



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 МАРТА

7.00 Новости
7.10 «Флиппер». Т/с
8.00 «Твинси». Т/с
8.20 «Играй, гармонь любви!»

5.10 Одри Хелберн, Хэмфри Барт и Уильям Холден в фильме «Сабрина»
7.00 «ХА». Маленькие комедии
7.15 «Русское лото»
8.05 «ТВ Бинго-шоу»

9.25 «Отчего, почему?» Программа для детей
10.30 «АБВГДейка»
11.00 «Шайбу! Шайбу!»

7.00, 11.00 «Истории богатых и знаменитых». «Экстравагантные люди»
8.00, 14.50 «Доктор Фитц». Т/с
8.55 «Слава за минуту»

6.35 Детское утро на НТВ. «Ветер в ивах»
8.00 «Сегодня»
8.05 Музыкальная комедия «Музыкальная история»

7.00 Новости
7.30 «Аллея звезд»
8.30 Мультифильм
9.00 «Три свадебных напева Ольги Александровны». Д/ф

6.55 Музыка
7.00, 20.30 «Ева». (RENTV) Повтор
7.15, 13.30, 20.55 «Реклама, информация, объявления»

6.00 «Музыка на СТС»
6.10 «Одиссея». Т/с
6.40 «Коты не танцуют». М/ф

10.00, 0.50 Программа передач
10.10 «Золотой пьедестал». Вячеслав Веденин
10.40 «Сверстники». Х/ф

9.40 Музыка на канале
10.00 «Валидуб». М/ф
10.20 «Восемь женщин». Х/ф
12.20 «Мои сумасшедшие друзья»

Учимся есть – и не болеть

Три четверти населения в большинстве европейских стран страдают заболеваниями, так или иначе связанными с неправильным питанием. Избыточный вес, гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, болезни печени и кишечника, некоторые онкологические заболевания – все эти проблемы возникают во многом как результат того, что, как и в каких количествах мы едим.

жиров стоит алкоголь. Если говорить о соотношении жиров, то лучше отдавать предпочтение растительным маслам... Уважаемый академик максимально допустимо обозначил самые общие принципы рационального питания. Ну а теперь давайте разбираться с жирами и калориями предельно конкретно.

В ШЕСТУЮ ГРУППУ входят продукты, потребление которых особенно строго контролируется: соль, сахар, алкоголь. Соль надо употреблять не больше чайной ложки (пять-шесть граммов), сахар – как можно реже.



Светлана СУХАЯ. насыщенный жир повышает риск развития сердечных болезней. Жидкие жиры содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые, наоборот, обладают защитными свойствами...

Впервые в Магнитогорске психологический клуб «Для тебя» предлагает эксклюзивную программу избавления от лишнего веса тренинг «ПОХУДЕЙ»

Дорогие мамы и господа! Вам одиноко? Не знаете, где позаниматься? Мы хотим и можем помочь вам найти не только друга, но и любовь, счастье, смысл жизни.

Магнитогорский драматический театр им. А. С. Пушкина ПРЕДУПРЕЖДАЕТ о приближении масленицы: лучше посмотреть хороший спектакль, чем провести праздничный вечер в кругу незваных гостей.

17 и 18 марта 2003 г. ведут консультативно-диагностический прием врачи всемирно известной клиники «Глазные болезни» им. академика С. Федорова

Поздравляем! МАДЬЯРОВЫХ Шарфатбану и Рафаэля Кашиповича, ветерана ВОВ, с ЗОЛОТОЙ СВАДЬБОЙ!

Милые мамы и господа! 4-5-6 марта «Сандра» (г. Москва) приглашает в Магнитогорский цирк на ярмарку-продажу платьев и пальто весенней-зимней коллекции.

Милые мамы и господа! 4-5-6 марта «Сандра» (г. Москва) приглашает в Магнитогорский цирк на ярмарку-продажу платьев и пальто весенней-зимней коллекции.

7.00 Новости
7.30 «Аллея звезд»
8.30 Мультифильм
9.00 «Три свадебных напева Ольги Александровны». Д/ф

6.55 Музыка
7.00, 20.30 «Ева». (RENTV) Повтор
7.15, 13.30, 20.55 «Реклама, информация, объявления»

6.00 «Музыка на СТС»
6.10 «Одиссея». Т/с
6.40 «Коты не танцуют». М/ф

10.00, 0.50 Программа передач
10.10 «Золотой пьедестал». Вячеслав Веденин
10.40 «Сверстники». Х/ф

9.40 Музыка на канале
10.00 «Валидуб». М/ф
10.20 «Восемь женщин». Х/ф

Учебный центр «БИЗНЕС И ЗДОРОВЬЕ» приглашает на обучение по специальности: лечебный массаж, администратор, менеджер, инструктор по фитнесу...

Table with 3 columns: Периоды изменения стоимости проезда, Изменения стоимости проезда в поездах дальнего следования, Изменения стоимости в поездах СВ и купейные вагоны.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР АНО «МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ И ОАО «ММК» - элитная аппаратура класса «Золотой стандарт», лучшие врачебные кадры...

Отдых и лечение в пансионате «Карагайский бор» от 300 руб./сутки, люкс - 350 руб/сутки. Т. 230-130.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ: 1-комнатная «гостинка», пр. Ленина, 93, 8 этаж, 16,2 кв.м, с/у разд., ж/д. Цена 230 тыс. руб. Торг. Рассрочка Т. 34-02-96, 34-16-16, 323-323.
2-комнатную ул.п. ул. Советская, 221, 4/5, цена 460 т. р. Т. 34-02-96, 323-323.
«ВАЗ-21063. 1987 г.в. Т. 31-62-39 с 18 до 21.
Дрова березы, чурбаки, телефон «Агроросвязь». Т. 8-902-898-0581.
Хороший дом в пос. Крылова. Т. 35-95-45.
Комнату, недорого. Т. 35-95-45.
1-комнатную бр. Т. 30-90-40.
1-комнатную, ул. пл. Т. 35-95-45.
2-комнатную, «бреж». Т. 35-95-45.
2-комнатную хр. Недорого. Т. 30-90-40.
3-комнатную ст. пл. Т. 34-64-96.
3-комнатную ул. пл. Т. 30-90-40.
3-комнатную «бреж». Т. 35-95-45.
Дом на л/б. Т. 31-65-84.
Сельхозпредприятие 30 км от Магнитогорска (склады, жилье, трактора, комбайны, оборудование, земля 1000 га) за 1700 т.р. Т. 31-45-70, 36-57-00.
2-комнатную старой пл. Ленина, 47. Общ. площадь 59 м. Документы готовы. Т. 35-69-44, 20-53-28;
«Отводы». Т. 8-90289-700-25;
КУПИЮ:
1-комнатную. Т. 31-98-43.
Комнату, квартиру. Т. 30-90-40.
Дом на л/б. Т. 31-63-05.
Трехкомнатную. Т. 31-98-43.
1-, 2-, 3-комнатную квартиру. Т. 35-95-45.
СДАМ:
Часы, сутки. Т. 8-902-894-54-83;
В аренду или продам магазин. К. Маркса, 81. Т. 29-91-90 до 18ч.
2-х квартиры посуточно, телефон. Люкс. Т. 30-26-03.
Комнату. Т. 30-90-40.
Квартиру. Т. 35-95-45.
Посуточно. Т. 31-29-44.
СНИМУ:
Дом на л/б. Т. 30-50-53.
Любое жилье. Т. 35-95-45.
МЕНЯЮ:
Дом в Старо-Смеловске на 2-х комнатную квартиру. Т. 23-13-02.
УСЛУГИ:
Металлические балконные рамы (уплотнитель бесплатно), скидки до 15%. Двери. Отделка деревом. Качественно. Рассрочка. Т. 21-21-55, 22-25-65.
Бухгалтер, составление налоговых деклараций. Обращаться: пр. К. Маркса, 123-12, т. 31-41-51; суббота, воскресенье с 9 до 12.
«Визитки, календари на 2003 год. Любые полиграфические и рекламные услуги. Т. 34-09-51, м-н «Абигар» по ул. Труда, 32 (2 этаж), м-н «Ярославна», ул. Октябрьская, 15.
Металлические балконные рамы, двери. Установка замков. Т. 37-15-65.
Металлические двери, балконные рамы. Установка замков. Т. 22-54-65, 35-48-05.
Металлические балконные рамы, двери. Дополнительные замки. Т. 31-90-80, 22-07-47.
Металлические двери, балконные рамы. Установка замков. Т. 20-00-74, 21-55-75.
Ремонт видео, аудио, ТВ. Т. 21-72-61.
ПРИГЛАШАЮТСЯ нероботающие пенсионеры треста «Водоканал» за материальной помощью 4 марта по адресу: ул. Профсоюзная, 1. Совет ветеранов.