

**ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА**



Чтобы окончательно не расклеиться из-за осознания того, что летнего солнышка придётся ждать ещё долго, предлагаем основательно подготовиться к осенне-зимнему сезону и пережить его с комфортом!

Больше света. К сожалению, день стал короче, а значит и солнечного света, способствующего хорошему настроению, поубавилось. Искусственное освещение, бесспорно, не заменит тёплых лучей солнца, но и полутьма в квартире настроение не поднимет.

Укрепляем иммунную систему. Осенне-зимний период – коронное время для простуды и гриппа, потому важно поддерживать защитные силы организма с помощью натуральных средств – чеснока, эхинацеи, продуктов, в составе которых есть цинк и витамин С.

Увлажняем воздух. Отопительный сезон уже стартовал – батареи и обогреватели согревают наш дом, но вместе с тем делают воздух сухим.

В результате этого страдает кожа, возникает синдром «сухих» глаз, повышается утомляемость и снижается работоспособность. Самый простой способ контролировать микроклимат в квартире – регулярно проветривать помещение и расставить возле отопительных приборов ёмкости с водой, которая будет испаряться и увлажнять воздух.

Балуем себя. Позволяйте себе маленькие радости, например, чашку горячего шоколада со сливками. Калорий в нём немало, но когда за окном пасмурная погода, то чашечка ароматного напитка поднимет настроение и успокоит нервы. Кроме того, в горячем шоколаде содержатся антиоксиданты и флавоноиды, которые уменьшают риск образования бляшек.

Водолечение. Осенью и зимой организм человека страдает от нехватки воды не меньше, чем летом. В осенне-зимний период нужно пить достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания и поддерживать нормальную работу всех систем организма, а особенно иммунитета, который ведёт борьбу с вирусами.

**Все виды хирургической помощи**

Артроскопия, паховые, пупочные и гигантские грыжи брюшной стенки при заболеваниях молочных и щитовидных желез, легких, пищевода, желудка, толстого кишечника, варикоза, минифлебэктомия (амбулаторно), геморроя. Хирургическая лапароскопическая коррекция ожирения.

(ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, VIP УСЛОВИЯ)

**НИКОЛАЕВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ**

30 лет в практической хирургии, кандидат медицинских наук, Заслуженный врач РФ, хирург высшей категории

г.Ростов-на-Дону, ул.Варфоломеева,92, Дорожная клиническая больница, главный лечебный корпус, 2-й этаж, каб.206  
Тел.: 8-960-443-38-48, (863) 290-72-93, 290-72-90, 8-928-150-05-25 E-mail: rzd-hirurgiya@mail.ru

**Необходима консультация специалиста**

**ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, ОНКОЛОГ, МАММОЛОГ  
АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

- Увеличивающая пластика груди
- Уменьшающая пластика груди с коррекцией формы груди
- Липоскульптурирование тела (уменьшение объема талии, увеличение, коррекция формы ягодиц)
- Блефаропластика
- Подтяжка лица
- Лечение онкологии груди. Восстановление груди после онкологических операций и др эстетические и пластические операции



**Avdienko.pro mammolog-plastika-rostov.ru**  
Время работы: Пн-Пт с 8.00 до 19.00, Сб с 8.00 до 14.00  
Т.: 8-918-513-60-60, 8-918-557-67-58

**СУГГЕСТОЛОГ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА**

**ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ** Валентин Гладенко

ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
- табакокурения, игромании, депрессивного состояния любой сложности  
**ПОСТАВИТ** многослойную психологическую защиту

**8-905-494-72-75**

Диплом А.Б. 3 94 у ОГРН 310234114700012, ИНН 234102173808

**Крепкие зубы - Ваше здоровье!**

ООО «ЛАПТАХ» - Стоматология.

**ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ  
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ОРТОПЕДИЯ:**

ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ  
МЕТАЛЛОКЕРАМИКА  
БЮГЕЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ  
НЕЙЛОНОВЫЕ ПРОТЕЗЫ

**Скидки и акции!**

Р/р: Пн-Пт с 9:00 до 19:00,  
Сб, Вс с 10:00 до 17:00.

Лиц. № ЛО-61-01-003165 от 29 ноября 2013г.  
ИНН 6152000937 КПП 614001001  
ОГРН 1026104154119

**Тел. для справок:**  
8(86342)-5-91-85.  
8-908-172-25-30

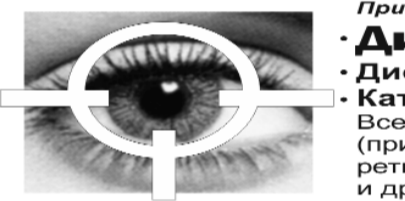
г.Азов, ул.Шмидта, 5.

**ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА - СКИДКА 10%!**

**ОПЫТНЫЙ ПСИХОЛОГ**

8-918-859-29-29  
Анна Валерьевна

**ИНТЕР ЮНО**



**40 летний опыт лечения поражений глаз!**

При:

- Диабете
  - Дистрофиях и отслойках сетчатки
  - Катарактах и глаукоме
- Все виды витреоретинальных операций (при отслойке сетчатки, диабетической ретинопатии, макулярных отверстиях и другой патологии)

пр.Стачки, 148 Тел. 2-01-01-01

**ОБРАТИТЬСЯ ВОВРЕМЯ - ОТВРАТИ НЕПОПРАВИМОЕ**

**ПСИХОЛОГ**

ГИПНОТЕРАПИЯ, РАБОТА С ПСИХОСОМАТИКОЙ, ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ, СТРАХАМИ, НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, ПРОБЛЕМАМИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

**БОНДАРЬ МАРИНА ВИКТОРОВНА**

221-64-78

**РЖД МЕДИЦИНА**

**ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ,**

лечения миомы матки, заболеваний шейки матки и женского здоровья.  
Дорожной клинической больницы ОАО «РЖД»

**НОВЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

- ЛЕЧЕНИЕ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЙ без операции – Микроволновая абляция эндометрия
- ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ
- Комплексный приём гинеколога

Запись на приём: (863)291-77-50, 291-72-45, 8-951-53-21-344

[www.skgd-gyne.ru](http://www.skgd-gyne.ru) г. Ростов-на-Дону, ул.Варфоломеева 92 «А»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ЦВЕТOK ДОЛГОЛЕТИЯ РОСТОВА** Эффект проверен **ВЕКАМИ!**  
Клиника китайской медицины



Клиника китайской медицины «Цветок долголетия Ростова» ЛЕЧИТ НЕ БОЛЕЗНИ, А ЧЕЛОВЕКА. Именно так здесь побеждают неудачи.

**У ВАС ПРОБЛЕМЫ** с опорно-двигательным аппаратом, нервной, сердечно-сосудистой системой, мочеполовой системой, желудочно-кишечным трактом, органами дыхания, эндокринной системой?

В арсенале специалистов клиники - **классические навыки восточных целителей**, позволяющие победить проблемы со здоровьем.

**АУТЕНТИЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ** с веками доказанной эффективностью, которые сегодня частично применяются и в европейской медицине, основаны на знании функциональных особенностей более тысячи биологически активных точек, расположенных на теле человека

**ПРИЕМ КИТАЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ С ОСТРОВА ХАЙНАНЬ**

[www.tsvetok.dolgoletiya.ru](http://www.tsvetok.dolgoletiya.ru)

Лицензия на медицинскую деятельность ЛО-61-01-005449 от 15.09.2016 года МЗ РО.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**все виды массажа • игло-рефлексотерапия • программы «омоложение», «снижение веса»**

г.Ростов-на-Дону, пер.Университетский, 52

Запись по телефону: 298-13-21, 8-989-613-75-35