

Календарь «ММ»

26 Января
Пятница

Восх. 08.34
Зах. 16.50
Долгота
дня 08.15

Народные приметы: Если кошка катается по полу – к теплу; если свернулась в клубок – к морозам; если когтями скребёт пол – к метелям.

Именины празднуют: Пётр, Яков.

Совет дня: Позвольте себе полноценно выспаться.

26 января – Международный день таможенника.

Это интересно: образ жизни оказывает непосредственное влияние на восприимчивость к болезням. Определить, насколько правилен ваш образ жизни, помогут следующие вопросы. Курите ли вы? Приходится ли вам недосыпать? Испытываете ли вы стресс на работе и дома? Ваше питание упорядочено и сбалансировано? Выпиваете ли вы регулярно большие дозы алкоголя? Чувствуете ли вы себя несчастным? Чем больше утвердительных ответов вы дадите, тем восприимчивее ваш организм к простудным заболеваниям.

К сожалению, на стрессовый фактор очень трудно повлиять. Ведь проблемы приходят к нам из внешнего мира. Но есть такие методы преодоления стресса, как йога, аутогенная тренировка, занятия спортом. В зимний период следует пересмотреть рацион питания, обогатив его витаминами и минеральными веществами. Продукты должны содержать полноценный пищевой белок, незаменимые жирные кислоты, витамины А, Е, группы В, фолиевую и аскорбиновую кислоту, селен, цинк, железо и другие минералы. Кроме того, очень важно соблюдать правильный режим сна.



Важно соблюдать правильный режим сна

27 Января
Суббота

Восх. 08.32
Зах. 16.52
Долгота
дня 08.20

Народные приметы: Если снег под ногами скрипит звучно, а голоса слышны на большое расстояние – быть морозу.

Именины празднуют: Иван, Нина, Степан.

Совет дня: Будьте предусмотрительны и осторожны – электроника может подвести.

27 января – День воинской славы России. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Улыбнись!

Брифинг с беляшом

Интересно, кто в Гидрометцентре главный ощущатель, который оценивает «ощущаемую температуру»?

Компромисс – это когда ни одна из сторон не удовлетворена решением.

В рамках импортозамещения французский поцелуй будет заменен на костромской и адыгейский.

Успешная международная корпорация ищет менеджера со своей клиентской базой.

**– Девушке нужно уделять внимание.
– Ты что-то сказала?**

Я за то, чтобы девушки постили в инстаграм фотки только той еды, которую сами приготовили, чтобы мужик заранее знал, что его ждёт.

Я тут в себе разобраться не могу, а вы говорите ёлку разобрать.

С утра ковшиком моешься, жуёшь беляш на бегу, зато потом весь день – брифинги, коворкинг, диджитал энтертейнмент.

Поздравляем!
Дорогую любимую
Розу Абделхаевну СИРГАЛИНУ
с 65-летием!

Желаем крепкого здоровья, отличного настроения, семейного тепла и благополучия во всех делах. С днём рождения!

Муж, дети и внуки

Признание

Россияне выбрали кумиров

Ключевыми фигурами XX века для граждан нашей страны являются Гагарин, Высоцкий и Жуков



Юрий Гагарин



Владимир Высоцкий



Георгий Жуков

Почти все россияне – 99 процентов – знают, кто такой Владимир Высоцкий. Около трети опрошенных называют его кумиром прошлого столетия.

По мнению 67 процентов граждан, Высоцкий оказал сильное влияние на формирование взглядов и ценностей многих людей в нашей стране. Это следует из опроса ВЦИОМа, приуроченного к 80-летию со дня

рождения известного поэта, актёра и исполнителя.

В рейтинге «русских кумиров XX века», который ВЦИОМ составляет на базе опросов с 1999 года, Владимир Высоцкий остаётся на лидирующих позициях. Он возглавлял рейтинг 19 лет назад (31 процент), а в 2018 году занял второе место (28 процентов), уступив лидерство космонавту Юрию Гагарину, чья популярность возросла с 30 до 44 процентов. Также в этом году в число

кумиров прошлого столетия россияне включили военных деятелей – полководца Георгия Жукова (27 процентов) и генералиссимуса Иосифа Сталина (22 процента). За ними идут деятели культуры – писатели Александр Солженицын (14 процентов) и Лев Толстой (13 процентов), балерина Майя Плисецкая (13 процентов). Аутсайдерами рейтинга стали художник Илья Репин и последний генсек ЦК КПСС Михаил Горбачев – у них всего по два процента.

Демография

Лидируют девочки

В Челябинской области в 2017 году на свет появилось 38908 малышей. В сравнении с 2016 годом количество новорождённых уменьшилось на 6132.

Как сообщили в пресс-службе Челябинского отделения Фонда социального страхования РФ, девочек родилось

традиционно больше (20004), чем мальчиков (18904). Появились на свет 417 двоен и семь троен. Средний рост малышек составил – 51,3 см, средний вес – 3,31 кг.

В Челябинской области в 2017 году родились



Средний возраст мам, как и в прошлом году, составил 29 лет. Для большинства

рожиц (16285) это были вторые роды. Четвёртого и более ребёнка родили 1916 женщин.

На «Родовый сертификат» Челябинским региональным отделением Фонда социального страхования РФ в 2017 году направлено 394 миллиона рублей. Средства перечисляются медицинским организациям, оказывающим медицинскую помощь женщинам в период беременности, родов и в послеродовой период, а также детям в течение первого года жизни, на основании представленных ими талонов родовых сертификатов.

Кроссворд

1		2		3		4	5		6		7	
8												
					9							
10												
						11						
	12				13							
14				15					16		17	
				18				19				
20												21
								22				
23								24				
						25						
26												

Кучер для Золушки

По горизонтали: 4. У какого князя Владимир Святославич отнял Киев? 8. Дыра в покрышке. 9. Кто сидит на хвосте у подпольщиков? 10. Страх перед ней сокращает жизнь. 11. Спаситель древнегреческого поэта Ариона. 12. Кто соблазнил чеховскую даму с собачкой? 14. Ближний, но не космос. 15. Кто из подельников советует киношному Хмырю лошадью ходить? 17. За что баскетболиста наказывают? 19. «Почтовая птица» Аймора из романа «Цвет волшебства» Терри Пратчетта. 20. Погубитель репутации. 22. Какой кукольный театр ныне стал приютом разврата? 23. Что возбуждает сельдерей? 25. Шпингалет иллюминатора на яхте. 26. Потенциальный кучер для Золушки.

По вертикали: 1. Торжественный ... корабля на воду. 2. Что венчает романтическую комедию «Магия лунного света»? 3. Коровья антилопа. 5. Кто из литературных героев попал в тему сочинения из фильма «Доживём до понедельника»? 6. «Её фата и ... белое сейчас на мне должны бы быть». 7. На что оратор всегда может опереться? 12. Кто ворота сторожит? 13. Пассажи ради тренировки. 16. Английская гвардия. 17. Какого из героев романа «Крестный отец» Марио Пьюзо списал с Фрэнка Синатры? 18. Подписной ... периодического издания. 21. Из чего чаще всего отливают монеты? 24. Медный...

17. Фонтин. 18. Индекс. 21. Сплав. 24. Таз.
По вертикали: 1. Слукс. 2. Поцелуй. 3. Ботокс. 4. Платёж. 5. Рахметов. 6. Платёж. 7. Лексикон. 8. Прокор. 9. Охранка. 10. Смерть. 11. Дельфин. 12. Туров. 14. Вой. 15. Косой. 17. Фол. 19. Ворон. 20. Скандаль. 22. Вертеп. 23. Аппетит. 25. Задарка. 26. Крыса.

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: inbox@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». Ответственности 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 24.01.2018 по графику в 19.00, фактически в 19.30. Заказ № 290. Тираж 74961. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).