

**«Сантехника ПЛЮС»**

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ ВОДОПРОВОДУ!**

ЗАМЕНА СТАНДАРТНОГО ВОДОПРОВОДА - ОТ 4000 Р., КАНАЛИЗАЦИИ - ОТ 1500 Р. (с материалами)

• УСТАНОВКА ВОДОСЧЕТЧИКОВ И СМЕСИТЕЛЕЙ **БЕСПЛАТНО**

**ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ**

Ул. Гагарина, 58, т.: 43-01-45, 8-963-095-37-38.

**ЭЛИТНАЯ ДВУХЭТАЖНАЯ**  
семикомнатная квартира с мансардным этажом

Адрес: ул. Мичурина, 138/1. В кирпичном доме в центре города.

6, 7 этаж семиэтажного дома.

т. 43-81-50.

Общая площадь 295,24 кв. м. Окна-ПВХ, 3 фигурные застекленные лоджии. Дом сдан в эксплуатацию.

**ДОМОСТРОЙ**  
ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

**ДОМОСТРОЙ**  
ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

тел.: 43-81-50 Гагарина, 50, к. 112

**НОВЫЕ КВАРТИРЫ**

по очень низким ценам, ипотека до 30 лет

**ПЕРВЫЙ ВЗНОС ВСЕГО ОТ 5 % РАССРОЧКА ДО 1 ГОДА**

1-комн. от 1 099 900 руб. (41,35 м<sup>2</sup>)  
2-комн. от 1 635 600 руб. (61,49 м<sup>2</sup>)  
3-комн. от 2 367 400 руб. (89 м<sup>2</sup>)

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПЛАНИРОВОК**  
Более 100 видов - выбери удобную для себя.

**СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ**  
1 кв.м от 26600 рублей

планируется застройка нового комфортабельного 148 микрорайона (южная часть города)

- Комплексная застройка
- Многоуровневые парковки
- Четыре детских сада, школа
- Весь спектр бытовых услуг
- Большой торгово-развлекательный центр (кинозал, боулинг, супермаркет)

**ДОМОСТРОЙ**  
ИНВЕСТИЦИОННО-СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

Предлагаем приобрести ОФИС в центре города - **НЕДОРОГО!**

Два нежилых помещения в цокольном этаже по адресу: ул. Советская, 123.

Площади: 140,03 кв. м. (высота потолков 2,5 м), 178,45 кв. м. (высота 3,5 м).

Дом сдан в эксплуатацию. Стоимость 1 кв. м. - 15000 рублей.

Частная поликлиника № 16  
**ПРИЕМ ВЕДУТ**

ЛОР (дет., взр.)  
НЕВРОПАТОЛОГ (дет., взр.)  
ТЕРАПЕВТ  
КАРДИОЛОГ (дет.)  
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ (дет., взр.)  
ИНФЕКЦИОНИСТ  
ХИРУРГ-ПРОКТОЛОГ  
УРОЛОГ  
ЭНДОКРИНОЛОГ  
ПЕДИАТР

• УЗИ • ЭКГ  
• АНАЛИЗЫ КРОВИ И МОЧИ

**ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ ОПЕРАТИВНО!**

Тел.: 23-10-92, 45-09-36.  
Адрес: ул. Герцена, 33, с 10.00 до 19.00.

**ПЛАСТ ОКНО**

5700 EXPROF MONTBLANC DIMEX BEMU

8350

9000

от 1000 р. ОТКОСЫ

Изготовление 2-3 дня МОНТАЖ ГОСТ

**т. 45-02-05**

**СРОЧНО!**  
Требуются машинисты экскаватора («Кранэкс» и Hitachi).  
З/н от 20 до 25 тыс. руб. График работы 2-А (железнодорожный). Иногородним мужчинам предоставляется общежитие.

Обращаться:  
управление кадров  
ОАО «ММК»,  
ул. Кирова, 84 а,  
каб. 104.  
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 16.00.

**АВТОШКОЛА**  
проводит набор слушателей для подготовки водителей категории «В»

Лицензия № 251211

Пр. Ленина, 136, т.: 29-96-38.

**ПРОДАМ ПОМЕЩЕНИЯ**

255 кв. м (пр. К. Маркса, 126), 125 кв. м (ул. Советская, 166/2).

**ТОРГ. РАССРОЧКА.**  
Т.: 8-922-634-0661, 281-307.

**РЕМОНТ ДВЕРЕЙ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ**  
ПЕРЕТЯЖКА КОЖЕЙ, ВРЕЗКА ЗАМКОВ, ТЕПЛОЗВУКОИЗОЛЯЦИЯ

т. 43-01-45, 8-963-095-37-38.

Телефон отдела рекламы «ММ»  
**35-65-53.**

**Поздравляем!**

**Владимира Константиновича КИНЯПИНА с 55-летием!**

Желаем здоровья, счастья и благополучия.  
Администрация, профсоюзный комитет и совет ветеранов ЛПЦ-10.

**Бывших работников, ветеранов ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»**

Владимира Николаевича КАРИМОВА, Геннадия Петровича РЫБАКОВА, Миниямал Ибрагимовну АБДУЛИНУ, Евгения Владимировича АНУФРИЕВА, Валентину Петровну ВИННИК, Павла Кондратьевича НАЗАРОВА, Николая Федоровича АЛЕКСАНДРОВА, Тимофея Семеновича АГАФОНОВА, Татьяну Афанасьевну ИГНАТЕНКО, Владимира Михайловича НЕКРАСОВА, Александру Михайловну ЧЕРНЫХ, Константина Николаевича БАЙКИНА, Николая Ивановича РЕБРОВА, Марию Григорьевну ТЕРЕНТЬЕВУ, Федора Зиновьевича КРУГОВЫХ, Ивана Алексеевича КОРЕЛИНА, Ивана Григорьевича СТЕПАНОВА, Лидию Афанасьевну ГРИБОВУ, Анну Петровну ЕВСТИГНЕЕВУ, Валентину Петровну КРИВОБОКОВУ, Антонину Семеновну КРОПОТИНУ, Ольгу Гавриловну САМОСУДОВУ, Надежду Яковлевну САМОХВАЛОВУ, Нину Гавриловну СУРЖКО, Любовь Семеновну ХОДАКОВУ, Татьяну Степановну ГНЕДОВУ, Анну Никифоровну КРИВОНОГОВУ, Маскуру Низамовну МАГАСУМОВУ, Александру Михайловну МОЛЯВКО, Зою Сергеевну КАПАНИНУ, Нину Игнатьевну МИРОНЧЕНКО, Валентину Дмитриевну КОЖЕВНИКОВУ, Антонину Семеновну ГЛЕДЕНОВУ, Светлану Ивановну МАЛАХОВУ, Асию Зайнулловну ГАРЕЕВУ, Марию Ивановну ИГНАТЬЕВУ, Раису Лаврентьевну ИЩЕНКО, Александру Ивановну КОСОВЦЕВУ, Владимира Абрамовича КРОЛЬ, Нину Тимофеевну ГОРШКОВУ, Василия Ивановича ЮРЕЧКО, Талгата Шайрахмановича АБДУЛБАРОВА, Георгия Яковлевича АРТАМОНОВА, Франгизу Хуснутдиновну АБДУЛЛИНУ, Алексея Пимановича ГАГИНА, Анну Григорьевну ДАНЮКОВУ, Александру Ивановну КОРОВИНУ, Маргариту Александровну МЕНТОВУ, Абдулхая Шарифудиновича ХИСАМОВА, Нурислама Шайхразаловича НАБИУЛИНА -

**с юбилеем!**

Желаем именинникам крепкого здоровья и благополучия еще на многие годы!

Администрация, профсоюзный комитет и совет ветеранов ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ».



**ГНУСНАЯ ОСЕННЯЯ** слякоть и промозглые дожди, зимние трескучие морозы, весенняя неустойчивая погода, летняя жара с кондиционерами и сквозняками - все это вызывает каплю из носа, кашель, недомогание.

Однако не надо думать, что простуда - чисто отечественное явление. Простуда - она и в Африке простуда: протекает у всех одинаково, независимо от цвета кожи, расовой и языковой принадлежности, климатических условий. Но справляется с этой напастью каждый народ по-своему. Предлагаем и вам познакомиться с заграничным манером: без лекарств, быстро и эффективно.

**ПО-ЯПОНСКИ**  
Загрипповавший японец выпивает 10 чашек горячего зеленого чая - ведь в этом целебном напитке содержится катехины, обладающие противовирусной активностью. Жители района Сизуоки, славящегося чайными плантациями, почти не болеют респираторными инфекциями.

**ПО-КИТАЙСКИ**  
В стране практически не пользуются лекарствами от простуды, целиком и полностью полагаясь на точечный массаж. Трижды в день кончиками указательных пальцев простуженный китаец делает 9 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, воздействуя на точки, которые повышают иммунитет: на лбу в центре границы роста во-

## ПРОСТУДА - ОНА И В АФРИКЕ ПРОСТУДА

### Лечимся на заграничный манер

лос, у внутренних концов бровей, сзади в месте перехода шеи в спину, где при наклоне головы прощупывается остистый отросток седьмого шейного позвонка, а также на тыльной стороне кисти у основания складочки, которая появляется между прижатыми большим и указательным пальцами, и на ноге у наружного угла лунки большого пальца.

**ПО-АМЕРИКАНСКИ**  
Жители США, которые славятся умением поддерживать себя в отличной форме, при первых признаках простуды принимают коктейль из мятного настоя, лимонного сока, меда и чеснока.

Залейте чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревайте 3-5 минут на медленном огне, затем процедите и размешайте в настое чайную ложку меда. Мелко нарежьте маленький зубчик чеснока, положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее четверть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом, все смешайте и выпейте в теплом виде на ночь - наутро проснетесь здоровыми!

**ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**  
Жители Апеннинского полуострова от респираторных инфекций лечатся... пиццей. Стандартная начинка (сыр, яйца, зелень, помидоры и другие овощи) содержит уникальный набор витаминов, макро- и микроэлементов, повышающих устойчивость организма к гриппу и простуде. Этот удивительный факт подтвердили исследования ученых Дюссельдорфского университета (Германия).

**ПО-ГРЕЧЕСКИ**  
Напиток Гиппократ не раз выручал в холода древних эллинов, обутых в легкие сандалии. Промочив ноги, они заливали 2 ломтика апельсина или лимона двумя стаканами красного вина, добавляли чайную ложку меда, 2 палочки гвоздики и щепотку корицы, доводили snabbо до кипения и на ночь выпивали горячим маленькими глотками. Наверняка в подобных обстоятельствах старинный напиток поможет и вам.

**ПО-АНГЛИЙСКИ**  
Загрипповавший британец действует по пословице: «Яблоко в день - и доктор

не понадобится». Правда, одного яблока маловато - съдайте не менее пяти антоновок в день (кислые сорта предпочтительнее - в них больше витамина С) и налегайте на мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны. В них содержится ударная доза «живой» аскорбиновой кислоты, защищающей от простуды, а также вещества, способствующие ее скорейшему усвоению, и отсутствует фермент, который разрушает целебную аскорбинку. 3-4 стакана свежеежатого цитрусового сока, выпитого в течение дня, быстро приведут вас в норму.

**ПО-ФРАНЦУЗСКИ**  
Французы, когда здоровы, пьют вино, а простудившись, переходят на минеральную воду. Они считают, что инфекцию надо в буквальном смысле «вымывать» из организма. Возьмите этот совет на вооружение. Воспалительный процесс способствует закислению внутренней среды, нейтрализовать этот эффект поможет минералка без газа из щелочных источников - «Боржоми», «Ессентуки № 4», «Славяновская», «Смирновская», «Саирме», «Джмрук», «Поляна Квасова».

**ПО-ИЗРАИЛЬСКИ**  
При простуде израильтяне пьют горячий куриный бульон. Благодаря содержащейся в нем аминокислоте - цистеину - он уменьшает выделение слизи, а пар увлажняет полость носа, снимает отечность слизистой оболочки и заложность придаточных пазух. Однако результаты последних научных исследований свидетельствуют: куриный суп исцеляет от простуды в три раза эффективнее бульона. Он обогащен витаминами и минеральными солями целебных овощей - картофеля, лука, моркови, действующими как мощный противовирусный комплекс.

**ПО-РУССКИ**  
Есть и у нас свои опробованные средства лечения: лук, чеснок, отвар липового цвета и малины, горячее молоко с медом... И, конечно, горячая парная баня! Только помните, что в парную надо идти при первых признаках простуды, а не тогда, когда болезнь валит с ног.

Подготовила ЛАРИСА СЛАВИНА.