

Календарь «ММ»

28 **Сентября**
Пятница

☉ Восх. 6.26.
Зах. 18.13.
Долгота
дня 11.46.

Народные приметы: Гуси летят – зимушку на хвосте тащят, снег несут на носу.
Именины празднуют: Людмила, Максим, Никита, Стефан, Степан.
Совет дня: Найдите время для домашнего отдыха.

29 **Сентября**
Суббота

☉ Восх. 6.28.
Зах. 18.10.
Долгота
дня 11.42.

Народные приметы: Если много паутины, летающей в воздухе, дикие гуси садятся, скворцы не отлетают – осень протяжливая и сухая.
Именины празднуют: Виктор, Григорий, Людмила, Мелитина.
Совет дня: Удачный момент для прогулок и путешествий.

Не принесли газету «Магнитогорский металл»
ВОВРЕМЯ? ☎ **39-60-87**

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												

Испанский сыр

По горизонтали: 3. Где всё для всех загадка? 8. Эпатирующий «танец ягодиц». 9. Какие войска в крепости прописаны? 10. Немецкая вершина с «Чёртовой кафедрой». 11. «Лучше пуля, чем ... и жажда». 13. «Энциклопедия быта», чьими предшественниками стали славянские сборники «Златоуст», «Измарагд» и «Златая цепь». 14. Лимонадный ковбой из вестерна. 18. Чувашская столица. 19. Кто с трибуны выступает? 20. Испанский сыр. 21. Ночной охотник за невинной кровью. 23. Пуд, поделённый на шестнадцать. 24. Что звучит в конце раунда?

По вертикали: 1. Наживка у рыбаков из Северной Америки. 2. Фермерский тягач. 4. Кто написал первую значительную по музыке балетную версию «Фауста» Иоганна Гёте? 5. Провожатые для арестантов. 6. Что избавляет от брака? 7. Бархан на фоне моря. 9. Чекистка с лицом Алены Бабенко из криминального сериала «Мурка». 11. Социальная драма «Японский ...». 12. Дочь конюха, ставшая женой великого Антонио да Корреджо. 15. Серебристый тополь. 16. Героический поступок. 17. Виночерпий за стойкой. 18. Деревянный дюбель. 22. Адрес героев мультфильма «Подводная братва».

Чопшо. 22. Риф.
12. Джирагата. 15. Осокорь. 16. Подвал. 17. Бармен. 18. Ковбой. 6. Развод. 7. Дюна. 9. Герптент. 11. Городовой.
По вертикали: 1. Сверхчок. 2. Трактор. 4. Ада. 5. Кинограмм. 24. Гонт.
Чебокарь. 19. Оراط. 20. Ронкаль. 21. Вампир. 23. 10. Врорекя. 11. Глат. 13. «Домострой». 14. Джо. 18. 18. Глат.
По горизонтали: 3. Маскарад. 8. Тверк. 9. Гарзон.
Отвечайте на кроссворд

Это интересно

Научные исследования наглядно показывают, насколько полезными бывают коррективы в образе жизни.

Заведите собаку

Если у вас есть питомец, то у вас наверняка нормальное кровяное давление, невысокий уровень холестерина и почти точно нет депрессии. Об этом рассказали всему миру исследователи из университета Миннесоты. Для владельцев собак характерен повышенный уровень физической активности, что положительно сказывается на здоровье. С другой стороны, на долголетие людей влияет и поднимающий настроение процесс общения собакой.

Больше общайтесь

Мичиганский университет выяснил, что на уровень жизни влияет наш круг общения. Из почти 300 тысяч опрошенных счастливыми себя чувствовали в основном те, кто много общается с семьёй и не отказывает себе в посиделках с друзьями. За шесть лет, что длилось исследование, эти люди ни разу не страдали от обострения хронических болезней.

Больше смейтесь

Смех действительно продлевает жизнь. Результаты 15-летнего исследования учёных из Норвегии, в котором приняли участие более 50 тысяч добровольцев, доказали, что люди, которые искренне смеются каждый день, практически не болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и хроническими заболеваниями лёгких. Группа американских учёных в своём исследовании и вовсе связала позитивное мышление каждого человека и уровень жизни всей планеты. Оказалось, что тот, кто оптимистично смотрит в будущее, живёт намного лучше и, главное, намного дольше, чем тот, кто на жизнь смотрит пессимистично.

Примите свой возраст

Казалось бы, ещё одна прописная истина. Но учёные из Йельского университета подкрепили её цифрами. Согласно их исследованию, тот, кто не переживает насчёт своего возраста, живёт на 7,5 года больше, чем тот, кто думает, всего ли он добился к своим годам.

Выбирайте лестницу вместо лифта

Исследования медицинского университета в Женеве показали, что стоит пробегать пару десятков ступеней в день – и вы проживёте на 15 процентов



Из архива «ММ», Дмитрий Рухманов

Жить, не считая годы

Долголетие зависит от генов в меньшей степени, чем от привычек

дольше, так как существенно снизится риск сердечных заболеваний, артрита суставов, вероятность развития слабоумия и болезни Альцгеймера, диабета и тревожности.

Будьте альтруистом

Быть волонтером полезно не только для общества и вашей кармы, но и для здоровья. Согласно исследованиям мичиганских учёных, 100 часов волонтерской работы в год продлевают вашу жизнь на семь лет. Но работает эта статистика только тогда, когда волонтерская деятельность приносит вам настоящую радость и удовлетворение.

Учите иностранный язык

Исследования гавайских врачей доказали, что у людей, знающих два языка, риск развития старческой деменции гораздо ниже. Согласно исследованиям, люди, которые знают два языка в совершенстве, в 85 лет так же

быстро и остро мыслят, легко решают примеры и запоминают информацию, как и в молодости. А вот те, кто второй язык так и не выучил, к зрелым годам думают гораздо медленнее. Ведь если вы держите в своей голове два и более языка, ваш мозг работает гораздо активнее. Давно хотели начать изучать испанский или французский? Самое время начать.

Ходите на концерты

Что может быть лучше, чем во весь голос с толпой единомышленников петь любимые песни? Учёные доказали, что всего 20 минут на концерте исполнителя помогут почувствовать себя лучше, так как выплёскиваются негативные эмоции, а энергия толпы заряжает позитивом. Регулярные концерты помогают вам избавляться от рабочего стресса и снимать напряжение, с оптимизмом смотреть на жизнь. А это продлевает жизнь.

1 октября с 10.00 до 18.00 Левобережный ДКМ
2 октября с 10.00 до 18.00 Дом Дружбы народов, ул. Московская, д. 17
Фабричный ремонт обуви г. Киров

до после до после

РЕКЛАМА

Кировское обувное предприятие предлагает свои услуги по профессиональному ремонту обуви:
• Замена подошвы с перетяжкой, включая весь внутренний ремонт (смена изношенного меха, подносков, запятышков, стелек)
• Полная замена всей нижней части сапог (союзка, задник, изменение формы носка, переход с каблук на горку и обратно, увеличение/уменьшение размера)
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДОШВ, НЕ СКОЛЬЗЯТ И НЕ ЛОМАЮТСЯ
МЫ РЕСТАВРИРУЕМ И ПРИДАЕМ ЗАВОДСКОЙ ВИД ДАЖЕ САМОЙ ИЗНОШЕННОЙ ОБУВИ, ЭТО В 2 РАЗА ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ НОВАЯ КОЖАНАЯ ОБУВЬ
НЕ РЕМОНТИРУЕМ: искусственную, детскую, летнюю обувь, а также мелкий ремонт не делаем. срок ремонта 2-3 недели в зависимости от сложности изготовления

Улыбнись!

Линии на ладонях

Секреты китайской кухни. Если блюдо укусило вас в ответ, значит, свежее.

Чем чаще гуглишь в юности – тем крепче Альцгеймер в старости.

Гостеприимный сторож заряжает ружье солью... и хлебом.

Если ваше желание не исполняется, попробуйте сменить исполнителя.

В некоторые головы мысли приходят умирать.

Женщины уникальны: целый день ждать звонка, чтобы не взять трубку...

Ваши линии на ладонях говорят о том, что их надо мыть.

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.

magmetall.ru (16+) magmetall74 magmetall74 magmetall74

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 26.09.2018 по графику в 19.00, фактически в 18.30. Заказ № 5548. Тираж 74866. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).