

Кредитный потребительский кооператив  
**Золотой ВЕКЪ**  
ССУДО-СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

**Используйте МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ**

Займы на строительство, улучшение жилищных условий

Услуга предоставляется членам КПК ССЦ «Золотой ВЕКЪ». Вступительный взнос 100 руб., паевой взнос 100 руб. (возвращается при выходе из КПК). Подробная информация в офисе компании и на сайте [www.kpkzv.ru](http://www.kpkzv.ru) (0+)  
Член СРО Союз «Народные кассы-Союзсберзайм» (№298 протокол от 15.07.14) ИНН 6685063539

г. Магнитогорск  
пр. К. Маркса 96  
[www.kpkzv.ru](http://www.kpkzv.ru) (3519) **59-10-10**

 [www.magmetall.ru](http://www.magmetall.ru)

**В ИНТЕРНЕТЕ – РАНЬШЕ, ЧЕМ В ГАЗЕТЕ**

для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом

Календарь «ММ»

**18** Марта Воскресенье

Восх. 6.37  
Зах. 18.38.  
Долгота дня 12.00.

**Народные приметы:** Конон-градарь. Если на Конона вёдро, то града летом не будет. Конон на огород позвал.  
**Именины празднуют:** Давид, Иван, Константин, Марк, Фёдор.  
**Совет дня:** Не торопитесь с выводами, спокойно исполняйте свой долг.  
**Дата:** День воссоединения Крыма с Россией, День работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства.  
**18 марта 2018 года – выборы президента России.**

**Это интересно. Нашатырный спирт на все случаи жизни**  
Нашатырный спирт (10-процентный раствор аммиака) по полезности и многофункциональности применения не имеет равных.  
• Отмоет окна. 1 ст. ложка нашатырного спирта на 1 л воды. Моем – удобно использовать распылитель для воды – и натираем мягкой бумагой или газетой.  
• Отбелит бельё. 1 ст. ложка нашатырного спирта, 2 ст. ложки 3-процентной перекиси водорода на ведро горячей воды. Выстиранное бельё заливаем раствором, чтобы он покрывал бельё полностью, на 15–20 минут. После этого бельё два раза полоскаем в проточной воде.  
• Очистит замшевые вещи. 1 часть нашатырного спирта и 4 части воды. Чистим ватным тампоном, смоченным раствором, меняя по мере загрязнения. Затем протираем ватой, смоченной водой с добавлением уксуса (1 ч. ложка на 1 л воды), высушиваем.  
• Отмоет подошву утюга. 1 часть нашатырного спирта и 1 ч. ложка уксуса. Мягкую тряпочку смачиваем в растворе и протираем утюг.  
• Удалит следы от мух на стёклах. 1 часть нашатырного спирта и 10 частей воды.  
• Освежит цвет ковров и мягкой мебели. 3 ст. ложки нашатырного спирта на 1 л воды. Губкой, смоченной смесью, протираем ковровые изделия.  
• Нейтрализует укусы комаров и других насекомых. Аккуратно смачиваем места укусов нашатырным спиртом – перестаёт чесаться уже через несколько секунд.

**19** Марта Понедельник

Восх. 6.35.  
Зах. 18.40.  
Долгота дня 12.05.

**Народные приметы:** День Каллиста. Прилёт белого аиста. Трясогузка возвратилась раньше обычного – к тёплой весне.  
**Именины празднуют:** Аркадий, Константин, Фёдор.  
**Совет дня:** Остерегайтесь двуличия и двусмысленных ситуаций.  
**Дата:** День моряка-подводника.

**Это интересно. Кодекс счастья**  
• Делайте хотя бы три искренних комплимента в день, таким образом вы признаёте миру в любви, что непосредственно вернётся вам.  
• Счастье зависит не от того, что дал тебе мир, а от того, как ты этим воспользовался. Берегите то, что у вас есть, относитесь с уважением к себе, к окружающим вещам, тогда у вас будет прибывать. Вместо недовольства выражайте уважение к работе, судьбе.  
• Никогда никого не осуждайте, не критикуйте, не выражайте недовольства, в том числе и самим собой. Мир таков, каков он есть.  
• Избегайте гордости, зависти, ненависти, злости. Они на тонком уровне мешают исполняться вашим желаниям.  
• Не предавайтесь гордыне, эгоизму. Всегда помните, что ум, красота, деньги, положение в обществе – всё это дано нам на время. Просто пользуйтесь с благодарностью.



**20** Марта Вторник

Восх. 6.32.  
Зах. 18.42.  
Долгота дня 12.09.

**Народные приметы:** С крыш хоть и капает, а за нос цапает. Пасмурная погода к ночи – будет заморозок.  
**Именины празднуют:** Василий, Евгений, Мария, Николай, Павел.  
**Совет дня:** Спокойно занимайтесь привычным трудом.  
**20 марта – Весеннее равноденствие.**

Реклама. Лицензия ООО «Центр лечения позвоночника и суставов «Медиост» ЛО-74-01-003446 от 28.01.2016

**МОЖЕТ ЛИ БОЛЬ В СУСТАВАХ ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДНОСТИ?**

**ЗНАЕМ ЛИ МЫ, ЧТО ТАКОЕ БОЛЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?**

Боль – это реакция организма на происходящие патологические процессы. Это сигнал тревоги, который мы напрасно пытаемся заглушить обезболивающими средствами. Но и они облегчают состояние лишь на время. Болезненные ощущения в суставах, если вовремя не обратиться к специалисту, могут привести к дорогостоящей операции по эндопротезированию или инвалидности.

Однако на каждую болезнь есть свой эффективный способ лечения. Подробнее о них расскажет **травматолог-ортопед медицинского центра «Доктор Ост» в Магнитогорске Семенов Александр Александрович.**

«Около 30% пациентов обращаются к специалистам, когда болезнь уже перешла в хроническую стадию и лечение оказывается малоэффективным. Если вы откладывали визит к врачу до последнего и на приеме услышали такие диагнозы, как ДЕФОРМИРУЮЩИЙ ОСТЕОАРТРОЗ, КОКСАРТРОЗ или ГОНАРТРОЗ, отнеситесь к этому серьезно. Из всех заболеваний, которые поражают коленный сустав, частота проявлений гонартроза – 53 %. Заболеваемость коксартрозом составляет 25% от общего числа обратившихся с болями в суставах. А ведь это заболевание, взяться за которое без хондропротекторов и протезирования готовы лишь единицы.

Чтобы не допустить этого, необходимо своевременное, грамотное и комплексное лечение. В МЦ «Доктор Ост» готовы предложить уникальные физиотерапевтические и инъекционные способы лечения данных заболеваний. Избавить от боли и восстановить функции поврежденных тканей призвана ударно-волновая терапия. Абсолютно безопасный метод, доказавший свою высокую эффективность в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Запустить процессы регенерации и биостимуляции, снять отек и воспаление – задача высокоинтенсивной лазеротерапии, способной проникать к самым глубоким очагам поражения. Действуя локально, она воздействует непосредственно на окончания болевых рецепторов. Комплексное применение ударно-волновой терапии и лазеротерапии позволяет снять болевой синдром уже после первой процедуры! Более 65% пациентов после назначенного курса лечения отметили полное устранение боли. И эта тенденция остается неизменной на протяжении долгого времени.

В «Доктор Ост» мы беремся даже за самые серьезные и сложные случаи заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вот и коксартроз при подобном комплексном подходе к лечению уже не потребует протезирования (если только болезнь не находится в 3 стадии). Главное – со знанием дела подойти к назначаемой схеме лечения».

**НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ, ЗАПИШИТЕСЬ В «ДОКТОР ОСТ»!**

 **г. Магнитогорск, ул. 50 лет Магнитки, 33 А, т. (3519) 41-22-41**

**Доктор Ост**  
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

[www.dr-ost.ru](http://www.dr-ost.ru)

