

СОВЕТЫ ВРАЧА

**БРОСЬ СИГАРЕТУ**

**ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ «СИНЮШНЫМ ОДУТЛОВАТИКОМ»**

Хронический бронхит — самое распространенное заболевание бронхолегочной системы. Он коварен тем, что начинается постепенно, с симптомов, многие годы не доставляющих особого беспокойства больным и не вызывающих тревоги у врачей. В конечном итоге заболевание приводит к развитию дыхательной недостаточности, легочному сердцу и нередко — к мучительной гибели человека.

Одной из основных причин хронического бронхита является курение. Статистика показывает: смертность от хронического бронхита у выкуривающих до 14 сигарет в день в 7 раз выше, чем у некурящих, у выкуривающих за день 15-24 сигареты — в 13 раз, а у тех, кто выкуривает более 25 сигарет — в 21 раз выше.

Что же происходит в бронхах при курении? Табачный дым вызывает структурную перестройку слизистой оболочки бронхов — в ней значительно увеличивается число клеток, вырабатывающих слизь. Это защитная реакция на чрезмерное раздражение, направленная на выведение многих компонентов табачного дыма. Избыточное количество слизи и увеличение ее вязкости (чему способствует также и присоединение инфекции) в условиях сниженной активности клеток бронхов приводит к замедлению ее выведения из организма. В результате бронхи закупориваются избыточным количеством вязкой слизи. Дыхательная система все труднее справляется со своей функцией, прогрессирует одышка. От начала курения до появления одышки, как правило, проходит 15-20 лет.

Курение вызывает непереносимое снижение иммунитета. По внешнему виду легко узнать многолетнего курильщика с проявлениями хронического бронхита. В первую очередь это постоянный кашель, который становится настолько привычным, что больной его не замечает. Среди медиков существует термин «синюшные одутловатики»: эта категория больных отличается пониженным весом, серыми кожными покровами, синими губами, пальцами в виде барабанных палочек с ногтями, похожими на часовые стекла. Что и говорить — неприглядный портрет.

Решающая предпосылка для выздоровления — прекращение курения, для чего нужно только желание самого больного. Безусловно, при участии врача, который может помочь компетентными советами о том, как преодолеть тягу к никотину. Арсенал средств и методов для этого обширен: рефлексотерапия, физиотерапия, гипноз, специальные пластыри.

Каждый должен знать, что курение, ко всему прочему, способствует развитию опухолевых процессов. Вот и рассудите, стоит ли сомнительное «удовольствие» того, чтобы рисковать собственным здоровьем?

**И. В. ЗАЙЦЕВА,**  
зав. пульмонологическим отделением объединенной МСЧ, главный внештатный пульмонолог ГУЭ.

Ликвидируется учреждение «Управляющая компания «МАРС» ОАО «ММК», находящееся по адресу: ул. Кирова, 93. Претензии принимаются по адресу ул. Кирова, 93 в течение двух месяцев со дня публикации.

Ликвидационная комиссия.

Открытие циркового сезона «ИЗ СЕРИИ МИРОВОГО ЦИРКА»

Только 20 дней!

В программе: медведи на мотоциклах, конно-акробатический ансамбль «Звезды Востока», дрессированные козы и ослики, китайские игры, йога. Всегда на арене мастера смеха и юмора.

Начало представлений в пятницу — в 18.00, в субботу и воскресенье — в 11.00 и 14.30.

Билеты продаются в кассе цирка, в магазинах «ГУМ-Урал», «Медвежонок», «Зори Урала» (промтоварный).

Заявки по тел. 37-25-42.

Дворец культуры им. С. Орджоникидзе  
17 октября в 18 часов юморист

**Святослав ЕШЕНКО**

с программой

**«КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ!!!»**



Спонсоры концерта — «АПЕКС», «СОТЕЛ».

Лицензия А 330412 от 3.11.96 г.)

**◆ ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК.**  
Срок обучения 3 мес.  
Тел. 33-06-02.

**◆ МАШИНИСТ ЭЛЕКТРОМОТОВОГО КРАНА.**  
Срок обучения 4 мес. Удостоверение машиниста крана и стропальщика. Возможно трудоустройство в течение 6 месяцев после обучения.  
Тел.: 33-00-44, 33-06-02, 33-38-66.

**◆ ШТУКАТУР-МАЛЯР.**  
Срок обучения 2 мес.

**◆ ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК.**  
Срок обучения 3 мес.

**◆ ЛИФТЕР ПАССАЖИРСКИХ ЛИФТОВ.**  
Срок обучения 1 мес.

**◆ МАССАЖИСТ.**  
Срок обучения 1,5 мес.  
Тел. 33-38-66.

Складской комплекс ЗАО «СТАНДАРТ-К»

**ПРЕДЛАГАЕТ**

- кокс отопительный — 310 руб/т.

**ПРИБРЕТЕТ** по взаимозачету за чугун и кокс

- сварочный агрегат (САГ) (можно б/у), легковые автомашины «ГАЗ» и «ВАЗ».

**ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГИ**

- прием товара автомобильным и ж/д транспортом;
- разгрузка и хранение товара, стоянка для автотранспорта;
- помощь в реализации товара.

**ИЩЕТ ПАРТНЕРА** для закрытия наших долгов по пенсионному фонду за кокс.

Адрес: ул. Строителей, 43.  
Тел.: 32-65-28, 22-19-74 (с 9 до 17 час.).

**ОБЪЯВЛЕНИЯ ММ**

**ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ «МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ» ПРИНИМАЮТСЯ** в магазинах «Зори Урала», ЦУМ и в редакции «ММ» с 9 до 16 часов.

**ПРОДАМ**

Прихожую (3 секции, пр-во Германи, цвет «белый мрамор»). Тел. 22-27-38 (после 18 часов).  
2 межкомнатные двери и 2 двери с коробкой для ванны и туалета. Очень дешево. Тел. 21-72-52.  
Отечественные компакт-унитазы — 350 руб. Тел. 33-42-15.  
Срочно кашемировые женские пальто красивых расцветок и различных фасонов с меховой отделкой. Тел. 32-33-10 (после 18 часов).  
Погреб (ост. «Овощехранилище») и гараж с 95% готовности (ост. «Бетонстрой»). Тел. 34-17-78.

**МЕНЯЮ**

Сад в «Горняке» (2-этажный дом, кессон, хозблок) на дом в деревне. Тел. 36-91-53.

**Благотворительный фонд «Металлург» поздравляет коллектив мясоперерабатывающей компании и лично ее директора Берхияева Х. Б. с 5-летним юбилеем МПК!**

Спасибо вам за добрые дела, за то, что вы ставяете в магазины для ветеранов ММК качественную и разнообразную продукцию.

Желаем дальнейших производственных успехов и процветания.

Лицензия А 330412 от 3.11.96 г.)

Образовательное учреждение «МАГНИТОГОРСКАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА» объявляет набор на курсы подготовки специалистов для фирм малого и среднего бизнеса

- СЕКРЕТАРЬ,
- МЕНЕДЖЕР ОФИСА,
- БУХГАЛТЕР.

В программе обучения: специализированные компьютерная подготовка, индивидуальная стажировка.

Содействие трудоустройству лучших выпускников.

Телефоны: 33-24-14, 33-71-69.

Внимание акционеров ОАО «ММК», ОАО «МММЗ», ОАО «МКЗ», ОАО «Магнитострой»!

ООО «Мекон» (лицензия на право осуществления деятельности по доверительному управлению ценными бумагами № 000-00874-001000 от 20 января 1998 года, выдана ФКЦБ России) приглашает акционеров ОАО «ММК», ОАО «МММЗ», ОАО «МКЗ», ОАО «Магнитострой», не заключавших договора в 1998-1999 годах, заключить договора доверительного управления ценными бумагами.

Ждем вас с понедельника по пятницу с 9 до 17 часов по адресам: ул. Кирова, 95 (бывшая гостиница «Азия»), библиотека ОАО «ММК» (ул. Советской Армии, 23), магазин «Абитарэ» (ул. Труда, 32), магазин «Ветеран-1» (пр. Сиреневый, 12), ул. Сталеваров, 16/1 (ЖЭУ-27), магазин «Ветеран-3» (пр. Ленина, 34).  
ТЕЛЕФОН 33-18-34.

В связи с организацией музея ЦЛК убедительно просим откликнуться родственникам Ткаченко Ивана Акимовича, работавшего начальником лаборатории ЦЛМ Магнитогорского металлургического комбината.  
Телефоны: 3-34-64, 33-30-82.

Коллектив учреждения «Услуги» ОАО «ММК» выражает соболезнование Венцовскому Г. Э. по поводу смерти ФАЛИЛЕВОЙ Серафимы Яковлевны.

Коллектив ОБВО СП ОАО «ММК» скорбит по поводу трагической гибели ПАНКРАТОВОЙ Галины Васильевны и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив цеха пути ЖДТ ОАО «ММК» скорбит по поводу смерти ЕВДОКИМОВОЙ Тамары Яковлевны и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив ЛПЦ-10 скорбит по поводу смерти АБРАМОВА Андрея Владимировича и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-2 скорбит по поводу смерти ШАРГУНОВА Аркадия Михайловича и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив локомотивного цеха ЖДТ выражает соболезнование Цаповскому В. Е. по поводу смерти его жены ЦАПОВСКОЙ Клары Ишмухаметовны.

Коллектив цеха пути ЖДТ ОАО «ММК» скорбит по поводу смерти участника Великой Отечественной войны ДРАНЬКОВА Арсентия Семеновича и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Учредитель — открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).  
**И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА В. Л. РЫБАЧЕНКО.**  
**РЕДКОЛЛЕГИЯ:**  
В. МИНУЛЛИНА, М. КОТЛУХУЖИН, Ю. ПОПОВ, В. РЫБАК.  
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ В. РЫБАК.**  
**РЕДАКТОР-СТИЛИСТ Л. БЕЛОВА.**  
**ВЕРСТКА И ОФОРМЛЕНИЕ: И. ЖУРАВЛЕВА, Т. РУСИНОВА.**



**ПРИЕМНАЯ**  
(отдел рекламы) — 33-47-04.  
Зам. гл. редактора — 33-76-04.  
Компьютерный центр — 33-40-35.  
**КОРРЕСПОНДЕНТЫ ОТДЕЛОВ:**  
промышленности — 33-31-33;  
молодежи, культуры — 33-14-42;  
литературы, газеты в газете «Ветеран» — 33-33-09.  
Фотокоры — 33-07-98.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам. Письма и рукописи не рецензируются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл».

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Подписано в печать 13.10.99 в 16.00.  
Заказ № 3887.  
Объем 2 печ. листа.  
Печать офсетная.  
Тираж 23521.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
**455002,**  
**пр. Пушкина, 6.**