с 9 по 11 марта состоится
ДВОРЕЦ СПОРТА ИМ. И. Х. РОМАЗАНА
РАСПРОДАЖА ШУБ
из города Пятигорска
Акция! Сдайте старую шубу и получите 15000 р. скидку на новую!
А ТАКЖЕ В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ:
ТУРЕЦКИЙ ТЮЛЬ И ПОРТЬЕРНАЯ ТКАНЬ
ОТ 100 РУБЛЕЙ ЗА МЕТР.
Ждём вас с 9.00 до 19.00
реклама

Поздравляем!

Работниц и бывших тружениц цеха аглошихты – с 8 Марта!

Желаем здоровья, весеннего настроения, свершения самых заветных желаний и мирного неба над головой.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха аглошихты ПАО «ММК»

Работниц и пенсионерок цеха водоснабжения – с Международным женским днём!

Желаем здоровья, счастья, успехов, тепла и уюта.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха водоснабжения ПАО «ММК»

Поздравляем!

Елену Михайловну ШМЕЛЕВУ, Владимира Григорьевича КЛИМАНОВА, Раису Петровну КРАВЧЕНКО, Татьяну Васильевну ЛОПУХОВУ, Надежду Яковлевну МИХАЙЛОВУ, Ольгу Ивановну ПАНТЕЛЕЕВУ, Людмилу Леонидовну ХЛОПОТИНУ – с юбилеем!

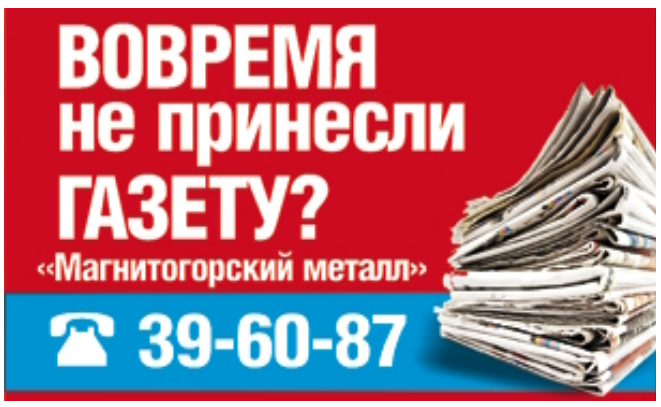
Желаем вам, наши дорогие ветераны, здоровья, благополучия, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов центральной лаборатории контроля

Евгению Юрьевну ВЕТЧИНКИНУ, Ольгу Викторовну КОМИССАРОВУ, Анатолия Николаевича САФРОНОВА, Сергея Владимировича ХИМУШКИНА – с юбилеем!

Желаем счастья огромного и долгих лет, на жизненных дорогах – успехов и побед!

Администрация, профком и коллектив ЦЭСиП



Календарь «ММ»

9 Марта Пятница

Восх. 7.01
Зах. 18.20.
Долгота дня 11.18.

Народные приметы: если птицы вьют гнёзда на солнечной стороне деревьев, домов – к холодному лету, и наоборот.
Именины празднуют: Иван.
Совет дня: *воздержитесь от начала новых дел, выполняйте старые планы.*

Это интересно.
Жизненные принципы

• Принцип зеркала. Прежде чем судить других, следует обратить внимание на себя.

• Принцип боли. Обиженный человек сам наносит обиды другим.

• Принцип верхней дороги. Мы переходим на более высокий уровень, когда начинаем обращаться с другими лучше, чем они обращаются с нами.

• Принцип бумеранга. Когда мы помогаем другим, мы помогаем себе.

• Принцип молотка. Никогда не используйте молоток, чтобы убить комара на лбу собеседника.

• Принцип обмена. Вместо того, чтобы ставить других на место, мы должны поставить на их место себя.

• Принцип обучения. Каждый человек, которого мы встречаем, потенциально способен нас чему-нибудь научить.

• Принцип харизмы. Люди проявляют интерес к человеку, который интересуется ими.

• Принцип десяти баллов. Вера в лучшие качества людей обычно заставляет их проявлять свои лучшие качества.

• Принцип каменной скалы. Доверие – это фундамент любых взаимоотношений.

10 Марта Суббота

Восх. 6.58.
Зах. 18.22.
Долгота дня 11.24.

Народные приметы: если весной снег сойдёт до солнечного тепла, пшеница будет хороша.
Именины празднуют: Тарас.
Совет дня: *отдайте предпочтение спокойному домашнему отдыху.*
Дата: День работников архивов.

11 Марта Воскресенье

Восх. 6.55.
Зах. 18.24.
Долгота дня 11.28.

Народные приметы: ветер подул с юга и юго-запада – наступит потепление. С Поликарпа, с 8 по 15 марта, не исключено возвращение холодов.
Именины празднуют: Анна, Иван, Пётр, Порфирий, Севастьян, Сергей.
Совет дня: *не будьте индивидуалистом, позаботьтесь о семейном процветании.*
Дата: День работников органов наркоконтроля, День работников геодезии и картографии.

Это интересно. Как выглядеть моложе. Неравномерный цвет лица, пигментные пятна, дряблые и сухие участки кожи – всё это можно принимать стоически. А можно попробовать с этим что-то делать. Сыворотки и лосьоны могут помочь вашей коже выглядеть свежее, но они бессильны, если вы не следите за своим питанием. Немного изменив свой рацион, можно повернуть время вспять.

Забудьте про сахар. Помимо всем известных проблем с весом, простые сахара способны разрушать вашу кожу. Сахар и рафинированные углеводы вызывают в организме всплеск инсулина. В свою очередь, это влечёт повышение тестостерона. Привет, жёсткие волосы на лице и грубая кожа. Здравствуйте, угри.

Помимо отказа от простых и быстро усваиваемых сахаров, необходимо позаботиться о том, что вернёт вам упругость кожи. Это омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Их содержат, к примеру, рыба – такая как лосось, макрель и сельдь, – а также кукурузное, кунжутное, арахисовое масло и другие продукты.

12 Марта Понедельник

Восх. 6.53.
Зах. 18.26.
Долгота дня 11.33.

Народные приметы: синица запела – тепло ворожит, появление подснежников призывает к началу пахоты.
Именины празднуют: Прокопий.
Совет дня: *действуйте по интуиции и не забывайте следить за изменением ситуации.*
Дата: День работников уголовно-исполнительной системы Минюста России.

13 Марта Вторник

Восх. 6.50.
Зах. 18.28.
Долгота дня 11.37.

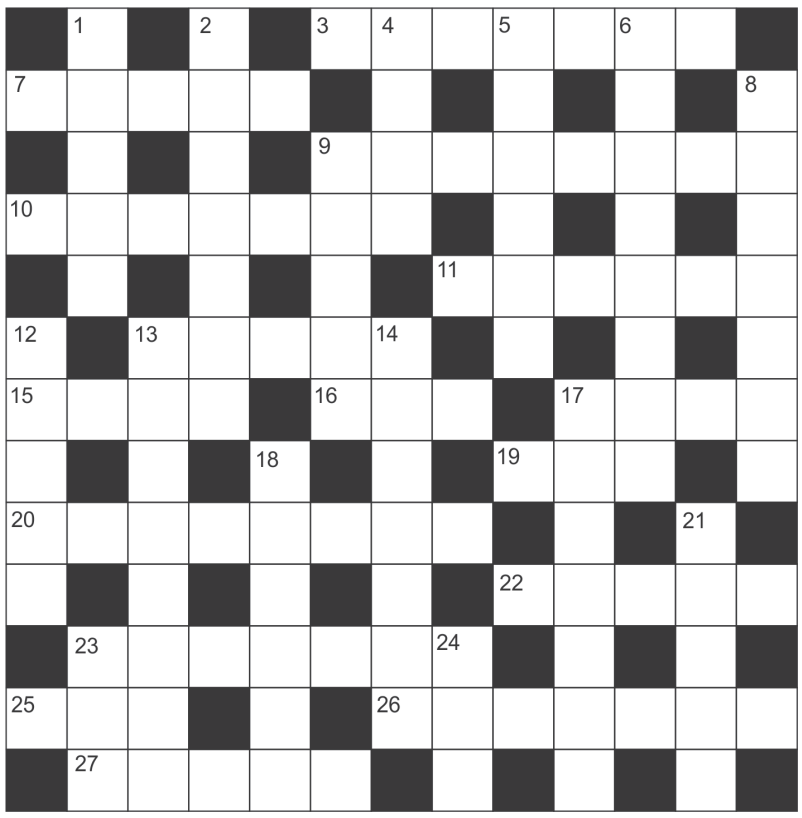
Народные приметы: Василий-капельник. С крыш капает, а за нос цапает. В этот день обычно бывает оттепель.
Именины празднуют: Арсений, Василий, Иван, Кира, Марина, Николай.
Совет дня: *воздержитесь от сложных дел, запланируйте на вечер интересный досуг.*

Кроссворд

Снайпер на влюблённых

По горизонтали: 3. «Душевая кабина» для макаронных изделий. **7.** «Бывшая вотчина» далай-ламы. **9.** Как в дореволюционной России любовно называли банкноту в 100 рублей? **10.** Чем руководит преподобный доктор Брэнсби из рассказа «Вильям Вильсон» американца Эдгара По? **11.** Вывод из басни. **13.** Сибирская форель. **15.** «... собственных сомнений самый сильный». **16.** «Земной ... страшнее небесного». **17.** Третий месяц первого квартала. **19.** «Гагачий обогреватель». **20.** Что у японцев принято лепить строго из двух шаров? **22.** Черепаха со стразами из драмы «Ромовый дневник». **23.** «... судьбы проскочить нельзя». **25.** Чем бублики обсыпают? **26.** Функция кухонного комбайна. **27.** Какой пулей вепря с ног валят?

По вертикали: 1. Какой зверь в мультике «Мадагаскар» говорит голосом Дэвида Швиммера? **2.** «Сторож» базы в «американской лапте». **4.** Обогащённый. **5.** Кто написал слова к популярной военной песне «Смуглянка»? **6.** Подборка произведений. **8.** Что Михаил Булгаков в «Мастере и Маргарите» обрисовал «по образу и подобию» театра Мейерхольда? **9.** На каком орехе гадают в Полинезии? **12.** Порождение пресыщения. **13.** Кто сам себе прописал «постельный режим»? **14.** Какой снайпер на влюбленных специализируется? **17.** Кто «не жалеет лаптей» в сказке про Муху-Цокотуху? **18.** Голь перекатная. **21.** Дорога с верстовыми столбами. **23.** Из-за кого великий Караваджо попал в жуткий каземат Мальтийского ордена? **24.** Медный.



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Дуршлаг. 7. Тибет. 9. Катенька. 10. Пациент. 11. Мораль. 13. Ленок. 15. Плен. 16. Суд. 17. Март. 19. Пух. 20. Снеговик. 22. Гаррн. 23. Поворот. 25. Мак. 26. Нарезка. 27. Жакан.

По вертикали: 1. Жираф. 2. Бейсмен. 4. Уран. 5. Шведов. 6. Альманах. 8. «Вальсе». 9. Кокос. 12. Снесь. 13. Лежебока. 14. Кунидон. 17. Муравей. 18. Босота. 21. Тракт. 23. Пак. 24. Таз.

Адрес редакции, издателя: 455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д.124, корпус 1. Тел. (3519) 39-60-74, отдел подписки: 39-60-87, отдел рекламы: 39-60-79, e-mail: inbox@magmetall.ru сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Магнитогорский металл».

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор Фролов Олег Валерьевич

Ответственный секретарь Наумов Евгений Михайлович

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна.

Программа телевидения предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ». Ответственности за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несёт. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 6.03.2018 по графику в 19.00, фактически в 19.00.

Заказ № 1188. Тираж 74920. Объём 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).