

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- Предложите ребенку постоять на носках (по 3 — 5 минут в день), походить на носках по квартире.
- Ребенок сидит на стуле. Предложите ему перенести мелкие предметы с места на место с помощью пальцев ног. Среди этих предметов не должно быть ничего, способного нанести травму.
- Ребенок сидит на стуле. Дайте ему покатаь ногами палку, скалку (на фото), пластиковую (но не стеклянную!) бутылку. Можно также предложить ребенку покатаь ногами массажный резиновый мячик (с пупырышками).
- Берем небольшой ящичек (можно коробку из-под обуви), насыпаем крупный песок или сушеный горох. Можно взять некрупную морскую гальку. Пусть ребенок несколько минут потопчется на таком своеобразном коврике. Можно купить фабричный массажный коврик с мелкими иголочками.



ПОМНИМ: если у ребенка уже есть плоскостопие, выполняем рекомендации врача-ортопеда. При плоскостопии противопоказаны такие упражнения, как ходьба на наружном крае стопы, прыжки на мягкой мебели, батуте.

Простой комплекс упражнений для укрепления позвоночника и сохранения правильной осанки (полезен не только детям, но и взрослым)

- **И. п.:** ноги на ширине плеч. Поднять руки над головой, сцепить кисти рук «в замок». Поворачиваем ладони наружу, тянемся вверх. Медленно опускаем руки вниз. Повторить хотя бы 5 раз.
 - Поднимаем руки к плечам, делаем несколько вращательных движений в плечевых суставах.
 - Сгибаем руки перед грудью, выполняем повороты в разные стороны с разведением рук. В каждую сторону хотя бы по 5 раз.
 - Согнутые руки — за голову, сцепляем кисти «в замок». Выполняем наклоны в разные стороны (по 5 раз в каждую).
 - Садимся на стул, опираемся на спинку, вытягиваем ноги. Вращаем кистями рук и стопами по 15 — 20 раз в каждую сторону. После чего потянем на себя носки ног.
 - Одну ногу сгибаем под стулом, вторую вытягиваем вперед. Меняем положение ног. Делаем упражнение 8 — 10 раз.
 - Откидываемся на спинку стула, ноги выпрямляем. Разводим руки и ноги в стороны (ноги от пола не отрываем). Повторить 5 раз.
 - Встаем за стулом, опираемся на спинку. Очень простое упражнение: перенос веса тела с ноги на ногу.
 - Опираемся на спинку стула. Выполняем махи ногой. Затем меняем ногу. Повторить по 5 раз каждой ногой.
 - Опираясь на спинку, опускаемся на колени, затем пробуем встать без помощи рук.
 - Заключительное упражнение на расслабление. **И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч. Восстанавливаем ритм дыхания. После этого потрясем руками и ногами.
- Время упражнений не должно превышать для ребенка 10 минут (упражнения можно делать не все).

Ребенок не хочет заниматься физкультурой в стенах дома? Предложите ему потренировать вас. выполняйте упражнения вместе с ребенком, пусть он научит вас выполнять комплекс упражнений, предложенных на уроке физкультуры в школе. Ребенку будет интересно стать тренером, а вам физическая нагрузка пойдет на пользу.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ САНДРО!

Квартирный вопрос способен испортить жизнь кому угодно... Но для крошечного Сандро бытовое неблагополучие может иметь самые роковые последствия. Выводы комиссии Центра семьи Фрунзенского района однозначны: «Проживание семьи несовершеннолетнего в данной квартире не представляется возможным, так как это угрожает жизни и здоровью Сандро». За этими словами официального отчета — теснота (трое взрослых и ребенок на 20 квадратных метрах), опасное соседство опустившегося человека и страшная болезнь.



Сандро родился 15 декабря 2013 года. Его мама — петербурженка, папа — из Абхазии. Молодые родители жили в Петербурге на съемной квартире, собирались после рождения ребенка перебраться на родину отца. Но с самого рождения Сандро все время болел: когда ему было три месяца, у Сандро диагностировали гистоцитоз. Это врожденное заболевание, при котором происходит аномальное размножение патологических иммунных клеток, от которого страдают многие органы и системы организма. У Сандро были поражены легкие, кости черепа, таза, лопатка, ключица, позвоночник. Стало ясно, что лечиться придется долго и тяжело. От съемной квартиры пришлось отказаться, мама с мальчиком легли в больницу, а папа уехал в Абхазию.

Назначенная терапия оказалась успешной, болезнь удалось остановить, внутренние органы у малыша в порядке, очаги поражения костной ткани зарастают. Прогноз — очень хороший, есть все шансы, что мальчик будет совершенно здоров. Врачи выписали Сандро из больницы, однако это не означает, что лечение закончено, — по оценке медиков, оно будет продолжаться амбулаторно до апреля 2016 года. Раз в две-три недели малыша надо привозить в больницу на анализы и введение химиопрепаратов. Все время, пока идет «химия», и еще примерно полгода после ее завершения иммунитет ребенка будет крайне подавлен. Поэтому для Сандро под запретом места скопления людей: общественный транспорт, магазины, детские площадки.

Но именно такое скопление встретило мальчика в двухкомнатной квартире бабушки и дедушки, куда они с мамой были вынуждены вернуться. К сожалению, дед Сандро — хронический алкоголик со стажем, в гостях у которого регулярно бывают совершенно асоциальные персонажи, которые могут принести в дом любую инфекцию. При сниженном иммунитете больного к санитарному состоянию жилья предъявляются очень высокие требования, а в случае такого соседства ни о какой санитарии говорить просто не приходится... Сандро, его мама, бабушка (она работает горничной) и тетя-студентка живут в одной комнате, в местах общего пользования стараются бывать по минимуму, обеденный стол и холодильник из кухни они давно забрали.

Мама Сандро не сидит сложа руки: она пытается найти надомную работу, обратилась за помощью в поиске бесплатного или очень дешевого жилья ко всем своим друзьям, она делает все, чтобы добиться улучшения условий проживания своего ребенка официальным путем. Но все это требует времени, а элементарные нормальные бытовые условия ребенку нужны уже сегодня, это — залог его выживания. Возможно, у кого-то есть возможность предоставить Сандро с мамой на время лечения комнату или квартиру в районе, не слишком удаленном от ДГБ №1 (на Авангардной ул.)? Может быть, кто-то готов помочь деньгами на съем жилья? Сегодня нужна и важна любая ваша помощь и поддержка!

Страничка Сандро на сайте фонда «АдВита»: advita.ru/SMuk1.php

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.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 24 по 30 сентября

ОВЕН. Период идеально подходит для начала лечения или оздоровительной поездки. И сейчас самое время наконец-то заставить себя заняться физкультурой. Минус периода: возрастает вероятность химических отравлений, в том числе некачественным алкоголем.

ТЕЛЕЦ. Возможны боли неясной этиологии, связанные с перенапряжением нервной системы. В эти дни в зоне риска оказываются горло и головные связи. Возможны травмы (порезы) рук.

БЛИЗНЕЦЫ. Волнения по пустякам приводят к перевозбуждению нервной системы и даже к нарушениям ритма сердечной деятельности. Даже на практически здоровых людях это может сказаться негативно. Старайтесь держать себя в руках.

РАК. Хороший период для операции или активной терапии воспалительных, инфекционных заболеваний, особенно урологических и гинекологических. Возможно успешное применение психокоррекции, методик нетрадиционной медицины. В эти дни вероятны обострения недугов легких и верхних дыхательных путей.

ЛЕВ. Несколько увеличивается вероятность травм (особенно растяжений). Так что будьте аккуратны. Крайне бдительны должны быть в это время автолюбители: возрастает риск ДТП. Не самое лучшее время для начала курса аппаратной физиотерапии.

ДЕВА. В этот период у вас появится повышенная тяга к острой и горячей пище. Если с желудком все в порядке, то ничего страшного. Есть вероятность обострения неврологических и психических заболеваний.

ВЕСЫ. В этот период хорошо пройти обследование и наметить планы дальнейшего лечения и оздоровления. Сейчас наименее вероятна врачебная ошибка или выдача неправильных предписаний. Тем не менее для начала самого лечения или оздоровительной поездки этот период не совсем подходит.

СКОРПИОН. Хорошее время для активного химиотерапевтического вмешательства, освоения новой диеты, для психотренинга и духовных практик. Идеально переносится наркоз, поэтому можно назначить плановую операцию, а также госпитализацию.

СТРЕЛЕЦ. Может усилиться потребность в алкоголе. В подростковом гороскопе это может означать первое знакомство с ним. Прекрасное время для водного закаливания. Вероятно небольшое обострение эндокринных недугов.

КОЗЕРОГ. Хороший период для проведения косметических процедур и операций. Можете использовать его для закаливающих процедур, любых оздоровительных мероприятий. И больше бывайте на солнце.

ВОДОЛЕЙ. Участие в спортивных мероприятиях, активный отдых значительно укрепят здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему. Однако люди со слабым сердцем должны все же его поберечь. Может повыситься аппетит, что скажется на прибавке веса.

РЫБЫ. Эмоциональные всплески и некоторое состояние напряженности не страшны. Это краткосрочный период, и серьезных выводов о состоянии своего здоровья в это время делать не стоит. Улучшится течение желудочно-кишечных, костно-суставных недугов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ