

ООО «Объединенная сервисная компания» оказывает услуги автокрановой техники (с машинистом).

В наличии:

- автокраны грузоподъемностью от 14 до 250 т., с вылетом стрелы от 14 до 72 м;
- автогидроподъемник, высота подъема люльки до 28 м.

Работаем с ИП и организациями.

Подробная информация по тел.: 8-952-524-52-60, 8-912-790-43-14 либо по электронной почте: Chernov.DA@usc-service.ru

Советы

Тренируйте лёгкие, чтобы не заболеть

Врачи рекомендуют различные дыхательные гимнастики как профилактику коронавируса



ним концом трубку погружаете в воду и дуете в другой конец около пяти минут. Это похоже на игру, когда через соломинку дуют в стакан, чтобы водичка бурлила.

Конечно же, нельзя не отметить и дыхательную гимнастику Александры Стрельниковой, разработанную ещё в 40 годах XX века. Одна из самых преданных поклонниц этой гимнастики профессиональная радиоведущая Евгения Шестакова в книге «Говори красиво и уверенно» (16+) утверждает, что с возрастом человек «забывает», как правильно дышать. Из-за неправильного дыхания лёгкие начинают работать наполовину, потому что вентиляция происходит только в верхнем лёгочном отделе, и настает момент, когда этот важный орган просто атрофируется. В результате страдает весь организм: «И вот у вас закололо в боку, ухудшилось пищеварение, лимфа начала застаиваться. Вы быстрее устаёте, чувствуете постоянную неудовлетворённость, набираете лишние килограммы, появляется отдышка, часто простужаетесь».

Шестакова советует выполнять упражнения Стрельниковой не менее 15 минут в день, а базовое из них называется «Ладощки». Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях – локти направлены вниз – и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Подряд надо сделать от четырёх таких вдохов, затем, прервавшись на несколько секунд, повторить. «Пошмыгать» в течение всего упражнения необходимо минимум 16 раз. Если кружится голова, тренируйтесь сидя.

Разных дыхательных гимнастик довольно много, причём можно комбинировать упражнения из того или иного комплекса, создавая собственный неповторимый алгоритм укрепления лёгких, а ведь именно их поражает коронавирус. К тому же в самоизоляции – чем не вариант для нового увлечения?

Максим Юлин

Календарь «ММ»

24 **Апреля**
Пятница

Восх. 5.02.
Зах. 19.54.
Долгота дня 14.51.

Дата: Международный день солидарности молодёжи. День российского стоматолога. День памяти сотрудников МЧС России, погибших при исполнении служебных обязанностей. Рамадан (начало священного месяца и начало большого поста у мусульман).

События в истории: Запатентована газированная вода (1833 год). Состоялась кинопремьера советской музыкальной комедии «Волга-Волга» (1938 год).

25 **Апреля**
Суббота

Восх. 4.59.
Зах. 19.56.
Долгота дня 14.57.

Дата: Международный день ветеринарного врача. Международный день настольных игр. Международный день ДНК. Всемирный день пингвинов. День дочери.

Событие в истории: В Нью-Йорке впервые в мире начали использовать автомобильные номера (1901 год). В СССР основан Московский монетный двор (1942 год). Созданы первые в мире солнечные батареи (1954 год).

Удалёнка

Вынужденные меры

Уважаемые читатели!

Коллектив редакции газеты «Магнитогорский металл» искренне сожалеет о необходимости введения ограничительных мер, вызванных неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, и вынужден закрыть доступ для посетителей и рекламодателей в помещения редакции. Данные меры являются временными. **В эти дни мы, как и многие наши коллеги, работаем удалённо.**

Обращаемся к вам с просьбой: в этот неблагоприятный эпидемиологический период, связанный с распространением вируса COVID-19, рассмотреть возможность подачи объявлений, поздравлений, рекламы и соболезнований в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» через наш интернет-сервис kiosk.magmetall.ru.

На время ограничительных мер для наших читателей мы организуем единый диспетчерский номер **(в будни с 8.30 до 17.30):**
т. 8-906-851-8555.

На все ваши вопросы, связанные с работой редакции в эти дни, ответит наш специалист.

Писательница Джоан Роулинг переболела COVID в самоизоляции, а излечиться помогли дыхательные упражнения, сообщает «Московский комсомолец». Автор «Гарри Поттера» следовала советам врача британского госпиталя «Квинс», которые тот записал на видео и выложил в YouTube. Из наших соотечественников о пользе дыхательной гимнастики заявляли, например, педиатр и хирург Леонид Рощаль в интервью ТАСС и кандидат медицинских наук Александр Котровский в интервью «Комсомольской правде».

«Если у вас активная коронавирусная инфекция, необходимо, чтобы лёгкие как можно лучше работали и снабжали кислородом организм, – рассказывает Сарфараз Мунши, врач госпиталя «Квинс». – Единственный способ достигнуть этого – делать дыхательные упражнения. Причём начинать необхо-

димо сразу же, как заразитесь. Но упражняться стоит и без симптомов, потому что это хорошая профилактика».

Одно из упражнений, показанное доктором Мунши на его YouTube-канале, нехитрое. Надо сесть, выпрямить спину, глубоко вдохнуть и не выдыхать пять секунд. Выдох же должен быть плавным, спокойным. Всё это повторяется пять раз, а заключительный шестой «подход» отличается тем, что во время выдоха необходимо сильно кашлянуть. Затем стоит лечь на живот так, чтобы голова свисала с кровати, и в таком положении десять минут дышать глубже, чем обычно.

Доктор Александр Котровский в разговоре с журналистом посоветовал надувать воздушные шарики и дышать в воду. По поводу шариков он объяснил, что это не просто забава, а зарекомендовавшая себя профилактика застойной пневмонии. Если нет шариков, используйте детские надувные игрушки. А упражнение на дыхание в воду следующее: берёте трубку диаметром 1–2 сантиметра и длиной до полуметра, наполняете водой ванную или ведро, од-

Кроссворд

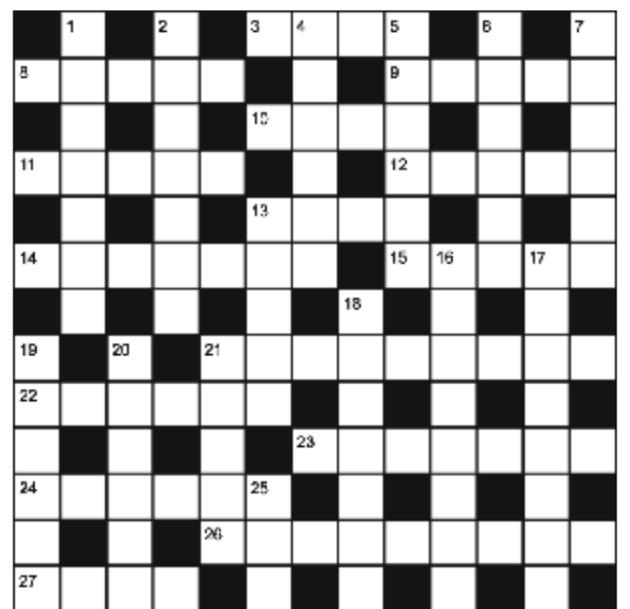
Венчальное место

По горизонтали: 3. Какая музыка часто звучит в рассказах Харуки Мураками? 8. «... кусает, а за что, не знает». 9. Лучший кандидат в вышибалы. 10. Цветок, подаривший имя Флоренции. 11. Какой областной центр России на век старше, чем Москва? 12. «... любит смелых». 13. К кому обращена есенинская строка: «И что-то резкое в лицо бросали мне»? 14. Экранизация «Грозовой...» с Лоуренсом Оливье. 15. Какой из легендарных разведчиков открыл в Бруклине фотостудию под именем

Эмиля Гольдфуса? 21. Игра в ответы на вопросы. 22. «Танцуют ... листья в круженье». 23. Законодатель американского звучания. 24. Рассеиватель мрака. 26. При каком короле начали строить лондонский Тауэр? 27. Скупердяй грубого звучания.

По вертикали: 1. Какой немецкий химик в XVII веке предлагал производить артиллерийские снаряды с ядовитыми газами? 2. Австрийский... Хуберт Раудашль стал единственным, кто участвовал подряд в девяти летних

Олимпийских играх, но завоевал он только две серебряные медали. 4. Какое доказательство требует Кокни Шутер из триллера «Тайное окно»? 5. «Сезон дождей» наоборот. 6. Шарфик под киноно. 7. Венчальное место. 13. Что слышно из транзистора? 16. «Гадкий, нехороший, жадный ...!». 17. Первый бородач на посту президента Соединённых Штатов. 18. «Одежда в состоянии комы». 19. Знаменитый «тайский ...». 20. «Ажурная беседка» с дальним видом. 21. Кто из секс-символов советского кино сыграл заколдованного Медведя в экранизации «Обыкновенного чуда» задолго до Александра Абдулова? 25. Что похищают с помощью карты герои детективного триллера «Иллюзия обмана-2»?



По горизонтали: 3. Джаз. 8. Блюз. 9. Амбал. 10. Ирис. 11. Курок. 12. Удач. 13. Райк. 14. Перевал. 15. Аберг. 21. Викторина. 22. Адажио. 23. Сенатор. 24. Светоч. 26. Вильгельм. 27. Жмот.

По вертикали: 1. Глайбер. 2. Яхтсмен. 4. Журнал. 5. Засуха. 6. Обитат. 7. Ауттар. 13. Радио. 16. Вармагай. 17. Линкольн. 18. Отрепье. 19. Маскаж. 20. Газето. 21. Видов. 25. Чип.