



## ЧТО Я ЗНАЮ О ПЛОСКОСТОПИИ?

Прислушайтесь к своему организму!

Часто плоскостопие проявляется так:

- повышенная утомляемость;
- боли в коленях;
- усталость ног;
- отеки ног к вечеру;
- «жжение» в стопах.

Если вам знакомы эти ощущения, пора задуматься о здоровье своих ног!

Вы спросите, при чем здесь суставы и позвоночник?

Существует заблуждение, что плоскостопие – это проблема только со стопой.

По статистике, до 75–80 процентов населения Земли живет с плоскостопием, не связывая заболевания позвоночника и суставов с деформацией стопы.

Но организм – это очень сложная и вместе с тем совершенная система. Все части и процессы этой системы взаимосвязаны и взаимозависимы. Поэтому, когда что-либо перестает выполнять свои функции, то немедленный ущерб наносится всей системе.

При плоскостопии снижаются своды стопы. Плоская стопа теряет амортизирующие свойства. Ударная волна при каждом шаге распространяется от пятки до шейного отдела позвоночника. Сила удара по пяткам при ходьбе – это 2/3 веса тела, умноженные на количество шагов в течение дня.

Поэтому плоскостопие ведет к деформации суставов ног, искривлению позвоночника и является причиной головных болей и позвоночника.

Кроме этого, плоскостопие способствует развитию варикозной болезни и может создать серьезные проблемы будущим мамам во время беременности.

### Как работает здоровая стопа?

Здоровая стопа благодаря арочному строению принимает на себя до 70 процентов ударной нагрузки при ходьбе. От того, насколько стопа выполняет свою амортизирующую функцию, зависит здоровье суставов ног и позвоночника.

Здоровая стопа – совершенный «инструмент» для опоры и передвижения, оказывающий влияние на многие другие функции нашего организма. Ваши ступни – зеркало вашего здоровья. Такие болезни, как артрит, артроз, нарушение циркуляции крови, нервные расстройства, могут проявиться своими начальными симптомами в ступнях, т.е. болезнь ступней может быть первым признаком более серьезных проблем.

### Проблемы стопы:

- Ахиллотендинит (болезненное воспаление Ахилла).
- Боли в пятках.
- Вросшие ногти.
- Когтеобразные пальцы.
- Вальгусная деформация (наружное отклонение) 1-го пальца.
- Неврома Мортона.
- Пяточные шпоры.
- Плоскостопие.
- Подошвенные натоптыши.

• Бурситы 1-го пальца («косточка»).

• Крючковидные пальцы.

Основными причинами возникновения плоскостопия являются слабость мышечного тонуса и недостаточность связочного аппарата. Чрезмерное утомление в связи с длительным пребыванием на ногах при определенных профессиях также способствует развитию плоскостопия. Драма стоячих профессий: до 33 процентов людей получают деформацию стоп при длительном пребывании на ногах. При поперечном распластывании стопы меняется взаиморасположение головок плюсневых костей, что ведет к уменьшению опороспособности, разрушению переднего поперечного свода, отклонению стопы кнаружи.

### Что делать, когда наши ноги «жалуются»?

- Нам тяжело, мы устаем...
- Мы горим к вечеру.
- Нас одолели натоптыши!
- У нас косточки на больших пальцах.
- Нам больно на высоких каблуках
- Мы косолапим.
- Нам тесно в обуви привычного размера.

### Обращайтесь к нам и мы вам поможем!

Частный травматолог высшей категории – телефоны для справок: 89090920220, 20-33-05.

НОУ СПО «МАГНИТОГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Лицензия № 211376 от 03.07.2008 выдана Министерством образования и науки Челябинской области  
Свидетельство о государственной аккредитации № 615 от 03.11.2008 выдано Министерством образования и науки Челябинской области

ПРИГЛАШАЕТ НА ОБУЧЕНИЕ

### Образовательные программы:

С полным возмещением затрат на обучение	На базе	Сроки обучения	Форма обучения
Право и организация социального обеспечения	9 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м.	очная
Страхование (по отраслям)	9 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м.	очная
Маркетинг (по отраслям)	9 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м.	очная
Банковское дело	9 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м.	очная
Правоведение	11 кл. 11 кл.	1в. 10м. 1в. 10м.	очная звончая
Финансы (по отраслям)	11 кл. 11 кл.	1в. 10м. 1в. 10м.	очная звончая
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)	9 кл. 11 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м. 1в. 10м.	очная звончая
Менеджмент (по отраслям)	9 кл. 11 кл. 11 кл.	2в. 10м. 1в. 10м. 1в. 10м.	очная звончая

Ждем Вас по адресу: г. Магнитогорск, ул. Грязнова, 36/1, тел (3519) 31-60-55.

Государственная аккредитация.  
 Диплом государственного образца.  
 Зачисление по собеседованию и результатам ЕГЭ

## Внимание! Сенсационное зрелище!

С 20 сентября открытие циркового сезона

Новая программа **«Браво»**

**В программе:**  
медведи  
под куполом  
цирка,  
волк и семеро  
гусят,  
собаки на лошади,

**веселье клоуны,  
жокеи-наездники,  
гимнасты  
и многое другое.**

График представлений:  
20 сентября, суббота – 12.00, 16.00.  
21 сентября, воскресенье – 12.00, 16.00.

Справки по телефонам: 37-25-42, 37-77-22.

### Уважаемые почетные доноры!

**УПРАВЛЕНИЕ** социальной защиты населения администрации Магнитогорска напоминает, что заявление на получение годовой денежной выплаты следует подавать ежегодно. Гражданам, которые еще не обратились за выплатой на 2008 год, необходимо срочно подать его.

Ждем вас по адресам по месту жительства:

Правобережный район:  
ул. Суворова, 123, каб. 10, понедельник, вторник, среда – с 9.00 до 16.30, перерыв – с 12.00 до 12.45;

Ленинский район:  
ул. Октябрьская, 32, каб. 107, понедельник, вторник, среда – с 9.00 до 16.30, перерыв – с 12.00 до 12.45;

Орджоникидзевский район:  
ул. Маяковского, 19/3, каб. 210, понедельник, вторник, среда – с 9.00 до 16.30, перерыв – с 12.00 до 12.45.

При себе иметь:  
паспорт;  
удостоверение почетного донора;  
лицевой счет в банке (сберегательную книжку).

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ

25 сентября  
четверг
с 10.00 до 19.00
Дом Дружбы  
Народов

кировская меховая фирма

## МЕХОВОЙ ПРЕСТИЖ

в розницу по оптовым ценам:

### Шубы

(норка, овчина, нутрия, бобр и др.)

### Дубленки

(мужские, женские всех размеров).

### Мужские, женские головные уборы,

а также детский ассортимент, воротники, тапочки.

Цены реально низкие! Приходите, увидите!

### Скидки, рассрочка, кредит.

Товар сертифицирован.

## УСЛУГА!

Подать частное объявление  
в газету «Магнитогорский металл»  
можно по телефону

# 007

## ИЗВЕЩЕНИЕ

### Открытый конкурс

ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат» (ОАО «ММК»), далее – организатор конкурса, приглашает для участия в открытом конкурсе **финансовые организации на право заключения кредитного соглашения с организатором конкурса.**

**Предмет конкурса:**  
Заключение кредитного соглашения с организатором конкурса на сумму до 10000000000 рублей или эквивалента в долларах США на срок до одного года.

**Срок проведения работ:** в соответствии с конкурсной документацией.

**Условия оказания услуг:** в соответствии с конкурсной документацией.

**Условия оплаты:** в соответствии с конкурсной документацией.

**Критерии оценки заявок:** в соответствии с конкурсной документацией.

**Обеспечение заявки:** не требуется.

**Обеспечение кредитного соглашения:** не требуется.

Участники конкурса могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: [www.mmk.ru](http://www.mmk.ru) до 22 октября 2008 г. Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на [www.mmk.ru](http://www.mmk.ru).

**Информация о конкурсе**  
**Дата начала приема заявок:** 20 сентября 2008 г.

**Дата, время и место окончания приема заявок:** 22 октября 2008 г. до 12.00 (время местное) по адресу конкурсной комиссии ОАО «ММК», с 12.00 до 14.00 (время местное) по адресу организатора конкурса.

**Дата, время и место вскрытия конвертов:** 22 октября 2008 г., 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

**Дата, время и место подведения итогов:** 23 октября 2008 г. в 16.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

**Заказчик:** ОАО «ММК» в соответствии с конкурсной документацией.

**Организатор конкурса:** ОАО «ММК».

**Адрес организатора конкурса:** 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93.

**Адрес конкурсной комиссии:** 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93, каб. 333.

**Телефон:** (3519) 24-44-24, 24-70-35.

**Факс:** (3519) 24-82-93.

**Контактное лицо:** Грицай Максим Николаевич ([gr@mail.mmk.ru](mailto:gr@mail.mmk.ru)), Малюшина Ирина Леонидовна ([malushina@mmk.ru](mailto:malushina@mmk.ru)).

Администрация, профком и совет ветеранов управления ОАО «ММК» скорбят по поводу смерти **ШАМИНОЙ** Екатерины Петровны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов кислородного цеха УГЭ скорбят по поводу смерти **ИСАКОВА** Юрия Андреевича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-4 скорбят по поводу смерти **МАЛЫХИНА** Михаила Ивановича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив ЦРМО-2 ЗАО «МРК» скорбит по поводу смерти **ОСИПОВОЙ** Ирины Сергеевны и выражает соболезнование родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-4 скорбят по поводу смерти **БАРСУКОВА** Юрия Александровича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов электросталеплавильного цеха скорбят по поводу смерти **АБДРАХМАНОВА** Рамиля Салаватовича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-4 скорбят по поводу смерти **БОГДАНОВА** Владимира Михайловича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов коксового цеха КХП ОАО «ММК» скорбят по поводу смерти **ШАВАЛЕЕВА** Салиха Садрисламовича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов дробильно-обжигового цеха ГОП скорбят по поводу смерти **ПЕРЕВЕРЗЕВОЙ** Нины Ивановны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов локомотивного цеха УЖДТ скорбят по поводу смерти **ЛОШКАРЕВОЙ** Евдокии Филипповны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

#### ПАМЯТЬ ЖИВА

21 сентября исполняется 2 года, как нет с нами дорогого сына – **ПИВНЕВА** Александра Анатольевича. Вернуть нельзя, забыть невозможно. Кто его знал, помните добрым словом.  
Родные и близкие.

Коллектив и совет ветеранов агломерационного цеха скорбят по поводу смерти **КОЖЕЯКИНОЙ** Веры Алексеевны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

#### ПАМЯТЬ ЖИВА

21 сентября – 4 года, как ушла из жизни любимая жена **ГОЛУБЕВА** Валентина Тихоновна, ветеран труда, почетный пенсионер ММК. Помню, скорблю. Кто знал ее, помните.  
Муж.

### «СТУДИЯ КАМНЯ»

ПАМЯТНИКИ:  
ГРАНИТ, МРАМОР

ФОТО  
на ЭМАЛИ и ГРАНИТЕ

ул. Чкалова, 54, т. 28-47-00.

### ООО «Фирма «ДОЛГ»

ПОХОРОННЫЕ УСЛУГИ.  
КОНСУЛЬТАЦИИ.  
КРУГЛОСУТОЧНО.

Т. 45-07-69.