







Новости

Палки в колеса

Налоговики проверяют бизнес больше всего.

На втором месте, по данным ВЦИОМ, по объему контроля деятельности предпринимателей - государственная противопожарная служба.

Верю тому, что вижу

Каждый третий россиянин не доверяет прогнозам погоды.

Мы предпочитаем ориентироваться по фактической погоде. Верят метеорологам всего около 20 процентов участников опроса.

Экономически неактивны

16 процентов молодых россиян не имеют постоянной работы.

Число безработных молодых людей в мире достигло внушительной цифры. Почти 81 миллион человек в возрасте от 15 до 24 лет не имеют работы.

В пользу граждан

откорректировали программу льготной утилизации автомобилей.

Получать деньги за утилизацию старых машин смогут теперь только физические лица.

Скачка не будет

Власти не допустят резкого роста цен на жилье.

Об этом заявил премьер-министр РФ Владимир Путин на совещании по вопросам развития жилищного строительства.

Настольный теннис

Из Чувашии – с победой

//Анатолий МЕЛЬНИКОВ

Магнитогорские приверженцы пинг-понга привезли из этой автономной республики три медали.

В Новочебоксарске на базе СДЮСШОР №3 министерства спорта Чувашии состоялся чемпионат России по настольному теннису среди спортсменов с ограниченными возможностями.

На церемонии открытия присутствовали председатель комитета по международным делам Государственной Думы Российской Федерации Константин Косачев, министр по физической культуре, спорту и туризму Чувашии Ольга Елизарова, глава администрации Новочебоксарска Владимир Тимофеев.

Справочная служба «МР»

Маршрутом велопробега

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении велопробега, посвященного празднованию Дня физкультурника

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Велопробег, посвященный празднованию Дня физкультурника (далее - соревнования) проводится в целях:

- 1) популяризации велоспорта среди населения города Магнитогорска;
2) привлечения трудящихся и учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

2. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

2. Соревнования проводятся 21 августа 2010 года по маршруту (приложение)

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет оргкомитет. Непосредственное проведение соревнований возлагается на управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4. Протяженность велопробега – 35 км., каждый участник преодолевает расстояние по утвержденному маршруту, отклонение

от которого приводит к дисквалификации участника. 5. К участию в соревнованиях допускаются жители Магнитогорска, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача на участие в соревнованиях.

6. Возрастные группы участников соревнований: 1. от 18 до 30 лет (мужчины и женщины); 2. от 31 до 40 лет (мужчины и женщины); 3. от 41 и старше (женщины); 4. от 41 до 49 лет (мужчины); 5. от 50 и старше (мужчины).

7. По маршруту соревнований разрешается находиться только участникам и членам судейской бригады.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

8. 9.00 – сбор и регистрация участников у магазина «Елки-палки» (ул. Калмыкова, 16) 10.00 – старт велопробега.

13.30 – награждение участников велопробега у обелиска на выезде из города в сторону аэропорта

9. Контрольное время на преодоление

Александра Аболмасова, ставших чемпионами в парном разряде. Затем, уже в личных соревнованиях в своих классах, они подтвердили мастерство и тоже дошли до пьедестала почета – Вячеслав вновь стал первым, а Александр завоевал «серебро», уступив в финале своему товарищу по областной команде из Коркина.

Соревнования выражают благодарность городскому управлению по физической культуре и спорту, профсоюзному комитету ОАО «ММК», Магнитогорской энергетической компании, где трудится оператором А. Аболмасов, депутату МГСд Олегу Цепкину и, конечно же, тренеру-преподавателю УСК «Металлург-Магнитогорск» Виктору Усову.

Сейчас небольшая передышка, а затем вновь тренировки. Ведь в декабре в Турции – очередные международные соревнования...

Здравствуйте!

А я все гляжу, глаз не отвожу...

Береги зрение смолоду.

У компьютера нынче не сидит разве что ленивый. Многие из нас вообще часами просиживают перед монитором, совершенно забывая при этом про свои глаза.



Хотите-верьте...

Ученые утверждают, что глаза могут выступать показателем интеллектуальных способностей человека, а цвет глаз даже влияет на качество работы.

– На монитор не должны попадать прямые солнечные лучи. Закрывайте окна шторами или жалюзи, чтобы защититься от бликов.

– Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 70 см.

– Через каждые 1-2 часа отвлекайтесь, отведите взгляд от экрана в сторону, поморгайте.

– Чтобы обновить работоспособность, в течение дня позволяйте себе периоды заснуть на 20-40 минут.

– Для поддержания зрения употребляйте продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печеный трески, зелень, петрушку, салат, укроп, зеленый лук, шиповник, клюкву.

– Полезны для глаз комплексные поливитамины, препараты на основе черники, пройдите лечебный курс, принимая рыбий жир.

– Регулярно проверяйте зрение у офтальмолога, не реже, чем раз в год. Проверка зрения поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях, когда еще можно совершить только профилактику тех или иных глазных заболеваний.

– Если вы используете очки или контактные линзы, подбирайте их в кабинете врача и соблюдайте правила ухода за ними.

Это факт!

Глаза человека, работающего за компьютером, за день перефокусируются с экрана на бумагу или клавиатуру около 20 тысяч раз.

Совет дня

Вы собрали или купили огурцы, но они оказались горькими? Для того чтобы удалить из огурцов лишнюю горечь, снимите с овощей кожуру и нарежьте их кусочками. Положите нарезанные огурцы в полиэтиленовый пакет, засыпьте солью и уберите в холодильник на 2-3 часа. Огурцы пустят сок, вместе с которым выйдет горечь.



Advertisement for UTEL services featuring a photo of Dmitry Dmitriyev, President of URALSTRONG, and text about fixed-line services and contact information.

Public notice regarding a tender for the reconstruction of a lift in the 'MAGNET' building, including details on terms, conditions, and contact information.

Footer containing contact information for the newspaper, including address, phone numbers, website, and subscription rates.







Table with multiple columns containing identification numbers, dates, amounts, and descriptions of technical works and repairs. The table is organized in two main sections, with the second section starting at row 53.

Продолжение следует