

Точка зрения

Да, осень – не лето: не будет уже удушающей жары, возможности накопаться до посинения в озере или реке, надеть воздушные наряды и лёгкую обувь. Не будет сочной зелени, пьянящего дурмана разнотравья на лугах, слепящего солнца и возможности убежать в поле, к воде, в лес.

Только стоит ли сожалеть о том, что в природе всё идёт как надо? Никто же не отменял развития по спирали или как там ещё характеризуют то, что всё происходит, но потом возвращается? Да и разве дело в том, что происходит вокруг? Может быть, всё-таки гораздо важнее, что у человека внутри?

Замечали, что настроение не всегда зависит от обстоятельств? Да, я всё о том: у кого-то стакан наполовину пуст, у кого-то наполовину полон. Скажете, банально? Но в жизни многие вещи именно таковы. А вот отношение к ним может быть разное. На один и тот же цветок разные люди смотрят по-разному. Один заметит цвет и, в лучшем случае, форму. А другой увидит необычный рисунок соцветия, переходящие от светлого к тёмному оттенку, изысканность линий и точек на лепестках. У одного набежавшие облака вызовут вздох сожаления: «Будет дождь» – и не факт, что погода сменится, но прогноз уже грустный. А другой порадует, что тень дала свежесть, и разглядит в кучном облаке медвежонка или кораблик, порадуется открытию вместе с ребёнком.

Магнитогорск – город промышленный, как принято говорить

Пора менять настроение

Наступление осени многие встречают с грустью и ожиданием неминуемой хандры



– суровый. И немало, увы, таких людей, что живут от одной рабочей смены до другой, не умея грамотно организовать время отдыха. И, к сожалению, приходится встречать людей далеко не оптимистичных. А порой совсем унылых, живущих в бесконечном миноре. Так ладно, грустили бы себе потихоньку – нет,

им, как энергетическим вампирам, нужно поделить своим настроением с окружающими. Работа тяжёлая, коллеги – бездари, бензин – дорогой, погода – мерзость, дети не уважают, по телевизору смотреть нечего... Короче, всегда найдётся, за что зацепиться, чтобы быть недовольным. Про таких людей я

говорю, что они смотрят на жизнь через призму помойного ведра. И кстати, учёные давно говорят, что именно с пессимистичным взглядом на мир проще заработать болячки, вплоть до неизлечимых, тогда как оптимизм, напротив, поможет справиться с любыми трудностями.

Конечно, поводов для расстройств всегда хватает. Но нужно уметь переключаться с плохого на хорошее, использовать алгоритм сравнения – могло ведь быть ещё хуже, так что ещё вопрос – чёрная это полоса или белая чуть посерела. Открыла для себя, что настроением можно и даже нужно управлять. В йоге есть практика, когда тренер предлагает забыть о проблемах, закрыть глаза и представить себя в любимом месте, где комфортно и хорошо. Такой уголок есть у каждого. И, более чем уверена, что большинство людей в это время представят себя на берегу моря, на поляне в лесу, обязательно под ярким солнцем – это логично, потому что именно такие ассоциации дают тепло, радость, надежду.

Используйте эту практику, когда зябко и грустно, несите в себе лето круглый год, радуйтесь каждому дню, который подарил жизнь. И не корите осень за то, что пришла: в ней будет не только сырость и холод, но и бабье лето, яркая роспись лесов, прогулки за опятами. В конце концов, есть прекрасная возможность надеть новый плащ или красивый шарф. Во всём и всегда можно найти очарование, удовольствие или умиротворение. Главное – посмотреть на ситуацию под правильным углом. Любите себя и мир, который вас окружает – и любая проблема окажется по плечу, а в душе будет комфорт. Вооружайтесь оптимизмом и гоните прочь хандру – ей не место в жизни. И пусть осень будет солнечной, вкусной, разнообразной, доброй и неповторимой!

Ольга Балабанова

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Требуются» – на стр. 13

Услуги

*Ворота (откатные, распашные), лестничные марши. Т.: 8-952-520-60-47, 8-999-587-94-77.

*Ворота, заборы (профлист, ковка), решётки, теплицы, крыши. Т.: 45-21-06, 8-912-805-21-06.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Кровля гаражей бикростом. Т. 43-30-86.

*Кровля. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Крыши, мансарды, пристройки, бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Кровля крыш. Т. 8-922-238-23-99.

*Заборы. Ворота. Навесы. Козырьки. Т. 43-12-14.

*Заборы из сетки рабицы и профнастила. Ворота откатные, распашные. Качественно. Т. 43-30-86.

*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Т. 43-10-66.

*Сварка. Ворота, заборы, навесы. Т. 8-904-801-17-72.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-912-400-20-88.

*Теплицы усиленные. Доступно. Т. 43-19-21.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Отделка бань. Т. 8-968-117-70-39.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 8-951-806-66-65.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 45-07-65.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Линолеум. Ламинат. Замена пола. Панели. Сантехника. Электрика. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Натяжные потолки. Т. 45-20-95.

*Потолки. Обои. Т. 29-09-85.

*Реставрация мягкой мебели. Т. 8-906-854-87-01.

*Домашний мастер. Т. 43-20-95.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электромонтажные работы. Аварийный выезд круглосуточно. Т. 43-21-08.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электромонтаж профессионально. Т. 8-919-333-08-91.

*Электрик. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*Ремонт холодильников, стиральных машин. Т. 8-912-802-90-64.

*Ремонт любых телевизоров.

Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*Триколор, МТС, Телекарта. Сервис. Ремонт. Т.: 8-904-933-33-33, 49-49-49.

*Фирменный салон, магазин «Триколор». Т. 44-00-16.

*Ремонт антенн. Т. 46-09-28.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*ТВ-антенны! Т. 43-15-51.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Триколор ТВ, обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин, холодильников и водонагревателей. Т. 8-963-477-44-19.

*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-906-871-65-45.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.

*Оперативно, без выходов, «ГАЗели» высокие, тент. Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель» недорого, грузчики – 150 р. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗели», грузчики от 180 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель». Т. 45-35-02.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Переезды. Оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*«ГАЗель» удлиненная. Т. 8-982-327-69-99.

*«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.

*Экскаватор, погрузчик, самосвал. Т. 8-951-249-86-05.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Сантехработы. Т. 43-14-03.

*Благоустройство захоронений. Выкладка плитки, памятники. Без предоплаты. Т. 8-908-588-89-01.

*Изготовление лестниц и беседок. Т. 8-902-614-19-14.

Требуются

*Для работы в своих производственных подразделениях ПАО «ММК» ведёт приём на конкурсной основе выпускников учебных заведений 2017 года очной формы обучения по направлениям: горное дело, металлургия черных металлов, обработка металлов давлением, стандартизация и сертификация, материаловедение, машины и технологии ОМД, технологические машины и оборудование, технология сварочного производства, технология машиностроения, электроснабжение по отраслям, автоматизация технологических процессов и производств, электроника и нанoeлектроника, информатика и вычислительная техника (программное обеспечение), производство строительных материалов, экономика, бухгалтерский учет и аудит. Обращаться в управление кадров: ул. Кирова, 84а, каб. 203, с 10.00 до 16.30.

*Дочернее общество ПАО «ММК» примет на постоянную работу в ресторан: администратора зала – оплата от 17000 рублей; официанта – оплата от 13000 рублей. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 8-909-095-2949 в рабочие дни с 9.00 до 16.00.

*Машинист New-Holland. Работа в г. Магнитогорске. Т.: 8-902-898-23-35, 58-03-01, ул. Комсомольская, д. 133/1.

*Мед. работники и фармацевты. Т.: 43-10-94, 8-904-974-31-94.

*Сборщики металлоконструкций. Т.: 8-909-096-14-41, 8-982-331-23-22.

*Сварщики. Т.: 8-909-096-14-41, 8-982-331-23-22.

*Сторожа-охранники. Т.: 49-01-46, 49-01-47.

*Водитель на «ГАЗель». Т.: 49-01-46, 49-01-47.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-096-68-69.

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.

*Работа до 22000 р. Т. 8-908-587-35-48.

*Администратор, до 25000 р. Т. 43-48-73.

*Оператор на телефон. Т. 8-982-311-04-93.

*Фасовщик, 16 т. р. Т. 8-919-317-61-50.

*Администратор на вечер, 18 т. р. Т. 8-908-049-55-54.

*Оператор офиса, 5/2, 2/2, 19000. Т. 8-982-321-02-43.

*Охранники. Т. 8-912-892-70-10.

*Завхоз. Т. 8-950-735-51-67.

*Офис-менеджер, 21 т. р. Т. 8-963-093-88-35.

*Помощник в архив, 21 т. р. Т. 8-982-104-76-48.

*Комплектовщики, 1600 р./день. Т. 8-908-578-12-35.

*Библиотекарь на 4 часа. Т. 8-912-403-42-18.

*Вахтер на 4 часа, 4500 р./нед. Т. 8-906-851-53-18.