

**ВОВРЕМЯ  
не принесли  
ГАЗЕТУ?**  
«Магнитогорский металл»

☎ **39-60-87**



**ПАМЯТНИКИ**

- мрамор – от 2500 р.
- гранит – от 6000 р.
- оградки – от 520 р.

**Рассрочка платежа**

**БЛАГОУСТРОЙСТВО**

Вокзальная, 29. Т.: **45-48-16**  
База «СМП-216» **45-55-69**

ПОДАЙ И ОПЛАТИ  
**ОБЪЯВЛЕНИЕ on-line**  
в печатную версию газеты

www.magmetall.ru

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

для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом



Календарь «ММ»

## 17 Июня Воскресенье

☉ Восх. 3.44.  
Зах. 21.16.  
Долгота  
дня 17.31.

**Народные приметы:** Если ветер дует с северо-запада, то погода должна ухудшиться, если с востока – к простудам.  
**Именины празднуют:** Митрофан, Мефодий.  
**Совет дня:** Проведите день в радости и веселье, посмейтесь над своими ошибками.

**Дата:** День медицинского работника.

**Это интересно. Погладить одежду без утюга**

Представим ситуацию: вы вроде бы бережно упаковывали вещи в чемодан, но за время поездки они всё равно помялись. Их придётся гладить. Или не придётся? Вместо того чтобы складывать одежду стопками, скатывайте каждую вещь в валик – так она займёт меньше места и не помнётся. Или верните ей прежний вид без помощи утюга. Для этого включите в ванной комнате горячую воду и подождите, пока помещение наполнится густым паром. Развесьте там мятые вещи на вешалках и подождите 20–30 минут. Чем тяжелее одежда, тем быстрее исчезнут складки.

## 18 Июня Понедельник

☉ Восх. 3.44.  
Зах. 21.17.  
Долгота  
дня 17.33.

**Народные приметы:** Если погода тёплая и ясная – зерно будет крупным. Муравьи спешно среди дня заделывают входы – будет дождь. Начинаются самые короткие «воробьиные» ночи.

**Именины празднуют:** Игорь, Константин, Леонид, Фёдор.

**Совет дня:** Распланируйте день и чётко следуйте к намеченным целям.

**Это интересно.**

**Способы борьбы с комарами и их укусами**  
**Комнатные растения.** Мята, митр, розмарин и герань – комнатные растения, способные отпугивать насекомых своим сильным ароматом. Также одним из сильнодей-

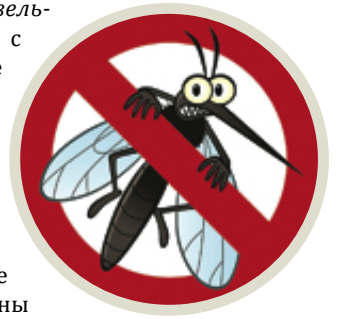
ствующих домашних средств против комаров считаются листья томата.

**Хвойные шишки и можжевельник.** На природе в борьбе с комарами помогут еловые шишки и ветки можжевельника. Достаточно бросить их в костёр, и этот запах отпугнёт насекомых.

**Черёмуха и рябина.** Если вы находитесь на улице, достаточно натереть открытые участки тела листьями рябины или черёмухи, и комары перестанут доставать.

**Сода.** Пищевая сода является самым простым и распространённым домашним средством для лечения комариных укусов. Смешайте три чайные ложки пищевой соды с одной чайной ложкой воды до образования густой пасты. Полученную массу нанесите на место укуса и дайте ей высохнуть.

**Ложка.** Нагрейте ложку в горячей воде, затем наложите её на место укуса. Ложку нужно держать плотно прижатой к коже в течение нескольких минут. Когда вы её уберёте, зуд должен пройти.



## 19 Июня Вторник

☉ Восх. 3.44.  
Зах. 21.17.  
Долгота  
дня 17.33.

**Народные приметы:** Будет хорошая погода, если пчёлы улетают в поле с утра. Когда пчёлы быстро летят к своим ульям, то скоро дождь.

**Именины празднуют:** Виссарион, Илларион, Фёкла.

**Совет дня:** Удачный момент для начала занятий дизайном и сценическими искусствами.

**Дата:** Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца.

# В ОГОРОД ВПРИПРЫЖКУ!

Работа в саду в самом разгаре, а боли в суставах мешают двигаться?  
Обратитесь за помощью к специалистам.



Главный врач МЦ «Доктор Ост» – Александр Семенов

«Многие садоводы, испытывающие боль при работах в огороде, не уделяют этому должного внимания. Со временем даже незначительные пробле-

мы могут привести к серьезным последствиям, например, к операции по протезированию. Приятного мало, да и восстановительный период долгий. Как травматолог-ортопед я бы рекомендовал всем садоводам не забывать о правильных позах при работе на грядках, а также проходить курсы ЛФК один раз в несколько месяцев» – делится главный врач клиники «Доктор Ост» Александр Семенов.

Современные методики ЛФК, используемые в работе, одобрены ведущими специалистами и успешны на практике. Лечебная физкультура не имеет возрастных ограничений и применяется при тяжелых заболеваниях, именно поэтому главными принципами ЛФК становятся индивидуальный подход и неустанный контроль специалиста.

Если боль в суставах приобретает постоянный характер и с каждым

днем усиливается, не обойтись уже без физиотерапии. Главная задача – снять отек и воспаление, остановить дальнейшее развитие болезни. С этим призвана справиться ударно-волновая терапия, способная также восстановить функции мышц и связок, снять острый приступ боли.

Не менее важной задачей при заболеваниях суставов является восстановление кровотока. Именно его ухудшение приводит к разрушению суставного хряща. Высокоинтенсивная лазеротерапия, проникая глубоко в ткани, способна восстановить их питание, улучшить кровоток и снять боль.

Работа в саду всегда будет в радость, если не терять драгоценного времени и вовремя обратиться к высококвалифицированным специалистам по заболеваниям суставов в «Доктор Ост».

**Доктор Ост**  
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

www.dr-ost.ru

Для пациентов «Доктор Ост» в июне действует скидка\* на высокоинтенсивную лазеротерапию

**20% скидка**

\*Акция действует до 30.06.2018. Подробности уточняйте по телефону.

г. Магнитогорск  
ул. 50-летия Магнитки, 33 А  
тел. 8 (3519) 41-22-41

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ