



МДМ Банк

у 93% людей есть мечта,
которую можно осуществить
до вечера

КРЕДИТЫ.
Доступно и выгодно.

- Без залогов и поручительства
- Два документа
- Время принятия решения по кредиту – от 30 минут
- Возможно частичное/полное досрочное погашение без штрафов.

Предложение действительно на момент публикации по потребительскому кредиту «Экспресс-кредит». ОАО «МДМ Банк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 323 от 06.08.2009 г.



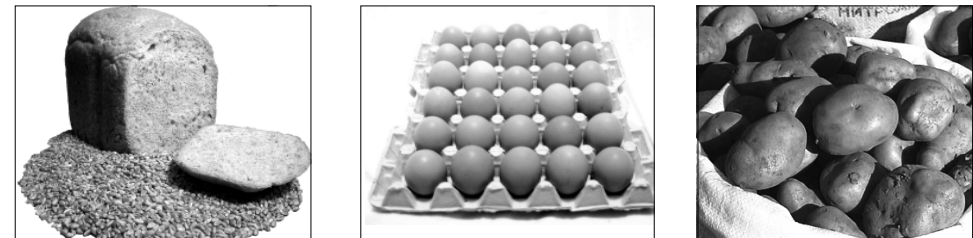
ул. Новоторжская, д. 20
Круглосуточная справочная служба
8 800 2003 700
(звонок по России бесплатный)
www.mdm.ru

ПРИЛAVOK

Стоимость продуктов питания на 26 октября 2010 года (в скобках указан рост/снижение цен в рублях по сравнению с 5 октября 2010 года)

Наименование товара	Единица измерения	Стоимость на рынке «Локомотив» (привокзальная пл./рублей за единицу товара)	Стоимость в супермаркете «Апельсин» (ул. Левитана)/рублей за единицу товара	Стоимость в гипермаркете «Карусель» (ул. Коминтерна) /рублей за единицу товара
Хлеб черный «Дарницкий» (Тверь)	1 шт.	17.50	15.90	15.19
Хлеб белый «Нарезной» (Тверь)	1 шт.	16.00	14.90 (-3)	14.39 (-0.10)
Картофель (свежий)	1 кг	25.00	23.50(+0.5)	34.30 (-15.60)
Макароны «Макфа»	450 г	30.00	26.90	31.99 (+4.49)
Свинина (окорок)	1 кг	200.00 (-20)	219.90	219.00 (-29)
Огурцы	1 кг	85.00 (+15)	118.90 (-49.90)	109.00 (+32.1)
Помидоры	1 кг	80.00 (-10)	83.50 (+10)	81.90 (+9.9)
Яблоки «Голден»	1 кг	70.00 (+5)	49.90	52.90 (+7)
Бананы	1 кг	45.00 (+10)	36.50 (+1.50)	33.90 (+3)
Мандарины	1 кг	85.00 (+15)	89.90 (+20)	49.99 (-54.91)
Яйца куриные (первая категория)	1 десяток	39.00	32.80 (-6.10)	39.00 (+5)
Соль	1 кг	10.00	6.90	9.90 (+2.30)
Сахар	1 кг	34.00 (+2)	34.50	31.90 (+2.6)
Масло «Золотая семечка» (рафинированное)	1 л	63.00 (+6.)	52.90 (+2)	65.90
Масло сливочное «Озерцкое» (г. Дмитров)	1 уп	30.00	46.60 (+16.60)	49.00
Молоко «Простоквашино» отборное пастеризованное 3,4%	1 л	41.00 (+1)	38.30 (-1.70)	35.99 (+0.79)

В октябре наиболее резко подорожали овощи. Так, стоимость 1 кг огурцов на рынке и в гипермаркете увеличилась в среднем на 20%. А кардинального снижения цен, за исключением специальных акций, ни на один продукт не произошло. В ноябре, по мнению некоторых экспертов, ожидается рост цен на яйца, картофель и молоко.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВЕСкий аргумент

Недавно американский интернет-поисковик Ask Jeeves составил топ-10 самых насущных вопросов нынешнего десятилетия. В хит-парад, помимо вопросов о смысле жизни и существовании Бога, вошел и такой: «Какая диета самая лучшая?». Это и неудивительно: ожирение — вторая после курения причина смертности в США. Каждый год от него умирают 28 тысяч человек. Тем не менее, вопрос о диете актуален не только для жителей Штатов — по статистике, больше половины россиян старше 30 лет имеют избыточную массу тела. Отсюда, видимо, и бешеная популярность всяких «уникальных» методик, чудо-средств для похудения и по-настоящему изуитских способов избавиться от лишних килограммов. Причем зачастую дорогостоящие индивидуальные диеты и эксклюзивные рецепты — не более чем очередной вид мошенничества. К примеру, рассылка «персональных систем снижения веса» сайта dietory.ru, на котором якобы бесплатно можно узнать секреты стройной фигуры известных людей, обойдется как минимум в 160 рублей в день. При этом, чтобы расстаться с избыточной массой, вовсе не обязательно изнурять себя голоданием или питаться только вареной морковкой. Достаточно просто соблюдать нормы питания, которые недавно опубликовал Институт питания РАМН.

Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые, всего	95 — 105 кг/год/чел.
в том числе мука пшеничная, обогащенная микронутриентами	30 — 40 кг/год/чел.
Картофель	95 — 100 кг/год/чел.
Овощи и бахчевые	120 — 140 кг/год/чел.
Фрукты и ягоды	90 — 100 кг/год/чел.
Мясо и мясопродукты, всего	70 — 75 кг/год/чел.
в том числе:	
говядина	25 кг/год/чел.
баранина	1 кг/год/чел.
свинина	14 кг/год/чел.
птица	30 кг/год/чел.
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего	320 — 340 кг/год/чел.
в том числе обогащенные микронутриентами	70 — 100 кг/год/чел.
из них:	
молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 — 3,2%	60 кг/год/чел.
молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5 — 1,5%	50 кг/год/чел.
масло животное	4 кг/год/чел.
творог жирный	9 кг/год/чел.
творог с жирностью менее 9%	9 кг/год/чел.
сметана	4 кг/год/чел.
сыр	6 кг/год/чел.
Яйца	260 штук
Рыба и рыбопродукты	18 — 22 кг/год/чел.
Сахар	24 — 28 кг/год/чел.
Масло растительное	10 — 12 кг/год/чел.
Соль	2,5 — 3,5 кг/год/чел.