

ОКНА НА ВЕКА

ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий

АКЦИЯ!

скидки до 30%

РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.

ВЫНОС, ОТДЕЛКА: внутренняя, внешняя

пр. К. Маркса, 194

35-55-05, 29-65-65

СИБИРСКИЕ ОКНА

ОКНА ДВЕРИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА – СКИДКА 5%

пр. К. Маркса, 58, т. 45-60-15

БАЛКОНЫ (остекление и отделка)

ОКНА ПЛАСТИКОВЫЕ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ!

СК «Уют»

ул. Советская, 183

8-912-805-35-44

45-35-44

КОМПАНИЯ ФОРТ

ОКНА

от 4570 р.

AL-конструкции. Остекление лоджий, балконов.

пр. К. Маркса, 194,

т. 44-08-90.

«Студия окон»

Балконы остекление отделка

Ремонт. Ворота.

45-25-78

пр. Ленина, д. 29

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОКНА ФАСАД

Ул. С. Армии, 47

45-75-02 45-75-03

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

без шва, без запаха

гарантия

8-912-408-01-29

Поздравляем!

Василия Дмитриевича ЯКОВЕНКО, Юрия Григорьевича САУШИНА, Анну Викторовну ЗЛОТЕНКО, Веру Андреевну БАБАЕВУ – с юбилеем!

Желаем благополучия, хорошего настроения, крепкого здоровья.

Администрация, профком и совет ветеранов ООО «АТУ»

Поздравляем!

Елену Алексеевну КУЗНЕЦОВУ, Николая Ивановича КУПЕРВАСОВА, Людмилу Николаевну ЛЫСЕНКОВУ, Сергея Дмитриевича СТУДЕНИКИНА, Лидию Михайловну СЫЧЁВУ – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, семейного счастья, удачи и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-З(ПМП) ПАО «ММК»

Поздравляем!

Трудовой коллектив и бывших работников энергоцеха с профессиональным праздником – Днём энергетика!

Согласия и мира вам, благополучия и достатка, праздничного настроения и крепкого здоровья.

Администрация, профком и совет ветеранов энергоцеха

Коллектив и пенсионеров цеха водоснабжения с профессиональным праздником – Днём энергетика!

Желаем энергичных свершений всех задуманных планов, ибо ваши успехи на ниве энергетики дают людям воду, а значит, и радость в повседневной жизни.

Администрация, профком, комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения ПАО «ММК»

Работников ЦЭСТ, бывших работников и ветеранов предприятия – с Днём энергетика!

Желаем оптимизма, бодрости, крепкого здоровья вам и вашим семьям.

Администрация, цехом ЦЭСТ ПАО «ММК»

Поздравляем!

Коллектив и пенсионеров цеха электросетей и подстанций – с Днём энергетика!

Желаем безграничных возможностей в любимой сфере, счастья, здоровья и успехов.

Администрация, цехком и совет ветеранов цеха электросетей и подстанций ПАО «ММК»

Ветеранов управления главного энергетика ПАО «ММК» с профессиональным праздником – Днём энергетика!

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия, добра и света.

Администрация, профком и совет ветеранов управления главного энергетика ПАО «ММК»

Коллектив и пенсионеров ЦЭС – с Днём энергетика!

Желаем вам крепкого здоровья, оптимизма, счастья и удачи.

Администрация, профком ЦЭС ПАО «ММК»

Трудащихся и пенсионеров паросилового цеха – с Днём энергетика!

Желаем оптимизма, бодрости, здоровья и успехов во всём.

Администрация, профком и совет ветеранов ПСЦ ПАО «ММК»

kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»

www.magmetall.ru

В ИНТЕРНЕТЕ – РАНЬШЕ, ЧЕМ В ГАЗЕТЕ

для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

от 190 р./м²

т. 8-950-733-35-02

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

от 190 р. за кв. м.

45-80-45

Тест

Насколько вы застенчивы?

Каждый человек должен быть немного застенчив. Нормальный уровень застенчивости делает человека более приемлемым в общении, придаёт ему очарование, которого нет у «людей без комплексов». Но насколько же застенчивы вы?

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

А

1. Если мой наряд на вечеринке разительно отличается от одежды остальных, я почувствую себя неловко.

2. Мне будет неприятно, если кто-то захочет почитать мой дневник или личную переписку.

3. Мне трудно решиться пригласить кого-то на ужин, так как я боюсь услышать отказ.

Б

4. Если меня пригласят принять участие в незнакомой игре, я, скорее всего, откажусь.

5. Опоздав на собрание, я не осмелюсь войти в помещение, потому что взгляды всех присутствующих устремятся на меня.

6. Выступая перед аудиторией, я не смогу оторвать взгляд от заранее подготовленного текста, даже если прекрасно знакома с темой доклада.

7. В гимнастическом зале или на танцах я обычно скромно стою у стенки, стесняясь собственной неповоротливости.

8. Я избегаю рассказывать анекдоты или смешные истории. Заметив, что меня внимательно слушают, я обычно смущаюсь и теряю нить повествования.

9. Когда я на кого-то злюсь, я всегда даю ему это понять.

10. Мне доставляет удовольствие показываться в общественных местах в новой модной одежде.

11. С удовольствием принимаю участие в соревнованиях вне зависимости от уровня моей подготовки.

12. Если после лекции что-то всё же осталось непонятным, я попрошу преподавателя объяснить ещё раз.

13. На пляже или в бассейне я без малейшего стеснения облачаюсь в купальный костюм.

14. Когда на уроке танцев или в спортивном клубе тренер выбирает партнёра, чтобы продемонстрировать упражнение, я всегда надеюсь, что он обратит внимание на меня.

15. Я с удовольствием слушаю отзывы других о моей работе.

16. Став объектом шутки, я всегда посмеюсь вместе со всеми и нисколько не обижусь.

Сосчитайте количество положительных ответов из блока А и отрицательных из блока Б. Сложите полученные числа – это и есть показатель уровня вашей застенчивости.

От 14 до 16. Вы ужасно застенчивы. Вы слишком много обращаете внимания на то, что думают другие о вашей внешности, фигуре, интеллекте или умении контактировать с людьми. Пора стать более независимой и научиться отстаивать собственное мнение.

От 10 до 13. Мнение окружающих важно для вас, и иногда такая зависимость может стать причиной неприятностей. Следует научиться чувствовать себя более раскованно, и тогда вы избавитесь от страха быть не признанным обществом.

От 7 до 9. Застенчивость – это одна из черт вашего характера, но вы успешно с ней боретесь. Просмотрите список вопросов, чтобы определить свое наиболее уязвимое место: интеллект (ответы «да» на 2 и 6; «нет» на 12 и 15), внешность («да» на 1 и 5; «нет» на 10 и 13), социальное положение («да» на 3 и 8; «нет» на 9 и 16) или спортивная форма («да» на 4 и 7; «нет» на 11 и 14).

От 3 до 6. В жизни вы идёте собственной дорогой, считаясь при этом с мнением окружающих. Оптимальное равновесие!

От 0 до 2. Мнение других о вашей персоне абсолютно вас не интересует. Вы плывёте собственным курсом, но по отношению к окружающим держитесь слишком холодно и равнодушно. Немного внимания к людям сделает вашу жизнь более лёгкой и интересной.