

**ОКНА НА ВЕКА**  
ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий  
**АКЦИЯ!**  
скидки до 30%  
РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.  
ВЫНОС, ОТДЕЛКА: штукатурка, шпаклёвка  
пр. К. Маркса, 194  
35-55-05, 29-65-65

**СИБИРСКИЕ ОКНА**  
комфорт и долговечность  
НОВИНКА! НАДЕЖНЫЕ ДВЕРИ РАСПРОДАЖА ОКОН  
**ОКНА** с самовентиляцией  
ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА В ДЕНЬ ЗАМЕРА – СКИДКА 5%  
пр. К. Маркса, 58, т. 45-60-15

**ОКНА -50%**  
1,0 м x 1,0 м - 2100 р.  
**ЖАЛЮЗИ - 560 р. м<sup>2</sup>**  
**ПОТОЛКИ 17 м<sup>2</sup> - 4900 р.**  
**«ЕВРОЛАЙН»**  
Гагарина, 18. т. 27-91-08  
Стройдвор, ТЦ 2, пав. 200 т. 29-66-44  
ул. Советская, 160

*Поздравляем!*  
Лидию Дмитриевну БИКТЕЕВУ – с юбилеем!  
Желаем долгих лет, здоровья, мира в доме, любви и заботы близких.  
Администрация, профком и совет ветеранов ПВЭС ПАО «ММК»

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
без шва, без запаха гарантия  
— 8-912-408-01-29 —

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
от 190 р. за кв. м.  
45-80-45

**СОКОРА**  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
199 р. м<sup>2</sup> 45-45-97

**«Студия окон»**  
Балконы остекление отделка  
Ремонт. Ворота.  
45-25-78  
пр. Ленина, д. 29

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
от 190 р./м<sup>2</sup>  
т. 8-950-733-35-02

**НИЗКИЙ НОВЫЙ ОТЛИЧНЫЙ %**  
**0% ПЕРВЫЙ ЗАЁМ БЕСПЛАТНО!**  
**BISTRODENGI.RU 8 (800) 250-40-00**  
МФК Быстроденги (ООО). Регистрационный номер записи в госреестре микрофинансовых организаций 2110573000002. Сумма займа от 1000 до 30000 руб. кратю одной тысяче руб. Срок микрозайма 6 дней. Без залогов. Без комиссии. Заём считается бесплатным при оплате не позднее 3-го дня пользования и предоставления физического лицам, впервые оформившим заём в МФК Быстроденги (ООО). Плата за пользование займом: 1,5% в день, 0% с 1 по 3-й день пользования займом при отсутствии просроченной задолженности. Срок акции с 28.01.19 до принятия компанией решения о прекращении. Подробности по тел.: 8 800 250 40 00 или на bistrodengi.ru. Реклама.

*В феврале день рождения отмечают:*  
Леонид Алексеевич КОПЦЕВ,  
Светлана Ивановна ОГУРЦОВА,  
Галина Анатольевна ВОРОБЬЕВА,  
Надежда Михайловна БОЛЬШАКОВА.  
Желаем именинникам крепкого здоровья, оптимизма, бодрости духа и всего самого хорошего!  
Администрация, профком и совет ветеранов ЦЭСТ

*Поздравляем!*  
Андрея Николаевича РАТЕЕВА, Дмитрия Александровича ЧЕРНЯЕВА, Елену Михайловну ПИТИРИМОВУ, Гульнару Габдинуровну ГЕЛЬДИЕВУ, Сергея Ивановича ТУГАЛУКОВА, Татьяну Витальевну КОЗЛОВУ, Татьяну Федоровну СТАРОДУБОВУ, Раису Габдуллаевну МАНСУРОВУ – с юбилеем!  
Желаем крепкого здоровья и семейного благополучия.  
Администрация, профком цеха РОФ

Пр. Ленина, 124/1, 39-60-74.  
Для юр. лиц: ул. Труда, 27,49-59-70.  
**Поздравляем!**  
с любого месяца  
в редакции газеты «Магнитогорский металл»

*Поздравляем!*  
Валентину Васильевну ИГОШЕВУ, Владимира Михайловича НАРСЕЕВА, Андрея Владимировича ЩЕРБАКОВА, Алевтину Ивановну ТЮЛЕНЕВУ, Петра Николаевича ФОНАРЕВА, Анатолия Владимировича КОЛДАШОВА, Владимира Александровича МАЛОВА, Татьяну Николаевну АРТАМОНОВУ – с юбилеем!  
Пусть в вашем доме всегда царят мир и согласие, в сердце – доброта, а в делах – мудрость и взвешенность. Пусть судьба дарит радость жизни, неизменную удачу.  
Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10  
Татьяну Васильевну ЛАРИНУ, Николая Ильича ГНЕУШЕВА, Нину Николаевну ТРЕГУБЕНКО – с юбилеем!  
Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта! Пусть вас окружают близкие и любящие люди!  
Администрация, профком и совет ветеранов коксохимического производства ПАО «ММК»

Тест



## Правильна ли ваша диета?

Подчеркните ваши ответы на приведённые ниже вопросы.

- Как часто в течение одного дня вы питаетесь?  
а) три раза и больше;  
б) два раза;  
в) один раз.
- Часто ли вы завтракаете?  
а) всегда;  
б) раз в неделю;  
в) редко.
- Из чего состоит ваш завтрак?  
а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;  
б) из жирной пищи;  
в) из одного только напитка.
- Часто ли в течение дня вы перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?

- никогда;  
б) один-два раза;  
в) три раза и больше.
- Как часто вы едите свежие фрукты и овощи, салаты?  
а) три раза в день;  
б) один-два раза в день;  
в) меньше, чем три-четыре раза в неделю.
- Как часто вы едите жареную пищу?  
а) раз в неделю;  
б) три-четыре раза в неделю;  
в) почти каждый день.
- Как часто вы едите торты с кремом или шоколадом?  
а) раз в неделю;  
б) от одного до четырёх раз в неделю;

- в) почти каждый день.
- Что вы намазываете на хлеб?  
а) маргарин;  
б) масло вместе с маргарином;  
в) только масло.
- Сколько раз в неделю вы едите рыбу?  
а) больше одного раза;  
б) один-два раза;  
в) один раз и реже.
- Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?  
а) по меньшей мере раз в день;  
б) от трёх до шести раз в неделю;  
в) меньше трёх раз в неделю.
- Что вы предпринимаете, прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда?  
а) убираете с мяса весь жир;  
б) убираете часть жира;  
в) оставляете весь жир.
- Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?  
а) одну-две;  
б) от трёх до пяти;  
в) шесть и больше.
- Сколько раз в день вы употребляете алкогольные напитки?  
а) от двух до четырёх рюмок;  
б) менее двух рюмок;  
в) более четырёх рюмок.

**Результат**  
а – 2 балла; б – 1 балл; в – 0 баллов.  
Подсчитайте результат.  
23-26 баллов. Отличная диета.  
18-23 балла. Хорошая диета.  
13-18 баллов. Надо бы улучшить диету.  
0-13 баллов. Диета нуждается в существенном улучшении. Есть опасность для здоровья.

*Поздравляем!*  
Анатолия Яковлевича БУТУНОВА, Нину Ивановну ДОЛГУШИНУ, Валентину Николаевну ИВАНОВУ, Павла Петровича КЛИМОВА, Анатолия Михайловича ПОНОВНИКОВА – с юбилеем!  
Желаем крепкого здоровья, бодрости духа и долголетия.  
Администрация, профком, совет ветеранов ЛПЦ-8  
Наилу Мирзагитовну ВАЛЕЕВУ, Татьяну Ивановну КОРОБОВУ, Ольгу Ивановну БУЛЫГИНУ – с юбилеем!  
Пусть ваша жизнь будет красивой и яркой, как весна, солнечной и теплой, как лето. Пусть будет далеко до осени, а снежные метели никогда не проникают в душу  
Администрация, профком, комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения

kiosk.magmetall.ru  
Электронный сервис  
**КИОСК**  
Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соблазнований в газету «ММ»