

## МОТО-УДАЧА К ПЕЛЬМЕНЯМ в придачу!

Мясопере-  
рабатывающее  
предприятие  
«Глория» уже все-  
го раздает подар-  
ки и призы сво-  
им покупателям.  
С 3 марта «Гло-  
рия» запустила новую  
акцию «Мото-удача», в кото-  
рой магнитогорцы, купившие  
пельмени «Элитные», «Класси-  
ческие» или «Татарские», ста-  
новятся участниками розыгры-  
ша призов, и 10 презентов уже  
нашли своих счастливых обла-  
дателей! В качестве призов по-  
купатели могут выиграть пачку  
пельменей, кофе-молку, соко-  
выжималку или кухонный тай-  
мер, который недавно и унес  
любитель мясной продукции.  
Главный приз акции – скутер –  
будет разыгран 16 августа.  
«Глория» давно известна  
магнитогорцам мясными полу-  
фабрикатами, колбасами, соси-  
сками, мясными деликатесами,  
паштетами, пастромой, а не-  
давно, по заявкам покупателей,  
«Глория» стала выпускать пель-  
мени, весом 500 или 800 граммов,  
находится купон участника, вну-  
три которого нужно найти лого-  
тип компании определенного  
цвета. Если логотип зеленого  
цвета, то покупатель становится  
обладателем моментально-  
го приза – упаковки пельменей,  
которую можно получить в лю-  
бом из магазинов «Глория» по  
адресам: ул. Дзержинского, 1;  
пр. Ленина, 143/1; ул. Труда, 32;  
пр. К. Маркса, 179; пр. К. Марк-  
са, 161; пр. К. Маркса, 130;  
ул. Октябрьская, 21; ул. Октяб-  
рская, 12; ул. Ленинградская, 15.  
Логотип фиолетового цвета  
дает право на выигрыш соковы-  
жималки, синего – кофе-молки,  
красного – кухонного таймера.

Ну а счастливички, нашедшие  
логотип золотого цвета, ста-  
нут претендентами на выигрыш  
главного приза – новенького  
красного скутера. Для этого ку-  
пон с золотым логотипом нужно  
всего лишь заполнить и отпра-  
вить в офис компании по адре-  
су: 455013, г. Магнитогорск,  
ул. Дзержинского, 1. Дерзайте!  
Акция проводится до 31 июля,  
и уже в августе именно Вы смо-  
жете увезти домой на двухко-  
лесном железном друге!

## Поздравляем!

Альтафа Бариевича и Динниру Сираевну  
**МУСТАЕВЫХ**  
с 60-летним совместной жизни!

*Желаем крепкого здоровья,  
долголетия, любви  
и хорошего весеннего  
настроения.*

Дети, внуки и правнук.

22 АПРЕЛЯ • 19.00 • ДКМ. ИМ. С. ОРДЖОНИКИДЗЕ

МЮЗИКЛ  
**NOTRE DAME de PARIS**

Великая история любви, покорившая мир.  
Справки по тел. 23-52-01.

## СИБИРСКИЕ ОКНА

Семья Мурзиных - Реальная скидка  
за наличный расчет - 12%  
- Пенсионерам СКИДКИ - 17%  
- Микропоземтриватель в ПОДАРОК  
- При заказе 3 окон -  
МОСКИТКА БЕСПЛАТНО

Мы заказываем окна  
только здесь!

Мы заказываем окна  
только здесь!

Лучшее предложение в ГОРОДЕ!  
Дилерам и строителям особые условия

ЦЕНА ПРОДУКТОВАЯ, пав. №87, тел. 45-03-04, 8-912-805-03-04;  
пр. К. МАРКСА, 56, т.: 28-89-17, 48-08-11, www.sibirskieokna.narod.ru

### Федеральные льготники, проживающие в Ленинском районе!

Обращаем ваше внимание  
на то, что продажа единых со-  
циальных проездных билетов  
осуществляется по адресу:  
пр. Metallургов, 3/2, по гра-  
фику:  
понедельник-четверг  
с 9.00 до 16.00;  
обед с 12.00 до 12.30.

Управление  
социальной защиты населения  
администрации города

## ОКНА "МАСТЕР"

скидки КРЕДИТ

Иготовление от 3 дней

Алюминиевые балконные конструкции от 10000 р.

Ул. Суворова, 111, офис 12, тел.: 29-60-24, 20-29-04, 28-00-29. Пр. К. Маркса, 178, м-н «Таир».

## ТОЛЬКО ДО 12 АПРЕЛЯ

# ВОЛШЕБНЫЙ ЦИРК

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Только 15 представлений

Цена билетов от 100 рублей.

37-25-42, 37-77-22.

## «Открытый Кубок Урала по КЕНДО»

Пр. Ленина, 95

ОТКРЫТИЕ 29 марта в 11.30

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ МОШЕННИЧЕСТВУ

Телефон: 24-30-30, e-mail: 24-30-30@mmk.ru  
455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93, абонентский ящик 000

Управление кадров предлагает работникам ОАО «ММК», желающим сменить место работы, оформить перевод по профессиям:

- бункеровщик • выгрузчик горячего агломерата
- выгрузчик пыли • грузчик • дозировщик • машинист размораживающей установки • слесарь-ремонтник
- электрогазосварщик • нагревательщик металла • машинист котлов • машинист паровых турбин • слесарь по ремонту парогазотурбинного оборудования • слесарь по ремонту котельного оборудования • электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования • аппаратчик воздухоразделения • машинист компрессорных установок • токарь • оператор поста управления • водитель погрузчика • стропальщик • контролер на КПП.

По вопросам оформления перевода обращаться:  
управление кадров  
ОАО «ММК», ул. Кирова, 84а, каб. 104.  
Часы работы: с 10.00 до 16.00 в рабочие дни.

# Оцените свой рацион

**ТЕСТ**

ВЫБИРАЯ наиболее подходящий вариант ответов на каждый из вопросов теста, вы сможете достаточно объективно определить, не перебарщиваете ли вы в своем рационе с жирами. Ответьте на каждый из предлагаемых вопросов – «да», «иногда», «нет».

1. Вы сторонник вегетарианской пищи?
2. Используете ли для жарки сливочное масло?
3. Нравятся ли вам овощи с растительным маслом?
4. Часто ли употребляете в пищу рыбу?
5. Съедаете ли вы не менее 300 г риса в день?
6. Пьете ли кофе без сливок?
7. Едите жареную птицу с кожей?
8. Обычно едите мясо с зеленью и овощами?
9. Употребляете в пищу гамбургеры и чизбургеры?
10. Едите по утрам овсянку?
11. Можете есть борщ без сметаны?
12. Пьете биокефир?
13. Употребляете ли вы соленья?
14. Клубнику предпочитаете без сливок и сметаны?
15. Любите восточную кухню?
16. Предпочитаете жирные сыры?
17. Часто едите мясные булочки?
18. Можете обходиться без чипсов?
19. Вы любите сладкое?
20. Предпочитаете мясу сало или бекон?

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 3, 7, 9, 13, 15, 16, 17, 19, 20 и ответ «нет» на вопросы 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 18 поставьте себе по 2 балла. За ответ «иногда» – по 1 баллу.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА**

От 0 до 12 баллов: содержание жиров в вашем рационе невелико. Вы предпочитаете «полезные», в первую очередь растительные, жиры и пока, по-видимому, не нуждаетесь в специальных диетах.

От 13 до 26 баллов содержание жиров потребляемой вами пищи превышает норму, и потому вам следовало бы увеличить в рационе долю рыбных продуктов и зелени и сократить соленья.

От 27 до 40 баллов: к сожалению, вы потребляете слишком большое количество жиров, особенно «вредных». Вам следует резко уменьшить долю сладкого, ввести в рацион больше свежих фруктов и овощей, морепродуктов и специальных («лечебных») сортов хлеба. Неплохо проконсультироваться с диетологом.