

**Приборы для здоровья 21 века**

очиститель фруктов, овощей, мяса, воды, шуб и т.д. акуппунктурный массажер от давления, бессонницы, ушибов, остеохондроза и т.д.

Презентация и консультация по тел.:

**8-928-627-21-90**  
**8-928-770-92-59**

**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, 290-72-90, 8-928-150-05-25 E-mail: rzd-hirurgiya@mail.ru

**Необходима консультация специалиста**

**УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА**



райтесь перенести вес тела на голову и побыть в таком положении секунд 20-30, постепенно увеличивая нагрузку.

- Сядьте на стул, руки заведите за голову, прогнитесь и оставайтесь в таком напряжённом положении, считая до 5. Повторите 5 раз.

- Встаньте и заведите руки за спину. Сделайте «замок», напрягая, насколько сможете, руки. Расслабьтесь и снова нагнитесь. Повторите 5-10 раз.

- Ложитесь на живот, руки вытяните вдоль тела вверх ладонями. Прогнитесь, одновременно приподняв голову, руки и ноги на 10-15 см от пола. Задержитесь в таком положении на 10 секунд, повторите 7 раз.

- Повернитесь на спину, сделайте медленный вдох. Приподнимитесь за счёт мышц спины, не отрывая ноги от пола и не сгибая их. Руками слегка поддерживайте туловище. Прогнитесь в спине и задержите дыхание. Повторите 3-5 раз.

- Встаньте на колени, руками возьмитесь за стул и прогнитесь в пояснице. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Повторите 5-10 раз.

- Снова лягте на живот, ухватитесь руками за лодыжки и сильно прогнитесь в спине. Постарайтесь как можно ближе приблизить голову к ногам. Тело должно быть напряжено, как лук, натянутый для стрельбы. Замерьте в этой позе на несколько секунд, повторите 5-10 раз.

- Опять перевернитесь на спину, согните ноги в коленях и потянитесь животом вверх, прогибая туловище в пояснице. В упоре на голову и руки зависните над полом на 5-10 секунд. Повторите 5-10 раз.

Если вы будете выполнять этот комплекс хотя бы 3 раза в неделю, ваши межпозвоночные диски, связки и мышцы спины станут намного выносливее и эластичнее. И держать прямо спину вам будет легче.

Приучитесь по утрам не вскакивать мгновенно с постели при первых звуках будильника. Наш позвоночник не создан для таких резких движений, на это он может отреагировать смещением межпозвоночных дисков, что чревато серьёзными последствиями для внутренних органов.

Пробуждайтесь спокойно: сначала хорошенько потянитесь руками, потом ногами, - причём, не носками вперёд, а пятками. Перевернитесь на живот, встаньте на колени и потянитесь, как кошка, растягивая позвоночник по всей длине. И только после этих телодвижений встаньте, опираясь руками о кровать.

Упражнения для позвоночника

- Лягте на пол, руки разведите в стороны. Приподнимая голову, напрягите мышцы шеи, одновременно потяните носки на себя. В таком положении задержитесь на 5-10 секунд. Повторите 5 раз.

- Сядьте на ноги. Отведите руки назад и обхватите кистями рук голеностопные суставы. Медленно наклонитесь вперёд так, чтобы коснуться лбом пола. Поста-

**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

**23 ФЕВРАЛЯ**

**ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА**

**ОТЕЧЕСТВА!**

*МУЖЕСТВА ВАМ, МУЖЧИНЫ, СИЛЫ ДУХА И МНОГО УДАЧИ!*

**ШКОЛА НАУЧНОЙ АСТРОЛОГИИ**

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА ОБУЧЕНИЕ!

**ПОЛУЧИ ПРОФЕССИЮ АСТРОЛОГА**

Тел.: 8-960-458-76-70 г.Ростов-на-Дону, ул.Темерницкая, 45 [www.astrorostov.ru](http://www.astrorostov.ru)

**ОКДЦ**

г.Ростов-на-Дону, ул.Пушкинская,127.  
тел. для справок: 227-00-00

**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

**ЦВЕТок ДОЛГОЛЕТИЯ РОСТОВА** клиника китайской медицины

**Эффект проверен ВЕКАМИ!**

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

**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

**www.tsvetok.dolgoletiya.ru**  
Лицензия на медицинскую деятельность ЛО-61-01-005449 от 15.09.2016 года МЗ РО.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ