



Николая Александровича БУЛГАЧЕВА, Ирину Ивановну ВОРОТИНЦЕВУ, Анну Ивановну САДЫКОВУ, Владимира Сергеевича СИНЯВСКОГО – с юбилеем!
Желаем крепкого здоровья, семейного счастья, удачи и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий) ПАО «ММК»

Любовь Борисовну ТУРУК – с юбилеем!

Пусть ваша жизнь будет красивой и яркой, как весна, солнечной и тёплой, как лето. Пусть будет далеко до осени, а снежные метели никогда не проникают в душу.

Комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения

20 мая юбилей отмечает Герой Социалистического Труда Александра Андреевна Цыба!

Поздравляем с днём рождения и желаем вам крепкого здоровья, благополучия, заботы и душевной теплоты родных и близких.

Администрация, профком, совет ветеранов сортового цеха

Мусю Владимировну ПЕТРОВУ, Алевтину Ивановну ДОЛГОВУ – с днём рождения!
Желаем вам крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов грузовой службы и управления логистики ПАО «ММК»



реклама

Кредитный потребительский кооператив
Золотой ВЕКЪ
СССАО «СЕРВИСАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

Используйте МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Займы на строительство, улучшение жилищных условий

Услуга предоставляется членам КПК ССЦ «Золотой ВЕКЪ». Вступительный взнос 100 руб., первый взнос 100 руб. (возвращается при выходе из КПК). Подробная информация в офисе компании и на сайте www.kpkzv.ru (0+)
Член СРО Союз «Народные Кассы-СоюзСберзайм» (№298 протокол от 15.07.14) ИНН 6685063539

г. Магнитогорск пр. К. Маркса 96
www.kpkzv.ru (3519) 59-10-10

реклама

ПАМЯТНИКИ
• мрамор – от 2500 р. • гранит – от 6000 р. • оградки – от 520 р.

БЛАГОУСТРОЙСТВО
Вокзальная, 29. База «СМП-216» Т. 45-48-16

Календарь «ММ»

20 Мая Воскресенье

Восх. 4.10.
Зах. 20.43.
Долгота дня 16.32.

Народные приметы: Если во время заката солнечный диск больше обычного и красный, на следующий день следует ожидать ветреной погоды без осадков.

Именины празднуют: Иван, Михаил, Нил.

Совет дня: Удачный день для путешествий в компании.

Это интересно

Количество калорий и образ жизни

Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите примерно 1600 ккал – это очень низкая активность. При занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.



Тяжёлый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешёвые. Зимой можно покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

21 Мая Понедельник

Восх. 4.08.
Зах. 20.45.
Долгота дня 16.37.

Народные приметы: Радуга утром – к дождю, вечером – к хорошей погоде. День с дождями – гриб пойдёт полками.

Именины празднуют: Арсений, Иван, Пийден.

Совет дня: Займитесь делами, которые долго откладывали на потом.

Это интересно

У одиночества есть плюсы

Исследователи проанализировали данные 814 проведённых за последние 30 лет исследований с участием одиноких и состоявших в браке людей. Они обнаружили, что у одиноких социальная жизнь оказалась более насыщенной по сравнению с теми, кто состоял в браке. Кроме того, одиноким участникам были свойственны гибкость и позитивный настрой. Они больше ценили свою работу и имели тёплые отношения со своими родными, друзьями, соседями, коллегами. Эти добровольцы чувствовали, что растут и развиваются лично. Однако одинокие люди часто подвергались дискриминации со стороны закона и общества.

Исследователи говорят, что всё больше людей сегодня выбирают одиночество, ведь у него есть определённые преимущества. Но это не значит, что оно лучше, чем брак.

22 Мая Вторник

Восх. 4.06.
Зах. 20.46.
Долгота дня 16.39.

Народные приметы: На Николу Вешнего картошку сажь – дня не упустить!

Именины празднуют: Иосиф, Николай.

Совет дня: Удачный день для покупок.

Астропрогноз с 21 по 27 мая

Ждите любовных признаний и приятных сюрпризов

Овен (21.03–20.04)

Неделя принесёт типичным Овнам много интересного общения. Вторая половина недели во многом схожа с первой. Разница лишь в том, что вы станете более инициативными в контактах с людьми. Это позволит выступить в роли инициатора и организатора какой-либо коллективной развлекательной или познавательной поездки.

Телец (21.04–20.05)

Тельцам звёзды советуют сосредоточиться на решении финансовых вопросов. Если не будете лениться, то ваши доходы в течение этой недели существенно вырастут. Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, в этот период рекомендуется ограничить себя в питании.

Близнецы (21.05–21.06)

Близнецы будут находиться в прекрасной физической форме. У вас будет достаточно энергии и заряда оптимизма для того, чтобы смело браться за самые трудные дела и добиваться в них успеха. Появится желание изменить что-то в своём внешнем облике, особенно это относится к женщинам. Посещение салона красоты, а также обновление гардероба позволит стать более привлекательными и стильными. Это подходящий период для самосовершенствования.

Рак (22.06–22.07)

У Раков усиливается потребность в спокойном уединённом образе жизни. Постарайтесь создать себе соответствующие условия. Это удачное время для спокойного и неспешного осмысления событий, произошедших с вами недавно. В конце недели вы внутренне перестроитесь и станете более активными и целеустремлёнными.

Лев (23.07–23.08)

Львы будут настроены мечтательно и творчески. Вас вряд ли заинтересуют повседневные дела. Сейчас возрастает потребность в новых впечатлениях и поиске единомышленников. Активнее участвуйте в обсуждении интересных вас тем на форумах, в сообществах социальных сетей. Это удачное время для работы на общественных началах.

Дева (24.08–23.09)

Девам звёзды советуют ставить перед собой смелые задачи и не сомневаться в успехе. Внешние обстоятельства сейчас складываются в вашу пользу, поэтому следует ловить удачный момент и действовать как можно более активно. Вторая половина недели благоприятна для участия в спортивных состязаниях. В это время не стоит лежать на диване, необходимо активно добиваться поставленных целей.

Весы (24.09–23.10)

У типичных Весов усиливается тяга к знаниям. Студенты смогут не только успешно усвоить новый учебный материал, но и восполнить пробелы в знаниях. Во второй половине недели складываются благоприятные условия для туристических поездок. Также это удачное время для улучшения супружеских отношений.

Скорпион (24.10–22.11)

Скорпионам на этой неделе будет необходим адреналин для того, чтобы полноценно насладиться жизнью. Усиливается потребность в риске, острых ощущениях. Постарайтесь быть осторожнее и на первое место ставить собственную безопасность. Во второй половине недели может улучшиться ваше финансовое положение.

Стрелец (23.11–21.12)

Главной темой недели у Стрельцов станет партнёрство. Супружеские отно-

шения начнут улучшаться и укрепляться. Возможно, инициатором изменений выступит ваша пассия, которая будет стремиться учесть не только свои, но и ваши пожелания. Вторая половина недели располагает к посещению клубов, концертов, а также торжественных мероприятий: например, свадеб или юбилеев. Не стоит отправляться на подобные встречи в одиночестве, пригласите любимого человека.

Козерог (22.12–19.01)

Козероги на этой неделе будут сосредоточены на двух вопросах: здоровье и порядке. Если вы страдаете от хронических заболеваний, то сейчас наступит улучшение. Желающим подкорректировать свою фигуру рекомендуется в этот период питаться по специальной диете.

Водолей (20.01–19.02)

У Водолеев неделя будет наполнена любовью. Сейчас вы будете настроены на романтические отношения. Женщин ждут любовные признания, подарки, приятные сюрпризы. Мужчины же будут готовы проявить фантазию, чтобы удивить свою избранницу. У семейных Водолеев улучшатся отношения с детьми. В конце недели, особенно в выходные, желателен устроить семейный пикник на даче или в лесу.

Рыбы (20.02–20.03)

Рыбам звёзды советуют приложить максимум усилий для того, чтобы вернуть свой дом в уютное тёплое гнездышко. Это исключительно удачная неделя для гармонизации семейной жизни. Дома установится доброжелательный психологический климат, отношения с близкими родственниками будут великолепными. Также это подходящее время для украшения дома и его благоустройства.