



Biznes na leczeniu zimnem

GMINA SŁUPSK Park Wodny w Redzikowie zarabia nie tylko na sporcie. Działa tu także jedyna w regionie komora do krioterapii, która cieszy się dużym zainteresowaniem.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@mediaregionalne.pl

Komora to niewielkie, szczelnie zamknięte pomieszczenie, w którym pacjent jest atakowany przez zimne i suche powietrze ochłodzone do poziomu -130 stopni Celsjusza. W środku stoi się na drewnianych chodakach, w skarpetkach, spodenkach, koszulce, rękawiczkach, opasce na uszy oraz specjalnej masce na twarzy, aby od razu nie oddychać zimnym powietrzem.

– Pod żadnym pozorem proszę się o nic nie opierać, bo pojawią się odmrożenia – ostrzega operator komory, który przez szybę obserwuje, jak pacjent reaguje na kolejne fale zimna, które są wpuszczane do komory. – Proszę wolno maszerować w miejscu i spokojnie oddychać – poucza operator, a pacjentowi wydaje się, że dwie kolejne minuty trwają bardzo długo.

Początkowo nie czuje się nic szczególnego. Chłód ogarnia ciało wolno, ale po minucie już odczuwa się szczypanie na



Fizjoterapeuta Adam Lubański z pacjentką po wyjściu z komory zimna.

Fot. Zbigniew Marecki

skórze, a łydki stają się coraz twardsze. W pierwszej fazie trwania zabiegu następuje

zwiększenie naczyń krwionośnych powierzchownych, zmniejszenie przepływu krwi

obwodowej i obniżenie metabolizmu, w drugiej – rozszerzenie naczyń krwionośnych

umożliwiające większe dotlenienie i odżywienie tkanek.

– W komorze można być najwyżej trzy minuty. Zwykle jednak zaczynamy od minuty i wydłużamy czas pobytu do trzech minut. Wszystko zależy od decyzji lekarza. Najczęściej cała seria zabiegów obejmuje dziesięć wejść do komory. Pierwsze są krótkie, a następne coraz dłuższe – tłumaczy Adam Lubański, fizjoterapeuta.

Zanim jednak wejdzie się do komory, trzeba wypełnić specjalną ankietę i odbyć rozmowę z lekarzem, który po badaniu decyduje, czy pacjent może skorzystać z krioterapii.

– Najczęściej przychodzą do nas ludzie starsi. Z bólami kręgosłupa i zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa. Pojawiają się także sportowcy w celu regeneracji po różnych przeciążeniach, urazach albo zapaleniu ścięgien. Odwiedzają nas również osoby otyłe oraz walczące z nastrojami depresyjnymi, bo pobyt w komorze zimna może poprawić nastrój – opowiada Dorota

Krioterapia miejscowa

■ Polega na przyłożeniu przy pomocy specjalnego aplikatora bardzo niskiej temperatury, która dostarczana jest do miejsca zmienionego chorobowo. Zabieg zamrażania i rozmrażania powtarza się w jednym cyklu kilkakrotnie. Doprowadza to do zamrażania zawartości komórek, pęknięcia błon biologicznych i w konsekwencji destrukcji tkanki. Tę formę leczenia oferuje Centrum Rehabilitacji przy ul. Sygietyńskiego w Słupsku.

Wach, lekarka przyjmująca pacjentów korzystających z krioterapii w Parku Wodnym w Redzikowie.

Po wyjściu z kabiny dla rozgrzewki należy kilkanaście minut poćwiczyć gimnastykę.

Mimo że krioterapia ogólna w Redzikowie nie jest jeszcze opłacana przez NFZ, to klientów nie brakuje, choć opłaty – nawet ze zniżką dla emerytów – są wysokie: 10 wejść kosztuje 200 lub 250 zł. ■

Nowy bar w Słupsku zamiast restauracji

KULINARIA W miejscu, gdzie do niedawna była restauracja La'Magmar działa nowy lokal – bar Obiadek. Serwują tam tradycyjne dania obiadowe i pizze.

Kilka tygodni temu pisaliśmy o tym, że zamknięto restaurację La' Magmar mieszczącą się na roku ulicy Wojska Polskiego i Wileńskiej, naprzeciwko pizzerii Etna. W jej miejscu od kilku dni działa nowy bar Obiadek. Właściciele zmienili wystrój. Bar będzie bez wątpienia konkurencją dla podobnych lokali tego typu, jak Maja lub Barko.

– Staramy się, by w naszym menu każdy znalazł coś dla siebie. Myślę, że szczególnie nasze dania przypadną do gustu osobom ceniącym tradycyjny smak polskich dań – mówi Ryszard Bednarski, właściciel baru Obiadek. – Nie dodajemy nieznanymi przypraw, bo za tymi Polacy najczęściej nie przepadają. Chcemy, by wszystko smakowało jak w domu. Jest więc tradycyjny schabowy z ziemniakami, kotlet drobiowy, mielony, gołąbki, gulasz, karkówka czy placki. Mamy też spory wybór pierogów w tym nawet z kaszanką oraz kro-



W barze Obiadek serwowane są tradycyjne dania i pizza.

Fot. Kamil Nagórek

kiety. Wszystkie nasze dania są przygotowywane na bieżąco. Nic nie jest odmrażane. Teraz do drugiego dania dodajemy gratis zupę dnia.

Bar różni się od konkurencji szczególnie tym, że serwowanych jest tam aż 14 rodzajów pizzy. – Zdajemy sobie sprawę, że nie każdy lubi tradycyjne

obiady, dlatego postawiliśmy także na pizzę – dodaje właściciel. – Wszystkie dania można zamawiać telefonicznie. Koszt dostawy na terenie miasta wynosi złotówkę. Dowozimy też obiady poza miasto. W zależności od odległości trzeba zapłacić od 2 do 7 złotych. W naszym lokalu można też zorganizować imprezy okolicznościowe, a także zamawiać catering.

Przykładowe ceny

- schabowy z ziemniakami – 9 zł
- mielony z ziemniakami – 7 zł
- gołąbki z ziemniakami – 7,5 zł
- drobiowy z ziemniakami – 9 zł
- pierogi – 5-8 zł
- zupy – 3,5-5,5 zł
- pizza – 6-14 zł

MARCIN MARKOWSKI

Konkurs dla liderów

Do 30 września można jeszcze zgłosić swój udział w konkursie „krajowi liderzy innowacji i rozwoju 2010”.

Warto podkreślić, że udział w konkursie dla firm mikro, MŚP, gmin, oraz organizacji pozarządowych i innych podmiotów jest bezpłatny na wszystkich etapach. Dla zwycięzców konkursu oprócz tytułów przewidziane są nagrody w postaci oprogramowania oraz pakietów promocyjnych.

Swoje zgłoszenia mogą nadsyłać przedsiębiorstwa (w tym firmy mikro, małe, średnie oraz duże), jak również gminy i organizacje. Ocena podjętych działań dokonywana jest pomiędzy podmiotami o podobnych możliwościach (np. firma mała z małą, a średnia z średnią itd.), dzięki czemu można liczyć na obiektywną ocenę podmiotów o podobnych możliwościach finansowych i organizacyjnych.

Szczegóły na stronie www.liderzyinnowacji.pl.

(RED)

Szukasz pracy?
Szukasz pracownika?

reg!opraca.pl

SERWIS NOWYCH MOŻLIWOŚCI

GŁOS
Dziennik Pomorza