



### 5. выпады со скручиванием корпуса.

**ИП:** стоя, мяч у груди.

Сделайте ногой выпад назад и согните обе ноги в коленях, чтобы угол между бедром и голенью составлял 90 градусов. Скрутите корпус и опустите руки с мячом в противоположную рабочей ноге сторону. Оттолкнувшись ногой, вернитесь в ИП и сделайте выпад другой ногой.

Вы можете делать выпады вперед, при этом нужно скручивать корпус в сторону рабочей ноги.



**6. Скручивания корпуса.**  
**ИП:** лежа, поясница прижата к полу, мяч в руках за головой, ноги подняты и согнуты в колене под углом 90 градусов.

Поднимая мяч из-за головы, оторвите лопатки от пола, скрутите корпус и положите мяч на голени. Задержитесь на несколько секунд. Опуститесь на пол и, как только ваши лопатки коснутся пола, сразу же поднимитесь. Возьмите мяч и вернитесь в ИП.



### 7. Боковые скручивания.

**ИП:** лежа, поясница прижата к полу, мяч в руках у груди, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Отрывая лопатки, поднимите корпус, вытяните руки в диагональ и задержитесь на несколько секунд. Вернувшись в ИП, повторите упражнение в другую сторону.

Фото Дмитрия ГОЛОВАТОГО

## Горожан приглашают привиться от гриппа

### В ПЕТЕРБУРГЕ НАЧАЛАСЬ БЕСПЛАТНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

поликлиниках города началась бесплатная вакцинация от гриппа. По федеральной программе закуплено 700 тысяч доз вакцины «Гриппол» и 300 тысяч доз вакцины для детей «Гриппол-плюс».

Можно не сомневаться, что грипп к нам обязательно придет. Ожидается подъем заболеваемости умеренной интенсивности. Напомним: эпидемию гриппа объявляют, если число заболевших начинает превышать показатель 9 тысяч новых случаев в сутки (для Петербурга). Резкий подъем заболеваемо-

сти обычно приходится на время после окончания зимних каникул (конец января — начало февраля).

Самая действенная защита — профилактическая прививка. Рекомендуется делать ее ежегодно. Все вакцины содержат штаммы, которые ожидаются именно в этом году.



Желающие привиться могут обратиться в свою районную поликлинику. Работают и хозрасчетные прививочные кабинеты (узнать их адреса можно в поликлинике).

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 10 по 16 сентября

**♈ ОВЕН.** Физическое перенапряжение и бурные эмоциональные проявления ведут к физическому и эмоциональному истощению. Могут появиться жалобы на расстройство сна, на обострение желудочно-кишечных недугов (особенно гастритов).

**♉ ТЕЛЕЦ.** Хотя погода достаточно теплая, в это время повышается риск простудных заболеваний, может заболеть горло. Вероятны обострения недугов половой сферы. Не самые лучшие дни для начала обследования щитовидной железы.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** С серьезным нарушением здоровья этот период не связан. Но ухудшение могут почувствовать больные хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей, в том числе больные астмой.

**♋ РАК.** Вероятны жалобы на переутомление, хотя объективных причин к таким жалобам может и не быть. А усиленная работа в этот период может подорвать ваши жизненные силы. На этом фоне вероятно снижение иммунитета и возрастание риска простудных заболеваний.

**♌ ЛЕВ.** Удачное время для комплексного обследования и постановки на его основе точного диагноза, а также для разработки стратегии лечения. Минус периода: могут быть небольшие нарушения деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

**♍ ДЕВА.** Отличный период, в который звезды настоятельно рекомендуют обратить внимание на собственное здоровье. Благоприятен для любых мероприятий, направленных на оздоровление. Период идеален для выяснения причин бесплодия, повышается вероятность зачатия.

**♎ ВЕСЫ.** Период небольшого изменения обмена веществ, но в целом влияет на состояние здоровья позитивно. Благоприятен для начала интенсивного лечения тяжелых заболеваний. Дни плохо подходят для посещения специалистов нетрадиционной медицины.

**♏ СКОРПИОН.** Вероятно усиление симптомов редких, трудно диагностируемых заболеваний. Если это ваш случай, сразу обращайтесь к врачу. Повышается риск серьезных обострений неврологических и психических недугов.

**♐ СРЕЛЕЦ.** Вы давно хотели бросить курить, да все как-то не получалось? Сейчас наступают самые лучшие дни для того, чтобы расстаться с вредными привычками. Также период благоприятен для различных процедур, направленных на очищение организма.

**♑ КОЗЕРОГ.** Период может сопровождаться активизацией симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, сердцебиением, небольшим нарушением ритма работы сердца. Возможно некорректное назначение лекарственных препаратов.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Улучшение течения недугов щитовидной железы, а также заболеваний костно-суставной системы. Минус периода: повышение вероятности обострения заболеваний кровеносной системы, может дать знать о себе геморрой.

**♓ РЫБЫ.** В течение этого периода возрастает жизненная сила, сопротивляемость различным заболеваниям. Это сопровождается подъемом духа, ощущением бодрости и физической силы. Период особенно благоприятен для посещения стоматолога.

## ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ РАМАЗАНУ, КОТОРЫЙ ТАК ХОЧЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ!

Рамазан Ниязмухамбетов родился 12 августа 2010 года в Нефтекумском районе Ставропольского края. Когда мальчику исполнился год, семья переехала в город Норильск Красноярского края. С 2012 года при плановых обследованиях по месту жительства у Рамазана стали замечать снижение уровня гемоглобина и тромбоцитов. А в октябре 2013 года в Красноярской краевой клинической детской больнице ему поставили диагноз «анемия Фанкони». Это редкое генетическое заболевание, при котором нарушается работа костного мозга, возникает дефицит клеток крови. Снижение числа тромбоцитов ведет к повышенной кровоточивости, анемия из-за снижения числа эритроцитов — к слабости и утомляемости, снижение числа лейкоцитов — к плохой сопротивляемости инфекциям.



Ребенку приходится постоянно слышать слово «нельзя», которое в его случае означает «смертельно опасно». Рамазан совсем еще маленький, ему только исполнилось 4 года, и ему невозможно объяснить, с чем связаны бесконечные мамини запреты, а природный живой темперамент не дает сидеть спокойно. Несмотря на то что Рамазан из-за своего недуга отстает от сверстников в росте и весе, он очень подвижный мальчик, ему постоянно надо куда-то спешить, быть в курсе всего, что происходит в доме, помогать всем членам семьи. Из-за этой «помощи» иногда возникают конфликты со старшей сестричкой Аминой. Разница в возрасте у детей — год и три месяца, девочка — полная противоположность своему неугомонному брату, ей бы в куклы поиграть, а тут этот хулиган... Чтобы утихомирить Рамазана, оградить его от возможных травм, маме постоянно приходится идти на всевозможные ухищрения и даже прямой подкуп: обещать, что папа покатает на машине, отвлекать новыми игрушками... Получается не всегда, так и живет семья в постоянном страхе перед возможными травмами малыша, каждая из которых может оказаться роковой, ведь тромбоциты у Рамазана очень низкие.

Недавно Рамазан с мамой приехали на консультацию в Санкт-Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Здесь они узнали, что спасение есть, это — трансплантация костного мозга. К сожалению, сестра как донор братику не подошла, значит, надо искать неродственного донора через зарубежный регистр. Эта процедура стоит 18 000 евро и еще 2500 евро — доставка трансплантата в Петербург. Семье Рамазана такую сумму не собрать — работает только отец, он строитель. Трагичность сложившейся ситуации усугубляется тем, что в 2008 году в возрасте 6 лет от этого же заболевания умерла старшая дочка Ниязмухамбетовых. Сердце бедных родителей сжимается от страха потерять еще одного ребенка...

**Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен**

**1.** Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

**2.** Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

**3.** Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

**4.** Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**