

# Помоги себе сам

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ

6

Молодой человек 23 лет рассказывает: «Я стал замечать, что точно знаю, когда придет трамвай. Я чувствую это, идя на трамвайную остановку. Если надо, прибавляю шаг и подхожу точно к его прибытию. А когда внутреннее чувство мне подсказывает, что торопиться не надо, я иду спокойно, не спеша. Часами я не пользуюсь, тем не менее никогда не опаздываю. Такое впечатление, что кто-то внутри говорит мне об этом. Хотелось бы знать, что это такое? Чем объяснить?»

Такая способность человека называется интуицией, или предчувствием, и каждый может развить в себе эти качества.

Сегодня всем живется нелегко. Как обрести покой в этой сложной обстановке? Если у вас возникли такие проблемы, приходите во Дворец металлургов им. С. Орджоникидзе. Здесь работают курсы саморегуляции «Познай себя». Трехмесячные занятия помогут вам овладеть упражнениями аутотренинга, вы приобретете способность расслабляться, а это важный момент в жизни человека. Наверяд ли без подготовки каждый сможет выполнить эти упражнения — нужны определенные условия и подготовка.

Упражнения аутотренинга сделают вас здоровыми не только в моральном, но и в физическом плане. Путем очищения сознания можно значительно улучшить свою жизнь. Ведь человек — мыслящее существо, и как он мыслит, так и живет. Многие зависят от нашей воли: неуверенный в жизни человек не может преодолеть

даже самые незначительные трудности. Многие не в силах расстаться с пристрастием к курению, потреблению спиртного. Это, как правило, слабые духом люди. На наших курсах вы научитесь преодолевать ваши слабости, свою неуверенность, станете намного здоровее духом и телом.

Примером сказанному может стать случай с мужчиной, окончившем наши курсы. Ему 40 лет, когда пришел к нам, он совершенно не умел владеть собой, чувствовал постоянный дискомфорт, неуверенность, страх. Прошло две недели занятий и человек почувствовал безразличие к чувству страха, появилась уверенность, стали пропадать болевые ощущения. Через месяц полностью исчезла боль в коленных суставах, кровеносных сосудах, в легком. Через три месяца по окончании курсов — это был уже совсем другой человек: спокойный, уверенный в себе, целеустремленный. И это состояние будет у него всю жизнь, потому что он сам его регулирует.

Приходите на наши курсы и вы также научитесь работать со своим организмом. Дни занятий — вторник и пятница. Время удобное для вас: кто работает с утра, можно будет заниматься вечером с 18 часов, а те, у кого сменная работа, могут приходиться утром в 10 часов. Занятия начались с 14 сентября, но и вы не опоздали. Мы ждем вас.

**Н. ЛИСУН,**  
руководитель курсов.

## Работа на любой вкус

Предприятие приглашает на работу: разнорабочих на строительную площадку — зарплата до 80 тыс.; электромонтера — з/п до 120 тыс.; газоэлектросварщика — з/п до 150 тыс.; сторожа производственной базы — з/п до 35 тыс.  
Телефон 37-58-28 (диспетчер).  
Адрес: Гагарина, 35 (4 этаж).

**ЗВОНИТЕ НАМ — МЫ ЗАСТАВИМ ВАШ КОМПЬЮТЕР РАБОТАТЬ НА ВАС!**

**АО "НАВИГАТОР" 1С**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР МОСКОВСКОЙ ФИРМЫ "1С" В ГОРОДЕ МАГНИТОГОРСКЕ ПРЕДЛАГАЕТ:

ПОСЛЕДНЯЯ ВЕРСИЯ САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ В РОССИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЕТА **"1С:Бухгалтерия" ВЕРСИЯ 4.0**

А ТАКЖЕ ДЕЛОВОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ФИРМ:

- ЭЛЕКТРОННАЯ ТАБЛИЦА ЛОТОС 1-2-3 (РУССКИЙ ВАРИАНТ)
- ТЕКСТОВОЙ РЕДАКТОР WORD PERFECT (РУССКИЙ ВАРИАНТ)

ПЕРВЫЕ \*30\* ЗВОНКОВ — 30% СКИДКА!

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН-ФАКС: 37-35-82

**Если сломался «Москвич»...**

Предлагаем передние амортизаторы для автомобилей «Москвич» по цене 7500 рублей за штуку. При покупке больше 10 штук — скидка 5-10%.

Обращаться: Гагарина, 35 (4 этаж), или по тел. 37-58-28.

**НУЖНА няня**

для ребенка 1 год 8 мес. Живем в 127-м микрорайоне. Ждем звонка доброй женщины 50-60 лет по телефону 34-40-41.

24 и 25 сентября  
**ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА В МАГНИТОГОРСКОМ ДРАМАТИЧЕСКОМ ТЕАТРЕ им. А. С. ПУШКИНА**  
Только 2 дня! Премьера спектакля **«ЛЕСТНИЦА»**

Хроника в 2-х действиях по роману Бел Кауфман «Вверх по лестнице, ведущей вниз». Постановка Валерия Герасченко. **Начало в 18 часов.** Билеты продаются в кассе театра.

**СРОЧНО ПРОДАЮТСЯ**

2-кассетный стереомагнитофон с проигрывателем лазерных компакт-дисков (пр-во Япония), два пишущих видеоплеера «Акай-110», т/в «Рекорд 381», в/м «Панасоник» и комплект лазерных компакт-дисков.

Тел.: 394-21-78, 34-69-63 после 18 часов.

**Распродажа строительных материалов**

Предприятие «Фактор» организует распродажу строительных материалов. У нас вы можете приобрести:

- фундаментные блоки ФБС 24х6х3 — 13 тыс. руб/шт; ФБС 24х6х4 — 17 тыс. руб/шт;
- товарный бетон М 200;
- перекрытия погребов (по индивидуальным заказам).

Цены не изменятся до 1 октября.  
Телефон 37-58-28 (диспетчер).  
Адрес: Гагарина, 35 (4 этаж).



**Милые женщины и девушки!**

**ДКиТ** (пр. Пушкина, 19) приглашает на курсы «Учись быть красивой!»

В программе: прически, стрижки, макияж.

Встреча с руководителем 27 и 30 сентября в 35 классе в 18.00.

Справки по тел. 394-39-39.

## Вниманию жителей и организаций города

Магнитогорское городское управление федеральной почты напоминает, что продолжается подписка на газеты и журналы на I полугодие 1994 г.

Подписка принимается во всех отделениях связи и в участке подписки, Труда, 38 без ог-

раничения до 30 октября 1993 года. Напоминаем руководителям организаций и предприятий, что срок приема ведомственной подписки до 10 октября 1993 года.

Администрация МГУФП.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ «ММ»

### МЕНЯЮ:

Однокомнатную квартиру в Ленинском р-не на автомобиль ВА3-07, 08 (новый). Тел. 34-70-36.

Сад в «Горняках» на однокомнатную квартиру. Тел. 394-39-47, после 18 часов.

Двухкомнатную, смежную квартиру, р-н вокзала, 4 этаж, с хорошей доплатой на раздельную двухкомнатную квартиру. Кроме л/б и крайних этажей. Тел. 34-59-46, 37-79-65 (с 10 до 17 час).

Двухкомнатную квартиру в Ленинском р-не и участок в п. Новокоммунальный на трехкомнатную квартиру в Ленинском, Правобережном р-нах. Тел. 37-79-65, с 10 до 17 часов.

Трехкомнатную, 54 кв. м, в Ленинском р-не, все раздельно, два балкона, 5 этаж на четырехкомнатную в Ленинском р-не с доплатой. Кроме крайних этажей, или на двухкомнатную с раздельными ходами, старой или улучшенной планировки, до Завенягина и однокомнатную. Тел. 37-64-67, после 19 ч.

Двухкомнатную, все раздельно, кооперативная, выплаченная, по Сиреневому и комнате 9.5 кв. м в р-не вокзала на трехкомнатную или на две однокомнатные. Тел. 37-64-67, после 19 ч.

Четырехкомнатную, приватизированную, полусмежную квартиру, 5 этаж, балкон, 46.6 кв. м на двух- и однокомнатную или большую комнату на два хозяина. Возможна доплата. Обр: Ворошилова, 7/3-18.

Однокомнатную квартиру (малосемейка, 17.1 кв. м, балкон) и машину ВА3-2103 в хорошем состоянии на двухкомнатную квартиру, 1 этаж и л/б не предлагать. Обр: Б. Ручьева, 5-149.

Трехкомнатную квартиру улучшенной планировки, с телефоном на двух- и однокомнатную, кроме л/б. Тел. 35-79-77, с 19 до 21 час.

Трехкомнатную квартиру, 45 кв. м, 2 этаж, телефон, все раздельно на двух- и однокомнатную квартиры (с доплатой), или на двухкомнатную и новый ВА3. Тел. 34-26-01.

Приватизированную, однокомнатную квартиру, улучшенной планировки, 17.2 кв. м и комнату 19 кв. м, балкон, 3 хозяина, Лен. р-н на двухкомнатную квартиру, кроме 1 этажа и л/б. Тел. 35-79-77, с 19 до 21 ч.

### ПРОДАМ:

Капитальный гараж на телецентре. Телефон 34-23-29.

Вязальную машину «Северянка» — вяжет любую пряжу, проста в эксплуатации, самая надежная, износоустойчивая, лучшая среди отечественных машин. В наше сложное время — это реальный шанс изменить материальное положение. Она долгие годы будет вам верной помощницей. Тел. 394-27-52.

В магнитофоны: Panasonic, Soni, Orion. Недорого, в упаковке. Тел. 35-81-09.

Садовый бак для воды. Тел. 34-69-34, после 19 час.

ВА3-21053, 1993 г. в. Тел. 35-38-11.

«Москвич-2141». Тел. 37-40-97.

Новые холодильники «Полюс-10». Тел. 32-56-39.

Прихожую — 100 тыс. руб. Гарантируется доставка. Обр: Металлургов, 10-10.

Новый холодильник «Юрюзань», в/м «Санио», магнитофоны Панасоник, Санио. Тел. 32-13-88, 33-02-79.

Церебролизин, ципролет, сумамед. Тел. 32-97-31.

### КУПЛЮ:

Квартиру. Тел. 37-79-65, с 10 до 17 часов.

Талон на ВА3. Тел. 35-28-43.

«Малосемейку», комнату, квартиру. Тел. 34-17-43.

Квартиру или дом. Тел. 37-80-92.

Однокомнатную квартиру за 3 млн. руб. Тел. 37-07-16, после 19 часов.

Импортные телевизоры, видеомагнитофоны, холодильники и другие бартерные товары. Тел. 37-13-04.

### СНИМУ:

Квартиру. Тел. 37-79-65, с 10 до 17 часов.

Для семьи из трех человек однокомнатную квартиру с телефоном. Тел. 37-13-04.

Квартиру в новом р-не, желательно с телефоном. Оплату вперед гарантирую. Тел. 34-78-21, вечером.

Квартиру с телефоном. Тел. 32-97-31.

### РАЗНОЕ:

Для работы в частном ателье в США требуются высококвалифицированные швеи. Обращаться после 20 часов по тел. 37-68-21 (посредник).

Руководитель В. П. Глотова предлагает индивидуальные занятия по шитью и крою. Вам помогут подобрать фасон, раскроить ткань и изготовить изделие. Оплата за 8 занятий в месяц — 6 тыс. рублей.

Справки по тел: 35-27-20 (д/клуб «Контакт»), 34-05-31 (д/клуб «Платья»), 35-18-77 (ДДК).



**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ**

**МЫЛО**

декоративные карнизы для штор, хозяйственное мыло. Тел. 34-78-21, вечерний.

## Детский Дворец культуры ММК

приглашает на платные курсы машинного вязания (машины «Северянка», «Нева», «Каскад»), руководитель В. Н. Старикова. Оплата за 5 месяцев — 15 тыс. рублей.

Дни занятий: понедельник, среда 8.30 и 18.30 по адресу: 50 лет Магнитки, 48 (ДДК), вторник, четверг 18.30 по адресу: К. Маркса, 89 (д/клуб «Юный моряк»).

**АО «ММК» «РОЗТОРГ»**

приглашает во Дворец имени Орджоникидзе 25 сентября с 11 до 15 часов на расширенную продажу товаров по доступным ценам: мебель производства Румынии, сезонные товары: одежда, обувь, трикотаж, ковровые изделия, электробытовые товары, посуда, игрушки, парфюмерно-косметические товары, продовольственные товары.

Качество и цены предлагаемых товаров устроят вас!

**В наших магазинах** вы сможете приобрести швейные и трикотажные изделия французских модельеров.

В продаже имеются брюки женские, юбки, блузы, жакеты, костюмы, джемпера для женщин, идущих в ногу с современной модой.

**Адреса магазинов:** пр. К. Маркса, 185 — 69; пр. Металлургов, 18 — магазин «Контакт»; пр. Ленина, 19 — магазин № 4; Комсомольская-площадь — «Салон».

**Ждем вас в наших магазинах!**

Коллектив доменного производства скорбит по поводу смерти **КОСТЫЛЕВА** Петра Алексеевича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.

Коллектив обжимного цеха №1 скорбит по поводу смерти **ТРОЙЦКОГО** Дмитрия Леонидовича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.

Коллектив ФЧЛЦ скорбит по поводу смерти **ШАПОВАЛА** Ивана Семеновича и выражает соболезнование семье покойного.

Коллектив цеха подготовки составов скорбит по поводу смерти **ХАЙРУЛИНА** Урала Файзрахмановича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.