

*Поздравляем!*

**Наилу Рауфовну БУТАКОВУ – с юбилеем!**  
Желаем здоровья, внимания родных и близких.

Администрация, цеховой комитет паросилового цеха

**Геннадия Ивановича КАЗАКОВА – с днём рождения!**

Желаем здоровья, внимания родных и близких.

Администрация, цеховой комитет паросилового цеха

**Александра Михайловича ЛОВЧИНОВА,  
Алексея Владимировича ВОРОНИНА – с юбилеем!**

*С радостью встречайте каждый новый день, и пусть у вас не будет повода для грусти. Пусть ваша жизнь будет счастливой, друзья – верными и настоящими, родные и близкие – любящими и заботливыми, а удача – постоянной. Здоровья, весёлой и интересной жизни!*

Администрация и профком ЛПЦ-10

на правах рекламы

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

## Продам

\*Сад в «Строителе-7». Т. 30-63-34.

\*Дом в п. Сыртинский Кизильского района с приусадебным участком 8 соток. В доме газовое отопление, центральный водопровод, пластиковые окна. Канализация – выгребная яма. Т. 8-904-305-65-51.

\*Песок, щебень, скалу, отсев, гравий, землю, навоз и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Чернозём. Дрова. Т. 8-951-464-79-97.

\*Дрова. Т. 8-951-127-44-46.

\*Песок, щебень, отсев, перегной, земля, скала, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

## Куплю

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады и гаражи. Т. 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

\*Водомеры, тазики, ведра, казаны. Т. 8-909-095-25-28.

\*Автомобиль. Т. 8-904-975-72-14.

\*Автомобиль срочно. Т. 8-903-090-00-95.

## Сдам

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Комнату, л. б. Т. 8-909-747-54-69.

## Сниму

\*Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

## Требуются

\*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в отель «Европа»: мастер участка благоустройства, эксплуатации и ремонта энергооборудо-

вания, оплата до 50000 р. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 8-908-086-49-00 в рабочие дни с 9.00 до 16.00.

\*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: официант – оплата от 16000 р.; уборщик производственных и служебных помещений – оплата от 14000 р. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 8-982-100-22-89 в рабочие дни с 9.00 до 16.00.

\*Формовщики ЖБИ Т.: 8-922-010-01-03, 58-03-01. Ул. Комсомольская, д. 133/1. Маршрут № 32.

\*Водитель фронтального погрузчика. Т. 8-982-368-11-70. Ул. Комсомольская, д. 133/А. Маршрут № 32.

\*На производство: грузчики (з/п 33000 рублей), электромонтёр (з/п 39000 рублей). Обращаться: 8-909-098-0845.

\*Предприятию – специалисты по черновой штукатурке; монтажники по работе с гипсокартоном. Т. 58-03-01. Ул. Тополиная, 94 А.

\*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 20000 руб. Т.: 8-902-894-81-74, 8-912-300-89-27.

\*Сборщик изделий из древесины, укладчик-упаковщик, грузчик. Т. 8-909-095-40-10.

\*На производство специалист системы менеджмента качества с опытом работы. Т. 8-952-508-20-34.

\*Дезинсекторы/-ши (садоводы). Т. 8-900-086-54-16.

\*Поддонщики и пилорамщики. Зарплата сдельная. Обращаться по т. 8-951-251-33-74.

\*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

\*Сторож на автостоянку. Т. 8-902-892-83-93.

\*Операторы уборки в ГМ «Магнит». Т.: 8-952-509-39-22, 8-951-472-04-47.

Советы

# Учитесь властвовать собой!

Осенняя простуда, простуда зимняя, весенняя или летняя – явление одинаково неприятное



**Представьте на миг себе такую картину. Осень. Некий персонаж на пронизанном всеми ветрами автобусной остановке. Хлюпает носом. Глаза слезятся. Время от времени чихает. Эту картину сменяет другая. Зима. Тот же персонаж на той же остановке. Те же слезящиеся глаза и хлюпающий нос. И так далее. Вплоть до лета, когда, вопреки всем прогнозам, наш многострадальный герой с явными признаками простуды ожидает свой маршрут. Мораль – простуда неизбежна независимо от времени года.**

Конечно, можно сделать вид, что простуды для вас не существует, и храбро не замечать все сопутствующие ей симптомы. Но тогда вас ожидает незавидная доля нашего вечного недомогающего персонажа.

Явное пренебрежение к этому якобы «лёгкому» заболеванию рано или поздно обернётся заболеванием отнюдь не лёгким. Так что думайте сами, решайте сами – лечить или не лечить, а главное – как лечить и как укрепить своё здоровье и предохранить его от сезонных нападков респираторных вирусов.

Если вы уже определились – быть здоровым, то первый шаг к совместной работе – это определить: есть ли у вас шанс избежать сезонных недомоганий.

Из копилки дачника

## Польза в мелочах

• Настой лопуха применяется в борьбе с гусеницами белянками, совками, молью, яблоневой, грушевой, сливовой плодовой, листовертками, сливовой и вишневой тлями. Опрыскивают настоем и капусту.

Для приготовления берут свежие зеленые листья лопуха, мелко рубят, заливая ими половину ведра или треть, заливают десятью литрами воды. Настоять трое суток, процедить и сразу использовать. Для повторных обработок готовят свежий настой. Опрыскивают три-четыре раза в июле с недельным интервалом.

• Редиска может помочь от головной боли. Нужно натереть редис на мелкой тёрке, потом отжать сок. Соком натереть переносицу, виски и лоб. Боль по-

## Тест на прочность иммунитета

Примерьте на себя каждое из 20 утверждений. Насколько они совпадают с вашим образом жизни? Против каждого пункта проставьте цифру, соответствующую выбранному вами варианту ответа: всегда – 1 балл, очень часто – 2, часто – 3, редко – 4, никогда – 5 баллов.

1. Почти не пользуюсь транспортом, на работу хожу пешком.

2. Посещению выставки или концерта в зимнее время предпочту «посиделки» в кругу семьи.

3. Сплю не менее 8 часов в сутки.

4. Люблю с головой уйти в работу, но при этом не забываю об отдыхе.

5. В сложных жизненных обстоятельствах надеюсь на лучшее.

6. Получаю удовольствие от общения с людьми, придерживаясь правила говорить только о приятном и реже жаловаться на судьбу.

7. Быстро забываю об обидах и неприятностях.

8. Начинаю утро с зарядки и контрастного душа.

9. В выходные дни стараюсь вырваться на природу, захватив с собой лыжи, коньки, сноуборд или санки.

10. Чувствую себя бодрым и полным сил.

11. Слежу за своим весом.

12. Воздерживаюсь от спиртного.

13. Обхожусь без сигарет.

14. Члены семьи и сослуживцы оберегают меня от табачного дыма, не курят в моем присутствии.

15. Каждый день съедаю хотя бы немного свежей зелени, овощей и фруктов.

16. Обязательно выпиваю 1–2 стакана сока или отвара шиповника и столько же чашек чая с лимоном и вареньем из черноплодной рябины или чёрной смородины.

17. Моя ежедневная норма – 250 г кефира или йогурта.

18. У меня в комнате есть аквариум (варианты – домашний «фонтанчик», кондиционер, увлажняющий воздух, ёмкости с водой, расставленные возле батарей).

19. Многократно проветриваю рабочий кабинет и квартиру, на ночь открываю форточку в спальне.

20. Ощувив недомогание, сразу же откладываю все дела, привожу себя в порядок с помощью «бабушкиных» средств.

## Подсчитайте результаты

**От 20 до 45 баллов.** Так держать! Респираторные вирусы вам не страшны. Даже если и простудитесь (хотя вероятность этого невелика), болезнь, скорее всего, пройдёт за 5–7 дней без малейших осложнений. Не исключено, что в этом случае ваш стойкий организм будет бороться с инфекцией изо всех сил, резко повышая температуру. Если она не больше 38,5–39,0 и вы неплохо её переносите, принимать жаропонижающие лекарства не стоит – в «огне» лихорадки простуда сгорит быстрее.

**От 46 до 70 баллов.** Как и большинству людей, вам недосуг систематически заниматься собственным здоровьем. Организм столь легкомысленного отношения к себе не прощает – вы можете заболеть во время массовых вспышек респираторных инфекций. К счастью, укрепить иммунную защиту ещё не поздно: нужно лишь всерьёз взяться за профилактику, действуя по плану против простудной обороны.

**От 71 до 100 баллов.** Вы очень подвержены простудным заболеваниям. Чтобы защититься от них, обычной предосторожности недостаточно. Меры усиленной индивидуальной профилактики разработайте с помощью терапевта, ЛОР-врача и специалиста по физиотерапии. И главное – попытайтесь изменить образ жизни: внесите в неё больше свежего воздуха и движения, откажитесь от вредных привычек. Избегайте отрицательных эмоций, не переутомляйтесь – и то, и другое ослабляет иммунитет. А если уж заболели, не геройствуйте, преодолевая плохое самочувствие. Ложитесь в постель и вызывайте врача! Иначе болезнь может затянуться, и опасность осложнений увеличится.

степенно утихнет и пройдёт. Главное, чтобы сок не попал в глаза.

• Чтобы баклажан дал побольше плодов, молодые побеги прищипывают, когда на них появится пять-шесть листьев, под пятым узлом. Это стимулирует рост боковых побегов, каждый из которых даст цветки и плоды. Боковые побеги также прищипывают над первым или вторым листом выше второго цветка.

• При недостатке калия чаще всего наблюдается некроз листьев, так называемый «ожог», который при слабом голодании захватывает лишь края листьев, а при сильном распространяется на всю листовую пластину. В дальнейшем такие листья усыхают. Молодые листья не достигают нормального размера. Плоды образуются мелкие. У малины, кроме того, наблюдается морщинистость и курчавость листьев. Особенно сильно реагирует на недостаток калия смородина, затем крыжовник, малина, яблоня и груша. Недостаток калия приводит к снижению морозостойкости растений. Сухая

и жаркая погода ускоряет и усиливает проявление недостатка калия у растений.

• Чтобы избавиться от муравьёв в саду, используйте проверенное средство. Кусочек сухих дрожжей, величиной с лесной орех, смешайте с одной столовой ложкой сахара и небольшим количеством воды. Можно добавить капелку мёда для сохранения влажности. Получившуюся густую кашицеобразную массу разложить небольшими порциями в спичечные коробки и оставить полуоткрытыми возле муравьиных гнезд. Как правило, вскоре надоедливые насекомые исчезают.

• Одно из сильнейших средств против фитотрофы на томатах – опрыскивание растений вместе с плодами настоем красного перца. Готовят его так: созревший жгучий перчик среднего размера порезать, залить стаканом обычной воды, оставить настаиваться на ночь, потом кусочки перца растереть, затем этот настой процедить и им опрыскать помидоры.

