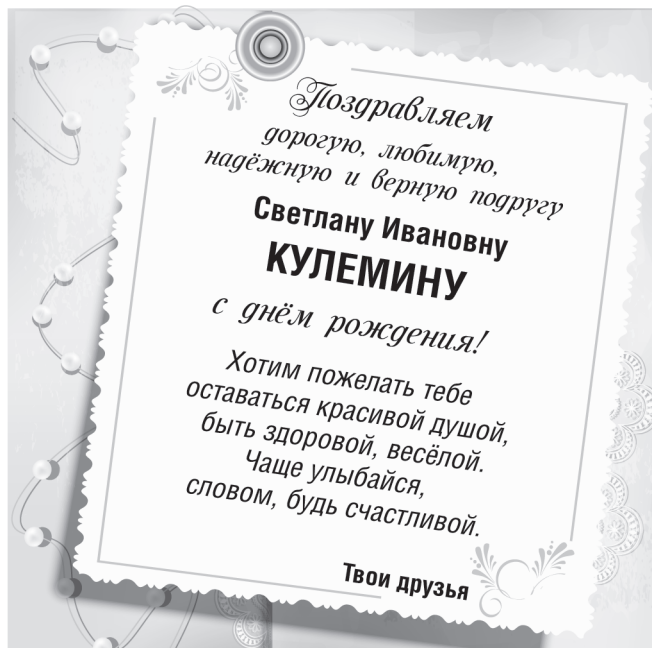


Акция!
Теплицы
 из поликарбоната
 усиленные.
 ПО ЦЕНЕ
 2014 ГОДА.
Т. 45-40-50.

КРОВЛЯ
ПРОФНАСТИЛОМ
8-919-117-60-50.



ЗАБОРЫ
ВОРОТА. НАВЕСЫ
43-20-34

ПОКУПАЕМ
МАКУЛАТУРУ
 выезд от 300кг
 Тел. 8 951 253 36 33

ТЕПЛИЦЫ
 поликарбонатные.
 Качество.
43-10-66

НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ.
Т. 30-47-47.

РЕСТАВРАЦИЯ
ВАНН
Т. 45-13-04

ТЕПЛИЦЫ
 усиленные,
 прочные

ДОСТУПНАЯ
ЦЕНА
43-30-86
 реклама

ТЕПЛИЦЫ
 качество,
 рассрочка без %
43-20-34

Студенты — за здоровый образ жизни!

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, посвященный одной из актуальных проблем здравоохранения всего мира. В этом году Всемирный день здоровья проводится в рамках Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями под девизом «Здоровое питание — здоровое сердце».

Цель этого мероприятия — добиться сокращения развития сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от инфарктов и инсультов с помощью мотивирования на-

селения всех возрастных групп к здоровому питанию.

В рамках акции МУЗ «Центр медицинской профилактики» провёл мероприятие для студентов Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова. В спорткомплексе вуза коллектив МУЗ «Центр медицинской профилактики» во главе с главным врачом центра — Галиной Александровной Широковской организовали лекцию о здоровом питании, измерение артериального давления, роста и веса. Консультировал студентов и психолог центра медпрофилактики — Анастасия Ягафарова. Она также провела

небольшой опрос среди участников: «Как вы относитесь к курению?» Подавляющее большинство всё же было против курения. Свою позицию студенты выразили на плакате, расписавшись и оставив запись о том, почему они против этой вредной привычки.

Небольшую лекцию о правильном питании прочитала Алла Захарова, врач-педиатр. И хотя студенты далеко не дети, правила питания распространяются на всех: основу должны составлять крупы — они дают надолго ощущение сытости, в отличие от сладкого или жирного. Не стоит забывать и о фруктах и овощах. По

словам Аллы Анатольевны, Грузия во времена Советского Союза славилась долгожителями, так как в их рационе было достаточно овощей и фруктов. Также в рационе человека обязательны белки — они тоже являются основой здорового питания и, как следствие, здорового сердца. Много вопросов было у студентов по определению индекса массы тела (ИМТ). Индекс массы тела рассчитывается следующей формулой и показывает, нужно ли человеку набрать или, наоборот, сбросить вес:

$ИМТ (кг/м^2) = \text{вес (кг)} / \text{Рост (м)}^2$
 Норма ИМТ 19 – 25 кг/м².



ИМТ меньше 19 кг/м² — дефицит массы тела.
 ИМТ — 25–30 кг/м² — избыточный вес.

В завершение студенты под руководством инструктора ЛФК врачебно-физкультурного диспансера г. Магнитогорска Евгении Александровны Гориной про-

вели массовую зарядку под песни военных лет в честь 70-летия Победы в Великой Отечественной войне, в память о героях, не вернувшихся с фронта, и в честь оставшихся в живых.

МУЗ «Центр медицинской профилактики»

НОВЫЕ ОКНА
 Ул. Чапаева, 3, **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**
 т.: 22-12-75, 8-963-097-49-13 **ЖАЛЮЗИ, РЕГУЛИРОВКА ОКОН**
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
 с отделкой сайдинг
ЗАМЕНА ПОЛОВ

Изготовление **ТЕПЛИЦ** от 11200 р.
 45-68-66, 49-01-46
 8-961-579-66-97.

ОКНА от 4700 руб.
 жалюзи от 300 руб. за м²
 остекление балконов (железо, AL, ПВХ)
Т. 45-07-72.
 ул. Ушакова, 18

МЕТАЛЛО-КОНСТРУКЦИИ
 любой сложности.
 8-909-096-14-41,
 8-982-331-23-22.

Поздравляем!
 Ханифа Аухатовича АХИЯРОВА, Марьям Сайдыганыевну ГАЛЕЕВУ, Тамару Ивановну ЕРЕМЕЕВУ, Людмилу Дмитриевну ЕРЕМИНУ, Татьяну Александровну ЕРМОЛАЕВУ, Галину Фёдоровну КОЖУНОВУ, Татьяну Васильевну КРАЕВУЮ, Евдокию Викторовну МАРКОВУ, Владимира Алексеевича МОТОРИНА, Тамару Николаевну ОКОЛОТОВУ, Юрия Фёдоровича ПАНИКАРЕВА, Алексея Александровича ПЛАСЕДКО, Юрия Николаевича САВИНА, Клавдию Харитоновну ФЕДОРОВУ, Ольгу Ивановну ФОМИНУ, Анну Григорьевну ЧЕБОТАРЬ, Людмилу Николаевну ШАРОВУ, Виктора Ефимовича ШВЕЦ — с днём рождения!

Желаем крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха эксплуатации УЖДТ ОАО «ММК»

Анатолия Владимировича АЗАРЬЯНСКОГО, Александра Алексеевича БОРИСОВА, Владимира Арсентьевича БУЖИНСКОГО, Юрия Геннадьевича ВЯЧЕСЛАВОВА, Фарита Ахатовича ГАРИПОВА, Владимира Сергеевича ГЕРМАНА, Анатолия Емельяновича ДЕМЬЯНЕНКО, Анатолия Дмитриевича ДЕРГАЧЕВА, Петра Денисовича ЖИДКОВА, Анатолия Михайловича КАДОШНИКОВА, Василия Никитовича КАШИРИНА, Василия Андреевича КАЮКОВА, Зинаиду Петровну КОДЫЛЕВУ, Юрия Артемьевича КОРОБКОВА, Алевтину Александровну КСЕНОФОНОВУ, Михаила Ивановича КУЧИНСКОГО, Булата Гусмановича ЛАТЫПОВА, Эрну Петровну ЛЕЙМАН, Василия Максимовича ЛОЗА, Александра Петровича ЛЯПЧЕНКОВА, Анатолия Николаевича МАЛЫХИНА, Станислава Матвеевича НОВИКОВА, Валерия Александровича ПОВХА, Виктора Тимофеевича ПОПОВА, Виктора Никифоровича ПОРСИНА, Виктора Константиновича ПУДОВИКОВА, Валерия Ивановича РЫЖОВА, Виктора Александровича СТРУГОВА, Ирека Тагировича СУЛЕЙМАНОВА, Валерия Константиновича ТАРЕЕВА, Анатолия Пантелеевича ХРИСТЕНКО, Александра Григорьевича ШЕРБАКОВА — с днём рождения!

Желаем крепкого здоровья, уважения и теплоты близких, успехов в делах, семейного благополучия, бодрого настроения.

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха УЖДТ ОАО «ММК»

ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ВАНН НАЛИВОМ!
 Т. 45-11-70
www.ALRom.ru

ООО «МАГМЕТНАБ» выполнит:
МОНТАЖ КРОВЛИ
и ФАСАДА
 любой сложности
 (замер, расчёт, доставка материала до объекта).
Т.: 58-03-65, 29-74-29.

РУЛОННЫЕ
ШТОРЫ
 ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ
 44-92-05, 44-00-32
 ул. Труда, 21 б

ТЕПЛИЦЫ
 Усиленный каркас.
 Рассрочка.
 Т. 8-922-632-07-77

В апреле отмечают юбилейные даты

Мария Ивановна АНДРЕЕВА, Мария Кирилловна АПРЕЛКИНА, Нина Павловна АРТУШЕНКО, Елизавета Григорьевна БЕЛОБОРДОВА, Анна Николаевна БЕЛЯКОВА, Александра Титовна БЕРДНИКОВА, Валентина Николаевна ВАНДЫШЕВА, Марина Филипповна ВИННИЧЕНКО, Зухура Зиятдиновна ГАЛИУЛЛИНА, Нина Ивановна ГОРБУНОВА, Николай Васильевич ГРИШКО, Наталья Антоновна ДВОРЕЦКАЯ, Анатолий Павлович ДЕВЯШИН, Лидия Петровна ДМИТРИЕВА, Владимир Ильич ДРОЖЖИН, Екатерина Максимовна ДУБИНИНА, Антонина Алексеевна ЕВСЕЕВА, Нина Ивановна ЖИГАЛОВА, Лидия Васильевна ЗАРУБИНА, Анна Николаевна ЗЕНЧЕНКО, Анна Яковлевна ИГНАТЬЕВА, Евгения Михайловна КАЧАЛИНА, Галина Алексеевна КИСЛОВА, Клара Сергеевна КОВАЛЕВА, Аграфена Лаврентьевна КОЛЬЦОВА, Елена Викторовна КОНОВА, Владимир Савельевич КОРЫТОВ, Александра Ивановна КОЧЕТКОВА, Степан Васильевич КОШМЕТЕРОВ, Екатерина Викторовна ЛЮБИЦКАЯ, Татьяна Витальевна МАХНОВСКАЯ, Мария Петровна МЕЛЕНТЬЕВА, Елена Шакировна МИНИХАНОВА, Зульфья Агьямовна МУКТАСИМОВА, Байрамул Шагаламович МУСИН, Валентина Митрофановна НИЖЕГОРОВА, Мария Александровна НИКОЛАЕНКО, Раиса Михайловна ПАРЛОВА, Лидия Семеновна ПАПИЛИНА, Александр Иванович ПАХОМОВ, Валентина Ивановна ПЕНЗИНА, Татьяна Михайловна ПЛАСТИНИНА, Лидия Васильевна ПРОКОФЬЕВА, Юрий Михайлович РУДАКОВ, Николай Николаевич РУСЯЕВ, Надежда Николаевна РЫЖИКОВА, Марьянбану Султановна САБИРОВА, Валентина Федоровна СМАГИНА, Мария Ивановна СОКОЛОВА, Николай Васильевич СПИВАКОВ, Анастасия Романовна ТАРАБАЕВА, Нина Ефремовна ТАРАРИНА, Мария Николаевна ТКАЧЕВА, Валентина Филипповна ТРИШИНА, Лидия Александровна ТРОФИМОВА, Валентина Дмитриевна ТУПИКИНА, Владимир Павлович ТУРЧИН, Антонина Петровна ТЯН, Наталья Степановна ФОМИНА, Василий Григорьевич ФРОЛОВ, Александра Захаровна ХРИСТЕНКО, Анатолий Васильевич ЧЕРНУХА, Лидия Ивановна ШАБАЛИНА, Николай Александрович ШАПОШНИКОВ, Мария Ивановна ШОРОХОВА, Николай Степанович ШУТОВ, Виталий Васильевич ЩЕТИНСКИЙ, Африкант Николаевич ЯБЛОКОВ, Насыбулла Мубараквич ЯРУЛЛИН, Мария Дмитриевна ЯШНИКОВА.

Желаем крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!

Администрация, профсоюзный комитет и совет ветеранов ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

ЖАЛЮЗИ
 Вертикальные,
 Рулонные шторы
 СКИДКА 20%
 Т. 8 908 828 2148

Подать частное
 объявление в газету
 «Магнитогорский
 металл» можно
 по телефону
007

www.magmetall.ru
В ИНТЕРНЕТЕ —
РАНЬШЕ,
 чем в газете

 для перехода по ссылке
 воспользуйтесь QR-кодом

Поздравляем!
 Владимира Ивановича МАРЕНКО,
 Фарита Маликовича МУРАТОВА — с юбилеем!
 Желаем крепкого здоровья, благополучия, семейного тепла и уюта, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов ПВЭС ОАО «ММК»

Юрия Фридриховича ЕРМАКОВА,
 Владимира Андреевича КОЛМЫКОВА,
 Камила Мирза оглы СОЛТАНОВА — с юбилеем!
 Желаем крепкого здоровья, успехов в делах, оптимизма, семейной теплоты и благополучия, бодрого настроения.

Администрация, профком и совет ветеранов локомотивного цеха УЖДТ ОАО «ММК»