

Объявления. Рубрики «Услуги», «Разное» – на стр. 13

Продам

- *Песок, щебень, чернозём, скалу, отсев. Т. 45-39-40.
- *Песок, щебень, отсев, перегной, земля, скала, граншлак, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- *Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- *Матрасы ватные. Т. 8-912-803-60-06.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

Куплю

- *Ваш автомобиль. Дорого. В любом состоянии. Т. 8-903-091-14-44.
- *Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиралки. Выезд в сады, гаражи. Т. 8-964-249-41-75, 47-47-44.
- *Холодильник, стиралку и др. технику. Т. 8-912-802-90-65.
- *Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Холодильник до 2 т. р. Т. 8-982-324-32-30.
- *Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.
- *Статуэтки, Касли. Т. 8-951-780-22-02.

Сниму

- *Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.
- *Квартиру. Т. 49-67-77.

Требуются

- *Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: администратор зала ресторана – оплата от 23000 р; официант – оплата от 20000 р.; повар – оплата от 22000 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.
- *Отделочники-универсалы, маляры. Работа постоянная, заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Т.: 8-902-610-97-59, 58-03-05.
- *Монтажники наружных трубопроводов на постоянную работу в городе Магнитогорске. Т.: 8-919-320-88-11, 58-03-01.
- *В ООО «Стройкомплекс»: формовщик железобетонных изделий и конструкций, арматурщик, оператор БСУ (с обучением на рабочем месте), стропальщик, слесарь-ремонтник, электрогазосварщик, машинист башенного крана. Т.: 25-68-17, 8-904-303-21-11.
- *Водитель автомобиля самосвал, водитель автобетоносмесителя, водитель фронтального погрузчика – на постоянную работу в Магнитогорске. Ул. Комсомольская, д.133/1. Маршрут № 32. Т.: 8-982-368-11-70, 58-03-05.
- *Уборщик/-ца – з/п 12000 руб., кондитер, фасовщики с обучением – з/п 25000 руб. Т. 8-932-308-11-15.
- *Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 20000 руб. Т.: 8-902-894-81-74, 8-912-300-89-27.
- *Каменщики на постоянную работу (кладка шлакоблока). Т.: 8-967-868-14-21, 58-03-05.
- *Сторож-кассир на автостоянку. Т. 8-919-342-19-00.
- *Укладчик-упаковщик, сборщик изделий из древесины, з/п от 32000 р. Т. 8-909-095-40-10.
- *Уборщики (цы) (ул. Калмыкова, 1). График 2х2. Т.: 8-996-690-55-83, 8-996-690-55-83.
- *Водители В, С, з/п 30000, прессовщики, грузчики (вторсырье), сортировщики, з/п сдельная от 20000. Т.: 8-912-809-50-60, 8-912-804-04-95.
- *Металлообрабатывающему предприятию: токари-универсалы, операторы станков с ПУ (после училища). Т.: 8-967-869-22-91, 33-09-59.
- *Уборщик (ца) на производство, район ул. Советская, 166. Т. 8-964-247-08-81.
- *Монтажники наружных трубопроводов на постоянную работу в городе Магнитогорске. Т. 8-904-974-94-76.
- *На производство – грузчики. Зарплата 39000. График 5/2, служебный транспорт. Т. 8-968-122-21-66, WhatsApp 8-951-231-0015.
- *В клининговую компанию – уборщики/-цы. График 2/2 либо по договоренности. Оплата своевременна. Т. 8-951-116-58-56..
- *На постоянную работу грузчики, рамщики. Зп от 50000 р. Т.8-951-237-44-55.
- *Кухонный рабочий. Т. 8-912-777-45-17.

Советы

Как пережить жару

Аномально высокие показатели температуры воздуха в Магнитогорске фиксируются с мая и достигают 36 градусов по Цельсию



© Павел Маркелов

О влиянии изнуряющей жары на организм, а также о том, как легче пережить зной, нам рассказала доцент кафедры промышленной экологии и безопасности жизнедеятельности МГТУ им. Г. И. Носова, практикующий врач кандидат медицинских наук Нина Терентьева.



Нина Терентьева

Тёплое время года – долгожданная пора, которая приносит много приятных и радостных моментов, однако подразумевает и некоторые трудности. Так, жители средней полосы тяжело адаптируются к высоким температурам, особенно в начале лета. Особенно это касается детей и людей с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, склонных к повышению или понижению артериального давления. Им сложно сохранять тепловой баланс организма.

Температура тела может меняться в очень узких пределах, это обеспечивается механизмами теплопродукции и теплоотдачи, последний особенно необходим при повышении температуры внешней среды и включает в себя излучение, теплопроводность и испарение, связанное с процессом потоотделения. Они препятствуют перегреванию орга-

низма, но могут не срабатывать при высоких температурах, если наблюдаются повышенная влажность и отсутствие движения воздуха.

Всё перечисленное способствует перегреванию организма, самым тяжелым последствием которого является тепловой удар – состояние, связанное с усиленным потоотделением со значительной потерей организмом воды и солей, что, в свою очередь, ведёт к сгущению крови, увеличению её вязкости, затруднению кровообращения и тканевой гипоксии. Нарушается водно-электролитный баланс организма из-за повышенного потоотделения и изменения работы центра терморегуляции в гипоталамусе головного мозга.

Пострадавший начинает жаловаться на головную боль, тошноту, у него учащается дыхание, сердцебиение, повышается температура, кожные покровы меняют свою окраску, может появляться покраснение.

Чтобы избежать таких последствий, необходимо соблюдать ряд нехитрых требований. По возможности ограничить пребывание на улице под прямыми лучами солнца, снизить физические нагрузки, при выходе на улицу надевать лёгкую одежду из натуральных тканей, в помещении обеспечить проветривание, открыть окна, пользоваться вентилятором. Обращая внимание, что пользоваться кондиционером следует аккуратно, избегая резкого перепада температур, так как это может способствовать снижению иммунитета. На улице по возможности пользоваться

головными уборами, солнцезащитными очками, зонтиками.

Отдельное внимание в такую погоду следует уделять питанию. Пища должна быть низкокалорийной, также необходимо снизить прием копчёных, жареных и скоропортящихся продуктов.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чай, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков. Количество жидкости – до 1,5 литра в сутки и более, исключение составляют люди с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы, в этом случае надо учитывать потерю влаги.

Также в течение дня рекомендуется принимать прохладный душ. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает. Используйте солнцезащитные средства с учётом их класса защиты.

При первых признаках перегрева необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Берегите себя и своих близких и помните, что соблюдение этих простых и не требующих больших усилий правил позволит провести лето так, чтобы о нём остались только приятные и добрые воспоминания!

ООО «Ассоциация юристов России» проводит бесплатные юридические консультации

Темы консультаций	Часы приёма	Место и дата проведения	Справки по телефону
Центр правовой информации «Библиотека Крашенинникова», пр. Ленина, 47			
На приёме у юриста	16.00–18.00	6, 13, 27 июля	23-24-73 (по предварительной записи)
Начальник клиентского отдела УПФ РФ по Магнитогорску		20 июля	
Приём председателя местного отделения «Ассоциации юристов России»		29 июля	
Депутатский центр партии «Единая Россия» (левобережный Дворец культуры металлургов), пр. Пушкина, 19			
На приёме у юриста	16.00–18.00	8, 19, 29 июля	24-30-61 (по предварительной записи)
Приёмная депутата Магнитогорского городского Собрания Короля С. В., ул. Галиуллина, 24/3			
На приёме у юриста	18.00–20.00	21 июля	30-73-64 (по предварительной записи)
Общественная приёмная депутата Законодательного собрания Челябинской области Шиляева П. В., пр. К. Маркса, 186			
Семейное право	15.00–17.00	8 июля	30-30-92 (по предварительной записи)

© Павел Крашенинников, председатель общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России»
 © Сергей Шепилов, председатель местного отделения Ассоциации юристов России

ВОВРЕМЯ НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ?

«Магнитогорский металл»
 Служба доставки Отдел подписки
 26-33-49 39-60-87
 (пн-пт с 9:00 до 17:00)