

*Поздравляем!*

**Ильяс Идрисовича КУТЛУБАЕВА – с 60-летием!**  
Желаем преуспеть во всех делах, реализовать все намеченные цели и просто быть счастливым. Здоровья вам и долголетия, любви и душевной радости, веселья и позитива.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10

**Николая Алексеевича БОЧКАРЕВА, Алексея Михайловича ГВОЗДОВСКОГО, Владимира Васильевича КОТЕЛЬНИКОВА, Ивана Васильевича ПОПОВА, Анатолия Федоровича СИЛИНА – с юбилеем!**

Желаем океан здоровья, море радости, горы стабильности, лагуны спокойствия, радуу впечатлений и всего самого хорошего.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4

*Поздравляем!*

**Василия Николаевича КАРМАЧЁВА, Анатолия Степановича КРАШЕНИННИКОВА, Александра Сергеевича СИВАШЕВА, Владимира Александровича УРЖУМОВА – с юбилеем!**

Желаем счастья и добра, больше светлых дней, радости и любви!

Администрация, профком и совет ветеранов ККЦ и мартенов № 2, 3

**Суфию Галеевну ГИЗАТУЛИНУ, Лилию Зафаровну ЗУЕВУ, Галину Николаевну ПЕТРИНИЧ, Алевтину Петровну СИЛЬКУНОВУ, Николая Михайловича ТКАЧЕВА – с юбилеем!**

Желаем вам в кругу семьи и друзей тепла и доброты, любви и уважения, здоровья и долгих лет жизни!

Администрация, профком и совет ветеранов аглоцеха

**Бывших работников дробильно-обжигового цеха Людмилу Ивановну ЕЛИСТРАТОВУ, Ольгу Павловну МАКСИМОВУ – с юбилеем!**

Желаем здоровья, счастья, благополучия, отличного настроения и всего самого наилучшего.

Администрация, профком, совет ветеранов дробильно-обжигового цеха

*Поздравляем!*

**Розию АХМЕТШИНУ, Раису Александровну АРЕФЬЕВУ, Лидию Ивановну АБРОСИМОВУ, Григория Михайловича АКСЕНОВА, Бориса Михайловича БАБИЧЕВА, Бориса Алексеевича БАСОВА, Виктора Константиновича ГОРОВОГО, Елену Александровну ГОЛУБКИНУ, Владимира Ивановича ЕМЦЕВА, Анатолия Николаевича ЖДАНОВА, Александра Васильевича ЗОТКИНА, Светлану Михайловну КУВАЛДИНУ, Виталия Александровича КАРАСЁВА, Александра Фёдоровича ЛУКЪЯНОВА, Марину Владимировну ЛИМАРЕВУ, Людмилу Ивановну МУРАТОВУ, Розу Мухтаровну МУРЗИНУ, Петра Петровича НИКОЛАЕВА, Бориса Борисовича ПОЛУХИНА, Марию Андреевну РЫСАЕВУ, Владимира Викторовича СТРЕЛКОВА, Раису Ивановну СИНИРУК, Владимира Павловича ТИТОВА, Владимира Ивановича ХАЛИНА, Лидию Александровну ШАПИНУ, Владимира Григорьевича ШИБАЕВА, Алексея Филипповича ШУГАЕВА, Ирину Васильевну ШЕМЕТОВУ, Татьяну Васильевну ЮРТАЕВУ – с днём рождения!**

Желаем крепкого здоровья, счастья, благополучия, уважения и заботы близких.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-3 (ПМП) ПАО «ММК»

**Салиха БИКМУЛИНА, Татьяну Владимировну ВАГАНОВУ, Таисию Васильевну ГУНИНУ, Николая Ивановича САУЛИНА, Валентину Ивановну СЕВЕРУХИНУ – с юбилеем!**

Желаем вам долгой и достойной жизни, крепкого здоровья, прекрасного самочувствия. Пусть ваши мечты осуществляются.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-3 (ПМП) ПАО «ММК»

**Любовь Николаевну АЛЕКСЕЕВУ, Константина Николаевича БУРЦЕВА, Фанию Сибяевну ДАВЛЕТШИНУ, Геннадия Федоровича ГОРШКОВА, Наталью Александровну КОЗЛОВУ, Зою Михайловну МИРОШКИНУ, Любовь Анатольевну СИМОНОВУ, Татьяну Семеновну СИМОНОВУ, Ивана Феодосиевича ТИМОШЕНКО, Галию Сафуловну ХАБИБУЛИНУ, Владимира Николаевича БАШИРОВА, Владимира Павловича ВОЛОШИНА, Лидию Федоровну КОНОВАЛОВУ, Валентину Петровну ПЛАВЕНКО, Валентину Сергеевну ЧЕРНЕНКО, Галину Петровну КНУТОВУ, Валентина Афанасьевича СТЁПАНОВА, Александра Ивановича ПОНОМАРЕВА, Нину Федоровну РЫТОВУ, Тамару Николаевну ЕМЕЛЬЯНОВУ, Раису Сергеевну ГОРБУНОВУ – с юбилеем!**

Желаем крепкого здоровья, благополучия, оптимизма, семейного тепла и уюта, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов управления ПАО «ММК»

Здоровье

## Ещё чашечку?

Переизбыток кофе негативно влияет на организм

Несмотря на то, что употребление кофе имеет определённые преимущества – оно может снизить риск хронических заболеваний, повысить эффективность тренировок и помочь похудеть, – слишком большое количество этого напитка может нанести вред вашему организму. Издание Eat this, not that рассказало, кому следует немедленно перестать пить кофе.

Высокое давление

Кофеин повышает давление, поэтому людям с гипертонией может стать от него плохо.

Кислотный рефлюкс

Это состояние, при котором кислота из желудка забрасывает-

ся в пищевод. Кофеин же расслабляет нижний сфинктер пищевода и способствует этому.

Плохой сон

Если не удаётся полностью отказаться от привычки пить кофе, можно просто делать это в более



Избыточная тяга

Вы можете испытывать головные боли, повышенную утомляемость, подавленное настроение или даже гриппоподобные симптомы, если пропускаете чашку кофе. Это значит, пора завязывать с этим напитком.

Набор веса

Употребление кофе вызывает чувство сытости. Часто это чувство заставляет вас пропускать приём пищи или перекус. Но когда вы всё-таки добираетесь до еды, то оказываетесь слишком голодны и можете пере-

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Требуются» – на стр. 13

Услуги

**\*Металлоконструкции. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 8-919-117-60-50.**

\*Металлоконструкции. Ремонт теплиц и т. д. Т. 8-904-801-17-72.

\*Металлические двери, решётки, ворота (гаражные, откатные), навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

**\*Кровельные работы. Т. 8-919-117-60-50.**

\*Кровельные работы. Сайдинг. Т. 8-912-805-46-35.

\*Ремонт крыш гаражей. Т. 8-909-74-77-848.

\*Ремонт крыш бикростом. Т. 8-909-747-78-52.

\*Кровля, евровагонка. Т. 8-968-119-18-48.

\*Кровля гаражей. Т. 8-903-090-22-64.

**\*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.**

**\*Заборы из профлиста и сетки. Т. 45-40-50.**

\*Ворота, заборы. Лестницы. Навесы. Беседки. Пристройки. Т. 8-900-02-60-200.

**\*Заборы, ворота, навесы. Т.: 8-904-807-77-30, 29-04-85.**

\*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-912-805-46-35.

\*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота распашные, откатные, навесы. Т. 45-46-35.

**\*Теплицы усиленные. Качество. Т. 8-951-461-50-34.**

**\*Ремонт теплиц поликарбонатом. Т. 8-951-461-50-34.**

\*Перетяжка теплиц. Т. 45-09-80.

\*Теплицы усиленные. Т. 45-40-50.

\*Ремонт теплиц. Сварочные работы. Т. 8-951-260-60-60.

\*Замена поликарбоната. Усиление. Т. 8-982-280-79-81.

\*Строительство бани. Кровли. Т. 8-900-02-60-200.

**\*Кровля крыш, Хозблоки и пристрой. Т. 8-912-329-34-90.**

\*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

\*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

\*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

**\*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**

\*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

\*Водопровод в садах. Т. 8-982-288-85-60.

\*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.

\*Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.

\*СантехМастер. Т. 43-05-41.

**\*Водопровод в садах. Т.: 8-904-807-77-30, 29-04-85.**

\*Внутренняя отделочная работа. Сады. Гипс, вагонка, панели, ОСБ и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

**\*Ремонт садовых домов. Заборы (любые). Пенсионерам скидки. Т. 8-982-367-79-04.**

**\*Ремонт квартир под ключ. Пенсионерам скидки. Т. 8-964-249-26-55.**

**\*Натяжные потолки. Договор. Скидки. Т. 8-900-021-44-23.**

**\*Натяжные потолки. Скидки. Т. 8-912-790-74-02.**

\*ООО «Спец». Замена пола. Ламинат. Линолеум. Панели и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

\*Натяжные потолки! Профессионально, быстро, качественно. Т. 8-9000-275-331.

\*Ремонт квартир и домов. Т. 8-964-247-34-96.

\*Потолки. Обои. Т. 8-963-476-12-26.

**\*Полы, замена. Т. 8-909-095-16-19.**

\*Ремонт квартир. Т. 8-951-779-65-17.

\*Мастер на все руки. Т. 45-05-07.

\*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

**\*Ремонт стиральных машин. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Т. 8-919-330-26-22.**

\*Ремонт микроволновок, стиралок и т. д. Т. 8-963-096-43-31.

\*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

\*Спил, выкорчевка деревьев. Т. 45-06-51.

**\*Ремонт пластиковых окон. Пенсионерам скидки. Т. 8-964-249-26-55.**

\*Изготовление нестандартной мебели, кухни, шкафы. Т. 8-951-250-64-26.

\*Изготовление: шкафы-купе, кухни, прихожие. Т. 8-906-854-51-51.

\*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

\*Электрик. Т. 8-982-303-31-73.

\*Электрик. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

\*Электроработы. Т. 8-908-066-05-80.

\*Электрик. Т. 8-964-246-15-79.

\*Электрик. Т. 8-982-105-39-19.

\*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

\*Электрик. Т. 8-908-069-92-54.

\*Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т. 8-904-803-65-05.

\*Ремонт холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

\*Ремонт холодильников и «Стинол».

раннее время дня и сократить размер порции.

Тревожное расстройство

Из-за высокого содержания кофеина употребление слишком большого количества кофе может усилить симптомы тревоги, включая учащённое сердцебиение, дрожь, головные боли и бессонницу.

Вы можете испытывать головные боли, повышенную утомляемость, подавленное настроение или даже гриппоподобные симптомы, если пропускаете чашку кофе. Это значит, пора завязывать с этим напитком.

Употребление кофе вызывает чувство сытости. Часто это чувство заставляет вас пропускать приём пищи или перекус. Но когда вы всё-таки добираетесь до еды, то оказываетесь слишком голодны и можете пере-

Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

\*Ремонт холодильников, вызов, диагностика бесплатно, пенсионерам скидки, гарантия. Т.: 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.

\*Ремонт холодильников. Т. 8-995-460-88-79.

\*Замена резинок и ремонт дверей холодильника. Т. 8-919-319-75-79.

**\*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 8-9000-657-653.**

\*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

\*Качественный ремонт телевизоров, мониторов, плазменных и ЖК. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

\*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

\*Телемастер. Гарантия. Т.: 8-908-086-00-94, 46-00-94.

\*Антенны, телеприставки. Установка, продажа. Т. 8-963-094-08-09.

\*Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников. Выезд и диагностика бесплатно. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.

\*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.

\*Ремонт стиральных машин. Покупка б. у. Т. 8-922-759-12-45.

\*Ремонт стиральных и посудомоечных машин, диагностика бесплатно, гарантия. Т. 8-952-501-14-45.

\*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-900-072-84-47.

\*Ремонт электроплит, духовых шкафов, диагностика бесплатно, гарантия. Т. 8-952-501-14-45.

**\*Кран-манипулятор. Т. 8-912-805-75-44.**

\*«ГАЗель», грузчики. Город, межгород, переезды. Т. 8-919-302-41-29.

\*Грузоперевозки до 5 тонн. Т. 8-909-748-38-56.

\*Грузоперевозки, вывоз мусора. Т. 8-912-805-02-70.

\*«ГАЗели». Т. 8-902-890-55-12.

\*Грузоперевозки. Вывоз мусора. Т. 8-912-805-35-02.

\*Грузоперевозки. Т. 46-09-90.

\*Грузчики – 150 р. «ГАЗель». Недорого. Т. 8-950-745-40-19.

\*«ГАЗель». Т. 8-951-118-67-42.

\*Электрик. Т. 8-908-587-10-18.

**Считать недействительным**

\*Диплом № 0372359 серия А, выданный высшим профессиональным училищем № 41 г. Магнитогорска в 1993 г. Михайлоку Андрею Сергеевичу, в связи с утерей.