

# 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 получали 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](http://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.

Страхователь, получив страховые свидетельства, выдает их работникам в течение недели.

Физическое лицо, уплачивающее за себя страховые взносы, получает страховое свидетельство непосредственно в территориальном управлении ПФР по месту своей регистрации.

**– 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.

**– Какая информация содержится 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 – единственный идентификатор 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 определять 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](http://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](http://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., 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.

**Телефоны:** (3519) 24-44-24, 24-70-35. **Факс:** (3519) 24-82-93.

**Контактные лица:** Грицай Максим Николаевич ([grg@mtk.ru](mailto:grg@mtk.ru)), Вьер Елена Валентиновна ([vier@mtk.ru](mailto:vier@mtk.ru)).

Подать частное объявление в газету «Магнитогорский металл» можно по телефону 007