

Опыт! Качество! Репутация!

ОКНА НА VEKA

пластиковые-окна74.рф ^(Р-)

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»

Выгодное предложение 2019 года!

**Окно
для сада!**

Октябрьская, 21
27-90-47
8-951-242-87-13
29-17-15

Окно для дома!

Окно для квартиры!

Труда, 32
43-50-91
Советская, 84
8-908-584-98-68
www.okna-lyuks.ru

ОКНА - 50%
1,0 м x 1,0 м
2100 р.

ЖАЛЮЗИ - 560 р. м²

ПОТОЛКИ 17 м²
- 4900 р.

«ЕВРОЛАЙН» Гагарина, 18. Т. 27-91-08

ОКОННАЯ И ФАСАДНАЯ ПРАКТИКА
БАЛКОНЫ
(ВЫНОС, ОТДЕЛКА) ОТ 10000 РУБ.

• **САЙДИНГ • ЖАЛЮЗИ**

СКИДКИ 30%

РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.

ул. Жукова, 2 **т. 45-49-35**

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



СИБИРСКИЕ ОКНА

комфорт и долговечность

НОВИНКА!



ОКНА
с самовентилицией

**НАДЕЖНЫЕ
ДВЕРИ**



**РАСПРОДАЖА
ОКОН**



5%

при заключении договора
в день замера – скидка

 пр. К.Маркса, 58, т. 45-60-15

ТЕПЛИЦЫ
ЗАБОРЫ
(профнастил, сетка рабица)
ВОРОТА
(откатные, распашные)
НАВЕСЫ
8-906-852-53-31
45-05-56

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

Для работы в производственных структурных подразделениях
ПАО «ММК» ведёт приём на конкурсной основе
 выпускников учебных заведений 2019 года очной формы
 обучения по соответствующим профильным специальностям.

Обращаться в управление кадров (ул. Кирова, 84 а),
 каб. 203, с 10.00 до 16.30.

**УРАЛЬСКИЕ
ОКНА**

БАЛКОНЫ
остекление, отделка

РАССРОЧКА

Т.: 8-912-805-28-18,
31-97-71
пр. К. Маркса, 179

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

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК 

ГАЛЕРЕЯ
ОКОН 

**ОКНА
БАЛКОНЫ
РЕМОНТ ОКОН
ЖАЛЮЗИ**

Скидки до 50%.
Пенсионерам москитка в ПОДАРОК

**Грязнова, 30.
Т. 8-963-479-30-84.**

СТУДИЯ ОКОН
БАЛКОНЫ
отделка, ремонт
ВОРОТА, ДВЕРИ
пр. Ленина, д. 28 Тел. 45-25-78

ОКНО
от 8500 р.
ПОД КЛЮЧ

Доступная
цена



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

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

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

ЦЕНТРУРОРТ
ПУТЁВКИ
в санатории и дома отдыха
«Березки», «Юбилейный»,
«Карагайский бор»,
«Красноуольский»,
«Талкас», «Кисегач», «Урал»,
«Якты-Куль»
Пенсионерам скидки.
К. Маркса, 113
Т. 432-800

Test

Толстокожие и тонкокожие

Известно множество классификаций характера человека по его психологическим особенностям. Ещё одну классификацию предложил американский психиатр Эрнст Хартман. Он оформил в научных терминах то, что на бытовом уровне и так было известно каждому из нас: есть люди «толстокожие», а есть и «тонкокожие».

Хартман вводит понятие «границ психики»; эти границы, отделяющие человека от внешнего мира, могут быть тоньше или прочнее. В наших ежедневных взаимодействиях с другими людьми мы постоянно передвигаем свои границы, держа партнёра на расстоянии или позволяя ему подойти ближе. Но границы психики охраняют её и от неодушевлённых предметов и явлений окружающего мира. Люди с тонкими барьерами часто могут чувствовать себя как бы растворяющимися в природе.

Составив специальный вопросник-тест на толщину психологиче-

ских границ, Хартман обследовал с его помощью более двух тысяч человек. Он пришёл к некоторым общим выводам. Люди значительно различаются по толщине своих защитных барьеров. У одних эти барьеры проницаемы, до других всё доходит как через стену. Причём это относится даже к остроте восприятия сигналов от органов чувств. Например, те, кто по результатам теста имеют тонкие психические границы, чаще страдают от громких звуков и яркого света. Психика женщин, как правило, менее защищена, чем психика мужчин. Люди с тонкими барьерами более мнительны, у них чаще бывают интересные, яркие, запоминающиеся сны. Люди с более плотными границами психики легче вступают в брак, но получают меньше наслаждений от его плотских радостей. У всех нас «кожа» с возрастом утолщается.

Люди с тонкими границами психики часто бывают творческими личностями, они склонны менять свои взгляды под влиянием опыта. У них часто и без явных причин меняется настроение. Это не обя-

зательно психические неустойчивые личности, и они не более других подвержены психическим болезням, но иметь очень тонкие барьеры может быть опасно. С другой стороны, личность со слишком толстыми границами психики часто испытывает затруднения в контактах с окружающими.

Различия по этому признаку появляются довольно рано. Многие люди с тонкими границами говорят, что в них это с самого рождения, точнее, с того момента, как человек осознал себя. Исследования показали, что выявить такие особенности удаётся уже в возрасте трёх-четырёх лет. Но многое здесь зависит и от жизненного опыта. «Тонкокожий» человек может со временем укрепить свои границы, защищаясь от внешнего мира. Сеансы психотерапии или психоанализа могут постепенно изменить защитные качества. Но, как правило, люди обычно бывают довольны своим складом психики и не хотят его менять. Действительно, и у «тонкокожих», и у «толстокожих» есть свои преимущества и недостатки, и к ним можно привыкнуть. Зато «тонкокожие» смотрят на «толстокожих» как на туповатых и скучных, а те полагают, что «тонкокожие» – странные типы, чудаковатые и даже с сумасшедшиной.

**Попробуйте на себе тест Хар-
тмана.** Он состоит из 18 утверж-
дений, и вы должны оценить

верность каждого утверждения по отношению к себе по шкале из пяти баллов от 1 (совершенно неверно) до 5 (это полностью относится ко мне). Двойка означает «скорее неверно, чем верно», тройка – «иногда», четверка – «скорее верно, чем неверно».

1. Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.
2. Мне очень легко вспомнить свои детские чувства.
3. Меня легко обидеть или задеть.
4. Много времени у меня уходит на мечты и фантазии.
5. В художественной литературе, театре и кино я предпочитаю чёткие сюжеты, имеющие определённое начало, середину и конец.
6. Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все чётко представляют себе свои обязанности, и ясно, кто за что отвечает.
7. Всему есть своё место, и всё должно быть расставлено по своим местам.
8. Излишняя близость с другими людьми иногда меня пугает.
9. Хорошие родители – всегда немножко дети.
10. Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.
11. Когда что-нибудь случается с близким мне человеком или моим другом, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.

12. Берясь за какую-то работу, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом следую интуиции.

13. Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.

14. Часто мне кажется, что на меня влияют посторонние таинственные силы.

15. Невозможно провести чёткие границы между нормальными людьми и людьми с психологическими проблемами, невротиками и просто сумасшедшими.

16. Я – человек приземлённый, практичный, реалист.

17. По характеру я могла бы быть поэтом, художником, артистом.

18. Иногда я слышу, что меня кто-то зовёт по имени, но, оглянувшись, я не нахожу никого.

Для того, чтобы оценить прочность границ своей психики, произведите несложные подсчёты. Надо сложить все баллы по всем 18 пунктам, кроме 5, 6, 7 и 16. Баллы этих четырёх вопросов надо считать наоборот: 1 за 5, 2 за 4, 4 за 2 и 5 за 1. При таком перевороте 3 балла как средняя точка шкалы так и остаются тремя баллами.

Результат:

Средний человек набирает обычно 35 очков, если у вас 50 и более – ваши барьеры слишком тонки, 20 и менее – слишком толсты.