

ОКНА НА ВЕКА
ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий
АКЦИЯ!
скидки до 30%
РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.
ВЫНОС, ОТДЕЛКА: штукатурка, шпатель
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. м²
ПОТОЛКИ 17 м² - 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. м² 45-45-97

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
от 190 р./м²
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. кратна одной тысяче руб. Срок микрозайма 6 дней. Без залогов. Без комиссии. Заём считается бесплатным при оплате не позднее 3-го дня пользования и предоставляется физическим 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.
Познискa
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 ГНУШЕВА, 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 коксхимического производства ПАО «ММК»

Тест



Правильна ли ваша диета?

Подчеркните ваши ответы на приведённые ниже вопросы.

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

- а) никогда;
б) один-два раза;
в) три раза и больше.
5. 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.
6. Как часто вы едите жареную пищу?
а) раз в неделю;
б) три-четыре раза в неделю;
в) почти каждый день.
7. 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.
8. Что вы намазываете на хлеб?
а) маргарин;
б) масло вместе с маргарином;
в) только масло.
9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
а) больше одного раза;
б) один-два раза;
в) один раз и реже.
10. 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.
11. Что вы предпринимаете, прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда?
а) убираете с мяса весь жир;
б) убираете часть жира;
в) оставляете весь жир.
12. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?
а) одну-две;
б) от трёх до пяти;
в) шесть и больше.
13. 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»