Календарь «ММ»

3 Июня Воскресенье

Восх. 3.51. Зах. 21.042. Долгота дня 17.12.

Народные приметы: Если сегодня ненастье, то осень будет ненастной. Если третьего июня дождь с градом, то третьего декабря – снег с крупой.

Именины: Елена, Константин, Михаил, Фёдор, Ярослав.

Совет дня: *Отличное время для прогулок и закупок.*

Дата: День мелиоратора.

Это интересно. Велосипед – от головной боли

Те, кто страдают головными болями, во время приступа стараются прилечь. Но, как показали исследования, движение гораздо эффективнее. 30-минутной нагрузки достаточно для устранения самых упорных симптомов. Если вы, к тому же, будете два-три раза в неделю плавать в бассейне, совершать велосипедные прогулки или просто займётесь нагрузочной ходьбой, боли будут посещать вас гораздо реже.

4 Июня Понедельник

Восх. 3.50. Зах. 21.05. Долгота дня 17.15.

Народные приметы: На Василиска не паши и не сей – а то родятся одни васильки. Если в июне ночи будут тёмные, то можно ожидать изобилия плодов и диких ягод.

Именины: Владимир, Иван, Михаил.

Совет дня: *Воздержитесь от неисполнимых обещаний.*

Дата: Петров пост (с 4 июня по 11 июля).

Это интересно. Какао

Какао не только ароматно и приятно на вкус, но ещё и очень полезно. Содержащийся в нём алкалоид теобромин действует бодряще, но мягче, чем другой известный алкалоид кофеин. Поэтому какао можно рекомендовать тем, кому по каким-либо причинам противопоказан кофе. Теобромин слабо влияет на нервную и активно – на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Поэтому какао весьма полезно при некоторых заболеваниях, например бронхиальной астме. Считается также, что все какао-продукты защищают зубы от вредного действия сахара. Американские исследователи установили любопытный факт: несмотря на то, что какао более калорийно, чем чай или кофе, оно не приводит к ожирению. Дело в том, что небольшая порция какао вызывает чувство насыщения, следовательно, человек не переедает. Какао полезно при активной умственной и физической работе.

5 Июня Вторник

Восх. 3.49. Зах. 21.07. Долгота дня 17.18.

Народные приметы: Леонтий-огуречник. Садят последние огурцы. Массовое появление оводов – к урожаю огурцов. Лето бурное – зима с метелями.

Именины празднуют: Леонтий, Михаил.

Совет дня: *Проведите время в кругу единомышленников.*

Дата: День эколога. Всемирный день охраны окружающей среды.

реклама
ПАМЯТНИКИ
•мрамор – от 2500 р. •гранит – от 6000 р. •оградки – от 520 р.
БЛАГОУСТРОЙСТВО
Вокзальная, 29. База «СМП-216» Т. 45-48-16

Астропрогноз с 4 по 10 июня

Отличное время для укрепления отношений

Овен (21.03–20.04)

У Овнов неделя может пройти весьма напряжённо из-за событий в семье. Вам захочется обрести большую свободу в действиях, стать независимее от родных. Также это достаточно напряжённое время для профессиональной деятельности: вы можете разрываться между семьёй и домашними делами.

Телец (21.04–20.05)

Типичные Тельцы могут развернуть бурную деятельность или окажутся втянутыми в дела других людей. Постарайтесь как можно лучше организовать своё время, чтобы не суетиться и не раздражаться, если какие-то проекты не удаётся закончить вовремя. Между тем, семейные Тельцы в этот период смогут укрепить свои отношения с партнёром по браку.

Близнецы (21.05–21.06)

У Близнецов складывается весьма нестабильная финансовая ситуация. Особенно это относится к тем, кто отдаёт большую часть зарплаты на погашение процентов по кредитам. На этой неделе вам могут перечислить деньги несколько позже либо неожиданно возникнут дополнительные расходы. Постарайтесь успокоиться и спокойно оценить свои возможности. Также сейчас желательно упорядочить свой режим дня.

Рак (22.06–22.07)

Неделя у типичных Раков может быть довольно противоречивой. Усилится желание пожить для себя, в своё удовольствие. Однако реализовать свою мечту будет достаточно проблематично тем, кто состоит в браке. Также на этой неделе вы захотите укрепить свои позиции и авторитет, однако не всё будет складываться благополучно. Спустя время вам удастся добиться признания.

Лев (23.07–23.08)

Львам рекомендуется больше времени проводить в кругу семьи, с близкими родственниками. Это подходящее время для выполнения дел по дому вместе с родными. Особое внимание уделите заботе о своём здоровье. Ваш иммунитет может ослабнуть, из-за чего возрастает риск подхватить простуду.

Дева (24.08–23.09)

Партнёрские отношения Дев на этой неделе стабилизируются. Вам удастся выйти на более глубокий уровень взаимопонимания, отчего брак станет ещё прочнее. Если какие-то моменты в отношениях вызывают у вас вопросы, старайтесь сразу же выносить их на обсуждение. В ходе конструктивного диалога с любимым человеком вам удастся снять напряжение и уладить конфликт.

Весы (24.09–23.10)

Весы могут оказаться в центре внимания. Вы станете участником какого-то конфликта и будете вынуждены открыто отстаивать свою позицию. Полем битвы может стать супружеский союз или семья. Здесь важно не переходить черту, иначе вернуть доброжелательные и гармоничные отношения потом удастся с трудом.

Скорпион (24.10–22.11)

У Скорпионов много хлопот могут вызывать другие люди. К вам будут часто обращаться за помощью знакомые или родственники. Постарайтесь избежать подобной ситуации, иначе вы не сможете заняться решением собственных проблем. В это время стоит задуматься о своём круге общения, понять для себя, не злоупотребляют ли окружающие вашим вниманием.

Стрелец (23.11–21.12)

Стрельцов, переживающих пору влюбленности, ждёт напряжённая неделя. Отношения с любимым человеком могут радикально меняться, перетекая из одной крайности в другую. Постарайтесь не смешивать любовные отношения и приятельские. Между тем, семейных Стрельцов ждёт гармоничный период, лишённый всяческих конфликтов.

Козерог (22.12–19.01)

Для Козерогов, поддерживающих постоянные партнёрские отношения или состоящих в браке, неделя складывается весьма нестабильно. Возможно ухудшение отношений с близкими родственниками, родителями. Если вы не знаете, как решить проблему, обратитесь за советом к друзьям.

Водолей (20.01–19.02)

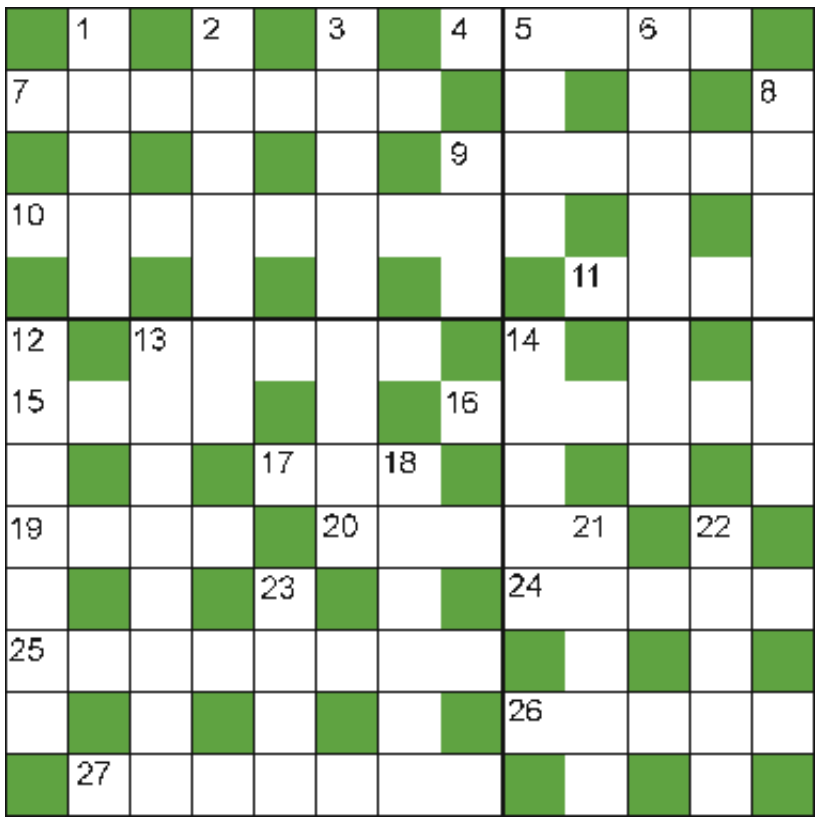
Водолеи могут легко сбиться с пути, если позволят себе погрязнуть в суете. Сосредоточьтесь только на главной цели, отбросив все мелкие вопросы. Также на этой неделе следует уделить пристальное внимание состоянию своего здоровья. В этот период ваш организм будет особенно уязвим к простудам.

Рыбы (20.02–20.03)

Звёзды советуют Рыбам не тратить много денег на подарки возлюбленным и детям. Помните, что ваша любовь к ним измеряется не столько количеством потраченных денег, сколько заботой и вниманием. Нежелательно посещать игровые и ночные клубы. Между тем, это хороший период для саморазвития, расширения кругозора. Возможно, вы познакомитесь по Интернету с мудрым человеком, который поможет разобраться в некоторых важных жизненных вопросах.

Кроссворд

Компонент вара



По горизонтали: 4. Кто из звёзд канадской эстрады слывёт строгим вегетарианцем? **7.** «Вечный ...» из сказочного фильма «Чарли и шоколадная фабрика». **9.** Долгожданный ... **10.** «Не ставь... на последний час». **11.** Ночная охотница на мышей. **13.** Цветочный символ разлуки. **15.** Косы на свитере. **16.** Что очищают дворники? **17.**«Иному только дай свободу слова, так он сразу же каждому начнёт... затыкать». **19.** Платоновский диалог. **20.** «Осени дети из аметистов вяжут ...». **24.** Самая южная из стран Прибалтики. **25.** Какой президент сделал День благодарения национальным праздником? **26.** Из какой древесины делают лучшие спортивные вёсла? **27.** «Некабинетный мент».

По вертикали: 1. Самец на курьих ножках. **2.** Уход за нижними ногтями. **3.** Кого из секс-символов нашего кино, когда он загремел в Боткинскую больницу с перитонитом, один из дежуривших хирургов наотрез отказался оперировать, мотивировав свой поступок тем, что если звезда умрёт у него на операционном столе, то полстраны его возненавидят? **5.** Кого усыновили Чендлер с Моникой из ситкома «Друзья»? **6.** «Человеческая декорация». **8.** Монета свиного рыла. **9.** «Но всё так же день взойдёт с востока, так же вспыхнет ...». **12.** Новый Амстердам ныне. **13.** Жители столицы Великобритании. **14.** Оружейный ... **18.** Порода первой собаки, участвовавшей во вручении премии «Оскар». **21.** Где по мелочам отовариваются? **22.** Боковой удар в боксе. **23.** Компонент вара.

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 4. Адамс. **7.** Леденец. **9.** Мессия. **10.** Будильник. **11.** Сова. **13.** Лютик. **15.** Узор. **16.** Стекло. **17.** Рот. **19.** «Федр». **20.** Венок. **24.** Литва. **25.** Линкольн. **26.** Ясень. **27.** Сыскарь.

По вертикали: 1. Петух. **2.** Педикюр. **3.** Меньшикова. **5.** Джек. **6.** Массовка. **8.** Пятачок. **9.** Мир. **12.** Бруклин. **13.** Лондонцы. **14.** Ствол. **18.** Терьер. **21.** Киоск. **22.** Свинг. **23.** Боск.

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 1.06.2018 по графику в 19.00, фактически в 19.20.

Заказ № 3103. Тираж 74905. Объём 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106.

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