

Limuzyna do wynajęcia

komfort i prestiż...
Przewozy VIP
Śluby, wesela, rocznice, chrzty, komunie, studniówki,
przewozy okolicznościowe, randki, wieczory panieńskie
i kawalerskie.

Komfortowy przewóz do 9 osób.
Dłuższa 9 – metrowa wersja uświetni każdą okazję.

Zadzwoń tel: 796 610 715



Okresowe wizyty u Chiropraktyka, czyli przepis na zdrowie

Okresowe wizyty kontrolne u dentysty są czymś naturalnym i dziwnym się, kiedy ktoś nie przestrzega tej ogólnej przyjętej reguły. Nasze wizyty u dentysty mają na celu utrzymanie naszego uzębienia w dobrym zdrowiu, uprzedzają wystąpienie ewentualnych zmian chorobowych. Dlaczego nie przenieść tej zasady na cały aparat ruchu tak mocno eksploatowany przy tempie życia jakie prowadzimy?

Kręgosłup jest filarem człowieka, jego „cichym przyjacielem”, dzięki któremu możemy żyć długo i aktywnie. Co zrobić kiedy nas boli a dolegliwości stają się tak dotkliwe, że utrudniają na funkcjonowanie?

Wówczas oczywiście zgłaszamy się do lekarza, który szuka przyczyny dolegliwości i stara się ją zlikwidować. Często zdarza się, że nie można uniknąć ingerencji chirurgicznej, czasem jednak pomoc chiropraktyka okazuje się niezbędną i zbawienną zarazem.

Czym jest chiropraktyka, metoda lecznicza znana już przez Hipokratesa, który uważał, iż przesunięte kręgi kręgosłupa są przyczyną wielu chorób. Jej nazwa powstała poprzez złożenie dwu greckich członów „chiro” czyli „ręka” i

„practicos” czyli „czynione”. Znana dawniej powszechnie jako „kręgarstwo” jest metodą manualnego oddziaływania na organizm człowieka.

Chiropraktyka analizuje proces powstawania choroby i eliminuje zaburzenia czynnościowe aparatu ruchu i narządów wewnętrznych, tj. stany, gdzie mimo braku patologii w obiektywnych badaniach lekarskich utrzymują się dolegliwości zmuszające pacjenta do przewlekłego przyjmowania leków.

- Jej celem jest przywrócenie zdrowia poprzez delikatne mobilizacje na kościach czaszki, kręgosłupa, miednicy, oraz kościach kończyn górnych i dolnych, a w konsekwencji zapewnienie poprawnego funkcjonowania systemu nerwowego i wydzielania wewnętrznego, sterujących naturalną zdolnością ludzkiego organizmu do regeneracji – tłumaczy Dariusz Stępniewicz, mgr rehabilitacji medycznej. - Jest nauką, sztuką i filozofią zajmującą się związkami pomiędzy wymionionymi układami organizmu ludzkiego.

Filarem całego układu kostnego jest kręgosłup. Podpiera ciało człowieka, „dźwiga” jego ciężar, amortyzuje i

stanowi ochronę dla nerwów rdzeniowych, które przebiegają wewnątrz kręgow. Czasem zdarza się jednak, że stanowi dla nich zagrożenie.

- Kręgosłup opiera się na podstawie, którą stanowi kość krzyżowa podtrzymywana przez kości miednicy – mówi Dariusz Stępniewicz. - To właśnie ich prawidłowe położenie ma decydujące znaczenie dla naszego zdrowia, dlatego musimy dbać o niego jeśli chcemy być sprawni.

- Dzięki stosowaniu w gabinecie metodom chiropraktyki McTimoney-Corley'a, Ackermanna i osteopatii wisceralnej, możemy w sposób bezpieczny i bezbolesny przywrócić nasz kręgosłup do zdrowia – mówi Dariusz Stępniewicz. - Nie możemy oczywiście zapominać o diecie, ruchu i ćwiczeniach.

Zabiegi chiropraktyki przynoszą ulgę pacjentom cierpiącym na bóle w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, dyskopatię, rwę kulszową, bóle promieniujące do nóg, ramion, mrowienia, bóle w odcinku szyjnym kręgosłupa i wiele innych.

Mobilizacje chiropraktyczne usuwają ból i pozwalają organizmowi powrócić do zdrowia.

Wdzięcznym pacjentem w gabinecie są dzieci, u któ-

rych stwierdza się skrzywienie kręgosłupa czy konieczność noszenia wkładek ortopedycznych gdyż chiropraktyka ma dobre rezultaty w eliminowaniu skolioz.

Również osoby młode, aktywnie uprawiające sport powinny być pod opieką fizjoterapeuty i chiropraktyka ponieważ w trakcie uprawiania różnych dyscyplin narażone są na różnego typu kontuzje, które ograniczają poprawę wyników z powodu np. bólu pleców, kolan czy stóp.

Opieka chiropraktyczna jest naturalnym sposobem utrzymania dobrego zdrowia.

Dariusz Stępniewicz, mgr rehabilitacji medycznej pracujący nowoczesnymi i akceptowanymi na całym świecie metodami terapii manualnej zaprasza do Gabinetu Terapii Kręgosłupa „FIZJOMAN”, na ulicę Piekarską 7. Gabinet jest czynny w poniedziałki i piątki. Na pierwszą wizytę należy rejestrować się telefonicznie pod nr 531532900 w godzinach od 16 do 20, od poniedziałku do piątku.

Zapraszam na stronę gabinetu www.fizjoman.pl

Szukasz reklamy o przystępnej cenie?

Skorzystaj z możliwości jaką daje Ci

Kanał DAMI Info 24H

Ogłoszenia drobne

Plansza statyczna + tekst

Plansza animowana + tekst

Więcej informacji w biurze

Legnickiej TV Dami

ul. Zielona 13 of.

Telefon kontaktowy

(76) 751 78 88



www.damitv.pl, txt@damitv.pl

Zakończenie warsztatów komputerowych dla legnickich seniorów

„Polskie Stowarzyszenie Szczęśliwych Emerytów” w Legnicy zakończyło cykl bezpłatnych warsztatów, których głównym celem było dostarczenie podstawowej wiedzy i umiejętności osób w wieku „50+” z dziedziny posługiwania się komputerem i Internetem.

Na zajęciach nauczyć się można było m.in. zakładania skrzynki mailowej, wysyłania maili, wyszukiwania informacji na stronach WWW, porozumiewania się za pomocą komunikatorów oraz wiele

więcej, w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników.

- Warsztaty odbywały się w miłej, kameralnej atmosferze – mówi prowadząca warsztaty prezeska „Polskiego Stowarzyszenia Szczęśliwych Emerytów” w Legnicy, pani Barbara Galant. Utworzyliśmy małe grupy, maksymalnie 4-osobowe, aby zwiększyć szanse na poszerzenie wiedzy przez legnickich seniorów.

- Udział w zajęciach wzięli ci, którzy chcieli zdobyć podstawowe umiejętności posługiwania się komputerem i poruszania się w Internecie – dodaje pani Barbara. Takie umiejętności nierzadko ułatwiają nam życie – dzięki Internetowi możemy za darmo komunikować się z najbliższymi, zarejestrować się u lekarza, opłacić rachunki, obejrzeć ulubiony serial czy zrobić zakupy.

Warsztaty odbywały się w siedzibie Lokalnego Inkubatora NGO w Legnicy, przy ulicy Dworcowej 9 (Hotel Książęcy) w udostępnionym przez Inkubator pomieszczeniu ze stanowiskami komputerowymi i dostępem do Internetu. Terminy spotkań dopasowane były do możliwości uczestników.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali uroczyste certyfikaty zaświadcujące o świeżo nabytej wiedzy i umiejętnościach. Jak również o tym, że na naukę nigdy nie jest za późno – wystarczy zapal i szczerą chęć.



**WIELKI
STAROPOLSKI BAL
SYLWESTROWY
2013/2014
tuż, tuż...**

**Pomyśl już teraz
o tej szczególnej nocy!**

Zapraszamy serdecznie na STAROPOLSKI BAL SYLWESTROWY do Hotelu Arkadia Legnica z zespołem muzycznym „THE PRIVATE DANCER” i DJ Robert z Muzycznego Radia.

Zapewniamy wspaniałą zabawę, przepyszne staropolskie menu, stół wiejski z nalewką Szefa Kuchni Arkadia, napoje gorące i zimne bez ograniczeń, alkohol bez ograniczeń*, pokaz z sztucznych ogni i wiele innych niespodzianek!

PROMOCJA
FIRST MINUTE

**Nocleg
gratis! ****

** dla 100 pierwszych osób
do 30.11.2013



Hotel & Restauracja Arkadia / ul. Gliwicka 6, Legnica
Rezerwacje: 76 850 78 00 / 603 399 660

Niezapomniana noc tylko w Arkadii!



Projekt „Tworzenie Lokalnych Inkubatorów NGO w ramach Dolnośląskiej Sieci Doradztwa Pozarządowego” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego