

**Кто поможет
в выборе
профессии?**

читайте
на 5 стр.

С праздником ВЕСНЫ!



Уважаемые читательницы газеты «Персей»! Сердечно поздравляю вас с праздником 8 марта! Желаю счастья, здоровья, любви и успехов во всех ваших добрых начинаниях!



Ваш Олег МУСАТОВ,
генеральный директор
издательства
«Персей-Сервис»

ПЕРСЕЙ-ART
ШКОЛА АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА
для детей и взрослых

Твой путь к успеху

Актёрское мастерство • Школа гитары • Группы раннего музыкального развития • Живопись и рисунок • Школа йоги
• Эстрадный вокал • Английский язык • Группа дошкольного образования • Логопед • Детский психолог • Дыхательная гимнастика • Оздоровительная комната «Соляная Пещера»

www.persey-art.ru www.tvpersey.ru
(499) 343-39-89 • ул. Чертановская, д. 16, к. 2

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ
в Соляной комнате**

- Индивидуальный подход
- Сертифицированные массажисты с мед. образованием.

Адрес: ул. Чертановская, 16, к. 2.
Предварительная запись по тел. 8-499-755-6542

**ПЕРВЫМ 10 ПОСЕТИТЕЛЯМ
СОЛЯНОЙ СВЕТИЛЬНИК В ПОДАРОК**

Светлый мир
Наша работа — Ваше спокойствие

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ!

РАССРОЧКА! 0%

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

Ул. Днепропетровская, 25, кор. 1
(495) 988-11-72
www.светлый-мир.рф

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ И ЖАЛЮЗИ

ГОРОД И МЫ

Не прервется СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ!

Под таким девизом 16 февраля в Государственном Кремлевском Дворце прошел Третий городской Форум кадетского образования «Честь имею служить Отчизне!», посвященный сохранению и приумножению лучших традиций служения Отечеству.

В Москве, как отмечалось в начале торжественной части Форума, сегодня 116 кадетских корпусов и школ с кадетскими классами, и с каждым годом кадетское движение становится шире. В этом году зал Кремлевского дворца собрал под сводами около 5000 представителей кадетского движения (в том числе из школы № 879 района Чертаново Центральное), что составляет меньше половины от его общей численности. Как и в прошлые годы, к организации проведения мероприятия были привлечены волонтеры: учащиеся и преподаватели колледжей Москвы. Для освещения в масс-



Выступает руководитель Департамента образования Москвы Исаак Калина

медиа были приглашены городские СМИ и представители пресс-центров образовательных организаций.

Входя в здание Дворца, участники форума оказывались в центре раус-программы. Кадетов и их сопровождающих встречали ростовые куклы летчика, моряка, сотрудника полиции, кадета и спортивного жителя страны, сдавшего нормы ГТО. Среди гостей, на организованных в фойе импровизированных сценических площадках, вы-

ступали: ансамбли «Флажолет» и «Спектр», вокальная группа «Liber canto» и вокальный ансамбль «Ника». Любопытные и будущие инженеры могли ознакомиться с выставками робототехники, моделей автомобилей, судов и авиационных моделей, ловкие — поспорить в набрасывании колец, а меткие — испытать себя на стенде стрельбы из лазерных пистолетов и винтовок.

Продолжение материала — на 5 стр.

МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

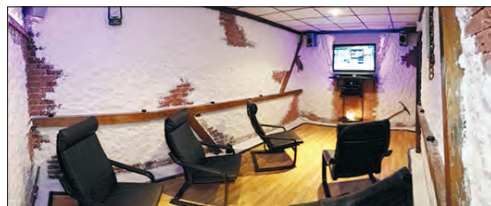
ДЕВЯТЬ АРГУМЕНТОВ ЗА...

Впереди весна, а с ней и разгар сезона весенних аллергий. Многие родители пытаются заранее найти способ, как вылечить или хотя бы облегчить течение астмы и других проблем с органами дыхания у детей в весенний период. И кроме медикаментозных методов, существуют и необычные, но действенные — спелео- и галотерапия.

Уже сейчас многие родители размышляют над тем, в какой санаторий отправить летом малыша, чтобы укрепить его здоровье, и если ваш ребенок часто болеет ОРВИ или страдает аллергическими заболеваниями, стоит обратить особое внимание на те здравницы, которые предлагают спелео- и галотерапию.

Спелеотерапия — это лечение с помощью пребывания в природной соляной пещере, а **галотерапия** — лечение в условиях, имитирующих микроклимат пещер.

Лечебный эффект пещер и соляных копей объясняется тем, что воздух в них насыщен солями натрия, калия, магния, кальция и обладает высокой ионизацией. В таком воздухе практически полностью отсутствуют аллергены и микробы, но чтобы очищение дыхательных путей проходило более эффективно, пациенту нужно двигаться. Для этого прямо в пещере проводится лечебная гимнастика, включающая дыхательные упражнения.



Но не все могут позволить себе отправиться в далекую поездку в место, где есть спелеолечебница, да и количество таких пещер в мире пока очень невелико. Хорошей альтернативой спелеолечению может стать **галотерапия** — лечение в условиях, имитирующих микроклимат соляных пещер. Искусственные соляные пещеры есть во многих медицинских центрах, больницах, санаториях.

Искусственная соляная пещера (галокамера) — это небольшое специально оборудованное помещение, рассчитанное на 4–8 человек. Стены комнаты облицованы природной каменной солью. Воздух галокамеры

искусственно насыщается сухим высокодисперсным солевым аэрозолем. Частицы соли приобретают отрицательный заряд и, взаимодействуя с частицами воздуха, ионизируют его. Легкие отрицательные ионы усиливают терапевтический эффект.

Курс галотерапии обычно состоит из 8–12 процедур, которые назначаются ежедневно или через день. Продолжительность процедуры — 40 минут. Желательно проходить курс галотерапии дважды в год. **Посещение соляной пещеры** выглядит так: человек заходит в галокамеру и располагается в кресле. Свет слегка приглушается, звучит негромкая музыка. В течение отведенного времени человек вдыхает целебный воздух. Это приятная, расслабляющая процедура. Но следует отметить, что нельзя проходить процедуры галотерапии в период обострения заболевания.

Продолжение — на 2 стр.