

АКАДЕМИЯ
ЗДОРОВЬЯ

КОСМИЧЕСКИЙ ХОЛОД

На правах рекламы. Лицензия № ЛО5201001632 от 20.07.2011.



Основной постулат криотерапии – исцеление холодом. На протяжении эволюции у нас выработалась система биологической защиты от обморожения как от одной из сильных угроз для жизни. Есть древние традиции лечения холодом: купание в ледяной воде, обтирание снегом. Кто не боится холода, того не берут хвори!

Современные ученые, изучая адаптационные возможности человека, доказали: при воздействии сверхнизких температур в организме запускаются механизмы саморегуляции и оздоровления. Активация иммунитета посредством холода приводит к улучшению самочувствия. Именно этот тренинг иммунной системы и положен в основу криотерапии.

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС

Время процедуры криотерапии – 2-3 минуты. Человек заходит в криокабину (криосауну), в слой охлажденного

газа – смесь паров жидкого азота и воздуха. Через 15 секунд в кабине устанавливается температура -130 градусов С. В ходе процедуры охлаждается только тонкий поверхностный слой кожи, в котором расположены тепловые рецепторы, и человек не испытывает дискомфорта.

Происходит кратковременное экстремальное охлаждение всей поверхности тела без переохлаждения его внутренних органов. Простудиться в криосауне невозможно. Ощущения комфортные – в кабине сухая холодная смесь, а не ледяная вода. За это время рецепторы на поверхности кожи дают организму сигнал тревоги, но к тому моменту процедура уже закончена.

Эффект криосауны – повышение периферийного кровотока и выброс в организм эндорфинов, которые блокируют болевой синдром. Это позволяет избавлять людей от боли на 4-6 часов

без болеутоляющих средств. Оздоровительный курс составляет 10-15 сеансов в течение 2-3 недель.

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Очень полезно одновременное посещение тренажерного зала и криосауны. Сеанс в криосауне после занятия спортом позволит избавиться от боли в мышцах, будет способствовать снижению веса и быстрому восстановлению потраченных сил.

Криотерапия – эффективное обезболивающее и противовоспалительное средство, усиливающее кровообращение, восстанавливающее микроциркуляцию в тканях и эластичность мышечно-связочных структур.

Криотерапию можно назвать «закаливанием» для занятых и ленивых. Мобилизованная «космическим» холодом иммунная система начинает активно бороться с различными болезнями!

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ», УЛ.ГАГАРИНА, 22. ТЕЛ. 7-34-34, 7-34-55, 7-61-11
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ!

КУЛЬТУРА

Надежда ПЕРОВА

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

В ГОД КУЛЬТУРЫ -
ОБ ИСТОРИИ

У нас в городе очень хорошие библиотеки. В нелёгкое для книги время они сохраняют любовь к ней, делают всё, чтобы передать её подрастающему поколению. А это трудно – вездесущие компьютерные технологии отучают детей работать с книгой. Детская библиотека им. Пушкина ставит себе задачей не только наверстать это серьёзное упущение, но и широко просвещать молодёжь, имеющую иногда весьма смутные представления об истории страны, края, города.

Уже два года работники библиотеки проводят самые разные мероприятия, чтобы разбудить в детях интерес к

КРИК
ДУШИ

Здравствуйтесь, жители нашего города.

Обращаюсь к вам и хочу сказать о ненужности нас, простых горожан.

Я столкнулась с большим горем. Внезапно умер муж. Мне было очень тяжело.

У меня больное сердце, и я обратилась к докторам, сначала к кардиологу. Она отнеслась спокойно, добавив ко всем лекарствам только афобазол, даже не предложив мне лечь в больницу. При этом у меня поднялось давление, а до этого было все стабильно.

И я знаю, если на прием приходит начальник, то ему и Москву предложат, не только нашу медсанчасть. А я баба, что с меня взять. Я продолжала ходить и чувствовала себя все хуже: сплю плохо, ем плохо. И я обратилась к неврологу. Она выписала таблетки. Я попросилась в больницу, на что мне сказали, что нужно встать на очередь. И я звонила в отделение, просила положить, заболевание у меня по их профилю, я должна обследоваться в неврологии 2 раза в год, но мне отвечали – позвоните то через два, то через три дня. В итоге прошел уже месяц. За это время я сама себе в два раза увеличила дозу таблеток, выписанных неврологом.

Люди! В таком горе не каждый человек может себя контролировать. Вот поэтому и уходят в запой, а кто и суицидом кончат.

Медицины как таковой у нас в городе нет. Всё развалили чиновники. Обладая большими деньгами, лечатся кто в Москве, кто где. А нам, простым людям, нет места даже в нашем стационаре. Посокращали койко-места. А в город ввезут молодых специалистов, они что, болеть не будут? И молодых специалистов-врачей у нас нет. Остались одни старые кадры. И главы ведомств в этом не заинтересованы, боятся, что их отобьют от денежной кормушки. Вот они ничего и не просят, ничего не делают.

С уважением З.А.Н.



родным местам, к людям Сарова. Встречи с ветеранами и молодыми сотрудниками ВНИИЭФ, конкурс видеороликов, подготовленных юными читателями на темы деятельности ядерного центра, творческие мастерские познавательной направленности, выставка редких технических изданий – такая работа просто необходима. Как выяснилось в ходе бесед с детьми, проведенных в библиотеке, многие даже не слышали названия нашего градообразующего предприятия. Хотя краеведение является частью учебной программы, в школах Сарова не пре-

подаётся история ВНИИЭФ. А ведь воспитание трудовой смены для атомной отрасли надо начинать как можно раньше, чтобы молодой человек уже перед поступлением в вуз мог сделать осознанный выбор.

Одним из шагов на этом пути стал проект «История и люди ВНИИЭФ – сослагательные жизни Сарова». На него библиотекой им. Пушкина был получен грант Росатома. Как часть этой работы, новая экспозиция «ВНИИЭФ – вчера, сегодня, завтра» была торжественно открыта 12 марта. На неё работники библиотеки пригласили многих своих друзей и по-

мощников. Это сотрудники городских департаментов образования и культуры, сотрудники профкома ВНИИЭФ и Музея ядерного оружия, педагоги и ветераны, депутаты и просто хорошие люди. Сначала все ознакомились с новой выставкой. А затем гости собрались в уютном зале, где директор библиотеки Л.Н.Белякова и её заместитель Т.М.Плохотник рассказали о том, как развивалась идея проекта, как она была сформирована и на что нацелена, показали содержательные видеоматериалы. В завершение встречи тем, чья помощь была особенно существенной, вручили благодарственные письма и памятные подарки.

Конечно, успехи в реализации благородной идеи несомненны, но предстоит ещё много сделать. Об этом говорили многие, неравнодушные к делам воспитания молодёжи. Школам города действительно требуется пособие по истории ВНИИЭФ, в котором на доступном детям уровне, понятным языком рассказывалось бы о создании ядерного центра, его главных достижениях, его замечательных людях. Конечно, появление такого учебника возможно только как итог коллективной работы. Предстоит её продумать и организовать, но начинать надо. Ведь 2014-й – Год культуры. А великому поэту, чьё имя носит наша детская библиотека, принадлежат слова: «Уважение к минувшему – вот та черта, которая отличает цивилизованность от дикости». А уважение невозможно без глубоких знаний.