

Календарь «ММ»

28 **Июня**
Пятница

☉ Восх. 3.47.
Зах. 21.17.
Долгота
дня 17.30.

Дата: День сотрудника службы охраны уголовно-исполнительной системы Минюста РФ (11 лет).

Слово дня: Колумнист – журналист, ведущий колонку в газете.

Совет дня: Будет на пользу лёгкое непринуждённое общение.

29 **Июня**
Суббота

☉ Восх. 3.48.
Зах. 21.17.
Долгота
дня 17.29.

Дата: День изобретателя и рационализатора. Международный день промышленного дизайна (11 лет). День кораблестроителя в РФ (2 года).

Слово дня: Мониторинг – отслеживание чего-либо.

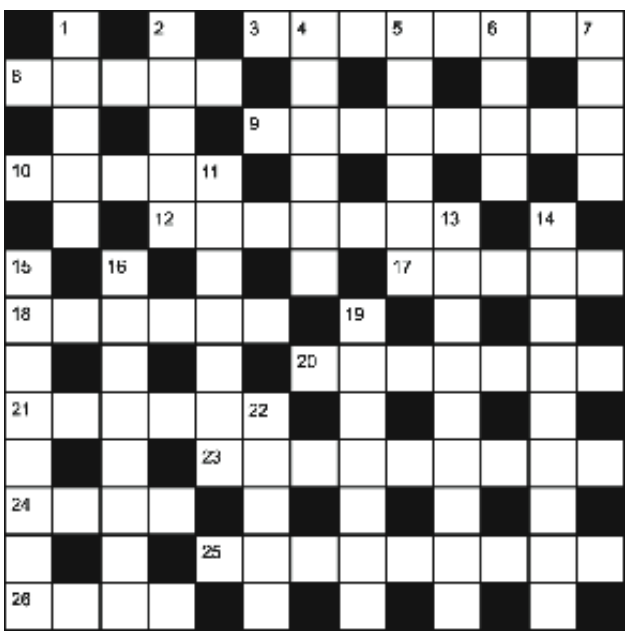
Совет дня: Настроение оставляет желать лучшего, поэтому постарайтесь чаще себя радовать.

Кроссворд

Жезл Гермеса

По горизонтали: 3. Чьё полотно «Распятие и умерщвление десяти тысяч душ на горе Арарат» потрясло воображение Антона Чехова? 8. Бокал для игристых вин. 9. Что легендарный Фрэнк Синатра считал своим «рабочим инструментом»? 10. История публициста. 12. Соус для приготовления салата «Мимоза». 17. Спасательный. 18. «Грешен лишь тот, кто сознаёт свой грех» (французский философ). 20. Жезл Гермеса. 21. Муравей «южных кровей». 23. Фигурант завещания. 24. Самый сентиментальный памятник Омска. 25. Какая столица государства в Северной Америке получила своё название в честь первого президента страны? 26. Кто замечен в похищении золотого руна?

По вертикали: 1. Лошадь «с большим износом». 2. Что стало главным испытанием для героя триллера «Не угаснет надежда»? 4. Кто из великих фантастов стоял за прилавком отцовской кондитерской? 5. Чуть больше трёх световых лет. 6. Орехи на оршад. 7. Судовой иллюминатор. 11. Для какого актёра писали сценарий фильма «Осенний марафон»? 13. Кто в кабале у пьянства? 14. Учитель помимо школы. 15. Где томился узник в желёзной маске? 16. Какая из российских оперных див в своё время завоевала почётный титул «Мисс Кубань», хотя в детстве и слыла «гадким утёнком»? 19. Прият папарацци. 22. Какое растение попало на герб Бразилии?



По горизонтали: 1. Кляча. 2. Шпирт. 4. Азмов. 5. Парсек. 6. Чупа. 7. Окно. 11. Калып. 13. Забулдыга. 14. Репетитор. 15. Бастиния. 16. Нетребко. 19. Таблюд. 22. Табак.

По вертикали: 1. Термит. 23. Наследник. 24. «Люба». 25. Вашингтон. 26. Очерк. 12. Майонез. 17. Катер. 18. Абелья. 20. Кадуцей. 8. Карпаччо. 9. Микрорфон.

Ответы на кроссворд

ТРЕБУЮТСЯ
сотрудники
для работы с документацией и для приема звонков.
Индивидуальный график, достойная оплата.
☎ 8-951-255-64-67

Рацион



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Есть или не есть?

На рынках города появились первые арбузы

Любите ли вы арбузы так, как люблю их я? Сколько раз слышала разговоры, мол, не стоит, кидаться на первые бахчевые, как только их привезут на продажу в город. Лучше всего начинать употреблять эту любимую многими ягоду в конце июля – начале августа. Но никогда не могу удержаться – покупаю арбузы практически из первой партии, поступившей в город.

Считается, что первые плоды, как правило, незрелые и опасные. Российские арбузы спевают во второй половине августа. Это сезон их природного созревания. Значит, те, что появились на прилавке раньше, либо напичканы нитратами, либо импортные.

Продавец на рынке за продуктовым центром «Мост» уверяет, что арбузы привезли из Казахстана. Но эксперты комитета охраны общественного здоровья республики – название-то какое хорошее! – уверяют, что и в Казахстане самые скороспелые арбузы и дыни начинают созревать только к концу июля. Другие источники утверждают, что вот уже несколько лет на юге арбузы начинают созревать с конца мая, а уже к середине июня массовый урожай заставляет снижать цену на бахчевые культуры.

Ранний арбуз может быть опасен наличием нитратов. Но есть они в ягоде или нет – легко проверить в домашних условиях. Нужно размять мякоть арбуза и поместить в стакан с водой. Если вода просто помутнеет, то с плодом всё в порядке. Если вода станет розовой, красноватой – лучше не есть. Конечно,

ещё лучше сделать анализ с помощью специальных тестов-нитратометров, а это доступно только в лаборатории. И чего греха таить: кто будет этим заморачиваться? Допустимая норма нитратов – 60 миллиграммов на один килограмм мякоти. Распределяется вредное вещество неравномерно, скапливаясь ближе к корке.

Не стоит выгрызать арбуз до корки – этим можно себя в какой-то мере обезопасить

Употреблять арбузы, привезённые из дальних стран, не советуют. Чем меньше хранится арбуз после сбора урожая, тем вкуснее он окажется. К тому же при перевозке ягоды очень быстро портятся. Смело спрашивайте у продавца свидетельство санэпиднадзора. Впрочем, как правило, оно имеется. А специалисты ведомства уверяют, что за много-много лет «палёные» арбузы ни разу не попадались.

Покупая арбуз, доверяйте больше не продавцу, а себе: плод должен быть тёмным со светлыми полосками, если, конечно, они предусмотрены сортом, поверхность – глянцева. У незрелого арбуза кожа тусклая. Есть вмятины, трещины – в сторону такой. Пожелтевшее пятно сбоку – признак зрелости ягоды. Плодоножка должна быть жёлтой и немного подсушенной. Кроме того, зрелый плод потрескивает и гудит при похлопывании. И его легко можно царапать ногтем. Важный признак зрелости – вес. Шесть-восемь килограммов – самое то. Меньше вполне может оказаться «сырым», а больше – взращённым на удобрениях. Проверить

зрелость арбуза можно дома, погрузив его в ванну с водой. Не утонул – готов. Созревший плод обязательно будет потрескивать и расходиться от надреза. Сам срез не должен быть ровным и глянцевым, а искриться крупинками.

Бесспорно, арбуз полезен. Мякоть хорошо утоляет жажду. Арбуз богат легкоусвояемыми сахарами, преимущественно фруктозой, микроэлементами – магнием, калием, пектиновыми веществами. Много фолиевой кислоты. Арбуз хорош низкой калорийностью: в ста граммах мякоти содержится всего 27 килокалорий. В арбузе много клетчатки, что помогает правильной работе кишечника, улучшает пищеварение. Он содержит ликопен – природный антиоксидант, известный противоопухолевым действием. Оказывает целебное действие при болезнях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей. Нежная клетчатка и низкая кислотность арбузов позволяют употреблять их тем, кто страдает гастритом. Арбуз – ценный диетический продукт, который можно рекомендовать людям любого возраста. Если, конечно, он зрелый, правильно выращенный.

На уличных развалах арбузы пока кусаются в цене – 40–45 рублей за килограмм. Но, как заверил продавец Рустам, каждый день стоимость будет снижаться, поскольку будет увеличиваться объём поставок. Пока в город приходят единичные фуры, и бахчевые разбирают на реализацию, как горячие пирожки. Минимальная ожидаемая цена этого сезона предположительно будет идентична прошлому году – 12–15 рублей за килограмм.

Признаюсь, что не удержалась и, сторговавшись на более низкую цену, купила-таки заветный плод. По всем признакам был хорош: и жёлтый бочок, и мякоть ярко-розовая крупинками, и даже тест на нитраты прошёл – вода только помутнела. Сладкий, вкусный... И я жива-здоровая. Но это мой выбор. Когда есть арбуз вам – решайте сами.

Ольга Балабанова

Улыбнись!

Свидание на остановке

– Сколько вам нужно времени на эту работу?
– Сделаю за час в течение недели.

Из резюме: «Большой опыт проведения рекламных кампаний. Правда, пока неудачный».

Девушка – это тайна, покрытая макияжем.

Странный факт: человек, который не понимает того, что вы ему говорите, считает дураком не себя, а вас.

В доме, где есть дети, тишина – повод для паники.

Она назначила ему свидание на остановке с многообещающим названием «Динамо».

Уровень знания английского – понимаю по интонациям, что происходит.

magmetall.ru (16+) kiosk.magmetall.ru magmetall74 magmetall74 magmetall74 magmetall74

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 доставки: 26-33-49, 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

Программа телевидения предоставлена АО «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 26.06.2019 по графику в 19.00, фактически в 19.00.

Заказ № 3451. Тираж 70834. Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.

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