



МАГНИЙ – ЭТО СУПЕРСЕКС!!!

Здоровый сексуальный аппетит

ТАЙНЫ СЕКСУАЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ

Какие два самых известных эротических продукта? Назовите быстро, не задумываясь! В большинстве случаев ответ будет, наверное, таким: «Устрицы и шампанское». Кто-то даже вспомнит, что Наполеон перед любовными утехами съедал большое количество гигантских устриц, привезенных с берегов Японии. Однако если бы Казанова перед каждой ночью любил подпитывал свои силы исключительно этим, то он вряд ли вошел бы в историю как выдающийся соблазнитель.

Однако нам не нужно углубляться слишком далеко в бесконечные лабиринты тайн, окутывающих соблазнительную сферу эротики, чтобы найти те биохимические элементы, которые ответственны за поддержание здорового и естественного сексуального желания.

Современные ученые небезосновательно полагают, что минерал магний делает все для того, чтобы мы получили максимум удовольствия. Он раскрепощает в постели, дарит желание доставить партнеру наслаждение, вселяет оптимизм и страстность, устраняет комплексы и барьеры.

МАГНИЙ ПОВЫШАЕТ ЛИБИДО (ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ)

Эмоции, в том числе влюбленность и чувственность, зависят от состояния наших нервных клеток, а магний как раз нужен для защиты от стрессовых ситуаций, в которые попадает мужчина или женщина. Любые стрессы приводят к «сжиганию» магния в организме. Затем при недостатке магния происходит разбалансирование нервной системы, которое может негативно воздействовать на сердце, мышцы, гормональную сферу, внутренние органы и, наконец, на важный пульс управления человеческой сексуальностью – мозг. Прием дополнительного магния отвлечет вас от мрачных мыслей, придаст уверенную позитивную волну и настроит вас на более приятные и восхитительные занятия.

ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ ЗАВИСИТ ОТ НАСТРОЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Известно, что сила женского оргазма зависит от настроения и эмоций женщины. И при этом именно магний участвует в выработке мозговых нейропептидов, отвечающих за хорошее, положительное настроение женщины. Так что оргазм и эрогенные зоны женщины в определенной степени могут быть связаны с работой магния в ее организме.

МАГНИЙ УСИЛИВАЕТ АКТИВНОСТЬ СПЕРМАТОЗОИДОВ

Специалисты напоминают нам, что магний обеспечивает высокую подвижность сперматозоидов, одновременно усиливая общий обмен веществ. В случае нарушения в сперме обмена магния происходит снижение двигательной активности сперматозоидов (безжизненность). Поэтому мужчинам, желающим восстановить или улучшить производство мужских половых клеток, следует обязательно взять себе это на заметку.

МАГНИЙ МЯГКО ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК (БЕЗ КЛИЗМЫ)

Разные физиологические проблемы могут мешать сексу. Минерал магний имеет свойство стимулировать перистальтику кишечника, предохраняя от возникновения запоров и способствуя ликвидации калового завала. Поэтому в медицинской практике магний используется как средство для мягкой очистки кишечника, избавляющее от необходимости проводить очистительные клизмы. Регулярно принимая магний, вы можете полностью забыть про клизмы, и у вас всегда будет хорошо работающий, освобожденный кишечник. Пусть все сюрпризы будут для вас лишь приятными!

МАГНИЙ ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА

Кальций и фосфор без магния не усваиваются. Между тем кальций влияет на способность зачатия и предотвращает преждевременную эякуляцию. Фосфор, в свою очередь, также повышает сексуальное влечение и сокращает время возбуждения. Его считают важным для образования здоровой спермы. Дело в том, что в состав лецитина, из которого состоит семя мужчины, входит не что иное, как фосфор. И так, магний способствует эффективному усвоению как кальция, так и фосфора.

МАГНИЙ УСИЛИВАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И УБИРАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Кроме того, магний делает нас более выносливыми и энергичными, устраняет усталость и утомление. Магний нужен для образования мышечной ткани и регулирования нормального мышечного тонуса. Если говорить о женщинах, то магний приносит им сильное облегчение при предменструальном синдроме (ПМС) и как рукой снимает всякое беспокойство, раздражительность, головную боль.

МАГНИЙ ПРИДАЕТ ОЧАРОВАНИЕ ВНЕШНЕМУ ВИДУ

Не секрет, что «мелочами», придающими блеск и очарование внешнему виду, являются гладкая бархатистая кожа, приятные густые волосы и ровные красивые ногти. По крайней мере, утомленная кожа, вялые волосы и потрескавшиеся ногти выглядят настолько неприятно, что могут отпугнуть кого угодно. И здесь воздействие магния неоспоримо. Магний играет важную роль в получении питательных веществ и энергии клетками кожи, волос и ногтей, придавая им эластичность и красоту. Поэтому, заботясь о своей привлекательности, не следует забывать и о приеме дополнительного магния. Он придаст вашей внешности естественное обаяние и сексуальность!

НАТУРАЛ КАЛМ – ЭТО ЛУЧШАЯ ФОРМА МАГНИЯ

При растворении Натурал Калма в горячей воде получается раствор ширата магния. Благодаря особому способу производства магний усваивается полностью и мгновенно. Препарат производится из натуральных компонентов (магний добывается со дна моря, на побережье Тихого океана). Поэтому Натурал Калм – это наиболее эффективная и полезная форма магния.

Принимайте Натурал Калм и достигайте полной сексуальной гармонии!!!

Хотите узнать больше? Закажите книжку «Чудо-минерал» по телефонам: 8-800-250-2556 или 8 (495) 780-2556 или на сайте www.calm.ru. Вместе с книжкой вы получите один пробник. Все это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств. Или сделайте заказ у официального дистрибьютора по телефонам: 8(922) 730-11-66 или (3513) 52-79-86. Натурал Калм продается в аптеках «Сети «Здоровье» и «Гезель».

26 мая в аптеках сети «Здоровье», расположенных по адресам: пр. Карла Маркса, 147 с 11.00 до 15.00 и пр. Карла Маркса, 105 с 16.00 до 19.00, а также 27 мая в аптеке «Гезель», расположенной по адресу: ул. Советская, 166 А, состоится презентация препарата. Желающие смогут бесплатно попробовать Натурал Калм.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СПРАВКА «ММ»

Летнее расписание

Расписание движения автобусов на городских и пригородных сезонных садовых маршрутах, обслуживаемых МП «Маггортранс» по рабочим и выходным дням, с 1 июня по 31 августа.

№ п/п	№ маршрута	Наименование маршрута	Количество автобусов	Время отправления от начального пункта
1	8	«Радуга вкуса» – с/т «Дружба»	1	8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 15.30, 16.30, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00
2	11	«Художественная школа» – с/т «Богатый остров»	1	8.00, 9.15, 10.30, 12.15, 13.30, 15.15, 16.30, 17.45, 19.30, 20.45
3	12	«Радуга вкуса» – с/т «Им. Мичурина»	2	8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30
4	23	Полевая – с/т «Коммунальщик»	1	8.30, 9.30, 10.30, 11.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 20.00, 21.00
5	25	Р-к «Новый город» – с/т «Металлург-2»	2	8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30
6	26	ЛПЦ-8 – с/т «Калибровщик-3»	1	8.30, 9.30, 10.30, 11.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 20.00, 21.00
7	27	Вокзал – с/т «Цементник»	1	8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00
8	28	Р-к «Новый город» – с/т «Метизник»	1	8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 15.30, 16.30, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00
9	30	Вокзал – с/т «Березовая роща»	1	8.00, 9.15, 10.30, 12.15, 13.30, 15.15, 16.30, 17.45, 19.30, 20.45
10	34	«Художественная школа» – с/т «Коммунальщик»	2	8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30
11	35	Полевая – с/т «Богатый остров»	1	8.30, 9.30, 10.30, 11.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 20.00, 21.00
12	377	Вокзал – с/т «Газовик»	1	8.30, 19.00 (ежедневно)
13	387	Вокзал – с/т «Строитель-2» – с/т «Металлург-3»	1	8.00, 17.00 (по средам) 8.00, 11.00, 17.00 (по субботам) 8.00, 16.00, 19.00 (по воскресеньям)

Телефон МП 34-72-01.

Что такое СНИЛС

Этот уникальный страховой номер может принадлежать только одному человеку

СНИЛС – страховой номер индивидуального лицевого счета гражданина в системе обязательного пенсионного страхования.

СНИЛС является уникальным и принадлежит индивидуальному лицевому счету только одного человека. На этот счет заносятся все данные о начисленных и уплаченных работодателем страховых взносов, а также страховой стаж в течение всей трудовой деятельности гражданина, которые впоследствии учитываются при назначении или перерасчете пенсии.

– Кому выдается страховое свидетельство?

– Страховое свидетельство выдается всем категориям граждан, зарегистрированных в системе персонализированного учета Пенсионного фонда Российской Федерации, включая детей, неработающих граждан и военных.

– Как получить страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования?

– Получить страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования можно самостоятельно либо через работодателя. Для самостоятельного получения страхового свидетельства необходимо обратиться в территориальный орган ПФР по месту вашей регистрации (жительства), предъявить паспорт (или любое другое удостоверение личности) и заполнить анкету застрахованного лица. Свидетельство оформляется в течение одной-двух недель.

– Для регистрации детей в системе обязательного пенсионного страхования и получения страхового свидетельства родителям (законным представителям) необходимо обратиться в управление Пенсионного фонда РФ по месту жительства с паспортом или другим документом, удостоверяющим личность ребенка, и заполнить анкету (для регистрации детей в возрасте до 14 лет иметь при себе свидетельство о рождении ребенка и паспорт одного из родителей либо законного представителя).

Для работающих граждан наиболее распространенный способ получения страхового свидетельства – через своего работодателя. Если при поступлении на работу страхового свидетельства нет, работник должен заполнить анкету застрахованного лица. Затем анкета в течение двух недель с момента заключения трудового договора или договора подряда передается в органы Пенсионного фонда для регистрации работника в системе ОПС. Территориальное управление ПФР в течение трех недель со дня получения анкеты застрахованного лица открывает индивидуальный лицевой счет и оформляет страховое свидетельство.

– Какую информацию содержит на страховом свидетельстве?

– Страховое свидетельство содержит: страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС); фамилия, имя, отчество; дата и место рождения; пол; дата регистрации в системе обязательного пенсионного страхования.

– Что делать в случае изменения анкетных данных?

– При изменении у работников анкетных данных (например, фамилии) страхователь в течение двух недель обязан подать новые сведения в Пенсионный фонд в виде заявления об обмене страхового свидетельства. Территориальный орган ПФР отражает все изменения в индивидуальном лицевом счете застрахованного лица и выдает последнее новое страховое свидетельство с тем же страховым номером индивидуального лицевого счета.

– На какой срок выдается страховое свидетельство?

– Страховое свидетельство выдается на пожизненный срок.

– Какие документы нужны для получения страхового свидетельства?

– Для лиц, не достигших 14 лет: свидетельство о рождении ребенка; документ, удостоверяющий личность родителя или его законного представителя.

– Для несовершеннолетних лиц старше 14 лет: паспорт или другой документ, удостоверяющий личность ребенка.

– Взрослым: паспорт (или любое другое удостоверение личности).

– Что делать при утрате страхового свидетельства?

– При утрате страхового свидетельства в течение месяца необходимо обратиться к страхователю с заявлением о восстановлении свидетельства. Неработающие застрахованные лица должны подать заявление о восстановлении страхового свидетельства в территориальный орган Пенсионного фонда по месту жительства, который в течение ме-

ся со дня обращения застрахованного лица на основании индивидуального лицевого счета выдает дубликат страхового свидетельства.

– Какую информацию содержит на страховом свидетельстве?

– Страховое свидетельство содержит: страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС); фамилия, имя, отчество; дата и место рождения; пол; дата регистрации в системе обязательного пенсионного страхования.

– Что делать в случае изменения анкетных данных?

– При изменении у работников анкетных данных (например, фамилии) страхователь в течение двух недель обязан подать новые сведения в Пенсионный фонд в виде заявления об обмене страхового свидетельства. Территориальный орган ПФР отражает все изменения в индивидуальном лицевом счете застрахованного лица и выдает последнее новое страховое свидетельство с тем же страховым номером индивидуального лицевого счета.

– Неработающие застрахованные лица должны подать заявление в орган Пенсионного фонда по месту жительства.

– Кому доступны сведения, содержащиеся в индивидуальном лицевом счете?

– Содержащиеся в индивидуальном лицевом счете застрахованного лица сведения относятся к категории конфиденциальной информации и используются только для целей пенсионного обеспечения и обязательного медицинского страхования.

– Нужно ли отдавать страховое свидетельство работодателю на хранение?

– Нет, не нужно. Хранить страховое свидетельство должно непосредственно у гражданина, работодатель только снимает себе копию и переписывает страховой номер.

– Зачем оформлять СНИЛС ребенку?

– Страховое свидетельство – единственным идентификатором персональных данных граждан во всех федеральных и региональ-

ных ведомствах России, идентификатор универсальных социальных карт. С помощью карт можно получать разнообразные государственные услуги – от медицинской помощи до льготного проезда в транспорте.

– Для чего оформлять страховое свидетельство военнослужащим?

– Если военнослужащие наряду со службой или после ее завершения дополнительно занимаются оплачиваемой деятельностью (например, педагогической, научной или творческой), то с вознаграждения уплачиваются страховые взносы на обязательное пенсионное страхование. Сведения о начисленных и уплаченных страховых взносах, а также период работы после окончания военной службы учитываются на индивидуальном лицевом счете. По достижении установленного возраста выхода на трудовую пенсию по старости (60 лет для мужчин и 55 лет для женщин) будут определены право на страховую часть трудовой пенсии.

– Обязательно ли иметь СНИЛС для участия в программе государственного финансирования?

– Да. Для вступления в программу государственного финансирования пенсионных накоплений граждан прежде всего должен быть зарегистрирован в качестве застрахованного лица в системе обязательного пенсионного страхования по изложенной выше процедуре.

– Что такое ЭУК? Будет ли СНИЛС как-то связан с ней?

– ЭУК – электронная универсальная карта. Проект планируется запустить с 2012 года. С помощью карты можно будет получать доступ ко многим услугам, включая услуги в системе обязательного медицинского и пенсионного страхования, банковские услуги, проезд на транспорте. Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС) в системе индивидуального (персонифицированного) учета, который ведет Пенсионный фонд, признан единым идентификатором по ЭУК.

ЛЮБОВЬ ШТЕЙН,
заместитель начальника УПФР
в Магнитогорске

ИЗВЕЩЕНИЕ

Открытый конкурс

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

Форма торгов: открытый конкурс.
Предмет договора: заключение договора банковского счета с организатором конкурса.
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.

Место оказания услуг: Турецкая Республика.
Обеспечение заявки: не требуется.
Обеспечение договора банковского счета: не требуется.

Участники конкурса могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mtk.ru до 24 июня 2011 г. Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mtk.ru.

Информация о конкурсе
Дата начала приема заявок: 24 мая 2011 г.
Дата, время и место окончания приема заявок: 24 июня 2011 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: 24 июня 2011 г., с 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.
Дата, время и место рассмотрения заявок: 24 июня 2011 г., с 14.00 до 16.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.
Дата, время и место подведения итогов: 27 июня 2011 г., с 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.
Телефоны: (3519) 24-44-24, 24-70-35. **Факс:** (3519) 24-82-93.
Контактные лица: Грицай Максим Николаевич (grg@mtk.ru), Вьер Елена Валентиновна (vier@mtk.ru).