется наша давняя мечта украсить аллею красными светящимися гирляндами с разноцветными фонариками. К нам приезжают много детей из северных городов, где мало ярких красок, и такая иллюминация стала бы для них настоящим волшебством. В ближайшее время исполнится ещё одна мечта – профсоюз дарит нам современную стоматологическую установку, которая лечит зубы безболезненно. Сами понимаете, что это значит для детей, живущих в северных областях, где мало витаминов и постоянные проблемы с зубами.

В плане полезных новшеств очень серьёзное внимание уделяется кухне. Четыре пароконвектомата (жарочные шкафы с компьютерным управлением) готовят практически сами, сохраняя все витамины. Сердце любого блока питания – морозильные камеры, итальянские, сами поддерживают нужную температуру. Не говоря уже об обилии всяческих миксеров, слайсеров и электроножей.

Впрочем Людмила Михайловна считает, что помимо материальной базы особое внимание требует и духовная составляющая. Рядом с «Сахарежем» действует храм святого равноапостольного князя Владимира, заново отреставрированный во многом с помощью лагеря и СЖД. Сейчас там регулярно проводятся службы, каждую смену в лагерь приезжают священники – отец Аркадий и отец Алексей. Они беседуют с детьми о православной культуре, исповедуют, причащают, крестят – разумеется, если дети сами всего этого хотят. А практика показывает, что хотят этого многие дети. Часто они сами вызываются помочь прибраться в храме, приходят слушать молебны.

– Я считаю, что во многом благодаря этой духовно-воспитательной работе ребятки у нас становятся вежливыми и аккуратными. – уверена Людмила

Нешина. – Когда смена заканчивается, в лагере не возникает необходимости делать большой ремонт. Мы учим детей любить друг друга, любить родителей и уважать взрослых. А главный девиз всего нашего коллектива: «Чтобы каждый ребёнок уехал здоровым и чтобы ни один день не прошёл зря».

УЧЕНИЕ – ТОЖЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ!

Каждое лето в ДООЦ «Сахареж» отдыхает и оздоравливается более 2000 детей из Ярославля, Рыбинска, Данилова, Иванова, Костромы, Архангельска, Котласа, Няндомы, Сыктывкара, Воркуты, Кулоя, Сольвычегодска и других городов Северной железной дороги. Но здесь дети не только



развлекаются и проходят курс лечения, а ещё и учатся. Конечно, эта учёба вовсе не похожа на школьные уроки. Для каждой смены разрабатывается специальная образовательная программа. И так как в лагерь приезжают в основном дети железнодорожников, одна смена всегда обязательно посвящена железной дороге.

– В 2004 году мы стали первыми в России, кто начал создавать подобные программы, – рассказывает начальник детского оздоровительно-образовательного центра «Сахареж», доцент кафедры русской литературы ЯГПУ им. К. Д. Ушинского Елена Болдырева. – Начинали с ролевой игры «Голубая стрела». В 2005 году придумали «Академию юных железнодорожников», в 2006-м – «Поезд времени» – путешествие в историю изобретения железной дороги, в 2007-м у нас была школа PR «Рекламная кампания «РЖД – 170 лет», а в этом году программа посвящена 140-летию СЖД.

«Голубая стрела» получила Гран-при на Всероссийском конкурсе методических работ. «Академия юных железнодорожников» стала дипломантом на конкурсе в рамках Всероссийского форума организаторов детского отдыха. «Поезд времени» стал лауреатом Всероссийского конкурса в номинации «Инновационные стратегии в организации детского



отдыха и оздоровления», а «Рекламная кампания «РЖД – 170 лет» была признана лучшей на конкурсе детских оздоровительных центров ОАО «Российские железные дороги».

ные», мифологии, литературы и фольклора с вечером мифов «Вначале была семья» и литературно-музыкальной композицией «Родительский дом – начало начал», экономики и юриспруденции, когда ребята рассчитывали семейный бюджет и обсуждали Конвенцию о правах ребёнка, дни психологии и географии, день семейной статистики «Книга рекордов моей семьи» и многие другие.

Помимо сюжетно-ролевых игр были дополнительные занятия: «Этика и психология семейной жизни», «Семья в фольклоре и литературе», «Основы генеалогии», «Семья в русской и мировой истории», «Этикет приёмов гостей», «Карвинг» (украшение праздничных блюд), «Семейная безопасность: «Мой дом

ференция, где отряды представили результаты своих собственных небольших, но самостоятельных и вполне серьёзных исследований: «Динамика представлений об идеальной женщине в истории, литературе и психологии», «Социологический, психологический и филологический анализ современного женского антропонима» и т.п.

Несмотря на то, что каждая программа очень насыщенная, у ребят остаётся много времени для отдыха. В «Сахареже» всё направлено на то, чтобы этот отдых был конструктивным и активным. Для любителей спорта – волейбол, теннис, городки, гимнастика, баскетбол, футбол (для каждой игры оборудована отдельная площадка), батуты, ролики, тренажёрный зал, велосипеды, самокаты. Есть отдельный небольшой бассейн под открытым небом и даже рыболовная секция.

Для творческих личностей – богатый выбор кружков: «Подделки и картины из солёного теста», «Батик», «Кружевница», «Кожаная фантазия», «Волшебная глина», «Выжигание по ткани», «Мягкая игрушка», «Роспись по дереву», «Оригами», «Волшебные краски», «Музыкальная шкатулка»,



– моя крепость», «Семейный доктор», «Цветы в моём доме» и др. Эти своеобразные семинары в занимательной, доступной для детей форме проводят специалисты, доктора и кандидаты наук, сотрудники ведущих вузов Ярославля и Костромы. Каждый вечер в отрядах проходила «Семейная гостиная», возрождающая традиции семейного чтения: воспитатели читали ребятам перед сном рассказы и сказки, а потом обсуждали прочитанное.

Одним из финальных мероприятий стала научная кон-

«Комнатное садоводство». Самые лучшие произведения юных «творцов» украшают стены и интерьеры в зданиях «Сахарежа», и не каждый взрослый догадается, что эта красота создана руками детей.

ЛЕЧЕНИЕ В СВОЁ УДОВОЛЬСТВИЕ

В лечебно-оздоровительный комплекс дети во время смены приходят на прописанные врачом процедуры. Взрослые же, которым посчастливилось восстанавливать своё

здоровье здесь, могут жить прямо в корпусе санатория в благоустроенных номерах на третьем и четвёртом этажах, спускаясь лечиться на второй и первый этажи.

Богатая лечебная база, новейшее современное оборудование, многофункциональность, профессиональный персонал позволяют проводить полноценные курсы лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и органов дыхания.

Различных видов терапии здесь используется великое множество, и все они помимо прямого назначения доставляют ещё и удовольствие. Массаж – ручной, классический, антицеллюлитный, вибрационный, подводный. Ванны – травяные, жемчужные и сухие углекислые. Души – циркулярный, Шарко, восходящий. Светолечение, теплотечение, ингаляций, гирудотерапия, аэрофитотерапия, вертикальный солярий и инфракрасная сауна. Электростимулирование – снижение лишнего веса через микросокращения мышц под слабым воздействием электрического тока. Фотоаудиостимулирование – устранение бессонницы и успокоение расшатанных нервов через «цветные сны» в специальных очках под релаксирующую музыку. В фитобаре – травяные чаи из двенадцати сборов на выбор, кислородные коктейли и уникальная по составу минеральная вода, которую добывают в одной из двух местных скважин. Из второй скважины качают не менее уникальный по своим лечебным свойствам концентрированный рассол для бальнеолечения – в нём принимают специальные ванны. А предмет особой гордости санатория – галокамера, созданная специалистами из Санкт-Петербурга. Это «солевая пещера», стены её покрыты мельчайшими частичками лечебной соли. Когда включается система вентиляции, потоки воздуха подхватывают со стен эти частички, и входящий в галокамеру пациент неизбежно вдыхает их. Попадая в дыхательную систему, соль оказывает терапевтическое воздействие. Кроме того во время сеанса белые стены подсвечиваются разноцветными огнями и играет приятная музыка.

В санатории созданы все условия для комфортного проживания. Одноместные и двухместные номера оснащены телевизорами, по желанию отдыхающего можно установить холодильник. Есть библиотека, киноконцертный зал, дискотек, открытые спортивные площадки, сауна, тренажёрный, теннисный и бильярдный залы и бар-караоке.

– К нам приезжают оздоравливаться сотрудники со всех пятнадцати направлений Северной железной дороги, – рассказывает Светлана Красавина, главный врач санатория. – Бывает даже, чтобы попасть к нам, отказываются ехать по путёвке на южные курорты. Здесь вроде и природа попривычнее, а дышится совершенно по-другому. Я однажды увидела, как один отдыхающий лежит на скамейке с закрытыми глазами, испугалась, спрашиваю: «Вам плохо?» А он отвечает: «Да я надыхаться не могу! Так к выхлопным газам привык, что от вашего воздуха аж голова кружится!»

Действительно, «Сахареж» – место особенное. Приезд сюда запоминается надолго и вспоминается потом как самый настоящий праздник здоровья как физического, так и душевного.

Надежда ШЕСТЕРИНА.