



«ПЕРСОНАЛ»

КОРПОРАТИВНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДРОВ

компьютерный центр приглашает на программы обучения:

КУРСЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- Пользователь ПК (базовая подготовка с изучением ОС Windows, текстового редактора Word, электронных таблиц Excel, работа в сети «Интернет» и с электронной почтой)
- Пользователь ПК по европейским стандартам (международный сертификат ECDL – Единые европейские компьютерные права)
- Индивидуальное обучение «Пользователь ПК» (по заказной программе)

Специальное предложение августа и сентября

СУПЕРкурсы по СУПЕРЦЕНЕ

- Секретарь руководителя
- Бухгалтер организации со знанием 1С
- Бухгалтерский учет. Теория и практика в 1С
- Пользователь ПК со знанием 1С Предприятие
- Пользователь ПК со знанием 1С Бухгалтерия
- Пользователь ПК со знанием 1С Управление торговлей

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

- IT-офис-менеджер (международный сертификат ECDL)
- Инспектор отдела кадров
- Менеджер по персоналу

КУРСЫ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

- Финансово-экономические расчеты с помощью MS Excel
- Расширенные возможности MS Excel
- Создание мультимедийных презентаций в Power Point
- Настройка и обслуживание ПК

ДИЗАЙН, ПРОЕКТИРОВАНИЕ, 3D МОДЕЛИРОВАНИЕ, АНИМАЦИЯ

- Использование САПР-КОМПАС для выполнения конструкторской документации (для начинающих и совершенствующихся)
- Работа в системе AutoCAD
- Работа в системе AutoCAD
- Графика, трехмерное моделирование и анимация в 3D MAX
- Компьютерная графика и дизайн в системе CoreDRAW и Photoshop
- Обработка цифровых фотографий в Photoshop
- Видеодизайн и создание сложных визуальных эффектов
- Дизайн помещений и архитектурное проектирование в 3D MAX
- Работа в системе Autodesk combustion

ИНТЕРНЕТ И WEB-ТЕХНОЛОГИИ

- Профессиональная работа в сети «Интернет»
- Основы Macromedia Flash
- Создание Flash-баннера в Интернете
- Основы интернет-рекламы
- Разработка и продвижение WEB-сайта
- WEB-дизайн
- WEB-программирование

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

- Программирование на языке SQL, Delphi, C#, C/C++

1С: ПРЕДПРИЯТИЕ 8.0

- Работа с программой «1С: Бухгалтерия 8.0»
- Расширенные возможности «1С: Бухгалтерия 8.0»
- 1С: Бухгалтерия бюджетного учреждения 8
- 1С: Зарплата и кадры бюджетного учреждения 8
- 1С: Бухгалтерия автономного учреждения

- Работа с программой «1С: Зарплата и управление персоналом 8.0»
- Администрирование и программирование «1С: Предприятие»

Если интересно узнать все курсовые программы или как не упустить стандартный режим занятий, вы можете заказать индивидуальное обучение. Для корпоративных клиентов мы разработали индивидуальную программу обучения персонала вашей компании, проводим интенсивное обучение для сотрудников разных уровней.

Дополнительная информация:
ул. Галиуллина, 27/1, тел.: 35-64-12, 34-25-22.

Пропал человек

14.07.2009 ушел из дома по адресу: ул. Тевосяна, 9/43 и до настоящего времени не вернулся АУЦ Антон Николаевич 3.12.1982 года рождения.

Приметы: на вид 25 лет, рост 178, плотного телосложения, европейский тип лица, волосы темные длинные до плеч.

Был одет: куртка красная, джемпер черный, брюки горнолыжные серебристого цвета, туфли черные. При себе имел рюкзак зеленого цвета.

Лиц, располагающих какой-либо информацией о возможном местонахождении АУЦ Антона Николаевича, просим сообщить по телефонам: 02, 34-17-72, 49-45-22, 30-55-51, 8-904-808-45-94.

УЖЕ СЕЙЧАС ЛОВИ МОМЕНТ - ПРИОБРЕТАЙ АБОНЕМЕНТ!

АРЕНА МЕТАЛЛУРГА

Продажа с 3 августа

Телефоны для справок: 498-330, 498-331

Реализация абонементов в рассрочку на 3 месяца, в счет заработной платы для работников ОАО «ММК»

По вопросам бронирования обращаться в цеховые профсоюзные комитеты

Сила ФЕДОРОВ
Мечта - Завоевать с МЕТАЛЛУРГОМ
КУБОК ГАГАРИНА

Приглашает дом «Ветеран»!

Чтобы обеспечить вам достойную старость, обогреть одиноких и скрасить вашу жизнь на склоне лет, акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» построило прекрасный дом «Ветеран».

Сегодня в нем проживают более сотни бывших металлургов, которые поселились здесь с первых дней его существования и не жалеют о перемене места жительства. Но в нашем теплом и уютном доме остались свободные квартиры для тех, кто по-прежнему прозябает в одиночестве, кто в связи с возрастом, болезнью или инвалидностью испытывает трудности.

Не зря говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Приезжайте к нам, адрес: пр. Сиреневый, 16, конечная остановка автобуса № 21, 24, администрация дома познакомит вас с условиями заселения в новую квартиру.

Телефоны:
30-12-97, 30-81-11.

Поздравляем!

Юрия Михайловича БАРАШКОВА

с юбилеем!

От всей души желаем крепкого здоровья, счастья, радости и успехов во всем!

Коллектив калибровочно-прессового цеха ОАО «Магнитогорский метизно-калывочный завод «ММК-МЕТИЗ».

Подписка осталась прежней

ПОЧТА

По сравнению с аналогичным периодом прошлого года, подписные тиражи в целом по России снизились на 2,2 процента, а в Челябинской области удалось удержать подписные тиражи на прежнем уровне. Ситуация удалось сохранить стабильной благодаря сдерживанию Почтой России роста тарифов на услуги по распространению периодических печатных изданий. Связанные с этим потери предприятия в доходах частично компенсируются за счет субсидий из федерального бюджета, а также предоставлением скидок подписчикам самых

массовых федеральных и региональных изданий, а также всех районных и городских газет и журналов.

Почтой России разработана и представлена на согласование в федеральное агентство связи целевая программа модернизации инфраструктуры подписки на периодические издания в 2010-2012 годы. Она предполагает создание отдельной инфраструктуры для оказания подписных услуг на всей территории Российской Федерации.

Пресс-служба УФС Челябинской области – филиала ФГУП «Почта России»

Продукты, которые нас лечат

Чем здоровее питание человека, тем лучше он себя чувствует

«ЧЕЛОВЕК есть то, что он ест», – писал Людвиг Фейербах в рецензии на книгу «Популярное учение о питательных продуктах». Чем здоровее питание человека, тем лучше он себя чувствует и выглядит в глазах окружающих. Это утверждение верно для всех стран и народов, несмотря на различия в кулинарных пристрастиях. Рассмотрим пятерку самых распространенных продуктов нашего традиционного стола и попробуем оценить их полезность для здоровья.

Хлеб. Древнейший приготавливаемый продукт, который, как считается, произошел в результате экспериментов людей неолита с крупой и водой. Уже в Древнем Египте был некоторый выбор хлебобулочных изделий, а их древнеегипетское перечисление весьма обширно. С хлебом мы получаем ценнейшие вещества, недоступные нам в природной форме: при всей их полезности мы не можем есть сырые зерна. Однако хлеб хлебу – рознь. Веками белый хлеб, как более вкусный и мягкий, считался привилегией богатых. И лишь в XX веке было установлено, что он малопитателен и способствует быстрому повышению сахара в крови со всеми известными последствиями. При изготовлении белой муки теряются почти все биологически активные вещества, в которых мы нуждаемся повседневно: количество кальция уменьшается на 60 процентов, марганца и калия – на 85, меди – на 68, цинка – на 78, белка – на 30 процентов. В семь раз, по сравнению с зерном, уменьшается и количество витаминов группы В и РР, а витамина Е – в 100 раз. Альтернатива – хлеб, сделанный с минимальным вмешательством в структуру зерна. Это черный хлеб грубого помола, с отрубями и бездрожжевой хлеб.

Они содержат витамины, микроэлементы и клетчатку, которые разрушаются при производстве белой муки и муки тонкого помола.

Молоко. С древности за молоком замечали просто чудодейственные свойства. В колыбелях западной цивилизации – Египте, Древнем Риме, Греции – им лечили чахотку, подагру, малокровие. В Средней Азии с ним связывали долголетие. В Индии духовное развитие человека, как и лечение психических расстройств, напрямую зависело от количества выпитого молока. Современная медицина также отмечает высокую эффективность этого продукта при нервных расстройствах, переутомлении, бессоннице, раздражительности. В сочетании с овощами молоко пополняет в организме запасы кальция и необходимых человеку веществ. Собственно в молоке содержится более ста различных полезных элементов: 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Выдающиеся свойства этого природного продукта привели к тому, что во многих странах мира, в том числе и в России, молоко является обязательным на столе школьника, и его выдача субсидируется органами власти. Диетологи считают, что кальций, содержащийся в молоке, активно участвует в процессе сжигания жира, а это значит, что молоко – продукт для диетического питания.

Мясо. Нашу страсть к мясу некоторые объясняют инстинктом: для первобытного человека мясо было лучшим средством насыщения, генетическая «любовь» к нему выработывалась тысячелетиями. Вегетарианство предполагает полный отказ от него, но ученые утверждают, что для правильного развития организма мясо необходимо: важнейшие для роста организма аминокислоты находятся только в мясе. Существует множество видов мяса. Наиболее полезным для здоровья является нежирное мясо – птица, говядина. Жирное мясо, тем более жареное,

не стоит есть каждый день, ему место на столе в праздники, когда хочется побаловать себя, скажем, запеченной свиной. Лучший для нашего организма способ готовки мяса – гриль, без использования масла. В повседневной жизни лучше варить или готовить на пару.

Растительное масло. Это – кладовая полиненасыщенных жирных кислот, которые препятствуют развитию атеросклероза. Чтобы они не разрушились, диетологи рекомендуют добавлять растительное масло в уже готовые блюда, а не использовать его для жарки. Самое полезное – масло, полученное путем холодного прессования. Правда, оно хуже хранится и быстро мутнеет. Что касается «рейтинга» масел, то традиционно одним из самых полезных считается оливковое – часть знаменитой средиземноморской диеты. Однако и другим маслам есть чем похвастаться: подсолнечное масло содержит много витаминов А и Е, полиненасыщенных жирных кислот, фосфора и йода, а соевое – большое количество жирных кислот, фосфорсодержащих соединений, витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Своему запаху, вкусу и удивительным полезным свойствам чеснок обязан веществу алицину, содержащемуся в его эфирных маслах. Именно они делают чеснок универсальным противовирусным средством. Кроме того, зубчики чеснока улучшают пищеварение, работу сердца, обладают болеутоляющими свойствами. Чтобы чеснок не «жег», но сохранял свои полезные свойства, в горячие блюда его кладут после выключения огня, а в холодные добавляют такие нейтрализаторы чесночного запаха, как корицу, гвоздику, мяту, цедру цитрусовых, анис, тмин.

...Разумеется, это субъективный и далеко не полный список «лидеров» традиционных российских продуктов, полезных для здоровья. К столу столь же необходимы овощи, фрукты, зелень и рыба. И чем больше будет это разнообразие природных качественных продуктов, тем реже мы станем обращаться за помощью к синтетическим таблеткам

НАТАЛЬЯ АНТИПОВА

ОФИЦИАЛЬНО

Ярмарка кредитных ресурсов

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ кредит? Как застраховать предпринимательские риски? Что делает город для поддержки предпринимателей?

27 августа с 11 до 16 часов в здании администрации Магнитогорска можно получить информацию о мерах по реализации городской целевой программы развития предпринимательства, действующих программ кредитования малого бизнеса, новых страховых продуктах для предпринимателей. В проекте участвуют Сбербанк России, Банк ВТБ, Банк ВТБ24, ВУЗбанк, Альфа-банк, УралТрансБанк, Военно-страховая компания, ГСК «Югория», Альфа-страхование, РЕСО-гарантия.

В рамках ярмарки кредитных ресурсов с 14 до 15 часов в аудитории 311 состоится «круглый стол» с участием специалистов городской администрации, членов ОКСА, предпринимателей Магнитогорска, руководителей банков и страховых компаний. На повестке дня:

- действие областной и городской целевых программ развития предпринимательства, предоставление субсидий (заместитель главы Магнитогорска В. Ушаков);
- подписание соглашений о сотрудничестве между МТПП и МО № 1693 ОАО АК «Сбербанк России», ООО «Магнитогорский» в Магнитогорске филиала № 6602 ВТБ24 (3АО), ООО «Южный» в Магнитогорске филиала №6602 ВТБ24 (3АО), ООО «Магнитогорский» ОАО «ВУЗбанк»;
- программы страхования строительномонтажных рисков – ОАО ГСК «Югория»; новая схема финансирования строительства – ОАО «Сбербанк РФ».

Предприниматели Магнитогорска приглашаем посетить ярмарку кредитных ресурсов и принять участие в работе «круглого стола». Вход свободный.

Подробную информацию о проекте можно получить по телефону 24-82-16.