

Календарь «ММ»

**4** **Ноября**  
**Воскресенье**  
☉ Восх. 7.41.  
Зах. 16.44.  
Долгота  
дня 9.03.

**Народные приметы:** Если на Казанскую небо заплачет, то следом за дождём и зима придёт. Кто в этот день женится, тот счастлив будет.

**Именины празднуют:** Александр, Анна, Владимир, Елизавета, Николай.

**Совет дня:** Действуйте на своё усмотрение.

**Дата:** День народного единства.

**5** **Ноября**  
**Понедельник**  
☉ Восх. 7.43.  
Зах. 16.42.  
Долгота  
дня 8.58.

**Народные приметы:** Снежная крупа или град в этот день предвещают, что 22 ноября зима на ноги станет.

**Именины празднуют:** Александр, Владимир, Николай, Яков.

**Совет дня:** Сосредоточьтесь на самом актуальном.

**Дата:** День военного разведчика.

**6** **Ноября**  
**Вторник**  
☉ Восх. 7.45.  
Зах. 16.40.  
Долгота  
дня 8.55.

**Народные приметы:** Ноябрьские ночи до снега темны. Именины празднуют: Алексей, Афанасий, Лаврентий, Николай, Пётр.

**Совет дня:** Удачный момент для давно намечаемых сделок и крупных начинаний.

**ПАМЯТНИКИ**  
• мрамор – от 2500 р. • гранит – от 6000 р. • оградки – от 520 р.  
**Благоустройство**  
Вокзальная, 29. База «СМП-216»  
Рассрочка. Хранение бесплатно **Т. 45-48-16**

*Поздравляем!*  
**Виктора Владимировича БЕЛОХОНОВА, Виктора Владимировича КОЖЕВНИКОВА, Владимира Парфировича МАМОНТОВА, Зуфара Амировича МУРТАЗИНА, Александра Михайловича ПАСТУХОВА, Бориса Егоровича ПОДКУЙКО, Татьяну Александровну ПЛОЦИНСКУЮ, Александра Курпьяновича РЫСАЕВА, Михаила Павловича САДАКОВА, Любовь Евгеньевну ТОЛКАЧЕВУ, Александра Ивановича УРЫВАЕВА, Людмилу Леонтьевну ЧИСТЯКОВУ – с юбилеем!**  
*Желаем счастья, благополучия, долгих лет и крепкого здоровья.*  
Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ 4

*Поздравляем!*  
**Ларису Владимировну ГЕРАСИМОВУ, Анну Захаровну МИШЕНЕВУ, Валентину Ивановну ПАПИНУ – с юбилеем!**  
*Желаем вам крепкого богатырского здоровья, счастья и благополучия.*  
Администрация, профком и совет ветеранов цеха эксплуатации УЛ ПАО «ММК»  
**Руфину Васильевну ЗЕЛЕНОВУ, Владимира Ивановича НИЖЕГОРОВОДА, Надежду Ивановну ГРИЦЕНКО – с юбилеем!**  
*Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта! Пусть вас окружают близкие и любящие люди.*  
Администрация, профком и совет ветеранов КХП ПАО «ММК»

**ПРЕДЪЯВИТЕ ЭТОТ КУПОН В АПТЕКЕ «ФАРМЛЕНД» И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20%**  
**на изделия для женщин после мастэктомии**

- естественный внешний вид
- стойкость к воздействию жира, хлора и соленой воды
- надежная фиксация и комфорт при ношении
- вес, мягкость и упругость, близкие к тканям женской груди

**г. Магнитогорск, пр-т К. Маркса, 30, тел. 51-01-12**  
интернет-бронирование **www.farmlend.ru**  
**8 800 550 03 93**

Акция действует до 30 ноября 2018 года в аптеке «Фармлэнд» по адресу: г. Магнитогорск, пр-т К. Маркса, 30. С подробной информацией об организаторе, сроках, месте и порядке проведения акции можно ознакомиться в вышеуказанной аптеке «Фармлэнд», по телефону справочной службы (347) 260-03-93 или на сайте www.farmlend.ru. Скидка предоставляется при предъявлении данного купона и не суммируется с другими предложениями сети. Информация о порядке формирования и расчета скидки представлена на сайте www.farmlend.ru.  
Лец. № ЛО-74-02-000956 от 19 февраля 2016.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ**

# ЧТО ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ?

Глубокое заблуждение – считать, что болям в суставах подвержены только люди в возрасте. В группу риска также попадают спортсмены и люди, ведущие мало-подвижный образ жизни. То, как мы двигаемся, что едим и как заботимся о своем теле, влияет на здоровье суставов. На начальной стадии они легко поддаются лечению. Однако если пропустить первые симптомы и пустить болезнь на самотек, может потребоваться дорогостоящая операция и длительная реабилитация. Потому очень важно внимательно относиться к любым проявлениям болезни.

Рынок медицины предлагает широкий выбор обезболивающих средств, которые могут помочь справиться с болью, отёком и скованностью. Но стоит помнить, что эффект временный и не устраняет причину заболевания. Кроме того, в интернете есть большое количество «народных» рецептов, которые также обещают снять боль и воспаление. Однако эффективность таких рецептов не доказана ни одним исследованием и не имеет научных подтверждений.

Помимо медикаментов и рецептов «народной» медицины существует другое эффективное лечение. Например, ударно-волновая терапия и лазеротерапия\*. Согласно исследованиям\*\*, используя их в комплексе, улучшение наступает быстрее. Отеки и воспаления уходят, устраняется болевой синдром, в организме вновь запускаются восстановительные процессы.

Другим, не менее эффективным способом лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, является инъекционная терапия. Эффект от нее ощутим уже после нескольких процедур, а после курса инъекций суставу может вернуться полная подвижность.

При лечении необходимо учитывать такие факторы, как особенности развития заболевания, возрастные особенности, образ жизни и самочувствие пациента. Именно поэтому в медицине нет универсальной схемы лечения заболеваний суставов и практикуется индивидуальный подход.

**Доктор Ост**  
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

**АРТРИТ? АРТРОЗ? ПЯТОЧНАЯ ШПОРА?**

ЛЕЧИМ САМЫЕ СЛОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ ПО АВТОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ\*\*\*

**БЕЗ БОЛИ**  
**БЕЗ ОПЕРАЦИЙ**  
**БЕЗ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ**

ПО ДАННЫМ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
**ЭФФЕКТИВНОСТЬ 92%**  
МД ДАКТОР ОСТ 2014-2017 гг.

Реклама. Лицензия ЛО-74-01-003446 от 28.01.2016

**Запишитесь на консультацию к специалистам в «Доктор Ост», проверьте свое здоровье.**

\* Услуги по физиотерапии.  
\*\* Лек В. Лечение больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата с применением комбинированной терапии – лазера высокой интенсивности и ударно-волновой терапии. Польша, 2013.  
\*\*\* Патент №2572298 «Способ комплексного лечения заболеваний позвоночника», патент №2610795 «Способ комплексного лечения заболеваний поясничного отдела позвоночника».

**ул. 50-летия Магнитки, 33 А, тел. 8 (3519) 41-22-41**  
**www.dr-ost.ru**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ**