

Тест

Скрытый стресс

Часто даже незначительные повседневные неприятности самым существенным образом воздействуют на нервы молодого человека. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа в психике, однако их регулярное повторение приводит к серьёзным осложнениям. Вот девять обычных ситуаций, когда эти неприятности возникают. Пометьте, какие из них вас больше всего нервируют.



1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Когда вы сами ведёте машину, а кто-то непрерывно даёт вам советы.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ни малейшего ответного чувства.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Если вы пометили более пяти ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы. Попробуйте избавляться от них, чтобы они не укоренились.

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК
Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам» и т. д. — на стр. 13

Услуги

*Металлоконструкции. Сварка. Т. 8-904-801-17-72.
*Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.
*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.
*Крыши, пристройки, мансарды, бани. Пенсионерам скидки. Т. 8-3519-45-21-03.
*Кровля. Т. 8-908-055-62-60.
*Ремонтно-отделочные работы. Т. 45-21-03.
*Кровля крыш. Т. 8-912-329-34-90.
*Ворота, заборы, козырьки, навесы. Т. 8-912-805-09-80.
*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 8-912-805-09-80.
*Заборы, пристройки, навесы, козырьки. Т. 8-951-777-72-45.
*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.
*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Сетка рабица. Профлист. Т. 43-19-21.
*Теплицы усиленные. Качество. Т. 43-12-14.

*Теплицы усиленные. Т. 45-09-80.
*Покрытие и ремонт теплиц. Т. 8-951-461-50-34.
*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.
*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.
*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.
*Прописка канализации. Т. 28-01-05.
*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.
*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.
*Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.
*Сантехмастер. Т. 43-05-41.
*Внутренняя отделка квартир, помещений. Вагонка, гипс, панели, замена полов и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.
*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
*Натяжные потолки. Т. 8-906-851-53-33.
*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.
*Ремонт квартир. Т. 8-919-311-19-39.
*Поклейка обоев. Т. 8-912-408-71-60.

Домашний очаг

Секреты Мойдодыра

Мыло сопровождает нас повсюду, главное – им не пренебрегать

Из Византии в Россию вместе с религией пришло и мыло. Впервые мыло упоминается в новгородских берестяных грамотах. Мыловарение поощрял Пётр I. Француз Анри Брокар открыл в Москве в 1864 году первое мыловаренное производство, в будущем – фабрика «Новая заря». Его достижением было то, что мылом теперь могли пользоваться и бедные люди.

Мыло – моющее средство гигиенической косметики (туалетное мыло) или бытовой химии (хозяйственное мыло), основным компонентом которого является водорастворимая натриевая или калийная соль насыщенных жирных кислот (например, стеарат натрия) – продукт взаимодействия щёлочи с натуральными или синтетическими жирными кислотами.

Виды

Хозяйственное (твёрдое, жидкое или порошкообразное) – для стирки хлопчатобумажных и льняных тканей и других специальных целей.

Туалетное – для мытья тела, волос и для бритья.

Для бритья (в виде мыльных палочек, порошка или крема).

Для мытья головы (жидкое или порошковое).

Медицинское (примеры: дегтярное, борное, карболовое) – содержит дезинфицирующие вещества.

Каким мылом нужно мыть ребёнка и как правильно выбрать безопасное средство для купания

Российские прилавки изобилуют самыми разными видами детского мыла: твёрдого, жидкого, антибактериального. Как выбрать то, что на самом деле безопасно и полезно? Эксперты Роскачества советуют ориентироваться на возраст ребёнка и внимательно читать этикетку.

Выбираем по возрасту

До года. Для купания младенцев не рекомендуется использовать мыло. Только специальные пенки и гели для этого возраста – с минимумом моющих



компонентов, без отдушек, красителей и других аллергенов.

От года до трёх лет. Подойдёт крем-мыло с большим количеством ухаживающих компонентов, масел и экстрактов трав. Оно должно иметь нейтральный Ph (от 7 до 10) и почти не содержать отдушек и красителей.

От трёх лет и старше. Можно использовать мыло с безопасными красителями, в яркой упаковке, в форме игрушек – это помогает приучить ребёнка к гигиене. Но покупать его лучше в аптеках или фирменных магазинах.

Проверяем при покупке мыла

Упаковку. Важно, чтобы она была чистой, невыгоревшей, без жирных пятен. Обязательно проверь срок годности, это важно.

Запах. Он должен быть нейтральным, «мыльным», либо пахнуть отдушкой, которая указана на этикетке, – ромашкой, календулой и т. п. Прогорклый запах недопустим.

Структуру. Хорошее мыло – твёрдое на ощупь, однородное по структуре, без трещин, маслянистых пятен и липкого налёта.

Штамп. На куске качественного мыла хорошо читается печать производителя.

Мыло не убивает бактерии!

Главная функция обычного, не антибактериального мыла – очищающая. С помощью пены смываются опасные микробы и паразиты. А затем с бактериями справляется сам организм, благодаря бактерицидной активности кожи. Поэтому не стоит злоупотреблять антибактериальным мылом. Оно, как антибиотики, со временем перестаёт действовать.

Учимся правильно мыть руки

Специалисты Роспотребнадзора советуют в общественных местах научиться мыть руки так, как это делают профессиональные бактериологи, в три этапа. Сначала нужно помыть руки и смыть пену водой. Затем снова намылить руки и, если кран не сенсорный, намылить вентили или ручку смесителя. Смыть мыло водой. После чего намылить руки в третий раз, смыть пену и закрыть уже чистый кран.

Выражаю искреннее соболезнование родным и близким в связи с безвременной кончиной ГАМПЕР Любови Тимофеевны. Смерть – это всегда большое горе и тяжёлое испытание. Но светлые воспоминания о человеке, который честно и достойно прожил свою жизнь, оставив после себя немало добрых дел, всегда будут сильнее смерти.
С искренним сочувствием
Олег Цепкин,
сенатор Российской Федерации

Коллектив и совет ветеранов УГЗ ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти НИКИФОРОВА Геннадия Васильевича и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов РОФ ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти МАЙОРОВОЙ Антонины Владимировны и выражают соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов ЭСПЦ-ЦПС ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти ЧЕРНАТКИНА Александра Георгиевича и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ТЭЦ ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти ФЕДЧЕНКО Михаила Ивановича и выражают соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛПЦ-З ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти АЛЕКСАНДРОВА Виктора Павловича и выражают соболезнование семье и близким покойного.

*Ремонт квартир. Т. 8-908-070-25-24.
*Натяжные потолки. Т. 8-904-973-78-53.
*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.
*Домашний мастер. Т. 8-902-607-09-32.
*Домашний мастер. Т. 8-922-236-69-22.
*Электрик. Т. 8-908-587-10-18.
*Электрик. Ремонт электроплит, духовок и т. п. Т. 8-951-789-41-80.
*Электрик. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.
*Электрик. Т. 8-951-245-62-06.
*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.
*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
*Ремонт телевизоров. Качественно с гарантией. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
*Антенны! Т. 8-902-892-05-75.
*Антенны, телеприставки на 20 каналов. Установка, продажа, настройка. Т. 8-908-589-50-40.
*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.
*Компьютерщик. Т. 8-982-328-80-11.
*Ремонт стиральных машин. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Т. 8-999-585-64-95.
*Сломалась помощница? Нужна помощь? Доверьте ремонт специалистам! Ремонтируем стиральные и посудомоечные машины, варочные панели и духовые шкафы. Выезд. Гарантия. Пенсионерам скидка. Т. 8-912-479-95-41.
*Ремонт стиральных машин. Покупка б/у. Гарантия. Т. 8-922-759-12-45.
*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.
*Ремонт стиральных и посудомоечных машин. Выезд и диагностика бесплатно. Пен-

сионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.
*Ремонт стиральных, посудомоечных машин и др. Гарантия 1 год. Скидка до 30%. Т. 8-952-518-03-56.
*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.
*Ремонт любых стиральных машин. Выезд бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 8-900-072-84-47.
*Грузоперевозки. Т. 8-902-890-55-12.
*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.
*«ГАЗели» от 350 р., грузчики. Т. 8-912-806-00-33.
*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.
*Грузчики – 150 р. «ГАЗель». Недорого. Т. 8-950-745-40-19.
*Грузоперевозки. Т. 8-909-093-51-11.
*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.
*Грузоперевозки. Ответственно. Т. 8-908-587-92-33.
*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.
*«ГАЗель». Т. 8-951-118-67-42.
*Кафельщик. Т. 8-951-432-28-28.