

Опыт! Качество! Репутация!
ОКНА НА VEKA
 пластиковые-окна74.рф
ОСТЕКЛЕНИЕ
 балконов и лоджий
ВЫНОС, ОТДЕЛКА:
 внутренняя, внешняя
скидки до 30% + РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.
 пр. К. Маркса, 194, ☎ 35-55-05, 29-65-65.

Честность. Профессионализм. Уважение.
ООО «Окна Люкс»
Окно для сада! Октябрьская, 21
 27-90-47
 8-908-823-31-71
 К.Маркса, 171 30-47-47
 Советская, 84 8-908-584-98-68
 www.okna-lyuks.ru

От производителя скидка **25%**
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
АЛЮМИНИЙ, ПВХ
 - ИЗГОТОВЛЕНИЕ **2 ДНЯ**
 - ЗАМЕРЫ БЕСПЛАТНО
 - СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
 - САЙДИНГ, ПРОФНАСТИЛ
 уральский-балкон.рф ☎ **+7-908-067-3355, 43-06-94**

ОКОННАЯ И ФАСАДНАЯ ПРАКТИКА
БАЛКОНЫ
 (ВЫНОС, ОТДЕЛКА) ОТ 10000 РУБ.
САЙДИНГ ЖАЛЮЗИ
скидки 30%
 РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.
 ул. Жукова, 2 windowpractice.ru ☎ Т. 45-49-35

МАГНИТОГОРСКИЕ ОКОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ
Остекление
Балконы
Лоджии
Отделка
 внутри и снаружи
Окна RENAU
 пр. Ленина, 90, ☎ 8-961-576-79-97

БАЛКОНЫ
 (остекление и отделка)
ОКНА
 ПЛАСТИКОВЫЕ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ!
 СК «Уют»
 ул. Советская, 183
 8-912-805-35-44
 45-35-44

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 от 190 р./м²
 т. 8-950-733-35-02

ЖАЛЮЗИ пенсионерам подарок
Звоните!
 Распродажа! Цены снижены! Торопитесь!
 Рулонные шторы • Надежные Европейские механизмы
скидка -32% • Изделия с защитой от выгорания
 • Гарантия 2 года!
 «Жалюзи Мастер» Пр. Ленина, 80. ☎ (3519) 28-98-50

ЖАЛЮЗИ -20%
 «ЕВРОЛАЙН» ☎ Т. 29-66-44

СОКОРА
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
199 р./м² ☎ 45-45-97

ОТЛИЧНЫЕ ОКНА
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 200 р./м²
Гарантия 10 лет
БАЛКОНЫ от 15000 руб.
 сайдинг, вынос, жалюзи
 от 7000 руб.
 8-908-075-33-33,
 431-585

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 от 190 р. за кв. м.
 45-80-45

КОМПАНИЯ ФОРТ
ОКНА
 от 4570 р.
 AL-конструкции.
 Остекление лоджий, балконов.
 пр. К. Маркса, 194,
 Т. 44-08-90.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОКНА ФАСАД
 Ул. С. Армии, 47 ☎ 45-75-02 45-75-03

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
 без шва, без запаха гарантия
 8-912-408-01-29

«Студия окон»
Балконы остекление отделка
Ремонт. Ворота.
 45-25-78
 пр. Ленина, д. 29

Советы

Причины и способы борьбы с усталостью

Некоторые повседневные привычки вызывают переутомление и стресс. Если чувствуете, что силы покидают, попробуйте бороться с этими причинами усталости. Кстати, они же могут вызывать депрессию и нервные срывы.

Возможно, вы устаёте, потому что

...мало пьёте

Ежедневная норма воды для взрослого человека – два литра. Её запасы расходуются быстро, ведь влага необходима для поддержания жизненных функций организма. Чем больше воды ты пьёшь, тем быстрее восполняется водный баланс, а это дарит тебе силы и энергию.

...пропускаете тренировки

Даже если в конце рабочего дня или утром после пробуждения чувствуется усталость, не отказывайтесь от тренировок. Вы можете уменьшить интенсивность и нагрузку во время занятия, а также сократить его с часу до 30-40 минут. Однако полностью отказываться от спорта можно только в случае болезни. А лёгкое недомогание после тренировки рассейтся.



...не хватает железа

Бессилие, раздражительность и синяки под глазами свидетельствуют не только о недосыпе. Часто эти симптомы сообщают о нехватке железа в организме. Этот микроэлемент отвечает за уровень гемоглобина и снабжение внутренних органов кислородом. Потому для повышения стрессоустойчивости организму необходимо железо. Найти его можно в яблоках, гречке, фасоли, шпинате, свёкле, печени.

...пропускаете завтрак

Завтрак – самый важный приём пищи. Если вы пропустили его, активность и силы покинут на весь день. Также отсутствие завтрака замедляет метаболизм, а это значит, что недостаток энергии станет вашим другом и постоян-

но будет хотеться съесть чего-нибудь сладкого.

...склонны преувеличивать

Часто симптомами хронической усталости являются страх, тревога и паника. Они, в свою очередь, могут быть вызваны склонностью делать из мухи слона. Необходимо понизить тревожность и перестать переживать по пустякам, и тогда вы поймёте, что жить проще, чем казалось до этого.

...стремитесь к идеалу

Часто врожденный перфекционизм заставляет работать на полную. И всё бы хорошо, вот только цели себе ставите иногда просто недостижимые. А это не приводит ни к какому результату, кроме как стрессу, усталости и огорчению. Чтобы найти время для отдыха, ставьте временные рамки и не работайте сверхурочно.

...пользуетесь телефоном в постели

Если хотите проверить почту или полистать соцсети, сделайте это до того, как ляжете в постель. Так как подсветка смартфона негативно действует на нервную систему и может вызывать раздражительность и бессонницу.

...пьёте алкоголь вечером

Алкоголь нужно употреблять не позднее, чем за три-четыре часа до сна. Так как он способствует выработке адреналина, а он, в свою очередь, ухудшает качество сна. Потому не усердствуйте с вином на поздней вечеринке.

Поздравляем!
 Работников цеха РОФ: Олега Николаевича ФРОЛОВА, Константина Петровича АРАПОВА, Дениса Викторовича ХЛОПОВА, Дину Фаритовну ШКУРОПАТ, Сеилкана Асылкановича КУБЖАСАРОВА, Анну Анатольевну НОСКОВУ, Гульнур Нурулловну ГАЙНУТДИНОВУ, Эльвиру Рашидовну ТИНИБАЕВУ, Ольгу Валерьевну УДОВИНУ – с юбилеем!
 Желаем крепкого здоровья и семейного благополучия.
 Администрация, профком цеха РОФ
 Бывших работников цеха РОФ: Людмилу Константиновну ГУБИНУ, Галину Николаевну ЗАВИДЕНСКУЮ, Галину Ивановну КУКУТИНУ, Бориса Ивановича ПОЛИКАРПОВА, Людмилу Николаевну ПРИХОДЬКО, Виктора Адамовича ШЛЯНЧАКА – с юбилеем!
 Желаем здоровья, счастья и благополучия.
 Администрация, профком, совет ветеранов РОФ
 Ольгу Ивановну ХРАМКОВУ – с юбилеем!
 Желаем крепкого здоровья, благополучия, долгих лет жизни.
 Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха

www.magmetall.ru
В ИНТЕРНЕТЕ – РАΝШЕ,
 чем в газете
 для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом

ВОВРЕМЯ не принесли ГАЗЕТУ?
 «Магнитогорский металл»
 ☎ 39-60-87