

Новое время диктует потребность в обогащенных продуктах

Употребление здоровых продуктов питания — одна из основных тенденций в современном мире. Стремление сохранять и укреплять здоровье, поддерживать хорошую физическую форму с каждым годом приобретает все более глобальное значение. Всемирной организацией здравоохранения в начале третьего тысячелетия были приняты 12 принципов здорового питания. Одно из первых мест занимает включение в ежедневный рацион злаков и продуктов их переработки — хлеба, муки.

Одним из важнейших принципов работы компании «СИТНО», крупнейшего производителя продуктов питания, является обеспечение населения продукцией, полезной для здоровья. В связи с этим производитель не останавливается на том, чтобы изготавливать просто качественную муку. Следуя мировым тенденциям, сегодня Магнитогорский комбинат хлебопродуктов предлагает помимо традиционной муки первого и высшего сортов обогащенные продукты, такие как мука «Докторская» и «Витаминизированная».

Интересно, что сама идея витаминизации муки появилась в нашей стране в 30-е годы прошлого столетия и принадлежит российскому ученому, профессору-витаминологу В. В. Ефремову, который организовал процесс добавки к муке первого или высшего

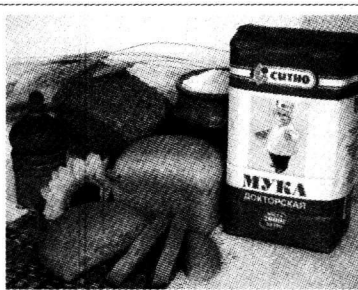
сорта витаминов В₁, В₂ и РР на этапе производства. Образцом такого обогащенного продукта является мука высшего сорта, которая так и называется «Витаминизированная». Подобным образом обогащают муку уже в 80 странах мира, но в наши дни новые технологии доступны и магнитогорцам.

Кроме белков, жиров и углеводов пища обязательно должна содержать органические соединения, называемые витаминами. Они участвуют во всех важнейших биохимических и физиологических процессах. В организме человека витамины не образуются или образуются в недостаточном количестве, а основной и натуральный их источник — еда. В большей степени они содержатся в растительной пище. Однако ошибочным мнением считается, что недостаток витаминов можно полностью компенсировать овощами, фруктами и соками. В них не содержатся витамины группы В, в отличие от зерновых продуктов. Насыщение пищи витаминами, которых особенно не хватает в зимний и весенний периоды, всегда полезно. Они оказывают сильное и специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ, при недостатке того или иного витамина могут возникать различные заболевания, нарушения жизненно важных функций. Именно поэтому наиболее

доступным способом естественного поступления витаминов в наш организм является ежедневное употребление обогащенных продуктов.

Мука «Витаминизированная» торговой марки «СИТНО» содержит витамины группы В и РР. В, еще называемый витамином красоты и хорошего самочувствия, он способствует улучшению состояния кожи, волос, зрения, нормализует работу нервной системы и пищеварительного тракта. Необходимо помнить и о том, что В₁ не откладывается в организме впрок и его поступление с пищей должно быть регулярным и равномерным. Витамин В₂ стимулирует выработку энергии в клетках, улучшает зрение, участвует в процессе роста. Он, безусловно, необходим всем людям, ведущим активный образ жизни, тем, кто много проживает за компьютером и чья работа связана с напряжением глаз, а также детям в период развития и роста, тем, кто восстанавливается после болезни или травм. С возрастом же особую актуальность приобретает проблема улучшения кровообращения и работы сосудов, снижения уровня холестерина в крови. С этой задачей справляется витамин РР.

Не менее значимой по своим полезным свойствам, наряду с витаминизированной, считается мука «Докторская» с добавлением отрубей. Они составляют около 14 % в составе муки и



имеют проверенную временем репутацию здорового ингредиента. Не случайно на упаковке «Докторской» изображен врач в белом халате, ведь специалисты в области медицины рекомендуют отруби для профилактики сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний, предупреждения атеросклероза, нарушения обмена веществ, ожирения и даже рака.

Другими словами, ешьте отруби и витамины вместе с мукой. Тем более что из этого продукта можно приготовить огромное разнообразие блюд, на любой случай, вкус и кошелек. И даже национальная русская еда — блины — и во время Масленицы, и после нее может быть не только вкусной, но и полезной.

Напоминаем, что в течение Масленицы, с 7 по 13 марта, мука торговой марки «СИТНО» в упаковках 1 или 2 кг — со скидкой 5 %! Спрашивайте в фирменной торговой сети и в других розничных магазинах города. Удачной вам выпечки и приятного аппетита!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Ветеранов, бывших работников ОАО «МКЗ»

Марьямбике ГУМЕРОВУ, Татьяну Алексеевну СЕЗАНЮК, Леониду Георгиевича ВЕЛИКОРЕЧИНА, Лидию Владимировну БЕЛОНОГОВУ, Романа Тарасовича ИЩУК, Евдию Николаевну АКСЕНОВУ, Тамару Андреевну ФАВАРИЗОВУ, Флеронтину Антоновну ЛИТЯГИНУ, Юрия Александровича САВИНОВА, Лидию Михайловну ЛУЗГАРЕВУ, Раису Егоровну БЕЛЯКОВУ, Владимира Николаевича ДЕСЮКЕВИЧА, Бориса Михайловича СОРКИНА, Нину Константиновну ДЕГТЕВУ, Фанию Галимовну БОЛЬШАКОВУ, Лидию Григорьевну ЛЬВОВУ, Евдокию Николаевну МЕЛИХОВУ, Александру Сергеевну КОЛЕВАТОВУ, Марию Федоровну ДАНИЛЕНКО, Тамару Александровну КУЛИКОВУ с юбилеем!

Желаем здоровья на долгие годы, семейного благополучия.

Совет ветеранов, профком.

Клавдию Михайловну КОНДРАТЕНКО с 80-летием!

Мама милая, родная и бабуля дорогая! Поздравляем мы, любя, с днем рождения тебя.

За доброту и за терпенье,
За материнскую любовь
Тебе здоровья, долголетия
Мы от души желаем вновь!
Не унывай, что годы пролетают,
Нам поучиться бодрости твоей.
И пусть тебя все время согревают
Вниманье внуков и тепло детей.

Дети, внуки.

Людмилу Витальевну СВАРОВСКУЮ с юбилеем!

Желаем здоровья, счастья, благополучия и хорошего настроения.

Профком и председатели цехкомов ОАО «ММЗ».

Альмиру Шейхеевну и Фариза Фарухудиновича БУРАЕВЫХ с 50-летием совместной жизни.

Пусть не погаснет никогда любви счастливой доля, пусть будет сладко вам всегда, ну а сегодня «горько»!

Коллектив и совет ветеранов обжимного цеха.

Любимую жену, маму и бабушку Нину Николаевну МАРТЫНОВУ с днем рождения!

Желаем крепкого здоровья, отменного настроения и неиссякаемого оптимизма.

Муж, дети, внуки.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогую доченьку Анастасию ОСИПОВУ с 18-летием!

С днем рождения, мое счастье!
Пусть за окнами непасть,
Пусть холодный ветер дует,
Пусть снежинка поцелует
Тебя, милая моя,
В сказку дивную маня!
Будь счастлива, любима и прекрасна.

Мама.

2 апреля, 19.00
ДКМ им.С. Орджоникидзе
Т. 23-53-01.

Группа «КОРНИ»
с новым альбомом
«ДНЕВНИКИ»

Магнитогорский академический лицей

оказывает дополнительные образовательные услуги и приглашает учащихся 7–11 классов, испытывающих трудности в учебе, для:

- ликвидации пробелов в знаниях по предметам школьного курса,
- подготовки к ЕГЭ,
- подготовки к вступительным экзаменам в лицей,
- на компьютерные курсы.

Контактный телефон 37-37-41.

Клинико-диагностическая лаборатория АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

проводит широкий спектр анализов, в т. ч. липидный профиль, взрослым и детям на современном оборудовании и материалах, цены доступные, быстро, качественно. Забор крови с 8.00 до 17.00.

Обращаться: ул. Набережная, 18, поликлиника № 2, 3 этаж, к. 4.
Т.: 29-29-03, 29-28-25, 29-28-51.

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Диагностический центр

Консультативный прием врача-травматолога

Б. А. АШМАРИНА

для ударно-волновой терапии

Запись по т. 37-78-01.

Внимание! Весенний призыв!

Уважаемые призывники и родители!

15 марта с 15.00 до 17.00 в правовой службе МОУ ЦПРК «Центр образования» прием населения ведет военный комиссар Ленинского района г. Магнитогорска Горзунов Сергей Николаевич. Если у вас есть вопросы, касающиеся военной службы, обращайтесь.

Предварительная запись по телефону 20-81-70.

Адрес: пр. Ленина, 3.

Спортивно-оздоровительный комплекс УСК «Металлург-Магнитогорск»

приглашает всех желающих.

К вашим услугам:

- аэробика
- тренажерный зал
- шейпинг
- аквааэробика
- спортивные танцы для детей
- солярий
- сауна с бассейном
- настольный теннис
- футбольные поля
- хоккейная площадка «Малютка».

Работает массажный кабинет.

Наш адрес: пр. Ленина, 18. Т.: 22-04-77, 20-68-35.

Время работы: 9.00–22.00.

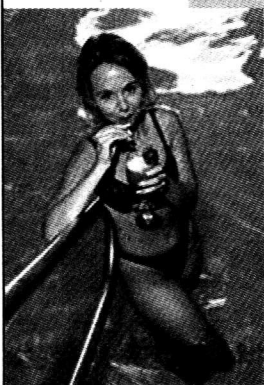
Спортивно-оздоровительный комплекс УСК «Металлург-Магнитогорск»

приглашает

Внутренняя и внешняя гармония, долгожданная стройность!

Клуб ПРЕОБРАЖЕНСКОГО

Внимание! всех желающих похудеть: 1 курс — 1 месяц



Комплекс услуг:

- сауна с бассейном — 4 раза;
- антицеллюлитный массаж — 8 сеансов;
- аквааэробика — 4 раза;
- дыхательная гимнастика BODY FLAX — 4 раза;
- солярий — 8 сеансов;
- психологическое сопровождение;
- иглоукалывание;
- кислородный коктейль;
- фиточай.

Наш адрес: пр. Ленина, 18, т.: 22-04-77, 20-68-35 (с 9.00 до 22.00)

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! Сенсация года!

К нам придет настоящий Московский цирк «Браво»

С 19 марта по 3 апреля

В ПРОГРАММЕ:

единственный конный номер в мире — жокеев на тяжеловесах; хула-хупы; жонглеры с диаволо; дрессированные овчарки на лошадях; дрессированные собачки «Чарли и Малыш»; медведи — гонимые на мотоциклах и картингах



Билеты в кассах цирка и магазинах: «Зори Урала», «Галерея» (бывший «Медвежонок»), торговый дом «Славянский».

Справки по телефону 37-25-42.

ЗАО «Механоремонтный комплекс» ОАО «ММК» требуются:

- слесари-ремонтники,
- слесари механосборочных работ,
- электрогазосварщики,
- газорезчики,
- станочники,
- инженеры-программисты,
- электромеханики,
- инженеры-электронщики,
- старший мастер по ремонту электрооборудования.

Обращаться по адресу:

ул. Кирова, 84а, управление кадров ОАО «ММК», 415-й кабинет, левое крыло, с 9.00 до 15.00. Контактный телефон 24-04-55.