

**ЗДОРОВЬЕ**

# Биоимпедансометрия – анализ состава тела

Клиника  
Инновационной  
Травматологии **И-КИТ**

Всего пару десятилетий назад единственными помощниками диетологов были весы и сантиметровая лента. Особенности организма оценивались «на глаз», как и успехи в избавлении от лишнего веса или наращивании мышечной массы. Современные аппаратные технологии позволяют видеть намного глубже, буквально раскладывая состав тканей «по полочкам».



Биоимпедансометрия – тот самый метод, который даёт возможность «заглянуть» внутрь своего тела, а не только доверять отражению в зеркале. С её помощью можно посчитать количество жидкости, жира и мышц в организме и попутно определить несколько других параметров, важных для долгой и активной жизни.

**КАК РАБОТАЕТ МЕТОД**

Суть биоимпедансометрии заключается в измерении биоэлектрического сопротивления тканей организма. Собственно,

метод потому так и называется: «импеданс» – это сопротивление, а «биоимпеданс» – сопротивление тканей человека. Известно, что этот показатель отличается в разных тканях (жировой, мышечной и т. д.). Биоимпедансный анализатор измеряет его, пропуская через организм переменный электрический ток очень слабого напряжения.

лечения и многих других областях. Наиболее часто метод применяется, чтобы помогать решать следующие задачи:

- подбирать индивидуальный рацион и уровень нагрузки для профилактики болезней у здорового человека. Биоимпедансный анализ помогает определить, сколько калорий и питательных веществ в день нужно конкретному человеку и с какой частотой и интенсивностью нужно тренироваться.
- составлять рацион лечебного и спортивного питания. Исследования биоимпеданса помогают разработать меню при хроническом заболевании, выявить и скорректировать нарушения обмена веществ.
- наблюдать за процессом похудения или тренировок с оценкой эффективности велнес-программ. Любому, кто начинает добиваться своей цели, хочется побыстрее увидеть изменения, будь то процесс похудения или рост мышц. Поначалу они заметны на весах или в зеркале, однако диагностика с помощью биоимпедансометрии всегда достоверно отражает изменения, которые происходят в организме, когда меняются пищевые привычки и уровень физической нагрузки. Регулярные исследования помогают наглядно показать, что «процесс пошёл», побуждая продолжать работу над телом.

- анализировать степень гидратации (увлажнённости) отдельных фрагментов тканей (кожи лица, шеи и т. д.).
- определять риски развития различных заболеваний. Например, нарушения белкового обмена позволяют подозревать проблемы с печенью, а патология липидного (жирового обмена) указывает на повышенный риск развития мочекаменной и гипертонической болезни, сахарного диабета второго типа.

**КАК ПРОВОДИТСЯ**

Измерения проводятся в течение 10 секунд, после чего выполняется компьютерная обработка данных, результаты которой отображаются на экране.

В Клинике инновационной травматологии данное исследование проводят быстро и профессионально.

Запись по телефону 8 (83130) 5-99-85 и на сайте [www.zatotravma.ru](http://www.zatotravma.ru)

Доверяйте здоровье лучшим!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**с 23 июля** **по 31 июля** 2021 г.

**ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА**

**Новая Коллекция 2022** **- Норка - Мутон**

**ШУБЫ И ДУБЛЁНКИ**

САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ

с 10:00 до 19:00

РАССРОЧКА ДО 3-х лет БЕЗ ПРОЦЕНТОВ

**АКЦИЯ!!!** обмен старой шубы на новую - скидка до 25% при покупке новой шубы

г. Саров, ул. Московская, 5, Ледовый дворец

**Готовь шубу летом**

ФАБРИКА г. ПЯТИГОРСК



## СРЕДА ОБИТАНИЯ

## Стену для теннисистов красят

7 июля на сайте «Колючий Саров» я опубликовал заметку «Портал в спорт», где рассказал о рунической надписи, нанесенной какими-то недорослями на стенку для тренировки больших теннисистов в дальнем углу стадиона «Авангард»

Сергей  
«Мартин»  
КУГУКИН



А 9 июля, согласно своему графику, снова отправился туда ходить по кругу спортивной ходьбой. И что я вижу?! Стенку эту шпательюют и красят.

Я, конечно, не рупор пропаганды на первом канале, поэтому открытых вопросов типа «Совпадение? Не думаю!» задавать не буду. А вот администрацию «Авангарда», обратившую внимание на востребованный спортивный объект похвалю.

Когда ремонт фоткал – сразу двух спортсменов там обнаружил, стучащих мячки об стену. Увидев мою заинтересованность объектом, ко мне один из парней-теннисистов подошел и озвучил просьбу. Классно было бы, говорит, если бы тут еще пара лавочек появилась и освещение, чтобы в вечернее время можно было тренироваться. По его наблюдениям порядка пяти человек точно приходит с ракетками.

Отмечу, что администрация ДК «Авангард» действительно по мере возможности приводит стадион в порядок. Выглядит все аккуратно, пострижено и благоустроено. Сам спортивный комплекс, на сколько мне известно, находится в ведении градообразующего предприятия.



Понимаю, что если лавки еще можно откуда-то приволочь пусть и бывшие в употреблении, то свет горючить точно не пять копеек стоит. Предлагаю руководству, совместно с администрацией города рассмотреть какой-нибудь бюджетный

вариант с освещением. От фонарей на новой набережной запитаться, например.

Думаю, межведомственные вопросы трудностей не вызовут – даром, что нынешний глава администрации Алексей Сафонов

как раз главным энергетиком ВНИИЭФ и был до назначения, а его прежний начальник Андрей Румянцев сейчас «Обеспечением РЯЦ-ВНИИЭФ» командует. Прямо красиво все складывается.

## РАКУРС

## Золотые купола в золотой час

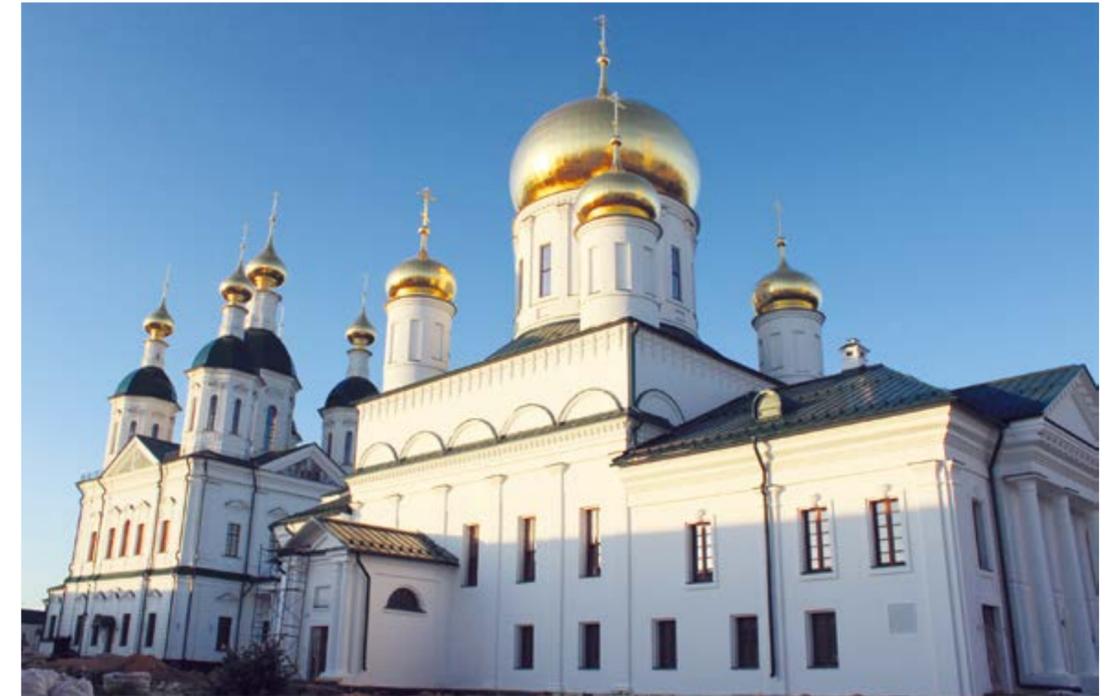
В фотографии «золотой час» - это время вскоре после восхода солнца или перед самым закатом

Сергей  
«Мартин»  
КУГУКИН



В это время дневной свет выглядит более красивым и мягким, чем в любой другой период суток.

Кинематографисты называют это время «волшебным часом». Яркость неба соответствует яркости уличных фонарей, знаков, автомобильных фар и освещенных окон. Нет резких теней. «Волшебный час» длится от двадцати до тридцати минут.



## ПРОИЗВОДСТВО

## ДАЙДЖЕСТ ИНТЕРЕСНЫХ ПРОЕКТОВ

ГК «Два Аякса» продолжает рассказывать о самых интересных и креативных работах, выполненных для широкого круга заказчиков

«2Аякса»



## ДРУГ ЖИВОТНЫХ



Продолжаем изготовление продукции для благотворительной акции в поддержку безнадзорных животных. Теперь это попсокетты для мобильных телефонов.

## НОВАЯ ВЫВЕСКА

Для общественного движения «Новые люди» изготовили вывеску.

Это фигурный световой короб, боковая поверхность которого из ПВХ, а лицевая сторона – акрил с УФ-печатью.



Дизайн разработан в соответствии с фирменным стилем организации.

## МЕДАЛИ

Для награждения выпускников СарФТИ НИЯУ МИФИ изготовили медали. Поздравляем ребят с успешным окончанием института и желаем дальнейших успехов!

Понравилось? Тоже загорелись и захотели что-нибудь заказать? Отлично!



Звоните: 9-55-55. Пишите: info@2ajaks.com

## СУВЕНИРКА

## ШКАТУЛКА ИЗ БЕРЕСТЫ

Саровский сувенир



посуды. В «Саровском сувенире» вы можете приобрести шкатулки из бересты с изображением саровской колокольни. Диаметр: 10 см, высота: 5 см. Цена: 490 руб.

Береста – материал с многовековой историей. Древние русичи как только её не использовали: писали на ней, делали обереги и украшения, лодки и даже временные жилища, плели обувь и одежду. Берёзовую кору также применяли для изготовления разнообразной

Купить кружку «Made in Sarov» с доставкой в любую точку мира можно на сайте store.sarov.info. Там же можно заказать и другие подарки. Подробности можно узнать и по телефону: 8 (903) 057-88-14.

КРАСОТА  
ТРЕБУЕТ УХОДА!

ПОДАРКИ  
ПРИ ПЕРВОМ  
ПОСЕЩЕНИИ!

## ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

самый эффективный и долгосрочный вид эпиляции волос на теле и лице

## ОМОЛОЖЕНИЕ

безыглекционный уход за кожей, подтяжка, очистка

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Идеальное тело? Легко! С нами ваша фигура будет более стройной, утончённой, шелковистой и восхищать своей изящностью

\*Организатор акции ИП Петренко Е.С. Подробности по телефону.



epilier  
СТУДИЯ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГ

Сеть по России  
и странам СНГ —  
в Сарове!

📍 ЗЕРНОВА, 34

☎ 8 (83130) 7-08-91

+7 (991) 191-89-86



## ЛИРИКА

## Сколько бабочек нужно, чтобы разбить окно?

В этом году бабочки подкарауливают меня повсюду. Садятся на шляпу на берегу Протяжки, кружатся над грядкам в огороде, залетают в машину. Одна из них ненадолго поселилась в моём подъезде. А было это так:

Мария ЗАТОНСКАЯ,  
поэт, член Союза  
писателей России



\*\*\*

Билась бабочка в белые летние стёкла.

Сначала я её не видела, только слышала клёкот (крохотных крыльев), когда поднималась в квартиру. Пошла на звук, ведущий меня на чердак. Яркая крапивица, оранжевая с чёрными пятнами, блуждала по запертому окну.

На половине пути к свободе.

Где-то внизу хлопнула дверь подъезда.

Я поднесла ладонь, прошептала: «Садись, я отнесу тебя во двор». Но она прилипла в своем вожделем свете. А языка бабочек я не знаю.

И подумалось: вдруг и я так же тычусь в стекло, считая, что это и есть выход из тьмы. А нужно, может быть, осмотреться и найти другой (более длинный, но единственно верный) путь. Хотя есть нюанс: вот в подъезде есть дверь, а где она в нашем бытийном мраке?

Тогда сколько же бабочек нужно, чтобы разбить окно?

\*\*\*

Они пришли слушать меня, их было немного в маленьком книжном магазине в Москве. Мне всегда так странно, когда меня

слушают: разве я могу сказать им что-нибудь новое, если для меня мои мысли совсем не новы? А вот им есть что сказать. Так было бы хорошо: они на сцене, говорят, обсуждают, к примеру:

– Вот часто бабочку-углокрыльницу путают с крапивицей, они очень похожи, но самое важное... – а дальше многого-чье, ведь самого важного я и не знаю. Только слышала, что есть такие виды, а дальше – ничего. Или кто-нибудь из них встал бы и поделился, вздохнув:

– Когда мне было пять лет, я мечтал быть космонавтом....

Сколько жизней прожито (и не прожито) каждым из них. Но они слушают о моей одной, разложенной по полочкам странных моих стихов. Смотрите, тут мне было горько, а тут я захлёбывалась от счастья. Они улыбаются и кивают. Наверное, у них тоже такое было. Читателю нужен поэт, а поэту – читатель. И главное – читателя обнять. Теперь ведь у нас всё общее. Так, глядишь, и разобьём это метафизическое окно вместе...

И как хорошо Евтушенко о людях написал:

«Людей неинтересных в мире нет. Их судьбы – как истории планет. У каждой все особое, свое, и нет планет, похожих на нее.

А если кто-то незаметно жил и с этой незаметностью дружил, он интересен был среди людей самой неинтересностью своей. У каждого – свой тайный личный мир.



Есть в мире этом самый лучший миг.

Есть в мире этом самый страшный час,

но это все неведомо для нас.

И если умирает человек, с ним умирает первый его снег,

и первый поцелуй, и первый бой....

\*\*\*

С Наташей мы переписываемся каждый день уже года три. Я пишу ей в Ташкент стихи про поезд – она присылает мне свои о нём же, только узбекском. И я вижу тогда, как в назначенный

час люди садятся, качаются, шепчут молитву – у них намаз, и человек совершает его, где бы ни оказался. А в моём русском поезде всё, как всегда: предлагают чай, за пределами вагона темным-темно, только смутные очертания. Прижимаюсь лицом к стеклу, чтобы различить, что там, кто там. И отчего-то становится страшно: вдрут там ничего нет.

Нет-нет, вот они всё яснее проступают: основные иголочки, чёрная ночная трава. Пробегают мимо, мешаются, путаются, рады быть, наконец,

замеченными. Может быть, что-то существует вдвойне, когда на него внимательно смотрят.

Она читает меня и видит Россию, в которой бывает так редко, но о которой так сильно тоскует.

Хорошо, когда кто-то тянется с той стороны, бьётся в эти мутные стёкла – к твоему свету.

И тогда – на мгновение! – окно исчезает, и остаётся один только свет повсюду.

## АФИША

## Что смотрим

В наше время выбор фильмов для просмотра практически ничем не ограничен, поэтому рассказываем вам, на чем можно сосредоточить свое внимание

Даша ОСЬКИНА



## ИДЕМ В КИНО

## «Лена и львенок» (6+)

Великолепную историю о храбрости и настоящей дружбе можно посмотреть всей семьей в эти выходные. В центре сюжета история девочки по имени Лена, которая, подобрав белого львенка, невольно оказалась втянута в игры контрабандистов. Спасая нового друга от незавидной участи, главная героиня приобретает надежных союзников, проявляет ум, находчивость и, конечно, отвагу. Отличный фильм, судя по трейлеру.

## «Город тайн» (16+)

Любители запутанных сюжетов ликуют – специально для них в выходные показывают новую картину о детективе, который приехал в родной город на похороны бывшего лучшего друга, якобы убившего свою семью и себя. Неохотно взявшись за расследование, главный герой обнаруживает связь с событиями семнадцатилетней давности и пытается разобраться

с происходящим. Великолепно подойдет для тех, кто любит подумать над фильмом, а не просто «глазки почесать».

## «Пороховый коктейль» (18+)

Ели вам нравятся прекрасные барышни, которые лихо владеют огнестрельным оружием, исполняя заказные убийства, то эта картина точно для вас. Как только главная героиня отказывается подчиниться боссу, за ней начинается настоящая охота. Хорошо, что бывшие напарницы и собственная мама готовы прийти



на помощь. Неплохой, вроде, боевичок с претензией на юмор. Прекрасный повод выбраться в кино с друзьями.

## СМОТРИМ ДОМА

## «Без чувств» (16+)

На этот раз хочется посоветовать вам отличную комедию 1998 года. Студент, всеми силами пытающийся заработать на приличную жизнь, соглашается испытать на себе препарат, усиливающий все чувства. За счет новых суперспособностей молодой человек добивается неплохих результатов в разных сферах жизни. Однако внезапно проявившиеся побочные эффекты могут свести все к нулю.

Шутки классные, сюжет интересный, игра актеров великолепна. Прелесть этой комедии еще и в том, что помимо отличного настроения и массы позитивных эмоций, он доносит одну простую, но очень важную мысль – успеха можно добиться только честным трудом.

## «Красавцы (Антураж)» (16+) © Мартин

Сюжет сериала Красавцы (Entourage) построен вокруг Винсента Чейза, молодого актёра, который в конечном счёте становится звездой А-класса. Его история основана



на свободном изложении жизни настоящего актёра – Марка Уолберга, который, кстати, является исполнительным продюсером сериала. Его лучший друг и менеджер Эрик Мёрфи основан на друге Уолберга и исполнительном продюсере Эрике Агилера, режиссер «Аватара» Джеймс Камерон, Мартин Вайнштайн. При этом он также получил черты от Стивена Левинсона – менеджера Уолберга.

Старший брат Винсента Джонни «Драма» Чейз также выступает в роли личного повара и тренера Винсента. Джонни – актёр С-класса. Этот персонаж основан на Джонни

«Драма» Олесе (двоюродном брате Марка Уолберга).

Ари Голд в исполнении блистательного Джереми Пивена в сериале предстаёт скольким, но привлекательным агентом Винса. За эту роль Пивен несколько раз номинировался на премию «Эмми». Герой Ари основан на реально существующем агенте Уолберга – Ари Эмануэль.

Этот сериал я пересматривал неоднократно. Во-первых, он достаточно полно раскрывает то, как оно все происходит на голливудской сцене. Вчера ты мегазвезда, а сегодня неправильно выбрал очередную роль и вот уже никому не нужен.

Во-вторых, приглашенные в качестве cameo звезды. Видать, связи у Уолберга очень крутые и в отдельных сериях можно увидеть исполняющих самих себя Эминем, Кристина Агилера, режиссер «Аватара» Джеймс Камерон, Мартин Вайнштайн. При этом он также получил черты от Стивена Левинсона – менеджера Уолберга.

Рекомендую для девочек и мальчишек старше тридцати. Весело, динамично и есть над чем подумать.

## ЗА КОЛЮЧКОЙ

## Несаровские новости

Даша ОСЬКИНА



## НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОТ КОМАРОВ

Лето – прекрасный период тепла, отдыха и... комаров. Наука на месте не стоит, и в магазинах представлено огромное количество



репеллентов от разного рода кровососущих. Однако, не у всех есть возможность их использовать (по разным причинам). Сайт pa-zarade-mos.ru предлагает нам с вами варианты природных средств защиты от комаров.

Итак, старый проверенный способ обезопасить себя – использовать гвоздичное масло. Действует оно на комаров не хуже репеллентов и фумигантов, вместе взятых. Также надёжной защитой вас могут обеспечить всего несколько капель эвкалиптового и лавандового масел, нанесённых на кожу. Запах сушёной ромашки или мяты воздействует на нервную систему насекомых, и они надолго исчезнут из вашего жилища. Минимум на 10 часов помогут избавиться от комаров несколько измельчённых долек чеснока, разложенных по углам комнаты.

Чудесные и доступные методы, надо бы взять на вооружение.

## ЕДИМ И ХУДЕЕМ

Британский врач-диетолог Майкл Мосли поделился с изданием Daily Express своим видением правильного питания, а mk.ru перевёл его мнение для нас с вами.



Специалист отметил пользу средиземноморской диеты для снижения веса и общего улучшения состояния здоровья. По словам Мосли, средиземноморская кухня отличается содержанием необходимого количества белков, клетчатки и полезных жиров.

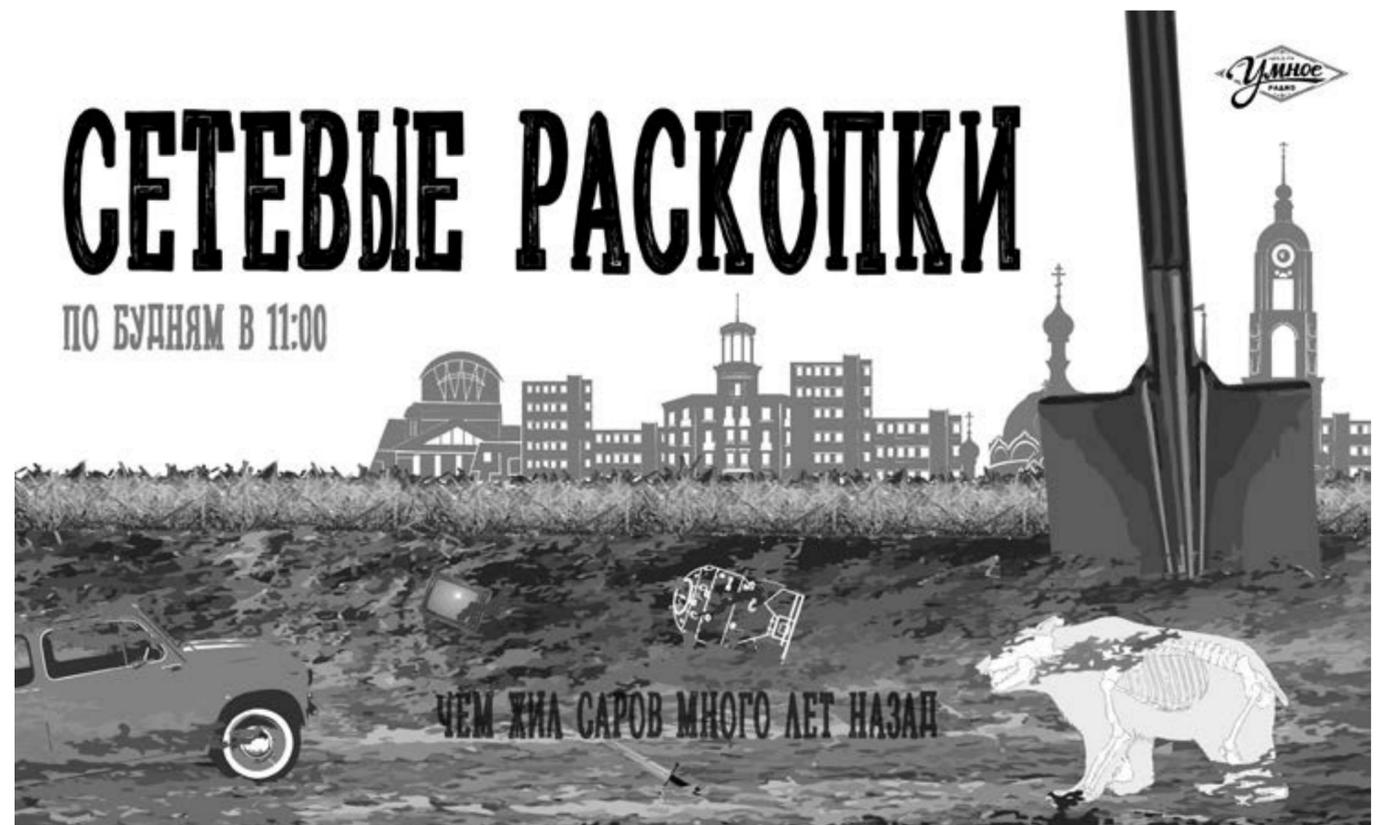
Среди рекомендуемых блюд диетолог назвал яйца, как в виде яичницы или омлета, так и просто варёные. Можно употреблять яйца с зеленью и пармезаном, с колечком лосося и перцем чили. Кроме того, Майкл Мосли рекомендует богатый белком греческий йогурт с ягодами и орехами, а также нежирное молоко.

Белковая пища способствует ускорению обмена веществ, быстро насыщает и сжигает жир. Что касается рекомендуемых овощей, то Мосли порекомендовал есть тёмную листовую зелень, жёлтый и красный стручковый перец, а для вкуса овощи можно приправлять пармезаном.

Пробовали когда-нибудь омлет с лососем? Звучит странно-вато, но здесь, наверное, всё зависит от таланта повара. В любом случае, можно питаться и правильно, и вкусно.

## СЕТЕВЫЕ РАСКОПКИ

ПО БУДНЯМ В 11:00



ЧЕМ ЖИЛ САРОВ МНОГО ЛЕТ НАЗАД

# Вечность

центр ритуального  
обслуживания

т. 3-000-3 (круглосуточно)  
ул. Семашко, 1

www.ritual-sarov.ru



**ПАМЯТНИКИ**  
**Благоустройство**  
**МЕСТ ЗАХОРОНЕНИЯ**  
**ГРАНИТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

Предъявителю купона – скидка 10%

**АКЦИЯ! \*\***  
гранитный  
памятник  
с оформлением  
~~23 500 р.~~  
**19 100 р.**



\*\*Организатор акции ООО «СКАРАБЕЙ». Время проведения ограничено.



**СКИДКА,**

\* Скидку и рассрочку предоставляет ООО «СКАРАБЕЙ»

**РАССРОЧКА\***

**Тел. 5-67-61, улица ЗЕРНОВА, 24А.**