

**Опыт! Качество! Репутация!**  
**ОКНА НА VEKA**  
 пластиковые-окна74.рф  
**ОСТЕКЛЕНИЕ**  
 балконов и лоджий  
**ВЫНОС, ОТДЕЛКА:**  
 внутренняя, внешняя  
**скидки до 30% + РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.**  
 Продаём: ручки, детские замки, гребёнки, москитки  
 пр. К. Маркса, 194, ☎ 35-55-05, 29-65-65.

Честность. Профессионализм. Уважение.  
**ООО «Окна Люкс»**  
 Самое выгодное предложение 2017 года!  
**Окно для сада!**  
 Октябрьская, 21 27-90-47  
 8-951-242-87-13  
 29-17-15  
 К.Маркса, 171 30-47-47  
 Советская, 84 47-46-45  
 www.okna-lyuks.ru

**КОМПАНИЯ ФОРТ**  
 4570 6250 7520  
 Бесплатный замер • Гарантийное обслуживание • Рассрочка без %  
**Алюминиевые конструкции**  
**Остекление лоджий, балконов**  
 Сварка металлических конструкций для выноса  
 пр. К. Маркса, 194, тел. 44-08-90

**ОКОННАЯ И ФАСАДНАЯ ПРАКТИКА**  
**БАЛКОНЫ**  
 (ВЫНОС, ОТДЕЛКА) ОТ 10000 РУБ. РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.  
 ул. Жукова, 2 windowpractice.ru Т. 8-919-307-62-83 Т. 45-49-35

**Поздравляем!**  
 Уважаемые ветеранов огнеупорного производства ПАО «ММК» – с Днём пожилых людей – праздником мудрости и добра!  
 Желаем вам крепкого здоровья на долгие годы, бодрости духа, душевного равновесия, неугасаемого интереса к жизни, тепла, любви и уважения родных и близких.  
 Администрация, профком и совет ветеранов ООО «Огнеупор»

**ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ**  
**БАЛКОНЫ** (остекление, отделка) от 8700 р.  
**ОКНА** от 2500 р.  
**ДВЕРИ** от 3950 р. (входные)  
 Т. 46-01-89

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**  
 Пенсионеров АТУ – с Днём пожилых людей!  
 Желаем крепкого здоровья, благополучия и праздничного настроения.  
 Приглашаем вас на праздник в ДКМ им. С. Орджоникидзе (ул. Набережная, 1) 2 октября в 16.00  
 Администрация, профком и совет ветеранов АТУ

От производителя скидка 25%  
**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ**  
**ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ**  
 АЛЮМИНИЙ, ПВХ  
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ 2 ДНЯ  
 ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО  
 СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ  
 САЙДИНГ, ПРОФИНАСТИЛ  
 уральский-балкон.рф  
 vk.com/ostekleniebalkonmag  
 +7-908-067-3355, 43-06-94

**УРАЛЬСКИЕ ОКНА**  
**ОСТЕКЛЕНИЕ, ОТДЕЛКА ЛОДЖИЙ, БАЛКОНОВ С ВЫНОСОМ**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 входные межкомнатные  
**РАССРОЧКА на 3 МЕСЯЦА без %**  
 пр. К. Маркса, 179, **СКИДКИ!**  
 т.: 31-97-71, 8-912-805-28-18.

♦ Окна ПВХ  
 ♦ Натяжные потолки  
 ♦ Жалюзи  
 ♦ Остекление балконов  
 Т. 43-99-30, ул. Советская, 66а (оф. 3)

**МАГНИТОГОРСКИЕ ОКОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ**  
**Остекление Балконы Лоджии**  
**Отделка внутри и снаружи**  
**Окна RENAU**  
 немецкая профильная система  
 пр. Ленина, 90, т. 26-47-99  
 пр. К. Маркса, 152, т. 42-26-90

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 от 190 р./м<sup>2</sup>  
 т. 8-950-733-35-02

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА**  
 без установки по оптовым ценам  
 8-912-400-18-17

**СИБИРСКИЕ ОКНА**  
 Оконная компания №1 в Магнитогорске  
**ОКНА ДВЕРИ**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
**ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ**  
 пр. К.Маркса, 58, т. 45-60-15

**СОКОРА**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 180 р./м<sup>2</sup> 17м<sup>2</sup> – 3060 р.  
 45-45-97

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
 от 190 р. за кв. м.  
 45-80-45

**КАЧЕСТВЕННЫЕ ОКНА ФАСАД**  
 Ул. С. Армии, 47 45-75-02 45-75-03

**ЖАЛЮЗИ** т. 45 55 14  
 Распродажа! Цены снижены! Торопитесь!  
 Рулонные шторы • Надежные Европейские механизмы  
 Скидка -32% • Изделия с защитой от выгорания  
 Гарантия 2 года!  
 «Жалюзи Мастер» Пр. Ленина 80, оф. 2, т. 3519 28 98 50

**«Студия окон»**  
 Окна. Ремонт.  
**Балконы** остекление отделка  
 45-25-78  
 пр. Ленина, д. 29

**ОТЛИЧНЫЕ ОКНА**  
**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ** от 200 р./м<sup>2</sup>  
**Гарантия 10 лет**  
**БАЛКОНЫ** от 15000 руб.  
 Скидки, вынос, жалюзи

**ПОКРЫТИЕ ВАНН.**  
 Т. 59-16-12.

**от 7000 руб.**  
 ул. 60-летия Магнитки, 42  
 Т.: 8-908-075-33-33, 431-585

Рацион

## А для согрева – чай с лимоном

Риск простудиться, заболеть респираторными вирусными инфекциями, в том числе гриппом, увеличивается с приходом холодов

Кроме вакцинопрофилактики противостоят заболеваниям помогает крепкий иммунитет. Один из эффективных способов поддержания иммунной системы – это правильное питание.

Что же необходимо включать в рацион, чтобы не заболеть?

На столе обязательно должны быть овощи, фрукты и ягоды, которые обладают огромным количеством витаминов и минералов. Они полезны как в свежем виде – на начало осени ещё можно полакомиться летними дарами, так и в замороженном. Как правило, многие налегают на плоды, содержащие витамин С: цитрусовые, киви, чёрную смородину, шиповник, томаты, лук, крас-

ный перец, листовые овощи, картофель. Большая польза для укрепления иммунитета и в других витаминных продуктах: клюкве, капусте, моркови, тыкве, гранате, яблоках.

Не забывайте про обычные каши. Употребление в пищу зерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки – овсянки, ячменя, гречки – может повысить сопротивляемость организма сезонным болезням.

Куриные супы содержат практически весь набор аминокислот, необходимых для блокирования

воспалительных клеток и подавления развивающейся инфекции. Особенно полезны супы с добавлением овощей.

Кисломолочные продукты, натуральные йогурты содержат пробиотики, которые уменьшают симптомы респираторных заболеваний, помогают быстрее восстановиться, если простуда всё же настала.

Мёд – один из лучших «защитников» иммунной системы. Лучше всего сочетается с чаем, лимоном, яблоком, творогом. Не следует добавлять его в слишком горячие напитки, так как при этом значительная часть биологически активных веществ теряет свои свойства.

Чеснок, лук, хрен полезны не только как средство повышения сопротивляемости организма, но и для профилактики осложнений при гриппе.

Чай не только согревает организм, но также повышает иммунитет. Чай вдвойне хорош с природными «лекарствами» – калиной, малиной, смородиной, лимоном, мёдом. Отличной профилактикой также служит «модный» чай с имбирём.

Чистая вода – самая простая и доступная «защита» от респираторных заболеваний. При обезвоживании организма больше риска подхватить простуду. Кроме того, вода сохраняет нормальное состояние слизистой оболочки дыхательных путей, снимает сухость губ.

Правильно подобранное питание – это один из лучших способов профилактики простудных болезней. Да и к тому же – натуральной. Вы не только обезопасите себя от сезонных заболеваний, но также повысите иммунитет на долгое время.

Центр медицинской профилактики Магнитогорска

