

Тест

Не слишком ли много вы работаете?

При бешеном темпе нашей жизни люди склонны лишать себя даже небольшого отдыха. В результате постоянного стресса возникают болезни, которые считаются чуть ли не признаком цивилизации: высокое давление, нервозность, головная боль, язва желудка.

Ответив на вопросы теста, вы узнаете, не перегружаете ли себя сверх меры. **Отвечать следует: «никогда», «редко», «часто», «постоянно».**

1. Вы любите всё устраивать сами, вместо того чтобы просить других?
2. Вы нетерпеливы, если приходится кого-то ждать?
3. Вам не хватает времени?
4. Вы выходите из себя, если вас прерывают?
5. Вы постоянно гоняетесь за двумя зайцами?
6. Вы всегда одновременно делаете несколько дел?
7. Вы берёте на себя слишком большую ответственность?
8. Вы не находите себе места, если не работаете?
9. Очень ли для вас важно видеть результаты своего труда?
10. Вас больше интересует результат, чем сама деятельность?
11. Теряете ли вы терпение, если что-то в конечном счёте не удаётся?
12. Вы строите планы на будущее, ещё не закончив сегодняшние дела?
13. Вы остаётесь на работе, когда ваши коллеги уже ушли?
14. Любой ценой вы стремитесь к совершенству?
15. Подгоняете ли вы сами себя назначением различных сроков?
16. Вы больше времени проводите на работе, чем с семьёй и друзьями?
17. Вы можете «отключаться» только за работой?
18. Приходилось ли вам забывать о каком-нибудь семейном празднике?
19. Вы очень сердитесь на себя, если совершаете ошибку?

Результат

За ответы вы получаете следующие баллы: «никогда» – 1, «редко» – 2, «часто» – 3, «постоянно» – 4. Сложите все свои баллы.

21–42 балла. Вы уравновешенный, рассудительный человек. Удачливы в работе.

43–61 балл. Вы склонны перегружать себя. Обратите на это внимание, чтобы слишком скоро не перегореть.

62–76 баллов. Вы типичный пример человека, работающего до седьмого пота.

Вот советы «трудовым маньякам»:

- Временами говорите «нет», если вам хотят дать дополнительное поручение!
- Не старайтесь всё устроить сами!
- Посвящайте больше времени своим близким. Это необходимо и вам, ведь вы получаете заряд энергии!
- Отключайтесь! Время от времени позволяйте себе небольшое путешествие, театр или кино!
- Спите побольше и регулярно занимайтесь спортом!

Не принесли газету «Магнитогорский металл» **ВОВРЕМЯ?** ☎ 39-60-87

Поздравляем!

Татьяну Алексеевну СТЕПАНОВУ – с юбилеем!
Желаем здоровья, успехов, больше поводов для радости и долгих лет жизни.

Администрация, совет ветеранов, профком и коллектив ЦЭСИП

Юрия Анатольевича ИСАКОВА, Сергея Анатольевича ГЕГТЕРЕВА – с юбилеем!
Желаем крепкого здоровья, семейного счастья, удачи и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов ПМП (цех покрытий) ПАО «ММК»

Алевтину Ивановну ТЮЛЕНЕВУ, председателя совета ветеранов ЛПЦ-10, с присвоением звания «Почётный ветеран города Магнитогорска»!
Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10

Покупки

Разумный подход к шопингу

Сегодня, 22 ноября, стартует международная акция «Чёрная пятница» – главный день скидочек



Великий день всех шопполиков мира, открывающий сезон предпраздничных распродаж. «Чёрная пятница» наступит после американского Дня благодарения. В этом году она выпадает на 23-е число. Но многие магазины объявляют о старте распродаж накануне. Как не потерять голову, поддавшись «скидочному» ажиотажу, и не купить ненужных вещей?

Во-первых, стоит иметь в виду – ни один магазин не будет продавать товары себе в убыток. Скидки – это всего лишь маркетинговый ход. И зачастую в «Чёрную пятницу» цены на товары могут оказаться выше, чем в обычные дни. Если вы часто делаете покупки в Интернете, можете сами это проверить. Посмотрите стоимость товаров из предыдущих заказов. Наверняка несколько позиций окажутся действительно дешевле на 100-200-300 рублей, зато другие – значительно дороже.

Особенно любят накручивать цены в преддверии распродаж российские магазины.

Магазины манипулируют на страхах покупателей упустить выгоду. Кажется, что только в этот день скидки самые-самые, и ниже цен уже не будет. Будут, поверьте. Сразу после «Чёрной пятницы» наступит «Кибер-понедельник». Масса акций и распродаж пройдёт в преддверии новогодних праздников. Ещё большее снижение цен ожидается после Нового года, когда начнётся распродажа прошлогодних коллекций. Скидки в магазинах – явление постоянное.

Ещё один страх шопполика – упустить конкретный товар. Если речь идёт о каких-то необходимых вещах – возможно, стоит оценить цены на них в «Чёрную пятницу». Но если речь идёт об одежде или обуви, то даже если вы не успеете купить понравившийся платё или сумку – помните: ассортимент постоянно пополняется новыми моделями, которые вполне возможно понравятся вам даже больше.

Делая покупки в «Чёрную пятницу», как и в любой другой день, не забывайте сравнить цены на конкретные товары в онлайн и обычных магазинах

Благо, сейчас практически у каждой сети есть сайт в Интернете. Не исключено, что размер скидки на одну и ту же вещь может заметно отличаться в разных торговых точках. Также можно воспользоваться приложениями или товарными агрегаторами для мониторинга цен, такими, как «Яндекс.Маркет», «Товары.Mail.Ru» или другими.

И помните: конечно, покупки приносят радость, но если вы поддадитесь ажиотажу, потратите большую сумму и наберёте массу ненужных вещей, вместо радости получите стресс и разочарование. Поэтому покупайте только то, что вам действительно нужно. Лучше всего составить заранее список покупок и чётко определить сумму, которую готовы потратить.

Карина Левина

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрики «Услуги» на стр. 13

Продам

*Уголь «Казахстан». Доставка. Т. 8-912-805-22-22.

*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, землю и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*ТЦ «Абитаре», Труда, 32а. Распродажа новой мебели. Диваны, кухни. Цены ниже рыночных. Т. 8-909-099-42-47.

*Дрова, опилки, горбыль. Т. 8-912-400-10-48.

*Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.

*Дрова (берёза, колотые). «ГАЗель». Дёшево. Т. 8-951-129-27-93.

*Дрова, дёшево. Т. 8-968-116-07-77.

*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

Куплю

*Автовывкуп. Дорого. Т. 8 (3519) 464-555.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Холодильники, стиралки, ванны, автомобили, утилизация. Т. 8-919-405-37-15.

*Ванны, стиралки, холодильники, автомобили, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

*Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.

*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

*Жильё. Т. 8-964-247-60-22.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

*Жильё. Т. 8-964-247-60-22.

*Квартиры. Т. 8-919-354-60-63.

Меняю

*Однокомнатную квартиру на комнату в двухкомнатной квартире с доплатой. Т. 8-961-579-77-96.

Требуются

*Разнорабочие. Т. 8-922-759-18-92.

*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан – кухонный рабочий. Оплата от 13000 р., гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефону: 21-40-21, 8-908-587-0333 в рабочие дни с 9.00 до 12.00.

*ООО «Санаторий «Юбилейный» примет на постоянную работу горничную в бизнес-центр. Т.: 255-638, 8-902-891-98-29.

*В редакцию газеты в сортировочный цех – сортировщики, неполный рабочий день. Обращаться по т. 26-33-49. Пр. Ленина, 74.

*Машинист гусеничного дизельного стрелового крана ДЭК-631. Т.: 24-58-52, 8-922-74-600-63.

*Оператор бетонорастворного узла, формовщики ЖБИ. Т.: 8-912-792-97-47, 58-03-01.

*Отделочники (мастера по внутренним отделочным работам). Т.: 8-964-249-92-05, 58-03-01.

*Повар на полставки. Т.: 8-982-320-08-62, 8-967-867-92-13.

*Диспетчер. Т. 8-909-094-60-89.

*Библиотекарь. Т. 8-902-615-28-63.

*Подработка. Т. 8-932-309-10-79.

*Маркировщик. Т. 8-922-759-16-50.

*Приёмщик (ца) товара. Т. 8-909-749-39-91.

*Рекламист, подработка. Т. 8-932-305-90-91.

*Работа всем. Т. 8-922-751-26-36.

*Курьер. Т. 59-16-84.

*Фасовщик. Т. 8-908-703-64-39.

*Для работ в ПАО «ММК» – слесари-ремонтники, электрогазосварщики. Обращаться по т. 55-01-84.

*В гостиницу на Банном: истопник-хозяйственник, горничные. График посуточно. Проезд и проживание за счёт работодателя. Зарплата 15000 руб. Т. 8-912-805-22-42.

*Рекламист. Т. 8-900-081-35-46.

*Помощник кладовщика. Т. 8-902-614-88-03.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

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

*Продавец на рынок «Казачий». Т. 49-69-60.

*В ресторан «Иверия» – официант. Т.: 8-908-589-96-30, 215-212.

*Сотрудник в офис. Т. 8-908-587-35-48.

*Упаковщик. Т. 8-908-054-12-25.

Считать недействительным

*Утерянный диплом КТ № 261521, выданный в 1987 г. Магнитогорским педучилищем № 1 Соловьёвой С. И.