

Календарь «ММ»

28 Января Воскресенье

Восх. 8.31.
Зах. 16.54.
Долгота
дня 8.22.

Народные приметы: звёздная ночь – к урожаю льна. Коли ветер – будет год сырой.

Именины празднуют: Иван, Павел, Прохор.

Совет дня: не надейтесь на навигатор и Интернет – сегодня они могут вас подвести.

Это интересно. Устройте себе настоящие выходные! Порой хочется всё бросить, сбежать от домашних хлопот. Многим знакомо это состояние. И вызвано оно усталостью. Отложите все свои дела, кроме приятных. Не хочется готовить – не готовьте! Пусть день-два ужин будет попроче. Ничего не случится, если бельё останется неглаженным, а квартира – неубранной. Глядишь, и освободится у вас пара вечеров. Найдётся время для семейного чаепития, беседы за столом. Спать ложитесь пораньше, перед сном погуляйте. Или сходите в кино, театр, навестите друзей. И не думайте о делах! Пройдут два-три дня, ощущение усталости пройдёт, появятся бодрость и энергия. Теперь беритесь за дела, до которых не доходили руки. Поговорите с домашними, чтобы они взяли на себя часть забот по хозяйству. Пусть муж займётся покупками, дети уборкой. Вы будете веселы и спокойны, а в семье будет лад.

29 Января Понедельник

Восх. 8.29.
Зах. 16.56.
Долгота
дня 8.27.

Народные приметы: красное солнце заходит в тучу – грядущий день будет ясный и морозный.

Именины празднуют: Максим, Пётр.

Совет дня: опирайтесь на житейскую мудрость, уделите внимание хозяйственным делам.

30 Января Вторник

Восх. 8.27.
Зах. 16.59.
Долгота
дня 8.32.

Народные приметы: в полдень солнце – весна ранняя. Если в мороз вспотели оконницы и рамы окон – жди потепления.

Именины празднуют: Антон, Павел.

Совет дня: не забудьте исполнить свои обещания.

Кроссворд

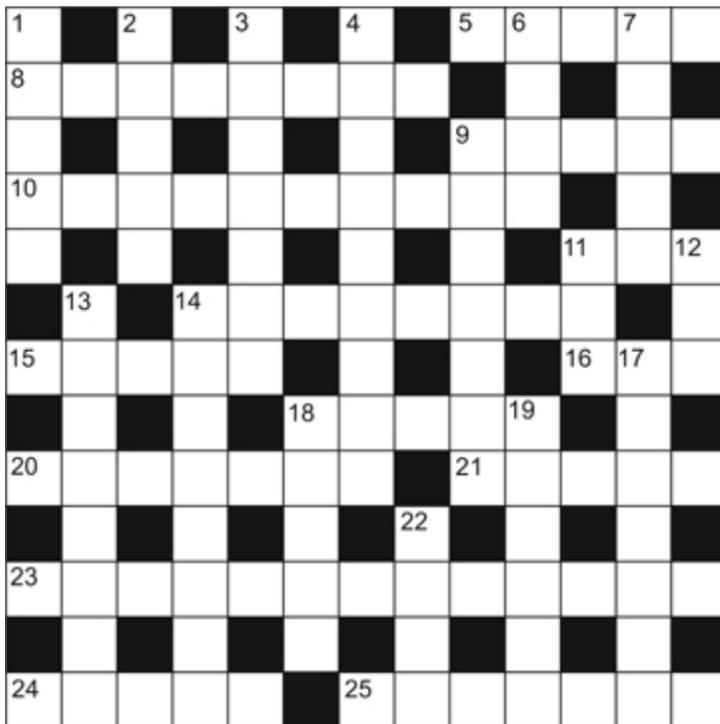
Маэстро за пультом

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Кумир перфекциониста. 8. Какого деликатеса не бывает «второй свежести»? 9. Десятичная... 10. Под какую болезнь ГПУ списало самоубийство Надежды Аллилуевой? 11. Гангстер из мелодрамы «Светская жизнь». 14. Волшебный дух в слухах у ведьмы. 15. «Всею своей...». 16. Что у математиков в розыске? 18. «Работа» в космонавтике. 20. Здоровенный такой. 21. Кто любит волю больше, чем Зобара? 23. Стремление человечества обходиться без людей. 24. Какая страна в Азии «больше других помешана» на вегетарианстве? 25. Дорожное покрытие.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Время как ...: хорошо убивается книгой». 2. Какой из исторических районов Лондона приобрёл своё название благодаря рыцарскому ордену, хранившему тайну «священного Грааля»? 3. Апельсиновая шипучка. 4. Газовый баллончик из пейнтбола. 6. Лорд Вейдер по имени. 7. Аромат для токсикомана. 9. Маэстро за пультом. 11. Каким деликатесным сыром когда-то выплачивали дань французским королям? 12. С какой старинной дощечкой связано стойкое выражение про зарубки на память? 13. Есть от чего прийти в отчаяние! 14. Звезда советского кино, приговорённая в 1946 году к 25 годам лагерей. 17. Что танцуют герои рассказа «После бала» Льва Толстого? 18. Грабитель с морским уклоном. 19. Чугунная сковорода с прессом у грузин. 22. Хирургический алебастр.



По горизонтали: 1. Копра, 2. Темпл, 3. Оранжед, 4. Антифон, 6. Дарт, 7. Амбре, 9. Директор, 11. Бри, 12. Нос, 13. Бедствие, 14. Федорова, 17. Капучин, 18. Пират, 19. Тапак, 22. Липс.

По вертикали: 1. Копра, 2. Темпл, 3. Оранжед, 4. Антифон, 6. Дарт, 7. Амбре, 9. Директор, 11. Бри, 12. Нос, 13. Бедствие, 14. Федорова, 17. Капучин, 18. Пират, 19. Тапак, 22. Липс.

Ответы на кроссворд

Реклама. Лицензия ООО «Центр лечения позвоночника и суставов «Медиост» ЛО-74-01-003446 от 28.01.2016

БОЛЬ В СУСТАВАХ – НЕ ПРИГОВОР!



БЛАГОДАря ИННОВАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ, В МЦ «ДОКТОР ОСТ» ГОТОВЫ СПРАВИТЬСЯ С САМЫМ ГРОЗНЫМ НЕДУГОМ ВСЕГО ЗА НЕСКОЛЬКО СЕАНСОВ

Резкие и ноющие, периодические и постоянные. Любые боли в спине или суставах могут надолго выбить вас из колеи. В медицинском центре «Доктор Ост» даже самый острый приступ боли помогут снять с помощью высокоинтенсивного лазера. Клинически доказано - уже после первых сеансов лечения уходит боль, проходит отек и воспаление, поврежденные ткани восстанавливаются независимо от глубины расположения очага патологии. Лазеротерапия* может помочь пациентам любого возраста, с проблемами суставов любой сложности без операции и протезирования. Родной сустав снова сможет работать, как в молодые годы.

Ярким примером эффективного подхода к лечению болей в суставах является ударно-волновая терапия* (УВТ). Говорят, она влюбляет в себя с первого сеанса. Действительно, лечение данным способом позволяет достичь заметного прогресса, а при некоторых заболеваниях – даже избежать хирургического вмешательства. Буквально после 2-5 сеансов Вы сможете ощутить результат – боль уйдет, подвижность сустава улучшится. Не потребуется даже брать больничный и проходить постоперационную реабилитацию, как это было прежде.

Особая эффективность УВТ отмечается при лечении так называемых пяточных шпор, а также артритов и артрозов в начальных стадиях. При комплексном подходе полное излечение достижимо в 80-90% случаев.

НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ В СУСТАВАХ, ЗАПИШИТЕСЬ В «ДОКТОР ОСТ»!

* Услуги по физиотерапии.



www.dr-ost.ru

**АРТРИТ? АРТРОЗ?
ПЯТОЧНАЯ
ШПОРА?**

**ЛЕЧИМ САМЫЕ СЛОЖНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ
ПО АВТОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ**

- БЕЗ** ПРОТЕЗОВ
- БЕЗ** ОПЕРАЦИЙ
- БЕЗ** ЛЕКАРСТВ



ул. 50-летия Магнитки, 33 А, тел. (3519) 41-22-41

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 несет. 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 26.01.2018
по графику в 19.00, фактически в 19.00.
Заказ № 354. 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).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ