

Календарь «ММ»

9 Февраля Пятница

Восх. 8.07.
Зах. 17.20.
Долгота
дня 9.12.

Народные приметы: февральская оттепель ничего не стоит. Облака идут против ветра – к снегу. Стёкла окон потеют зимой – к теплу, а летом – к дождю.

Именины празднуют: Иван.

Совет дня: начатые сегодня дела нельзя оставлять незавершёнными.

Это интересно: как организм обманывает вас, треба поест

Алкоголь. Хотя алкоголь сам по себе весьма калориен, возлияния, даже умеренные, заставляют нас есть более тяжёлую пищу и вообще больше есть. В том числе потому, что спиртное способствует обезвоживанию.

Решение: чередуйте вино с водой. Или вообще пейте воду вместо вина.

Пониженный уровень сахара в крови. Он снижается естественным образом, когда вы испытываете голод, или может быть свидетельством проблем со здоровьем. Кроме того, к падению уровня сахара в крови может привести чрезмерное потребление сладкого.

Решение: ешьте белок. В следующий раз, когда захочешь съесть пончик, предпочтите ему кусок куриной грудки.



Рост физической нагрузки. Стали расходовать больше энергии в тренажёрном зале? Не удивительно, что это требует компенсации. Так же работает, например, грудное вскармливание.

Решение: не морите себя голодом, но и не бегите в фастфуд. Просто увеличьте порции и съешьте вечером два яблока вместо одного.

10 Февраля Суббота

Восх. 8.05.
Зах. 17.22.
Долгота
дня 9.16.

Народные приметы: Ефрем-ветродуй, запечник, прибаутник, сверчковый заступник. Ветер на Ефрема – к сырому году.

Именины празднуют: Владимир, Ефрем, Исаак, Павел, Фёдор.

Совет дня: удачный момент для приёма гостей.

Даты: День дипломатического работника, День памяти А. С. Пушкина.

Исследование

Депрессию находят по словам

Специалисты выяснили, какие слова наиболее часто употребляют люди, страдающие депрессией. О результатах исследования сообщило издание The Independent.

В ходе эксперимента с помощью технологий big data были проанализированы тысячи сообщений на форумах, посты в соцсетях и онлайн-дневники, принадлежащие пользователям с диагностированной депрессией. Оценивались как самые часто встречающиеся слова, так и лексическое разнообразие, длина предложений, типичные грамматические конструкции и другие параметры.

Оказалось, что больные депрессией предпочитают прилагательные и наречия, связанные с негативными эмоциями, такие как «одиноким», «грустным», и «жалким». Чаще всего они используют местоимения «я» и «меня» и намного реже местоимения второго и третьего лица. По словам исследователей, причина в том, что больные замыкаются на собственных переживаниях и теряют связь с миром.

Исследователи также встретили обилие категоричных суждений вроде «всегда», «ничего» и «совершенно». Учёные объясняют это тем, что больные депрессией и тревожным расстройством видят мир без полутонов.

Учёные надеются, что результаты исследования можно использовать, чтобы обучить компьютеры выявлять депрессивных людей и классифицировать их по проблемам: будь то низкая самооценка, перфекционизм или повышенная тревожность.

Таким образом они планируют находить потенциальных самоубийц.

Согласно оценкам ВОЗ, от депрессии страдают около 300 миллионов человек по всему миру.



Путешествия

Красоты есть, удобства будут

Туроператоры на Урале заявили, что внутренний и выездной туризм вышли на один уровень

Работники туристической индустрии на проходящем в Екатеринбурге региональном туристическом форуме обсудили с журналистами положение отечественного туризма, сообщает портал Накануне.RU. По мнению представителей туристической отрасли, в прошедшем году внутренний и выездной туризм впервые в истории вышли на один уровень, составляя друг другу серьёзную конкуренцию, несмотря на высокие цены.

«Если раньше туристы ждали горячие путёвки, то сейчас они подходят к выбору более взвешенно, – отметил директор по продажам туристической компании «Интурист» Сергей Толчин. – Меняются и цены: прежде всего, растёт стоимость внутренних туристических продуктов из-за подорожания керосина, индексации цен туробъектов и отсутствия субсидирования».

В то же время самым ходовым направлением у россиян остаётся черноморское побережье, преимущественно Турция и Болгария. Однако отечественные курорты также пользуются популярностью.

Внутренние продажи в Крым и Сочи в 2017 году увеличились на 10 процентов

Такой рост связывают с действующей программой «Открытый Юг», по которой прошедшие отбор санаторно-курортные комплексы реализуют путёвки на лечение в межсезонье по специальным тарифам.



© Андрей Серебряков

«Сейчас мы наблюдаем повышенный интерес к внутреннему туризму, – рассказал председатель правления союза туристических агентств Сергей Агафонов. – Если говорить о цифрах, то продажи в январе выросли почти в два раза по сравнению с аналогичным периодом в прошлом году, и снижения в ближайшее время не предвидится».

Кроме того, журналисты затронули проблему развития автотуризма. По мнению экспертов, основным направлением развития должна стать дальнейшая постройка автотуристических кластеров – особых туристско-деловых и торгово-развлекательных зон, призванных активизировать малый и средний бизнес. «На сегодня проявляется большой интерес к придорожному сервису, – заявила заместитель начальника управления государственных туристских проектов и безопасности туризма Татьяна Меньшикова. – К нему есть интерес даже у зарубежных тури-

стов, но нет инфраструктуры. Потому развитие автотуризма – очень перспективно».

В заключение вице-президент Российского союза туристической индустрии Александр Осауленко отметил, что немаловажен и вопрос безопасности туристов на российских курортах: «Вопросы безопасности туриста были первичными раньше, теперь же есть законодательный перекос в сторону выездного туриста. Внешний туризм у нас – самый защищённый в мире. Но на внутреннем рынке защиты туриста нет».

На эту проблему сейчас обратили внимание как туроператоры, так и депутаты и сенаторы. В Совете Федерации активно лоббируется тема подготовки нового закона о туризме, который будет защищать путешественников как внутренних, так и внешних направлений в равной степени.

Диана Козлова

Кроссворд

Рулеточная профессия

По горизонтали: 4. Замена хлебу под чёрную икру. 8. Доисторический ... 9. Шляпа католического духовенства. 10. Какой «символ целомудрия» держит на руках дама с классической картины Рафаэля? 11. «Вот мчится тройка почтовая». А по какой реке? 13. Кто постоянно озабочен следующими выборами? 14. Подоплёка апломба. 18. Выпивка из песни «Случай на шахте» Владимира Высоцкого. 19. Авангардист технического прогресса. 20. Рулеточная профессия. 21. Кто с оркестром репетирует? 23. Итог вычитания. 24. Ванильный ... у кондитеров.

По вертикали: 1. Какому архитектору Адольф Гитлер поручил провести в исполнение план «Нерон» по уничтожению стратегических объектов на территории рейха? 2. Где «из молодых людей выбивают дурные мысли; иногда вместе с мозгами»? 3. Закljučают. 5. Военный конкурент. 6. Группа по интересам в рамках Дома пионеров. 7. «Время, конечно, лечит, но за ... быстрее». 9. Проектор театрального назначения. 11. Развлечение для эрудитов. 12. Кто заправляет большими делами? 13. Участница заговора против пушкинского царя Салтана. 15. Что на проходной предъявляют? 16. «Цена предательства» для Плохиша. 17. Что шагами измеряют в драме «Очи чёрные»? 22. «Либты хозяйин своей судьбы, либо ... – чужой».

1		2		3		4	5		6		7	
8												
					9							
10												
								11				
	12		13									
14										15		16
						17		18				
19												
								20				
21							22					
					23							
24												

По горизонтали: 4. Авокадо. 8. Период. 9. Сатурн. 10. Единорог. 11. Волга. 13. Политик. 14. Гонор. 18. Старка. 19. Новатор. 20. Крупье. 21. Дриджер. 23. Разноч. 24. Сахар.

По вертикали: 1. Шнек. 2. Армия. 3. Дюговор. 5. Брат. 6. Кружок. 7. Дёнчль. 9. Софит. 11. Виктория. 12. Воротила. 13. Повариха. 15. Пропуск. 16. Варенье. 17. Ковёр. 22. Раб.

Ответы на кроссворд

Адрес редакции, издателя: 455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д.124, корпус 1. Тел. (3519) 39-60-74, отдел подписки: 39-60-87, отдел рекламы: 39-60-79, e-mail: info@magmetall.ru сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Магнитогорский металл». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич

Ответственный секретарь
Наумов Евгений Михайлович

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна.

Программа телевидения предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ». Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несёт. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 7.02.2018 по графику в 19.00, фактически в 17.30.

Заказ № 603. Тираж 74906. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).