

## «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

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

Во время процедуры криотерапии пациента на короткое время (2–3 минуты) погружают по плечи в криобассейн, или криокабину (криосауну), в слой охлажденного газа – смесь паров жидкого азота и воздуха. В ходе процедуры охлаждается только тонкий поверхностный слой кожи, в котором расположены тепловые рецепторы, а организм не успевает переохладиться. Пациент не испытывает дискомфорта.

## КРИОСАУНА

Криосауна внешне схожа с вертикальным солярием. А сам сеанс проходит так: вы заходите в купальню, куда подается сухая холодная смесь азота и воздуха. Через 15 секунд в кабине устанавливается температура –130 градусов С. Происходит кратковременное экстремальное охлаждение всей поверхности тела без переохлаждения его внутренних органов. Простудиться в криосауне невозможно. Ощущения у вас весьма комфортные – в кабине сухая холод-

# КРИОТЕРАПИЯ: ИСЦЕЛЕНИЕ ХОЛОДОМ

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!

ная смесь, а не ледяная вода. И находитесь вы в кабине всего две–три минуты. 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.

## ПОКАЗАНИЯ

Ревматология и вертеброартрология. Плечелопаточный периартрит. Артрит, артроз коленного сустава. Косметология (лечение целлюлита, омоложение кожного покрова, а усиление поверхностного кровотока способствует сжиганию жира). Дерматология. Невропатология, вертебрология: мигрень, головная боль напряжения, болевые синдромы, остеохондроз. Эндокринология, гинекология. Сексология и урология.

Гастроэнтерология и гепатология. Пульмонология: хронические трахеиты,

бронхиты, в том числе обструктивные, бронхиальная астма. Кардиология.

Травматология и хирургия: криосауна – средство, способствующее реабилитации пациентов после операций, ушибов и растяжений. Профилактика гриппа, простудных заболеваний, эффективная иммуностимуляция.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**Абсолютные противопоказания:** острые декомпенсированные состояния со стороны внутренних органов и систем. Тяжелые хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной, мочевыделительной системы в стадии обострения. Выраженная патология артериальных сосудов – васкулиты, артерииты, болезнь Рейно. Тромбоэмболическая патология магистральных сосудов.

**Относительные противопоказания:** хронические очаги локальной инфекции (хронические тонзиллиты, фарингиты, аднекситы, эндометриты) – общая криотерапия возможна только при комбинированном лечении. ОРВИ, грипп, острый бронхит. Острые и хронические заболевания крови.



## ДВИЖЕНИЕ □ ЖИЗНЬ

Очень полезно одновременное посещение тренажерного зала и криосауны. Сеанс в криосауне после занятий 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!**

Тел. 7-34-55, 7-61-11

## СПОРТ

## ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ СТРАСТИ

Игорь ВИКИН



Завершилось первенство общеобразовательных школ города по волейболу среди девушек, проходившее в спортивном зале гимназии №2. Участие в этом турнире, кроме хозяев площадки, приняли команды лицеев №3 и 15, школ №7, 10, 12, 13, 14, 20.

Подобные соревнования проводятся несколько лет кряду и из года в год пользуются большой популярностью у школьников нашего города.

Стало уже традицией, что за первое место ведут борьбу команды девушек из гимназии №2, лицеев №3 и 15. Вот и на этот раз упорная спортивная борьба развернулась между волейболистками этих учебных учреждений. На соревнованиях было все, что присуще женскому волейболу – и точные подачи на вылет, и хитроумные навесы, и «убойные» нападающие удары, ну, и, конечно эмоции, которые просто били через край. С первых же туров команда девушек гимназии №2 заявила свои претензии на лидерство. Не уступив по ходу турнира ни одной партии, гимназистки уверенно одержали победу в турнире. В составе этой «золотой» команды выступали: Ирина Шишова (капитан), Али-

на Голеусова, Елена Широкова, Елена Лазарева, Полина Лызлова, Софья Мышова, Виктория Гаврилова, Надежда Клементьева, Дарья Сутулова, Светлана Телина. Готовили команду к турниру преподаватели физкультуры Александр Владимирович Пилясов и Юрий Иванович Захаров.

Проявив немалую волю к победе, «серебро» завоевала дружная команда лицеев №15 под руководством преподавателей физкультуры Валерия Алексеевича Половникова и Олега Васильевича Андрейчикова. «Бронза» досталась волейболисткам лицеев №3, которых тренировали преподаватели физкультуры Игорь Иванович Жильников и Владимир Петрович Вяхирев.

Поздравляем победителей соревнований и их наставников, которые приложили немало усилий, чтобы вывести своих подопечных на лидирующие позиции!

Александр БАРИНОВ

## «НОВОГОДНИЙ ДЕЛЬФИН»

В последние дни уходящего года в бассейне «Дельфин» для воспитанников «Детско-юношеского центра» были проведены традиционные открытые соревнования по плаванию «Новогодний дельфин». В соревнованиях приняло участие 176 юных пловцов (130 юношей и 46 девушек), среди них юные пловцы из районного центра Шатки, представляющие ФОК «Атлант».

В программе соревнований были заплывы на дистанции 50 метров всеми стилями плавания – кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй и на дистанции 100 м комплексное плавание. Победителями в своих возрастных группах на всех дистанциях стали:

Юноши – А.Панкрац, А.Серов, Н.Лощинин, Е.Борисюк (тренер Е.М.Чувашлев); Д.Гарин, А.Бекетов, А.Попков (тренер Р.В.Разинков); А.Варгин (тренер А.В.Полшков); А.Афи-

ногеев (тренер А.В.Баринов); И.Андреев, И.Семёнов, А.Лазарев (ФОК «Атлант», Шатки).

Девушки – В.Ташкина, К.Резцова, К.Деревнина (тр.Е.М.Чувашлев); Е.Шарова, С.Бабушкина, А.Филатова (тренер А.В.Баринов); Л.Горькаева, К.Князева (тренер Р.В.Разинков); С.Савкина (тренер А.В.Полшков); К.Колоярцева (тренер Е.М.Точилина).

**Наибольшего успеха добились В.Ташкина и Е.Шарова, победившие на всех пяти дистанциях.**

## РЕЙТИНГ ПЛОВЦОВ

**Мальчики и девочки 2004 г.р. и младше:** А.Варгин – 119 очков, А.Бекетов – 118 очков, Е.Борисюк – 107 очков; Е.Шарова – 217 очков, П.Шаркова – 188 очков, К.Резцова – 180 очков;

**юноши и девушки 2002 – 2003 г.р.:** А.Серов – 247 оч-

ков, И.Силаев – 214 очков, А.Лазарев (Шатки) – 206 очков, А.Филатова – 208 очков, Е.Перминова – 173 очка, Ю.Кокуркина – 162 очка;

**юноши и девушки 2000 – 2001 г.р.:** И.Андреев (Шатки) – 261 очко, А.Кузин – 236 очков, Д.Урядников – 225 очков; С.Чераева – 333 очка, Л.Горькаева – 290 очков, С.Бабушкина – 274 очка;

**юноши и девушки 1999 г.р. и старше:** А.Панкрац – 450 очков, А.Афиногеев – 381 очко, Г.Горячев – 375 очков; В.Ташкина – 454 очка, Е.Баландина – 349 очков, К.Кашичина (Шатки) – 314 очков.

Сладкие призы участникам вручал Дед Мороз, зашедший в бассейн «Дельфин» поздравить детей с наступающим Новым годом!

Трибуны были переполнены, болельщики активно поддерживали детей.

## ЖИЗНЬ КАК ОНА ЕСТЬ

Наталья ГУРОВА  
фото автора

## ДНИ МИЛОСЕРДИЯ

Под Новый год очень приятно получать подарки. Но ещё приятнее их дарить. В наступающем году акции «Не остуди своё сердце» исполняется 10 лет. Перед праздником саровчане вновь откликнулись на призыв её организатора – депутата городской думы Ольги Флотской помочь тем, кто нуждается в помощи. В сборе средств, как всегда, приняли участие депутаты городской думы, администрация города Сарова, предприниматели, простые горожане.

18 декабря состоялась поездка в Дом милосердия в Осиновке, которая совпала с его юбилеем. Гости из Сарова подарили бабушкам и дедушкам 2 напольных кулера для холодной и горячей воды и сладкие подарки для каждого.

22 декабря участники новогодней акции навестили Детский дом инвалидов в Темникове. Для ребят устроили праздник. Из Сарова к ним приехал настоящий фокусник – Иван Александрович Жуков. Он сам позвонил Ольге Флотской и предложил порадовать детей детских домов настоящим волшебством. Приехали ребята из клуба «Автосаров» с руководителем Александром Малышевым. Конечно, были на празднике и Дедушка Мороз с внучкой Снегурочкой.

Какие хорошие, общительные, мужественные дети живут в этом детском доме! Им довелось уже многое пережить, научиться справляться с недугами. Они все разные. Кто-то сидит тихонечко, кто-то активно помогает и фокуснику, и Снегурочке. Кто-то пытается разоблачать фокусы. Кто-то хочет доказать, что Дед Мороз ненастоящий, и просит разрешения подергать его за бороду. Добрый Дедушка Мороз, конечно, разрешает, говорит: «Вот теперь у тебя сбудутся все желания! Подергай Деда Мороза за бороду – к счастью». И как трогательно увидеть на лицах этих детей улыбки! Пусть сбудутся все их мечты и желания, пусть у них будет крепкое здоровье.

Новогодняя акция «Не остуди своё сердце» продолжается. 28 декабря состоится поездка в Первомайский детский дом, 8 января акция пройдёт в Тёплом доме, а 13-го – в круглогодичном детском садике № 46/2. Те, кто хочет присоединиться, оказать помощь, звоните Ольге Николаевне Флотской: **7-75-00**.

Организаторы и участники акции «Не остуди своё сердце» поздравляют жителей Сарова с наступающим Новым годом и Рождеством, желают крепкого здоровья и тепла души.

