



### ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «МЕДИУМ»

СТРЕССЫ, КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ (потеря смысла жизни), ДЕПРЕССИИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА (страхи, тревоги), НЕВРАСТЕНИЯ, НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ, ФОБИИ Семейные кризисы, сексуальные расстройства (предупреждение разводов).

**НЕВРОТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК УХОД ОТ РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ:**

- алкоголизм (пьянство выходного дня)
- наркомания (психическая навязчивость) • игромания (психическая навязчивость)

Ул. Фрунзе, 26, т.: 48-80-50, 8-919-359-53-85.

*Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.*

### Нужен подарок?

Подарите близким подушку «Здоровый сон!»

Лузга гречихи, лечебные травы

Спрашивайте в аптеках.

### ДОМОСТРОЙ

Инвестиционно-строительная компания  
тел. 43-81-50 Гагарина, 50, оф. 112

**Магнитострой - МЕСТНЫЙ застройщик!**  
Выбери СВОЮ квартиру, построенную СВОИМИ!  
Магнитогорцы строят на совесть, строят для себя!

## Новые условия рассрочки!

Дома улучшенной планировки в комфортабельном 148 мкр-не

Первоначальный взнос от стоимости квартиры	Стоимость квадратного метра
20 %	28 000 руб.
50 %	27 000 руб.
75 %	26 000 руб.
<b>100 %</b>	<b>25 000 руб.</b>

**Внимание!**  
Снижен первоначальный взнос!  
**БЕСПРОЦЕНТНАЯ** рассрочка платежа до 1,5 лет

ООО «Домострой» – представитель ОАО «Магнитострой»

### Акция!

Поздравляем с Новым годом!

**«ЭлитОкна»** каждому покупателю бутылка шампанского в подарок!

от производителя профиля

**RENAU brusbox KUBE**

• СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ – 3 дня  
• КРЕДИТ • РАССРОЧКА • СКИДКИ

ул. Жукова, 2, тел. 400-900, 28-05-19, 458-900.

### REGGER

ШКАФЫ-КУПЕ И КУХНИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

Двери-купе с доводчиками

Т. 28-09-84, 14-24-60-58.  
Ул. Электросети, 23.

### ВОДОМЕР

## САНТЕХРАБОТЫ

любой сложности

**БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД НА ДОМ**

**БЕСПЛАТНАЯ УСТАНОВКА ВОДОМЕРОВ**

**ГАРАНТИЯ 4 ГОДА**

НАША РАБОТА ЗАСТРАХОВАНА НА 1 МЛН. РУБ.

49-20-40, 49-20-50, 49-20-60

### В медицинском центре «НАСТРОЕНИЕ»

ГАРАНТИРОВАННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ от неврозов, навязчивостей, депрессий, нарушений сна, психических нарушений, алкогольной зависимости, в том числе пивной.

ЭФФЕКТИВНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ от алкогольной зависимости.

В новом центре – по новым методам!  
Пр. К. Маркса, 115/2, т. 295-400, ул. Строителей, 26, т. 280-222, 23-93-51.

Прием ведет А. А. Беликов, заслуженный врач РФ. Выдаются большие скидки.

Надежно, профессионально, эффективно.

27-28 декабря с 10.00 до 19.00 в Доме дружбы народов (бывший ДКС им. Мамина-Сибиряка) проводится

### ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА современной женской одежды

## БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ

Производство фабрик г. Москвы. (50-70)

В АССОРТИМЕНТЕ: БЛУЗЫ, ЮБКИ, БРЮКИ, КОСТЮМЫ, КУРТКИ.

Мой радостный бой с железными валами!

### Российский союз карате кекусинкай, спортивный клуб «Тайфун».

Приглашаем на занятия карате. Возраст от 7 лет и старше.

Школа № 38, ул. Ворошилова, 11/1, тел. 8-902-89-13-677.  
Школа № 6, пр. К. Маркса, 78, тел. 8-919-11-99-172.

### RENAU EXPROF KBE

## НОВЫЕ ОКНА

ОКНА ЗА 3 ДНЯ

### НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Жалюзи, роллеты, мини-кассеты для окон ПВХ

### МОНТАЖ САЙДИНГА

Ул. Чапаева, 3, Пр. К. Маркса, 130, (по-и-Полуголо-и)  
Т. 22-12-75. Т. 28-06-03.

### АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ СТАТУС М

ул. Труда, 17, т.: 30-22-66 т.: 30-22-79  
www.status-m.com

### Поздравляем!

Светлану Григорьевну ПЕТУХОВУ с юбилеем!

Желаем счастья и тепла, здоровья и благополучия!

Коллектив центра расчета оплаты труда ОАО «Магнитогорский метизно-калывальный завод «ММК-МЕТИЗ».

Евгения Геннадьевича НАЗАРЧУКА с 60-летием!

Желаем здоровья, радости и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10.

### proctos

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР СОВРЕМЕННОЙ КОЛОПРОКТОЛОГИИ

- Все виды проктологической помощи (с возможностью выезда на дом).
  - Диагностика на современном оборудовании.
  - Эндоскопия.
  - Европейские методики лечения геморроя и анальных трещин:
    - лазером;
    - склерозирующими препаратами;
    - кольцами на аппарате «Шторц» (Германия);
    - регенеративными препаратами Alloplant и Botox;
    - новейшая методика – удаление геморроя за 40 минут на УЗИ-аппарате Hal Doppler (Австрия).
- Консультация гастроэнтеролога с диетическими рекомендациями.
- УЗИ органов брюшной полости, малого таза, молочных и щитовидной желез на цифровом трехмерном аппарате.

Ул. Строителей, 19. Занято по тел. 23-48-28 с 10.00 до 20.00.

Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом.

Илья Авербух представляет

## Международное шоу

С участием чемпионов мира и Европы по фигурному катанию, артистов театра и кино

Справки по тел. 49-83-23.  
Билеты продается в кассах: цирка: 37-25-42, ДМЗ им. С. Орджоникидзе: 23-52-41, «Арена-Металлург»: 45-83-23.

23 января в 18:30  
«Арена-Металлург»

### ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

Алюминием, пластиком

ЛЮБАЯ ОТДЕЛКА Т. 31-10-30.

### ПРЕРЫВАНИЕ ЗАПОВЕВ КОДИРОВАНИЕ

в медицинском центре «Аркиф»

Ул. Сталеваров, 15/2, тел. 29-11-07.

### НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Высокое качество • Гарантия 10 лет

• Европейская продукция • Гарантия 10 лет

• Бесплатная расценка • Вылетка

• Отбойки 30 эффект

Новосадская улица - линия 660 р.  
Шляпницкая в подарок!

Пр. К. Маркса, 164, «Зори Урала», торговый центр. Т. 45-20-33.

## > ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ПРОДАМ

- \*«Мерседес S500», 1993 г. в. Т. 8-3519-01-91-48.
- \*Бетон М200 – 2700 руб. Т.: 24-74-59, 8-912-301-91-76, 8-902-897-18-44.
- \*Однокомнатную, пр. К. Маркса, 181 за 1100 т. руб. Т. 43-01-43.
- \*Дверь металлическую. Т. 49-32-48.
- \*Дрова. Т. 8-906-899-6168.
- \*Утеплитель. Т. 8-902-862-5973.

### КУПЛЮ

- \*Комнату, квартиру, быстрый расчет. Т. 28-15-22.
- \*Комнату. Т. 37-35-67.
- \*М/с, однокомнатную. Т. 37-35-67.
- \*Двухкомнатную. Т. 37-35-67.

### МЕНЯЮ

- \*Двухкомнатную, пр. Ленина, 84 на однокомнатную с доплатой. Т. 43-01-43.

### СДАМ

- \*Часы, ночь. Т. 29-44-71.
- \*Часы, сутки. Т. 8-961-579-9363.
- \*Часы, посуточно. Т. 8-908-572-0800.
- \*Сутки. Т. 8-912-895-3370.
- \*Посуточно. Т. 8-902-894-56-05.

### УСЛУГИ

- \*Металлические балконные рамы. Внутренняя, наружная отделка. Качественно, с рассроч-

- кой. Скидки. Вынос пластиковых балконов. Теплицы. Т.: 41-89-85, 8-904-975-9381.
- \*Отделка балконов наружная и внутренняя евровагонкой, пластиком. Т. 34-30-04, 8-951-780-2336.
- \*Установка межкомнатных купейных дверей, обрамлений. Т.: 8-908-589-3409
- \*Установка замков. Гарантия. Т. 30-59-56.
- \*ООО «Акватехнологии» предлагает: замену водопровода, канализации, отопления. Новогодние скидки. Гарантия. Т.: 450-889, 8-912-805-08-89.
- \*Установим водопровод, водомеры, санфаянс. Т. 8-909-7477-997.
- \*Заменим водопровод, канализацию, отопление (экономичное), в садах, электромонтаж (евро). Т.: 49-22-17, 8-904-976-1924.
- \*Водомеры, водопровод. Т. 48-84-16.
- \*Замена водопровода, канализации. Т.: 8-961-577-45-50.
- \*Сантехработы. Т. 43-04-55.
- \*Натяжные потолки. Глянцевые, матовые, бесшовные. Т.: 45-67-00, 49-19-30.
- \*Регулировка пластиковых окон. Т. 43-99-33.
- \*Отделка откосов, сэндвич-панелей, утепление, жидкий пластик. Качество, гарантия. Т. 43-99-33.
- \*Кафельщик. Т. 8-912-809-4528.

- \*Электропроводка, водопровод, гипсокартон. Т. 28-10-02.
- \*Электроработы. Быстро, качественно, недорого. Т. 8-908-066-3002.
- \*Электромонтаж. Т. 8-912-081-7767.
- \*Электроработы. Т. 43-04-61.
- \*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия 2 года. Т.: 41-44-35, 29-24-51.
- \*Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 29-65-05 (д).
- \*Ремонт холодильников «Атлант». Т.: 30-96-09, 8-912-809-9549.
- \*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 29-63-95.
- \*Телеремонт. Гарантия. Ежедневно. Т. 35-84-88.
- \*Телемастер. Т. 8-906-872-43-96.
- \*Телемастер. Гарантия. Т. 23-74-53.
- \*Антенны всеканальные. Установка, разводка. НТВ+, Триколор. Гарантия сохранности. Т.: 41-44-35, 8-908-066-09-06.
- \*Антенны! Установка, разводка. НТВ+, Триколор. Т. 8-904-805-3130.
- \*Антенны телевизионные. Установка, разводка. Т.: 41-73-03, 8 (351) 904-0880.
- \*Антенны всеканальные. Т. 21-75-70.
- \*«MAGSAT.ru». НТВ-Плюс, ТРИКОЛОП-ТВ, ТВ-антенны. Рассроч-

- ка. Скидки. Установка. Гарантия. Пр. Ленина, 91. Т.: 289-900, 299-000.
- \*ТВ-антенны. Т. 41-44-30.
- \*Триколор, НТВ+, ТВ-антенны, спутниковый Интернет. Рассрочка, скидки. Т. 29-13-14.
- \*Телеантенны! «Триколор». Пенсионерам скидки. Т. 49-42-96.
- \*Телеантенны! Качество, гарантия. Т. 22-54-65.
- \*Антенны всеканальные! Установка, разводка, сервис. Т.: 37-04-65, 8-906-850-23-51.
- \*Ремонт стиральных машин. Т.: 43-07-25, 8-951-791-4698.
- \*Ремонт стиральных машин. Т. 34-63-40.
- \*«РемТехСервис». Ремонт стиральных машин. Т.: 31-90-80, 8-951-455-6876.
- \*Ремонт часов. Изготовление ключей. Ул. Ленинградская, 21, «Левша».
- \*ООО «Мебельная студия «Ника». Корпусная мебель на заказ по ценам производителя и на заказ по эконом-до элиткласса. Шкафы-купе, кухни, барные стойки, детские и др. Наличный, безналичный расчет. Т.: 43-02-79, 8-952-504-76-04.
- \*Диджей. Т. 8-951-2424-340.
- \*Помощь в оформлении ипотеки и автокредитования. Т. 45-02-20.
- \*Детективы. Т. 8-904-939-0000.
- \*Русский язык. Т. 22-84-07.
- \*«ГАЗель». Т. 29-10-28.

- \*«ГАЗель». Т. 8-903-090-8547.
- \*«ГАЗели». Т. 8-922-707-52-72.
- \*«ГАЗели». Т. 45-19-20.
- \*«ГАЗели». Т. 45-21-20.
- \*«ГАЗели». Т. 8-906-851-97-43.
- \*«ГАЗель». Т. 8-906-852-0768.
- \*«ГАЗель». Т. 8-951-2424-340.
- \*«ГАЗель». Недорого. Т. 8-963-093-1088.
- \*«ГАЗель пассажирская. Т. 49-42-19.
- \*Ежедневно высокие, длинные, обычные «ГАЗели», «бычки», грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-0303.
- \*«Транссервис» – грузоперевозки, грузчики. Т.: 43-05-33, 8-908-585-0354.
- \*Дешевая «ГАЗель». Высокий тент. Грузчики. Город. Межгород. Т. 49-39-43.
- \*Эвакуатор. Т. 45-21-20.

### ТРЕБУЕТСЯ

- \*ООО «Персонал» – начальник производственно-технического отдела (строитель). Образование высшее. Опыт работы не менее 5 лет. Обращаться по адресу: пр. Ленина, 85. Т. 27-94-37.

### ПРОШУ ВЕРНУТЬ

- \*Документы: паспорт и права Рахимова С. Р. Т. 8-950-746-28-64.

### РАЗНОЕ

- \*Нестандартные вложения. Т. 8-912-3110-796.

### АВТОШКОЛА

приглашает на курсы категории «В».

Ул. Комсомольская, 33.  
Т.: 29-19-55, 8-904-802-9010.

### ЖАЛЮЗИ, РОЛЛЕТЫ, ВОРОТА СЕКЦИОННЫЕ

Т.: 41-68-01 с 10.00 до 18.00, 8-351-901-9811 круглосуточно.

### РЕШЕТКИ, ЛЕСТНИЦЫ, ЗАБОРЫ, ДР. МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЯ.

ОПЛАТА ЛЮБАЯ

Т.: 24-75-58, 8-912-806-71-36.

### ПАМЯТЬ ЖИВА

Завтра исполняется год, как ушел из жизни Василий Иванович ШЕПИЛОВ – участник ВОВ, ветеран труда. Пусть в этот день вспомнит о нем все, кто его знал и работал с ним долгие годы. Светлая ему память.

Родные.

# Смех вместо аэробики

## Что общего между смехом и аэробикой? И то и другое увеличивает ток крови в сосудах, положительно влияя на сердечно-сосудистую систему

### КАКИЕ между ними различия? После аэробики болят мышцы и ощущается усталость. После смеха – ни усталости, ни мышечного напряжения.

Такие выводы сделали ученые из Университета Мэриленда, обследовав добровольцев после просмотра кинокомедии. У 19-ти из 20-ти испытуемых ток крови увеличился на 22 процента, один из добровольцев продемонстрировал полное отсутствие чувства юмора. Кстати, печальный фильм уменьшил поток крови на 35 процентов у четырнадцати человек.

### Не разбивайте

Дотошные японцы еще двенадцать лет назад заподозрили, что «сердечные» драмы являются в

буквальном смысле сердечными. Они установили, что кардиограмма и анализы ультразвукового обследования у переживших «сердечную» драму людей точно такие же, как и у тех, кто пережил инфаркт. При этом сосуды у них – здоровые! Причиной сбоев в работе разбитого сердца являются адреналин, выбрасываемый в кровь при стрессе. Его уровень может превышать нормальный в тридцать раз. Характерно, что этому недугу подвержены, в основном, женщины за сорок, пережившие любовные волнения. Хорошая новость в том, что женское сердце быстро восстанавливается после такой адреналиновой атаки.

### Намажьте сердце шоколадом

Очередное подтверждение пользы черного шоколада получили исследователи из Университета

Калифорнии. Они давали случайно отобранным людям два вида шоколада – богатого флавоноидами (черного) и «пустого». На вид плиточки не отличались друг от друга. После этого была исследована плечевая артерия: объем кровотока в ней и способность стенок сосуда расширяться и сжиматься. У тех, кто ел черный шоколад, эти параметры улучшились за две недели на 13 процентов. Обследование также показало, что шоколад защищает организм от разрушительного действия так называемых свободных радикалов. Свободные радикалы – это нестабильные молекулы, легко вступающие в реакцию с клетками организма и существенно изменяющие их структуру. Сегодня они считаются одной из причин атеросклероза, инфаркта, инсульта, ишемии

## > РАЗМИНКА

### Чтобы не засидеться

**СИДЯЧАЯ РАБОТА потенциально вредна для всех. Как можно снизить этот риск, рассказывает тренер фитнес-центра Лилия КАЧУРИНА.**

1. **Начинаем с шеи.** Исходное положение – стопы параллельно, руки соединены за спиной. Наклоняем голову вперед, а руки одновременно тянем вниз. И наоборот: голову назад, руки спереди. Повторяем по три раза.
2. **Тянем позвоночник.** Ноги вместе. На выдохе поднимаем руки вверх, соединяем. На выдохе – наклон вперед, руки тянем от себя. Упражнение также повторить три раза.
3. **Разминаем плечи.** Поднимаем правую руку вверх, левая остается внизу. Сводим руки за спиной в замок. Делаем вдох. На выдохе отводим локти назад. Меняем положение рук (левая сверху, правая снизу). Делаем по три раза.
4. **Тренируем поясницу.** Ноги держим параллельно, стопы не разворачивать ни в коем случае. Руки соединяем перед собой в круг. Делаем поворот корпуса влево. Одновременно отводим правый локоть, а левую руку раскрываем и тянем. Повторяем три раза в одну сторону, три раза в другую. Исходное положение – вдох. Скручивание – выдох.
5. **Расслаиваем мышцы.** Стопы ставим параллельно, руки перед собой. Дальше прогибаемся назад: сначала шея, потом грудной отдел и в конце поясница. После прогиба обязательно нужно делать наклон вперед: соедините руки сверху и плавно наклоняйтесь. Повторяем упражнение три раза.