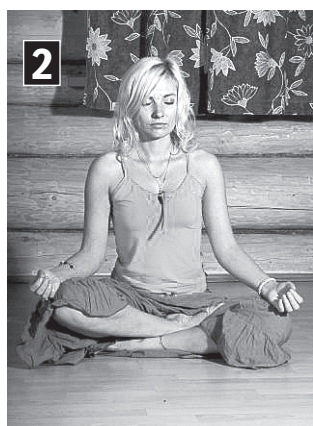
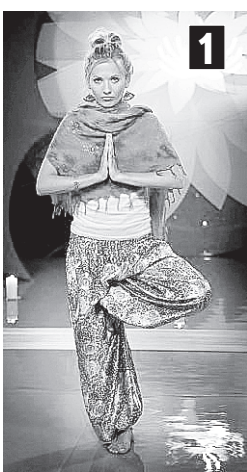


## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСАНЫ (ПОЗЫ), КОТОРЫЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ И НОВИЧОК

**ВАЖНО!** После занятия йогой (даже самого простого комплекса) необходимо лечь на спину (на коврике). Руки — чуть в стороны от тела (примерно на 30 градусов). Закрываем глаза, полностью расслабляемся.

**1** «ПОЗА ДЕРЕВА». Стоим на правой ноге, стопу левой ноги укладываем во внутреннюю часть правого бедра, позвоночник выстраиваем, как в «позе горы», ладони соединяем вместе у груди. Вытягиваемся всем телом, вырастая, как дерево. Взгляд концентрируем на неподвижной точке на полу или перед собой. То же на другую сторону. Поза укрепляет ноги, выравнивает осанку, способствует внутренней балансировке и улучшает концентрацию внимания.



**2** «ПОЗА ЛОТОСА». У большинства сразу не получается, но для начала можно сидеть просто с перекрещенными ногами, по-турецки. Важно, чтобы спина была прямой и позвоночник — вытянутым, грудная клетка — раскрыта, плечи — расслаблены и опущены. Если так тяжело сидеть с прямой спиной, то можно подложить под таз подушку или сложенное в несколько раз одеяло. В такой позе можно дышать или медитировать, но для начала нужно просто научиться спокойно сидеть, без суеты и лишних движений.

**3** «ПОЗА СФИНКСА» укрепляет позвоночник, улучшает осанку, благотворно влияет на работу внутренних органов. Нужно расположить предплечья на полу, локти под плечами, ноги параллельно на ширине таза. Старайтесь раскрывать грудную клетку, направлять копчик к пяткам, снимая нагрузку с поясницы.



**4** Если вы освоили предыдущие позы, то можно попробовать более сложный вариант. Так называемая «поза на баланс тела, баланс ума и эмоций». В этой позе раскрывается грудная клетка и растягивается бедро, укрепляются ноги. Выполняется сначала с подъемом одной ноги, потом другой.



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГЕЙ

1. Обострение имеющихся хронических недугов.
2. Высокая температура.
3. С осторожностью при беременности (некоторые асаны выполнять нельзя, необходима консультация врача).
4. Грыжи в анамнезе (только после консультации врача).
5. Женщинам — первые три дня из «критических дней». В это время возможны лишь некоторые асаны.
6. Неврологические и психические недуги (только после консультации врача).
7. Если у вас были травмы (особенно переломы), необходимо сделать снимки и обратиться за консультацией к лечащему врачу. Затем со снимками подойти к инструктору по йоге.
8. Общее плохое самочувствие.

При любых хронических недугах желательна предварительная консультация врача.

Фото Сергея БОНДАРЬЕВСКОГО и из архива Лены МОРЕ (Елены БУТЦ)

## ДАВАЙТЕ ПОМОЖЕМ МАЛЕНЬКОМУ ПАВЛИКУ!

Трехлетнего Павлика Власова привезли из Самары в Петербург 28 октября 2014 года для обследования. Мальчик болел уже с февраля 2014 года. Сначала — ветрянкой, потом острым ларингитом. Через короткий промежуток времени, когда, казалось бы, уже наступило выздоровление, у мальчика примерно через каждые десять дней начала подниматься температура до 40 — 41 градуса. После таких приступов Павлик вообще не вставал на ноги, у него болело все тело. Даже когда родители просто брали его на руки, малыш плакал от боли.

Из поликлиники врачи направили Павлика в инфекционную больницу, где у него взяли экспресс-анализ крови и впервые прозвучал возможный диагноз — «лейкоз». Мальчика срочно перевезли в онкогематологическое отделение детской городской больницы, где этот диагноз не подтвердили. Павлика направили на дополнительное обследование к кардиоревматологу, его срочно госпитализировали для обследования и лечения с подозрением на диагноз «субсепсис Вислера — Фанкони». Мальша стали лечить преднизолоном, однако в итоге и этот диагноз оказался неверным. У Павлика снова началось обострение. Его вернули в гематологическое отделение и взяли повторную пункцию, которая показала бласты в костном мозге. Опять прозвучал вероятный диагноз «лейкоз», Павлику назначили дополнительное обследование.

Так он попал в Санкт-Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Здесь поставили окончательный диагноз «ювенильный миеломоноцитарный лейкоз». Пока шло обследование, состояние Павлика ухудшилось, из-за низких тромбоцитов часто начинались носовые кровотечения, остановить которые удавалось с трудом. 13 ноября Павлику начали проводить химиотерапию. Но врачи сразу сказали, что выздоровление возможно только при трансплантации костного мозга, для которой нужен донор. К сожалению, старший брат Данила Павлику как донор не подходит, поэтому донора необходимо искать через зарубежный регистр. Этот поиск и забор стволовых клеток для пересадки стоят 18 000 евро, плюс 2500 евро понадобятся на транспортировку трансплантата в Петербург. Пока что удалось найти только 6750 евро. Но пересадку костного мозга необходимо провести как можно скорее, для этого необходимо собрать оставшуюся сумму. От этого сейчас зависит жизнь мальчика!

### 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!**

### НЕ ПРОПУСТИ!

## «Университет здоровья» приглашает

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ медицинской профилактики продолжают лекции цикла «Университета здоровья».

**9 декабря** вам расскажут о **целесных свойствах растений** и о принципах фитотерапии. **23 декабря** тема лекции — «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Как уменьшить риск неблагоприятных исходов болезни». А **27 января**, после новогодних каникул, вам расскажут о том, **как сохранить память в пожилом возрасте**.

Начало лекций — 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»).**

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

#### С 3 по 9 декабря

**ОВЕН.** Увеличивается вероятность спазмов сосудов, перепадов кровяного давления, головных, мышечных и зубных болей. Следует соблюдать особую осторожность при пользовании бытовыми приборами: возможна электротравма.

**ТЕЛЕЦ.** Перегрузка печени может отразиться на работе сердечно-сосудистой системы. Избегайте переедания, ограничьте себя в употреблении спиртного, в том числе пива. Также увеличивается вероятность обострения хронических недугов.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Из-за нарушений водного обмена может ухудшиться состояние больных почечными заболеваниями, гипертонией, сахарным диабетом (в том числе инсулинонезависимым). Зато в этот период будет успешной борьба с вредными привычками.

**РАК.** Устройте себе небольшой отдых. Проведенное сейчас обследование может не показать объективной картины вашего здоровья. В эти дни особенно уязвима нервная система. Период также характеризуется повышенной вероятностью отравлений, в том числе лекарственных.

**ЛЕВ.** Велика вероятность простудных недугов, в том числе ангина. Совет один: укрепляйте иммунитет. Дни благоприятны для посещения психолога и специалистов нетрадиционной медицины.

**ДЕВА.** Повышается нервозность, усиливаются беспокойство и нежелание что-либо делать, однако на состояние здоровья период существенного влияния не оказывает. Велика потребность организма в свежем воздухе, так что старайтесь больше гулять.

**ВЕСЫ.** Возможно небольшое снижение иммунитета. Так что старайтесь не переохлаждаться. Если в эти дни заболите простудой, рекомендуется сидеть дома и лечиться по полной программе. Иначе рискуете заполучить осложнения, в том числе на верхние дыхательные пути.

**СКОРПИОН.** Благоприятный эмоциональный фон будет только на пользу здоровью. Как никогда полезны целебные напитки: настои трав, морсы, минеральные воды. Улучшится течение недугов опорно-двигательной системы. Хорошие результаты даст массаж.

**СТРЕЛЕЦ.** Возможно небольшое обострение заболеваний дыхательной системы, особенно хронического бронхита. Период отлично подходит для оздоровительной поездки и лечения в санатории.

**КОЗЕРОГ.** Возрастают жизненная сила, сопротивляемость организма различным заболеваниям. Это сопровождается подъемом духа, ощущением бодрости и физической силы. Вот только брать на себя повышенные нагрузки ни в коем случае не стоит.

**ВОДОЛЕЙ.** Заедать проблемы калорийной и вредной едой — верный путь быстро набрать лишние килограммы, которые не украсят вас, а создадут дополнительные проблемы в преддверии новогодних торжеств. Дни не рекомендуются для начала освоения жесткой диеты. Все равно впрямую не пойдет.

**РЫБЫ.** Вы можете ощущать нехватку свежего воздуха, так что постарайтесь держаться подальше от магистралей с оживленным движением. Спите с открытым окном. В эти дни в зоне риска оказываются горло и голосовые связки. Так что не разговаривайте на холоде.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ