

**КАЛЕНДАРЬ**

**Новый год? В очередь!**

Вы никогда не задумывались, сколько в 365 днях уместается... Новых годов? Давайте попробуем посчитать!

14 января считается началом года в Греции. Это День святого Василия, который прославился добротой и любовью к детям. В первое весеннее новолуние, которое может случиться в любой из дней с конца января до конца февраля, Новый год наступает в странах, где принят лунный календарь: Китае, Вьетнаме, Сингапуре, Корее, Монголии, Малайзии...

В ночь с 21 на 22 марта Новый год приходит в страны, живущие по персидскому календарю: Афганистан, Таджикистан, Иран, Пакистан, Азербайджан. Здесь этот праздник называют Навруз.

1 апреля Новый год отмечают в Бирме, это один из самых жарких дней, поэтому жители страны, желая счастья и процветания, усердно поливают друг друга водой всю праздничную неделю.

с 12 по 17 апреля проходит торжество в Бирме, причём точную дату наступления следующего года устанавливает... министерство культуры.

1 января и в один из дней второй декады апреля Новый год встречают в Таиланде, причём первая дата является официальной, а вторая — дань народным обычаям, согласно которым Сонгаркан в стране отмечали именно в это время на протяжении пяти веков.

1 сентября, когда в России детки идут в школу, Новый год приходит в Сирию.

11 сентября праздник отмечают в Эфиопии, ведь именно в это время заканчивается продолжительный сезон дождей и смена сезонов у коренного населения ассоциируется с наступлением еще одного года.

7 октября новогодние мероприятия пышно проходят в Гамбии и Индонезии. Для местных жителей это особая дата — можно надевать свои лучшие наряды, хорохориться, попросить друг у друга прощения за все обиды и вступить в новый год с чистой совестью.

Ночь с 31 октября на 1 ноября, когда в католические страны приходит Хеллоуин, считается началом года у кельтских народов, которые называют это время Самайн. Эта дата особенно значима для Шотландии, Ирландии и острова Мэн, где хранят многовековые обычаи потомки древних кельтов.

18 ноября один год сменяется другим на территории Гавайских островов, Океании и Йемена.

**УЛЫБНИСЬ!**

**Зеркало и весы**

После новогодних праздников две беды — это зеркало и весы...

\*\*\*

В новогодние праздники самый распространённый вопрос в России:

— А сегодня какое число?

\*\*\*

Звонок в дверь шикарной квартиры нового русского. Открывает жена. На пороге стоит представитель известного торгового дома:

— Многоуважаемая сударыня, разрешите предложить вам наш каталог самых последних поступлений, про которые ваша соседка сказала, что вы их не можете себе позволить.

\*\*\*

Приходит как-то к учителю латыни дряхлый старичок и просит давать ему уроки. Учитель спрашивает:

— Вам уже 80 лет, зачем вам учиться?

— Ну, представьте, я скоро умру, попаду в рай, встретит меня у ворот рая апостол Павел, а разговаривать-то с ним надо ведь на латыни.

— Так вы, может, в ад попадёте.

— А немецкий я уже выучил.

\*\*\*

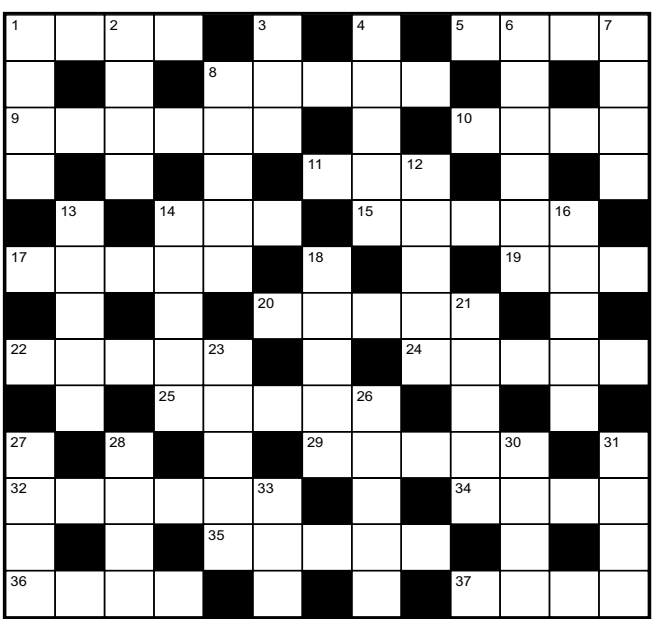
«Плохо выглядишь» — это когда к тебе приходит смерть и, увидев тебя, судорожно начинает косить траву...

**КРОССВОРД**

**Гонор «через край»**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Где встретил свою зазубу герой «Песенки о Ваньке Морозове» Булата Окуджавы? 5. Содержимое свалки. 8. «Отдавать себе ... в собственных поступках». 9. Зеркало ушедшей жизни. 10. Труженица с серпом. 11. Полигон желаний. 14. Сколько овса заплатил лекароу герой рассказа «Жених» Михаила Зощенко? 15. Трубочный. 17. Символическое вместилище жизни и мысли. 19. Маска для чага. 20. Фотоаппарат японской сборки. 22. Что играет первую скрипку в маринаде? 24. Самая дорогая из хлопковых тканей. 25. Самый крупный гиббон. 29. Старший брат шпингалета. 32. Гонор «через край». 34. Шут при барине. 35. «Упаковка в наручники». 36. «Люди могут простить вам добро, которое вы для них сделали, но редко забывают зло, которое они причинили вам» (английский писатель). 37. «Сосед рытвины».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Роман «Золотая...» Александра Грина. 2. Что стекло в окне удерживает? 3. Что венчало слово «хлеб» до революции? 4. «Между кленов ... осенний». 6. Металл, чтобы увеличить вес стекла делать. 7. Ночник для моряков. 8. Деньги в обмен на свободу. 12. Центробежное изобретение французского физика Дени Папена. 13. Орёл с другой стороны. 14. Одно из животных, взлетевших на первом воздушном шаре братьев Монгольфье. 16. Ягоды, чей сок снижает содержание сахара в крови, а потому полезен диабетикам. 18. Месяц французского революционного календаря. 21. Англичане в XVII веке платили ... за ношение шляпы. 23. Антоним для разности. 26. Где в магазине наступает окончательная расплата? 27. Объяние с проносом. 28. Исчезающий столетник. 30. Другое имя Диониса. 31. Упаковка для покойника. 33. Деликатесный сыр.



28. Алюз. 30. Вакх. 31. Гроб. 33. Брл.  
16. Кинил. 17. Навлр. 21. Навлр. 22. Навлр.  
6. Лантв. 8. Отрвв. 13. Ретвв. 14. Птрлх.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пепл. 2. Рамв. 3. Фтв. 4. Пеплр.  
32. Аллрмбк. 34. Лвер. 35. Арсрв. 36. Момв. 37. Ухвб.  
20. «Нлкнн». 22. Укрсв. 24. Сатлн. 25. Ухлрм. 29. Засов.  
мят. 10. Жнлн. 15. Тлвжк. 17. Череп. 19. Нлк.  
**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Пурл. 5. Хлам. 8. Очрл. 9. Па-  
**Отвeты на кроссворд**

**ЗДОРОВЬЕ** | Как сделать понедельник менее тяжёлым днём

КИРИЛЛ СТЕПУНИН

Многие знакомы с нелегкой судьбой офисного работника. Встаёшь рано, вернувшись с работы, только приходишь в себя, как уже пора спать, а утром — история повторяется. Зато в пятницу вечером можно позволить себе заснуть и в четыре часа утра, чтобы проснуться в два часа дня.

Суббота и воскресенье проходят под тем же девизом, а в понедельник всё опять начинается с вынужденного раннего подъёма. И так мы нарушаем заданные природой биологические ритмы. Как это влияет на здоровье и что с этим можно сделать?

Да, выходные многие из нас используют для того, чтобы, наконец, хорошо выспаться. И, казалось бы, вот оно спасение. Ан нет. В воскресенье из-за сбитого режима дня лечь спать пораньше и уснуть уже не получается. При том, что в понедельник утром снова приходится вставать рано и вместо активной работы изо всех сил «раскачивать» себя едва ли не до обеда. Понятно, что начальство этому тоже вряд ли обрадуется. Хотя бы из-за снижения трудоспособности и общего фона настроения работника. К тому же продолжают нарушаться собственные биологические ритмы. Это влечёт за собой бич больших городов совре-

менности — бессонницу, которая становится хронической. Подобную неприятность, вызванную постоянным еженедельным смещением ритма человека, в науке прозвали синдромом понедельника (или бессонницей выходного дня).

Несколько лет назад учёные установили, что одной из главных причин развития синдрома понедельника является именно разница между режимом сна бодрствования в будние и выходные дни. Всё это приводит к смещению времени засыпания и пробуждения. В попытках быстро «привести себя в форму» усиливается тяга к курению, увеличивается вероятность злоупотребления алкоголем, кофеином, а также энергетическими напитками.

Более того, оказывается, синдром понедельника ещё и является самостоятельным фактором развития ожирения. Могут резко обостриться до

этого скрытые или компенсированные медикаментами заболевания: это скачки артериального давления, сахара крови и прочее. Борьбсь с этим син-

дромом можно. Появились лекарства, регулирующие суточные ритмы. Их можно купить в аптеках по назначению врачей. И всё же на лекарства надейся, а сам не плошай. Ведь, как известно, наше здоровье — в наших руках.

Избавляйтесь от вредных привычек. Занимайтесь физкультурой и спортом...

Правда, есть и другие мнения насчёт тяжелого понедельника. Рассуждая по этому поводу, один менеджер предложил сделать его выходным...

# Как нам не бояться понедельника



**АКЦИЯ**

## За доброту и милосердие



В новогодние праздники дорожные полицейские Магнитогорска навестили своих подшефных воспитанников Степнинского детского дома. Здесь проживают 13 мальчиков и 12 девочек.

Самой маленькой Полне — всего три годика. Большинство детей остались сиротами при живых родителях, которые живут в этом же поселке, на соседней улице, но многие из них лишены родительских прав и не имеют права видеться с детьми.

Степнинскому детдому 14 лет: на протяжении последних шести лет он является подшефным ГИБДД УМВД России по Магнитогорску. Сотрудники Госавтоинспекции здесь частые гости, и каждый свой визит они стараются сделать запоминающимся и полезным для ребят. Накануне последнего посещения дорожные полицейские спросили ребят, что бы те хотели получить в подарок на Новый год? Маленькие девочки рассказали, что мечтают о куклах, детской косметике, серезках. Мальчики, как и полагается, интересуются радиоуправляемыми машинками. Ребята постарше мечтали получить в подарок MP3-плееры и наушники.

По сложившейся традиции полицейские собрали средства на новогодние подарки. Деньги собирали по желанию, без обя-

завок. Некоторые передали детскому дому добротную одежду и мягкие игрушки. Подарки подбирали с душой, чтобы у ребят в преддверии нового года появилось ощущение сказки и волшебства.

Детдомовцы пригласили полицейских присутствовать на новогоднем утреннике в сельском Доме творчества. Ребята подготовили большой праздник с песнями и стихотворениями, нарядили красивую елку. Самые младшие нарядились в новогодние костюмы, а старшие девочки красовались в нарядных платьях.

В этом году члены совета ветеранов при УМВД Магнитогорска помогли дорожным полицейским приобрести для своих подшефных новогодние подарки. Заместитель председателя совета ветеранов Иван Смирнов, подполковник милиции в отставке, пообщался в ребятами в неформальной обстановке, призвав сознательно относиться к своему будущему, хорошо учиться и, возможно, в дальнейшем пополнить ряды сотрудников полиции.

В торжественной обстановке директор детского дома Мария Бахтиярова передала благодарственное письмо в адрес сотрудников ГИБДД Магнитогорска. В завершение дорожные полицейские пожелали ребятам здоровья, успехов в учебе и исполнения заветных желаний.



**ТУРНИР**

## Новый «Ледниковый»

В турнире «Ледниковый период. Кубок профессионалов» соревнуются, как и на грядущей Олимпиаде, между двумя командами — «Сборная России» и «Сборная мира».



Они покажут короткие программы и произвольный танец. После этого — индивидуальный зачёт и показательные выступления. В состав «Сборной России» входят Алексей Ягудин, Ирина Слуцкая, Татьяна Навка и Роман Костомаров, Оксана Домнина и Максим Шабалин, Мария Петрова и Алексей Тихонов. Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин. «Сборная мира» Стефан Ламбьель, Сара Майер (Швейцария), Фина Залуда и Дмитрий Суханов (Великобритания), Елена Леонова и Андрей Хвалко (США), Албена Денкова и Максим Ставиский (Болгария), Маргарита Дробязко и По-вилас Ванас (Литва). Ведущие — Анастасия Заворотнюк и Пётр Чернышев.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ, 19 января, 18.40

**ЮБИЛЕЙ**

## От Корчагина, до Ришелье

16 января 80-летие отмечает народный артист СССР Василий Лановой. К этой дате — фильм Первого канала «Василий Лановой».



«Честь имею!», в котором актёр делится своими впечатлениями от съёмок в очередной киноверсии «Трёх мушкетёров», где ему довелось сыграть кардинала Ришелье, рассказывает, почему долго отказывался от роли Ивана Варравы в «Офицерах», о том, как чуть не поспорил с режиссером Сергеем Бондарчуком на съёмках знаменитой эпопеи «Война и мир». Но главное — Василий Лановой вспоминает не столько фильмы и роли, сколько истории о том, какие события происходили в его личной жизни во время работы над знаменитыми картинами. К юбилею артиста на канале «Культура» — 17 января программа «Линия жизни» (20.10) и фильм «Павел Корчагин» (14.45). 18 января в 15.25 — спектакль «Антоний и Клеопатра».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ, 18 января, 10.55

