Реклама

ТЕПЛИЦЫ
с усиленным каркасом
Высокое качество
Ремонт и покрытие старых теплиц
43-19-21

ЗАБОРЫ
из профнастила и сетки рабицы
ВОРОТА
НАВЕСЫ
43-19-21
8-951-461-50-34

ТЕПЛИЦЫ
5 видов каркасов
10 видов поликарбоната
Проезд Ковыльный, 9/1
45-14-49

21 мая в 10.00
на территории
ГСК «Юго-Западный»
(ул. Труда, 52)
проводится
отчётное собрание.
Правление

РЕМОНТ ТЕПЛИЦ
замена поликарбоната
59-16-59

Теплицы
усиленные.
Гарантия качества.
Т. 45-40-50.

КАЧЕСТВЕННЫЙ РЕМОНТ ТЕПЛИЦ
по доступной цене
46-36-46

Компания «САНИТАР»
Уничтожение клопов, мышей, клещей, сорняковых трав, дезинфекция и т. п.
Работаем с юридическими и физическими лицами.
Даем гарантию.
Конфиденциальность гарантируем.
www.sanitarmgn.ru
Т. 46-46-93, 8-908-086-46-93.

«Магнитогорский металл»
ВОВРЕМЯ НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ?
Служба доставки 26-33-49
Отдел подписки 39-60-87
(пн–пт с 9.00 до 17.00)

Образ жизни

Каждое утро – неповторимо

Вероятно, многим знакомо – если день не заладился с утра, то он и пошёл, как машина по бездорожью. Мы не можем этого допустить, но для того, чтобы день стал успешным, мы должны приложить какие-то усилия.

Многие люди не любят утро. Опять звонит ненавистный будильник, напоминая, что надо вставать и заниматься рутиной. Самый сладкий сон разбивается вдребезги, от такого пробуждения человек каждый день получает небольшой шок. Он рассматривает будильник как элемент насилия. В результате такой «ежеутренней тренировки» человек к насилию привыкает и забывает, как в утренние часы можно получать наслаждение от простых вещей.

Мы не ценим утро, поскольку это ежедневная суровая борьба со временем и всякими бесконечными делами. Когда же всё позади и мы вовремя добрались до рабочего места, можно перевести дух и начать, наконец, трудовую деятельность.

Итак, как же сделать каждое утро неповторимым и успешным?

Каждое новое утро должно отличаться от «обычного мунторного утра» по следующим признакам:

1. Оно должно быть бодрым. Для этого надо постепенно включать свой организм на пробуждение – встать чуть пораньше, сделать лёгкую зарядку или пробежаться. Это взбодрит и наполнит энергией на весь день. Поверьте, такое пробуждение и зарядка гораздо полезнее для организма, чем вскакивать под будильник, впопыхах одеваться, на ходу засовывать бутерброд в рот и бежать, поскольку время поджимает. При таком раскладе утренняя порция стресса вам гарантирована.

2. Каждое утро должно быть добрым и позитивным. Вы можете возразить: «Какое же это доброе утро, если за окном темно, холодно, а я должен выползать на улицу!» Настройтесь на позитив. Приготовьте себе завтрак из любимых продуктов, выпейте чашечку ароматного кофе или другого бодрящего напитка.

3. Утро должно быть спокойным. Не следует спозаранку грузить себя просмотром телевизионных новостей, думать о предстоящих неприятных делах, которые вас ждут, нервничать по какому-либо поводу. Лучше включите любимую музыку, под которую с удовольствием позавтракайте. Или почитайте газету «Магнитогорский металл».

4. Как это ни покажется странным, утро должно быть продуктивным. Во время зарядки или пробежки можно заняться планированием своего дня, ведь мозг уже включился в работу, и тут самое время дать ему «пищу» для размышлений. Таким образом, придя в офис, вы уже точно будете знать, что и в какой последовательности делать.

5. Каждое утро – это большая ценность. Вы должны проникнуться идеей важности утра. Каждая утренняя минута эмоционально настраивает вас на успешный и благополучный день. Как только мы поймём эту простую истину, наше отношение к утренним часам изменится коренным образом.

7. Не забывайте подарить утром улыбку или поцелуй своим родным людям, чтобы их утро стало тоже неповторимым и добрым. Начинающийся рассвет – самое прекрасное время суток! Найдите время улыбнуться наступающему дню.

линия сгиба

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 МАЯ

Первый

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 11.00, 03.00 Новости
09.05 Премьера. «АнтиФейк» 16+
09.45 Жить здорово! 16+
10.35, 11.20 Х/ф «Перекресток» 16+
12.40, 14.15, 17.15, 20.20, 00.20, 03.05 Информационный канал 16+
14.00, 17.00 Новости (с субтитрами)
20.00 Вечерние новости (с субтитрами)
21.00 Время
21.45 Т/с Премьера. «Ваша честь» 16+
22.40 Большая игра 16+
23.40 АнтиФейк 16+

Россия 1

05.00, 05.40, 06.40, 07.40, 08.40 Утро России
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести–Южный Урал. Утро
09.00, 14.30, 21.05 Местное время. Вести–Южный Урал
09.30 Утро России–Южный Урал
09.55 О самом главном 12+
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30, 17.30 «60 минут» 12+
14.55 «Кто против?» 12+
21.20 Т/с «Елизавета» 16+
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+
01.00 Т/с «Земский доктор» 12+
02.40 Т/с «Версия» 16+

Матч ТВ

06.00, 08.00, 10.55, 14.30, 20.40, 05.20 Новости 0+
06.05 Д/ф «Светлана Ромашина. На волне мечты» 12+
06.55, 07.40 Классика бокса 16+
08.05, 14.55, 17.40, 01.45 Все на Матч!
11.00, 14.35 Специальный репортаж 12+
11.20 Хоккей. Чехия–Швеция. Чемпионат мира. Трансляция из Финляндии 0+
13.30 «Есть тема!»
15.30 Хоккей. Дания–Швейцария. Чемпионат мира. Трансляция из Финляндии 0+
18.15 Хоккей. Словакия–Канада. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Финляндии
20.45 «Громко»
22.15 Хоккей. Финляндия–США. Чемпионат мира. Прямая трансляция из Финляндии
00.40 Футбол. «Ювентус»–«Лацио». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
02.25 Тотальный футбол 12+
02.55 Хоккей. Латвия–Норвегия. Чемпионат мира. Трансляция из Финляндии 0+
04.55 «Наши иностранцы» 12+
05.25 Д/ф «Оседлай свою мечту» 12+

НТВ

04.50 Т/с «Улицы разбитых фонарей-6» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.00 Сегодня
08.25, 10.30 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи 16+
16.45 За гранью 16+
17.50 ДНК 16+
20.00 Т/с «Вспышка» 16+
23.25 Т/с «Пёс» 16+
02.50 Их нравы 0+
03.15 Т/с «Шаман» 16+

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 17.30 «Известия» 16+
05.45, 06.35, 07.25, 08.20, 09.30 Х/ф «Сильнее огня» 16+
09.45, 10.40, 11.30, 12.25, 13.30 Т/с «Бирюк» 16+
13.55, 14.45, 15.40, 16.30 Т/с «Двойной блюз» 16+
18.00, 18.50 Т/с «Условный мент-3» 16+
19.35, 20.20, 21.00, 21.45, 22.25, 00.30, 01.15, 01.55, 02.30 Т/с «След» 16+
23.10 Т/с «Свои-4» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
03.10, 03.40, 04.05, 04.35 Т/с «Детективы» 16+

Россия К

06.30, 07.00, 07.30, 08.15, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры
06.35 «Пешком...»
07.05 Д/с «Невский ковчег. Теория невозможного»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.20 Д/ф «Роман в камне»
08.50, 16.25 Х/ф «Профессия – следователь» 12+
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 00.10 ХХ век
12.25 Д/ф «Дуга Струве без границ и политики»
13.05 Линия жизни
14.00 Д/с «Первые в мире»
14.20, 21.00, 02.15 Больше, чем любовь
15.05 Новости. Подробно. АРТ
15.20 «Агора»
17.35 К 30-летию Камерного ансамбля «Солисты Москвы». Константин Хабенский и Юрий Башмет
18.35, 01.25 Д/ф «Города, завоевавшие мир. Амстердам, Лондон, Нью-Йорк»
19.45 Главная роль
20.05 «Семинар»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.40 «Сати. Нескучная классика...»
22.25 Т/с «Де Голль. Великое и сокровенное» 12+
23.20 Д/с «Рассекреченная история»
03.00 Перерыв в вещании

ТВ-Центр

06.00 «Настроение»
08.30 Д/с «Любимое кино» 12+
09.05 Х/ф «Убийство на троих» 12+
11.00 Городское собрание 12+
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 События
11.50, 18.15, 00.25 Петровка, 38 16+
12.00 Т/с «Академия» 12+
13.40, 05.15 «Мой герой» 12+
14.50 Город новостей
15.10, 03.10 Х/ф «Золотая кровь. Чёрный Орлов» 12+
17.00 Д/ф «Валентина Легкоступова. На чужом несчастье» 16+
18.30 Х/ф «Анатомия убийства. Шёлк и кашемир» 12+
22.40 Специальный репортаж 16+
23.05 «Знак качества» 16+
00.40 Д/с «Приговор» 16+
01.25 «Прощание» 16+
02.05 Д/ф «Подлинная история всей королевской рати» 12+
02.45 «Осторожно, мошенники!» 16+
04.40 Д/ф «Леонид Быков. Последний дубль» 12+

РЕН-ТВ

05.00, 04.45 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» 16+
06.00 «Документальный проект» 16+
07.00 «С бодрым утром!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко 16+
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 16+
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
15.00 «Документальный спецпроект» 16+
17.00, 03.55 «Тайны Чапман» 16+
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 Х/ф «День, когда Земля остановилась» 16+
22.00 «Водить по-русски» 16+
23.30 «Неизвестная история» 16+
00.30 Х/ф «Саботаж» 18+
02.15 Х/ф «Собачья жара» 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
06.05 М/с «Три кота» 0+
06.25 М/с «Сказки Шрэкова болота» 6+
07.00 М/с «Том и Джерри» 0+
08.20 Уральские пельмени 16+
09.25 Х/ф «Джуниор» 0+
11.40 Х/ф «Росомаха. Бессмертный» 16+
14.05 Х/ф «Люди в чёрном» 0+
16.05 Х/ф «Люди в чёрном-2» 12+
17.55 Х/ф «Люди в чёрном-3» 12+
19.55 Х/ф «Люди в чёрном. Интернэшнл» 16+
22.00, 22.25 Т/с «Трудные подростки» 16+
22.45 Х/ф «Люди Икс. Начало. Росомаха» 16+
00.50 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком 18+
01.35 Х/ф «Смертельное оружие» 16+
03.20 Т/с «Воронины» 16+
05.40 «6 кадров» 16+

Домашний

06.30, 05.50 По делам несовершеннолетних 16+
09.05, 04.50 Давай разведёмся! 16+
10.05 Тест на отцовство 16+
12.20, 02.45 Д/с «Понять. Простить» 16+
13.25, 03.35 Д/с «Порча» 16+
13.55, 04.00 Д/с «Знахарка» 16+
14.30, 04.25 Д/с «Верну любимого» 16+
15.05 Х/ф «Наседка» 16+
19.00 Х/ф «Никогда не бывает поздно» 16+
23.00 Т/с «Женский доктор-3» 16+
00.55 Х/ф «Анжелика - маркиза ангелов» 16+
05.40 Пять ужинов 16+

ТНТ

07.00, 08.00, 10.30, 11.30, 06.10 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
08.30 «Бузова на кухне» 16+
09.00 «Звезды в Африке» 16+
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «СашаТаня» 16+
21.00 Т/с «Эпидемия» 16+
22.10 Т/с «Полицейский с Рублевки» 16+
23.10 Х/ф «Секс по дружбе» 16+
01.15 Х/ф «Мисс Конгениальность» 12+
03.00, 03.50 «Золото Геленджика» 16+
04.35 «Comedy Баттл. Суперсезон» 16+
05.20 «Открытый микрофон» 16+

ТВ-ИН Магнитогорск
(в сетях кабельных операторов)

01.45 «Шаг вперед. Жар улиц». Х/ф 16+
03.25 Тамара Гвердцители. Концерт 12+
04.45 «Даниил – князь Галицкий». Х/ф 12+
06.20 М/ф 0+
06.40 «ТВ-ИН». «ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА» 12+
07.00 «ТВ-ИН». «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ» 12+
07.50 «ТВ-ИН». «ТВ-ММК» 12+
08.15 «Условия контракта-2». Т/с 16+
09.05 «Город особого назначения». Т/с 16+
09.55 «ТВ-ИН». «КХЛ» 12+
12.00 «Фронтовая Москва. История победы». Д/ф 12+
12.40 «Дневник доктора Зайцевой». Т/с 16+
13.30 «Сталинград. Победа, изменившая мир». Д/ф 12+
14.10 «Просто Саша». Х/ф 12+
15.20 «ТВ-ИН». «ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА» 12+
15.40 «На пределе. Испытания» 12+
16.10 «Дубравка». Х/ф 16+
17.30 «Дневник доктора Зайцевой». Т/с 16+
18.20 «ТВ-ИН». «МОЯ ПОБЕДА» 12+
18.35 «ТВ-ИН». «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
18.55 «ТВ-ИН». «ДНЕВНИК СПАРТАКИАДЫ ММК» 12+
19.10 «ТВ-ИН». «НЕ МЕЛОЧИ ЖИЗНИ» 12+
19.30 «ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+
20.00 «Эксперименты» 12+
20.30 «Дубравка». Х/ф 16+
21.50 «Секретная папка с Дибровым» 12+
22.30 «ТВ-ИН». «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+
23.00 «Дом забытых вещей». Х/ф 16+
00.50 «Сталинград. Победа, изменившая мир». Д/ф 12+
01.30 «Просто Саша». Х/ф 12+
02.40 «Я не такой. Я не такая». Х/ф 16+