

СОЛЬ – ВО ЗДОРОВЬЕ

Эндемический зоб. Болезнь давно известная и тяжелая. Тревожно, что в последние годы в России, в том числе и в Магнитогорске, возрастает среднегодовое число заболевших эндемическим зобом. В чем причина? Прежде всего, в дефиците природного йода.

Биологическая роль йода связана с его участием в образовании гормона щитовидной железы — тироксина, который контролирует состояние энергетического обмена, активно воздействует на физическое и психическое развитие, участвует в регуляции функционального состояния центральной нервной системы, оказывает выраженное влияние на обмен белков, жиров, углеводов, на водно-солевой обмен. При недостаточности йода в организме нарушается функция щитовидной железы. Она увеличивается в размере и развивается зоб. Дефицит йода у детей приводит к задержке умственного и физического развития. Недостаточное количество йода у будущей матери отражается на внутриутробном развитии ребенка, а также зачастую становится причиной выкидышей и рождения мертвых детей.

Йод в природе распространен неравномерно. Наибольшее его количество содержится в морской воде, воздухе и почве приморских районов, наименьшее — в воздухе и почве горных районов. Поездки к морю нынче накладны.

Профилактика заболевания осложнилась еще и из-за того, что в структуре питания россиян в последние годы резко снизилось потребление продуктов богатых йодом — рыбы, морепродуктов, мяса, молочных продуктов. Кроме того, отечественные

производители практически не выпускали йодированную соль. Сегодня дефицит йода испытывают около 100 миллионов россиян. Согласно рекомендациям, разработанным Всемирной Организацией Здравоохранения, в организм человека должно поступать 120-200 мкг йода в сутки. В России этот показатель — 40-80 мкг.

Все хорошо в меру. Избыток йода также неблагоприятно сказывается на функциях организма: возникает повышенная раздражительность, учащенное сердцебиение, усиленный обмен веществ, ведущий к резкому исхуданию.

Поскольку 90 процентов йода поступает в организм с пищей, то и проблема обеспечения им должна решаться с помощью правильного питания — употребления морской рыбы, особенно трески, креветок, морской капусты. Помните, что хранение и кулинарная обработка пищевых продуктов приводит к значительным потерям йода — до 65 процентов.

Самое простое и эффективное средство профилактики йододефицитных состояний — употребление в пищу йодированной поваренной соли. Для здорового человека необходимо в сутки 7-10 граммов такой соли, и это вполне обеспечивает потребность организма в йоде. В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача России йодированная поваренная соль должна быть в ассортименте всех продуктовых предприятий торговли.

При покупке йодированной соли следует обращать внимание на рекомендации, данные на упаковке. Важны дата выработки, срок годности, условия хранения а также, обратите внимание, — содержание йода в грамме соли. Норма — 40+15 мкг.

Н. УСТЮГОВА,
врач отделения гигиены
питания МГЦГСЭН.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ПОСТРАДАЛ ЧЕЛОВЕК

Несчастный случай произошел на участке № 2 управления подготовки производства ОАО «ММК». 6 июля газосварщик А. Макарычев из ООО «СМП-1» стал подключать сварочный пост к стационарному электрическому щиту. Возникло короткое замыкание, и сварщик с ожогами был доставлен в больницу. Он отказался от госпитализации и был отправлен домой. На этот раз обошлось. Но могло быть гораздо хуже. А мы не раз говорили о недостатках в состоянии электрооборудования на территории участка № 2 его руководителям...

М. ПОЛЯКОВ,
младший инспектор ПЧ-51.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Предписания кислородно-конвертерному цеху органы Госпожнадзора выдавали ежегодно, с момента его пуска. Но из-за известных трудностей в отдельных случаях выполнение необходимых мероприятий затягивалось... Постепенно зрела проблема восстановления огнезащитного покрытия металлоконструкций кабельных сооружений и маслопомещений, требуются серьезные решения по автоматическим установкам водопенного пожаротушения, которые до настоящего времени эксплуатируются в ручном режиме, значительно снижающем их эффективность. Вопросы

есть, но есть и надежда, что в скором времени дело сдвинется с мертвой точки. В этом году председателем цеховой пожарно-технической комиссии ККЦ был утвержден заместитель начальника цеха А. Кандаков. И положение с обеспечением пожарной безопасности уже меняется в лучшую сторону. Комиссия в составе администрации цеха ежемесячно собирается на совещания и вместе с сотрудниками ПЧ-51, принимает конкретные меры для устранения выявленных недостатков.

О. ВЛАСЕНКО,
младший инспектор ПЧ-51.

ОФИЦИАЛЬНО ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ СРОК ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ ИСТЕКАЕТ

13.08.99 г. заканчивается техническое освидетельствование баз отдыха, водных объектов, пляжей, маломерных судов (катер, мотолодка, гидроцикл, гребные, яхта, катамаран).

Всем юридическим лицам, владеющим вышеперечисленными объектами и плавсредствами, необходимо пройти техосвидетельствование с получением государственного акта до указанного срока.

После 13.08.99 г. запрещена эксплуатация маломерных судов юридических лиц, не прошедших ТО и не получивших государственный акт от ГИМС, ввиду угрозы здоровью и жизни людей, отдыхающих на водоемах.

Ответственность за ЧП на водоемах возлагается на руководителей предприятий, не обеспечивших безопасность эксплуатации маломерных судов и водных объектов.

Регистрация, техосвидетельствование маломерных судов, частных лиц продлена до 6.09.99 г.

По всем вопросам обращаться по адресу: г. Магнитогорск, ул. Менделеева, 1-42 с 9.30 до 12.30. Телефон 22-52-07.

Государственная инспекция по маломерным судам (ГИМС).



РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

«Здесь мне все по душе»

С молодыми все ясно: едят с аппетитом, танцуют легко, смеются весело и беззаботно. На то и отдых. А пожилые? Спросим у них. Зоя Васильевна Смирнова, работница Магнитогорского психоневрологического интерната, неторопливо повествует:

— Приехала я в санаторий «Урал» со сватьей Фатиной Алексеевной, она пенсионерка. А путевку мне зять купил. Раньше я ездила в Эссентуки. У меня желудок и печень не в порядке, остеохондроз привязался. Да еще и давление... Целый букет болячек. В Эссентуках, конечно, хорошо. Но там минеральная вода — в одном месте, столовая — в другом помещении, а на грязь надо ехать автобусом. Это утомительно.

Здесь, в «Урале», мне все по душе. Жилье комнаты, лечение, питание, развлечения — все в одном здании. И так спланировано, что не замечаешь этого. И местная минеральная вода очень хорошая, пью с удовольствием.

Понравился и медицинский персонал. Врачи внимательные: обо всем расспросят, выслушают. Грязевые процедуры мне не разрешили, сказали, при повышенном давлении нельзя: грязь тут сильно активная. Но массаж с минеральной водой, другие процедуры назначили. Кормят хорошо, я все-то и не съедаю, хотя готовят вкусно, выбор блюд неплохой.

Дома обычно утром встаю — чувствую боли в желудке, в печени. Здесь после двух недель, на удивление, боли исчезли. Уж не знаю, надолго ли.

Ну, а на дискотеку мы со сватьей не ходим, отплясали свое, а на концерты, кинофильмы — с удовольствием.

САНАТОРИЙ «УРАЛ» — НАШИ УРАЛЬСКИЕ МИНВОДЫ



НАШИ УРАЛЬСКИЕ МИНВОДЫ

◆ Здесь подземный источник прекрасной лечебной минеральной воды, которая является аналогом коктейля знаменитых вод Эссентуков и Железноводска, а также биологически активные целебные грязи. С их помощью врачи добиваются таких успехов, каких не достичь медикаментозным лечением.

◆ Профиль «Урала» — лечение болезней желудочно-кишечного тракта. Наряду с этим здесь лечат заболевания почек, мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, нервные, кожные, гинекологические заболевания, железодефицитные анемии. Здесь широкий диапазон исследовательских и лечебных методик и процедур: кишечные промывания минеральной водой, подводный, точечный и обычный массаж, игло-рефлексотерапия, грязелечение, траволечение, спелеолечение, ингаляции и т. д.

◆ Действуют отделения: реабилитационное — для тех, кто перенес операцию на желудочно-кишечном тракте; гинекологическое: «Мать и дитя».

◆ К вашим услугам — киноконцертный, танцевальный и спортивный залы, тренажеры, бассейн, сауна, вечерний бар.

◆ Питание — обильное, по заказанному меню, ежедневно фрукты, соки, бифидок, для желающих — раздельное питание.

◆ Для состоятельных людей — двухкомнатные номера «люкс» с холодильником и цветным телевизором. Имеется стоянка для личных автомобилей.

Наш адрес: 457001, Челябинская область, Увельский район, с. Хомутино. Телефоны (266) 3-16-06, (234) 5-24-41. Проезд автобусом от железнодорожного вокзала г. Челябинска до санатория; поездами и автобусами до станции «Нижне-Увельская» и далее — автобусами санатория.

Расходные материалы для принтера, факса, ксерокса — ПОЧТОЙ!

МАГНИТОГОРСКАЯ ПОЧТА И ФИРМА «РИАН-УРАЛ»

ПОМОГУТ ВАМ РЕШИТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ТРАТЯ ДРАГОЦЕННОГО ВРЕМЕНИ!

По предложенному прайс-листу Вы можете выбрать интересующий Вас товар и сделать заказ через почтальона или в отделении связи.

Заказ доставят непосредственно в Ваш офис!

Справки по тел.: 32-23-11



ОБЪЯВЛЕНИЯ ММ

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

ПРОДАМ

4 книжные полки под стеклом (производство Чехословакии) в отличном состоянии. Недорого. Тел. 32-33-10 (с 20 до 23 часов).
TV «Иверия» (61 диаг., ДМБ); «Грюндиг» (54 диаг.). Тел. 30-47-89 (после 18 часов).
Прихожую 3-секц. (пр-во Германии, цвет «белый мрамор»). Тел. 22-27-38 (после 18 часов).

КУПИМ

БАЛКИ, УГОЛКИ, ЛИСТЫ, ТРУБЫ, ШВЕЛЛЕРЫ

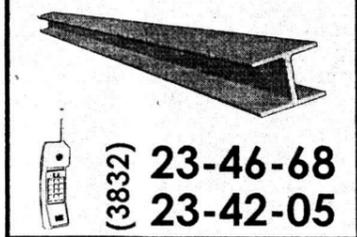


График заездов в санаторий-профилакторий «ЮЖНЫЙ» на III-IV квартал 1999 года

1. с 29.08.99 по 22.09.99
2. с 23.09.99 по 17.10.99
3. с 18.10.99 по 11.11.99
4. с 12.11.99 по 06.12.99
5. с 07.12.99 по 31.12.99.

ВНИМАНИЕ!

Отдел кадров ОАО «ММК» приглашает на работу станочников для выполнения вальцетокарных работ. Обращаться: отдел кадров ОАО «ММК», ул. Кирова, 84ф, каб. 104.

Профсоюзный комитет и совет ветеранов листопроточного цеха скорбят по поводу смерти

НОЗДРАЧЕВА
Ивана Петровича
и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив цеха эксплуатации ЖДТ ОАО «ММК» скорбит по поводу смерти старшего работника, почетного пенсионера

ЖИЛОВА
Ивана Григорьевича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив локомотивного цеха ЖДТ цеха скорбит по поводу смерти участника Великой Отечественной войны, почетного пенсионера ОАО «ММК»

КУЗНЕЦОВА
Никиты Ивановича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив управления подготовки производства скорбит по поводу смерти

ГОРБУШИНА
Сергея Петровича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив ЛПЦ-3 скорбит по поводу смерти

АНТОШКИНА
Сергея Степановича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-3 скорбит по поводу смерти

ХАККА
Альфреда Карловича
и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти

ЯСТРЕБА
Павла Филипповича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти

ФЕДОРИНА
Вадима Алексеевича
и выражает соболезнование семье и близким покойного.