

ющие женщины в ярких восточных нарядах необыкновенно притягательны. Часто женщины создают костюмы сами. Поиск новых образов, необыкновенных тканей, эксклюзивных украшений — всего этого женского чудодейства — становится азартным удовольствием.

Кстати, любое рукоделие — это полезное для женской психики занятие. Оно помогает справиться с тревогой, внутренним напряжением. Наступает естественное состояние медитации.

Восточный танец формирует привычку красиво нести себя — с гордо поднятой головой, величественной осанкой, плавными и грациозными движениями. Женщину наполняет внутреннее состояние праздника души, что так притягивает мужчин. Дорогие мужчины! Не лишайте женщину удовольствия танцевать! Она будет счастливой и сделает счастливыми вас.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Высокая температура.
- Обострение хронических недугов.
- Состояние после хирургических вмешательств и травм. Без допуска врача в таких случаях не обойтись.

**Для наибольшего эффекта рекомендуется заниматься восточными танцами хотя бы дважды в неделю.**

**Танцами можно заниматься и дома. Но правильнее будет сказать, что неплохо, если вы между занятиями в зале будете самостоятельно отрабатывать танцевальные элементы, но вряд ли видеозаписи помогут вам овладеть правильной техникой, а уж неповторимой атмосферы работы среди единомышленников вы точно лишитесь.**



#### КАКУЮ ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕСЕТ ТАНЕЦ ЖИВОТА

- 1** Происходит приток крови к органам живота и малого таза, что способствует ликвидации застойных явлений, рассасыванию спаек. Были случаи, когда после занятий танцами женщины, долгое время лечившиеся от бесплодия, наконец-то становились матерями.
- 2** Активируются функции яичников, особенно если женщине за сорок. Наступление климакса может отодвинуться по времени, и протекать он будет более комфортно.
- 3** Уменьшаются признаки целлюлита, кожа приобретает упругость.
- 4** Что касается сброса лишних килограммов, то процесс похудения пойдет. Но все-таки более правильно будет говорить об укреплении мышц и приобретении более четких линий фигуры. Если же вы после танцев будете нале-

гать на картошку фри, пирожные и прочие бесполезности — с лишними килограммами вы не распрощаетесь.

- 5** Осанка становится царственной, происходит выпрямление позвоночника, укрепление его мышц.
- 6** Постепенно уходят заболевания суставов (особенно артрозы). Но людям, страдающим этими недугами, нужно очень правильно подбирать нагрузку. Для этой категории выбор тренера-профессионала особенно важен.
- 7** Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, исчезают жалобы на запоры.
- 8** Улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, уходит одышка.
- 9** Проходят головные и мышечные боли.

Фото из архива Лилии Масловой

#### НЕ ПРОПУСТИ!

### «Университет здоровья» приглашает

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ медицинской профилактики в этом сезоне продолжится цикл лекций «Университета здоровья». Как и прежде, лекции будут проходить раз в две недели.

**Первая лекция состоится 28 октября.** Ее тема: «Здоровый образ жизни — источник сохранения здоровья и долголетия». **11 ноября** вам расскажут о профилактике осложнений сахарного диабета. А **25 ноября** тема лекции — «Что такое катаракта?».

**Начало — в 14 часов.**

Лекции читают ведущие специалисты медицинских вузов и научно-исследовательских институтов. Вход свободный. Приглашаются все желающие. **Телефон для справок 576-65-01.** В программе возможны изменения.

**Адрес городского центра медицинской профилактики: Итальянская ул., 25 (ст. м. «Гостиный двор»).**

#### СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

- 1** Питание — дробное, 4 — 6 раз малыми порциями. Исключить жирное, острое, хлеб грубого помола, а в период обострения — даже фрукты. Минеральные воды — без газа (можно покупать воды с газом и перед употреблением на какое-то время открыть крышку и выпустить газ).
- 2** В период обострения идеальны жидкие и полужидкие каши из овсянки, гречи, манки, риса (рис варим на воде напополам с молоком). Затем можно добавлять в меню запеканки, отварные макароны, пудинги, овощные супы, нежирные мясо и рыбу. Молочные продукты — пониженной жирности. Сыры и сметана — не более 10 — 15 процентов жирности.
- 3** Не забывайте, что ряд продуктов для вас находится под запретом: свежий хлеб и сдоба, продукты, приготовленные во фритюре, пицца, супы на мясном и рыбном отварах, копчености, консервы, продукты из печени, яйца, сваренные вкрутую, соленые сыры, бобовые, щавель, кремовые пирожные, мороженое (особенно пломбиры). Грибы, квашенные, соленые овощи — в крайне ограниченном количестве.
- 4** Майонез, хрен, горчица, уксус — тоже не ваши продукты. В качестве заправки используйте растительное масло, натуральный несладкий йогурт.
- 5** Если у вас камни в печени и желчевыводящих путях, соблюдение назначенной врачом диеты должно быть особенно строгим.

#### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 22 по 28 октября

**♈ ОВЕН.** В эти дни немного повышается вероятность получить бытовую травму (особенно ожоги и порезы), так что будьте аккуратны. Не рекомендуется начинать эпопею с протезированием зубов. Могут обостриться сердечно-сосудистые недуги.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Увеличивается риск заполучить ангину или другое острое воспалительное заболевание, в том числе урологическое или гинекологическое. Возможно незначительное ухудшение течения хронических недугов щитовидной железы.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Существенное улучшение течения многих хронических заболеваний. Идеальное время для начала комплексного медицинского обследования и назначения лечения по его результатам.

**♋ РАК.** Период характеризуется резким повышением жизненных сил организма. Улучшение самочувствия отметят даже тяжелобольные люди. Период отлично подходит для освоения закаливающих процедур. Кстати, вы делаете утреннюю гимнастику? Срочно начните изучение какого-нибудь простого комплекса.

**♌ ЛЕВ.** Плохое пищеварение, задержка жидкости в организме могут вызвать обострение некоторых хронических болезней, в том числе гипертонии, урологических, желудочно-кишечных недугов.

**♍ ДЕВА.** Сложный период для пациентов, имеющих заболевания сердца и нарушения мозговой деятельности. Возрастает вероятность инфарктов и инсультов. Тщательно соблюдайте предписания лечащего врача.

**♎ ВЕСЫ.** Вероятны жалобы на головные, мышечные и зубные боли. Старайтесь не переутомляться и при первой возможности соберитесь на природу. Плохая погода? Нет! У вас плохая одежда! Период плохо подходит для начала курса аппаратных физиопроцедур.

**♏ СКОРПИОН.** Хороший период для проведения сложных косметических процедур и хирургических вмешательств. Можете использовать эти дни для начала лечения заболеваний щитовидной железы, почек, половых органов. Минус периода: возможное обострение венозной недостаточности.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Могут проявиться симптомы многих заболеваний, особенно бронхолегочных. На время откажитесь от водных процедур. Если же заболели простудой — лечитесь как положено.

**♑ КОЗЕРОГ.** Период резких изменений в жизни, в том числе в состоянии здоровья. Могут быть перебои в работе различных систем организма. Но есть все шансы, что это — временно, вскоре все войдет в привычное русло. Благоприятное время для оздоровительных поездок.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Период повышенной нервной возбудимости. Старайтесь не волноваться по пустякам, попробуйте взглянуть на ваши тяжелые жизненные обстоятельства (а у кого они иные?) глазами оптимиста. Не помогает? Посетите психотерапевта.

**♓ РЫБЫ.** На состояние здоровья этот период существенного влияния не оказывает. Но у людей, подверженных неврозам, может начаться обострение. Так что не откладывайте визит к неврологу. Вероятно небольшое обострение психосоматических недугов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ