

*Поздравляем!*

**Галину Борисовну БЕРЕЗЕНЦЕВУ,**  
**Розу Абраровну УРМАНШИНУ,**  
**Наталью Валентиновну ШЕВКУН – с юбилеем!**  
Желаем вам здоровья, благополучия, внимания близких,  
больше поводов для радости и долгих лет жизни.

Администрация, профком кислородного цеха ПАО «ММК»

**Николая Павловича ЧЕРЕПАНОВА – с юбилеем!**  
Желаем крепкого здоровья, бодрости духа, тепла и  
уютта в семье, оптимизма и добрых надежд.

Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий)  
ПАО «ММК»

**Раилу Валимухаметовну МАНСУРОВУ – с юбилеем!**  
Желаем здоровья, внимания родных и близких.

Администрация, цеховой комитет паросилового цеха ПАО «ММК»

**В ПАО «ММК» для работы на объектах  
капитального строительства требуются  
инженеры по охране труда,  
промышленной  
и пожарной безопасности  
(срочный договор).**

Требования к кандидату:

- высшее профессиональное (техническое) образование или «техносферная безопасность» и стаж работы не менее одного года;
  - среднее специальное образование (техник) и стаж работы не менее двух лет;
  - наличие обучения по охране труда.
- Условия приёма: срочный трудовой договор или по совместительству.

**Обращаться по телефону: 8 (3519) 24-12-24  
с 8 до 17 часов.**



kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

**КИОСК**

Приём рекламы, объявлений,  
поздравлений и соболзнований  
в газету «Магнитогорский металл»

**В ООО «Территория притяжения» требуется  
специалист по благоустройству  
и парковой зоне.**

Требования к кандидату: опыт проведения работ по озеленению территорий, знание основ агротехники, знание основ ландшафтной организации парковых территорий.

Обязанности: организация работы по подготовке территории для размещения зелёных насаждений; участие в разработке проекта дендроплана участка и его согласовании; планирование и контроль за производством работ по озеленению и уходу за зелёными насаждениями; организация работ по уходу за зелёными насаждениями.

Условия: заработная плата от 50000 руб., официальное трудоустройство, 5-дневная рабочая неделя, социальный пакет.

**Резюме направлять на электронную почту:  
hrmmk@mmk.ru**



Тайна старой фотографии  
vk.com/magnitogorskoldfoto



Проект газеты  
**МАГНИТОГОРСКИЙ  
МЕТАЛЛ**

Снимки разных лет  
из архива редакции

Советы Айболита

## Экстренные меры самопомощи

**Думаете, простуда – она и есть простуда: в какое время ни заболел, повторяется одно и то же? А вот и нет!**

В каждый сезон мы болеем по-особому. Да и вирусы весной подхватываем уже не те, что зимой и осенью. Специалисты заявляют: возбудители ОРВИ поделили между собой времена года на «сферы влияния». Октябрь и ноябрь «контролируют» риновирусы и парагрипп, в декабре, январе и феврале лидирует грипп, а с марта по апрель наиболее активны респираторно-синцитиальные и аденовирусы, вызывающие затяжные бронхиты.

При столь широком выборе установить конкретного «виновника» в каждом отдельном случае – дело почти безнадежное. Симптомы различных простуд похожи как близнецы-братья. Что же делать?

**Способы неспецифической профилактики:**

**1. Гигиена**  
носите маски;  
протирайте нос с мылом утром и вечером;  
чаще мойте руки;  
регулярно гуляйте на свежем воздухе;  
занимайтесь спортом как минимум три раза в неделю;  
закаляйтесь.

**2. Приём укрепляющих препаратов**  
аскорбиновая кислота;  
витамино-минеральные комплексы.

**3. Полезный рацион**  
Перебиваться пиццей и плюшками во время эпидемии гриппа вдвойне неразумно: вы рискуете не только поправиться, но и ослабить иммунитет. А надо, наоборот, его повысить! Итак,

на завтрак – обязательно свежий сок. Чай на работе – с лимоном и долькой чёрного шоколада. А дома за ужином добавляйте в блюда чеснок и свежий лук. Старайтесь высыпаться. Если вы спите ночью меньше семи часов, риск подхватить простуду возрастает в три раза, заметили учёные из университета Карнеги Меллона (США).

**4. Сохраняйте спокойствие**  
Ссоры, интриги, косые взгляды – офисные «холодные войны» не дают плодотворно трудиться и делают уязвимым иммунитет. Один из самых эффективных способов психологической защиты – медитация: практикуйте её хотя бы десять минут в день. А ещё сейчас особенно важно полноценно отдыхать вечерами и в выходные.

При появлении первых признаков простуды принять экстренные меры самопомощи.

На правах рекламы

Объявления

### Продам

\*Сад в «Металлурге-2». Т. 8-952-519-16-05.

\*Чернозём, перегной, щебень, отсев и др., от 3 до 30 т. Т. 8-919-406-92-38.

\*Дрова, перегной, песок, щебень. Т. 8-912-805-10-99.

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

\*Щебень, песок, отсев. Т. 8-951-443-72-71.

\*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

### Куплю

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

\*Стиралку, холодильник, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

\*Холодильник до 2 тыс. руб. Т. 8-982-324-32-30.

Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

\*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

### Сдам

\*По часам. Т. 8-904-975-80-85.

\*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

### Сниму

\*Комнату. Т. 8-908-823-80-54.

\*Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

### Услуги

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

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

\*Монтаж водостоков и снегозадержателей. Т. 8-951-461-50-34.

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

\*Заборы, ворота, навесы. Т. 43-19-21.

\*Заборы из профлиста и сетки-рабицы. Т. 8-912-805-40-50.

\*Ограждения садовых участков. Ворота. Калитки. Сетка-рабица. Профлист. Т. 43-19-21, 8-951-461-50-34.

\*Ворота, заборы, козырьки, навесы. Т. 8-912-805-40-50.

\*Теплицы усиленные. Т. 8-919-117-60-50.

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

\*Ремонт теплиц. Поликарбонат. Т. 49-19-94, 45-88-48.

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

\*Остекление балконов, ремонт окон. Т. 8-902-612-59-58.

\*«УютСтрой74». Отделочные работы. Фасады, сайдинг, крыша. Т. 8-908-588-15-85.

\*Бани любые, каркасные, шлакоблок, отделка, ремонт. Т. 8-912-805-21-06.

\*Бани. Пристрои. Отделка. Т. 8-912-805-21-06.

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

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

\*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

\*Реставрация ванн. Т. 45-02-39.

\*«УютСтрой74». Водопровод, канализация. Гарантия, качество. Т. 8-908-588-15-85.

\*Профессиональная замена водопровода, канализации. Т. 46-65-88.

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

\*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

\*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.

\*Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.

\*Внутренняя отделка квартир, помещений. Гипс, пластик, полы и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

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

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

\*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

\*Ремонт квартир. Кафель. Т. 8-908-070-25-24.

\*Обои. Т. 8-909-097-48-26.

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

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

\*Вспашка мотоблоком. Т. 45-06-51.

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

\*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

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

\*Электрик. Т. 8-951-245-62-06.

\*Электрик. Т. 8-908-091-99-33.

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

\*Ремонт холодильников. Вызов, диагностика бесплатно. Гарантия. Пенсионерам скидка. Т.: 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.

\*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

\*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

\*Ремонт телевизоров. Качественно, с гарантией. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

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

\*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 8-902-892-05-75.

\*Антенны, телеприставки. Установка, настройка, 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.

\*«РемТехСервис» – ремонт телевизоров, стиральных машин, плит, водонагревателей и многой др. бытовой техники. Ул. Советская, д. 174. Т.: 55-02-21, 8-902-616-02-54.

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

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

\*Ремонт стиральных машин, холодильников. Гарантия. Скидка до 30 %. Т. 8-952-518-03-56.

\*Ремонт электроплит, духовых и варочных панелей. Т.: 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.

\*«ГАЗель», грузчики. Город, межгород. Т.: 8-919-302-41-29, 8-963-476-84-38.

\*«ГАЗели» от 450 р., грузчики. Т. 8-912-806-00-33.

\*«ГАЗель». Т.: 43-19-40, 8-982-358-87-52.

\*Грузоперевозки. Т. 8-906-899-42-21.

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

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

\*Уничтожение насекомых. Недорого. Т. 8-908-075-46-27.

### Требуются

\*В ООО «Стройкомплекс»: СМУ-2 – электрогазосварщик, монтажник по монтажу стальных и ж/б конструкций, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, машинист башенного крана, машинист экскаватора, инженер-сметчик, инженер КМД. Т.: 24-08-10, 8-964-247-06-19.

ЗЖБИ – формовщик железобетонных изделий и конструкций, арматурщик с обучением на рабочем месте, стропальщик. Т.: 25-68-17, 8-919-324-18-42.

Завод «Керамик» – контролёр-приёмщик, выставщик, дробильщик, прессовщик, футеровщик-каменщик, обжигальщик, слесарь-ремонтник, наладчик КИПиА, электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования, стропальщик, машинист крана (крановщик), кладовщик. Т. 25-08-88.

\*Подсобный рабочий в цех по производству шлакоблока. Ул. Комсомольская, д. 133/1. Т.: 8-922-010-01-03, 8-995-850-29-57.

\*Документовед. Т. 8-904-815-03-42.

\*Сторож на автостоянку в центре города. Т. 8-904-973-58-42.

\*Продавец на Казачий рынок, 20000 т. р, 5/2 с 9.30 до 19.30. Также продавец на подмену. Т. 8-980-736-70-31.

\*Сторож-охранник. Т.: 8-982-320-08-62, 8-900-064-33-43.

\*Уборщик/-ца. Т.: 8-982-320-08-62, 8-900-064-33-43.

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

\*Продавец на мёд рынок «Казачий». Т. 8-919-408-92-78.

\*Разнорабочие, оплата ежедневно. Т. 8-912-805-40-60.