

Календарь «ММ»

**5** Августа  
Среда

☉ Восх. 4.42.  
Зах. 20.27.  
Долгота  
дня 15.45.

**Дата:** Международный день светофора.

**События в истории:** Началась героическая оборона Одессы от фашистских захватчиков (1941 год). Вышел культовый альбом в истории рок-музыки «Revolver» группы «The Beatles». В России установлены официальные символы президентской власти (1996 год).

**6** Августа  
Четверг

☉ Восх. 4.44.  
Зах. 20.24.  
Долгота  
дня 15.39.

**Дата:** Международный день «Врачи мира за мир» (40 лет). День железнодорожных войск.

**События в истории:** Римская империя прекратила своё существование (1806 год). В Лондоне открылась первая в мире гостиница с ванной в каждом номере (1889 год). Проведён последний бой боксёров без печаток (1889 год). Открылся первый Венецианский кинофестиваль (1932 год). Советский космонавт Герман Титов совершил второй в истории полёт в космос (1961 год). Появился первый интернет-сервер (1991 год). Марсоход «Кьюриосити» выполнил посадку на Марс (2012 год).

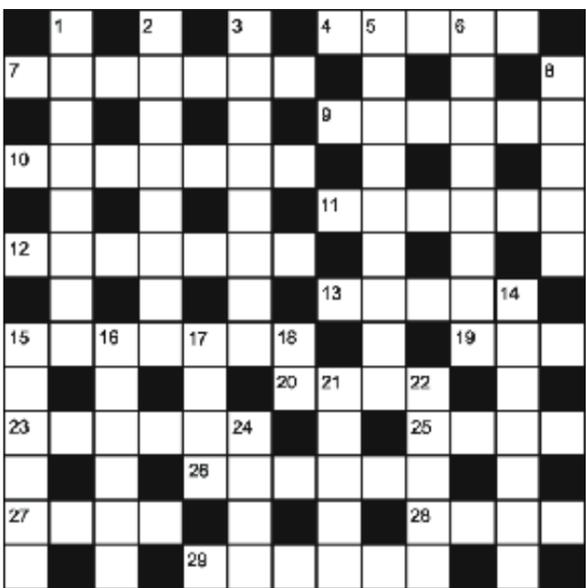
**Знаете ли вы, что запах розмарина улучшает память.**

Кроссворд

### Музыкальная банда

**По горизонтали:** 4. «Крой ... по своему росту» (узбекская притча). 7. Чем героиня комедии «Девчата» бросила в Анфису? 9. Смешной мультфильм «Лесная ...». 10. Первый муж Жаклин Онассис. 11. Кто отстаивает интересы сироты? 12. Куда две ноги не помещаются? 13. Какое созвездие «можно встретить» в саванне? 15. Часть рыболовного крючка. 19. Единственный обладатель «Золотого мяча», сборная страны которого никогда не играла на чемпионатах мира. 20. Что объединяет музыкантов в банды? 23. «Какой ... в стране, какая грусть в кипении весёлом!». 25. «Мускусный корень» из Гималаев. 26. «Начало времён» для мусульман. 27. Плоский мир у Терри Пратчетта. 28. На что судно может напориться? 29. Друг мультяшного домовёнка Кузи.

**По вертикали:** 1. Зачем ОТК зорко следит? 2. Последний, кого похоронили у Кремлёвской стены. 3. Кульминация рассказа «Вильям Вильсон» американца Эдгара По. 5. Последняя жена римского императора Клавдия. 6. Аппарат, чтобы шприцы стерилизовать. 8. Библийское бедствие «... египетская». 14. Месяц накануне весны. 15. Священная птица на гербе Улан-Батора. 16. Любимая рыба гризли. 17. Начальная фаза зевка. 18. Что светит грешнику? 21. «Тоска и ... идеала Россию нынче обуяла». 22. Что когда-то прапорщик нёс в бой? 24. Кто развёл на сыр Ворону из басни?



**По горизонтали:** 1. Качество. 2. Черненко. 3. Полюдник. 4. Халат. 5. Архипишпа. 6. Автоклав. 7. Вдох. 8. Каньон. 9. Февраль. 10. Кен-неди. 11. Опекун. 12. Штанга. 13. Жираф. 14. Февраль. 15. Головка. 16. Лиса. 17. Лосось. 18. Ад. 19. Жакда. 20. Заняв. 21. Жакда. 22. Заняв. 23. Беа. 24. Джак. 25. Раскол. 26. Нард. 27. Диск. 28. Мель. 29. Нафаян.

**По вертикали:** 1. Качество. 2. Черненко. 3. Полюдник. 4. Халат. 5. Архипишпа. 6. Автоклав. 7. Вдох. 8. Каньон. 9. Февраль. 10. Кен-неди. 11. Опекун. 12. Штанга. 13. Жираф. 14. Февраль. 15. Головка. 16. Лиса. 17. Лосось. 18. Ад. 19. Жакда. 20. Заняв. 21. Жакда. 22. Заняв. 23. Беа. 24. Джак. 25. Раскол. 26. Нард. 27. Диск. 28. Мель. 29. Нафаян.

Сезонный продукт

# Алый сахарный

Вчера свой «профессиональный» праздник отметил арбуз

**Он содержит множество витаминов и быстро утоляет жажду. Снижает уровень вредного холестерина и уменьшает вероятность развития сердечных болезней и онкологии. Его выращивают во многих странах мира, больше всего – в Турции, Китае, Иране и Индии.**

В данное время в 96 государствах всего света выращивают более 1200 сортов арбуза. Но по количеству разновидностей опередила всех Япония. Тут развели арбузы прямоугольной формы, в виде пирамидок, а также ягоды с жёлтой мякотью.

На 90 процентов арбуз состоит из воды, в нём нет белков и жиров. Поэтому от него нельзя поправиться. Но это не значит, что его можно есть в неограниченном количестве. Арбузная мякоть богата простыми углеводами, повышающими гликемический индекс. Большая доза ликопина вызывает расстройство желудка. Избыток калия резко понижает артериальное давление. Мочегонные свойства ягоды тоже не всегда полезны. Но всё же пользы в плоде немало.

У каждого, кто любит арбуз, есть свои хитрости, как его правильно выбрать. Раньше считалось, что покупать ягоду до августа нельзя – для её созревания прошло мало времени. Но в последние годы изменились технологии, которые отнюдь не предполагают использование нитратов и других вредных веществ. К тому же арбузы в Россию везут со всех сторон света круглый год. Но большинство предпочитает насыщаться ими в августе-сентябре.

– У хорошего арбуза зелёная и блестящая кожура, а сбоку небольшое пятно, оставшееся после соприкосновения с почвой. Оно должно быть немного коричневым или жёлтым, – объясняет продавец сезонного товара

Руслан. – Покупать надо арбузы с сухим «хвостиком». Послушайте его: спелый арбуз – звонкий. И ешьте его сразу или за два дня, храня в холодильнике, – это продукт скоропортящийся.

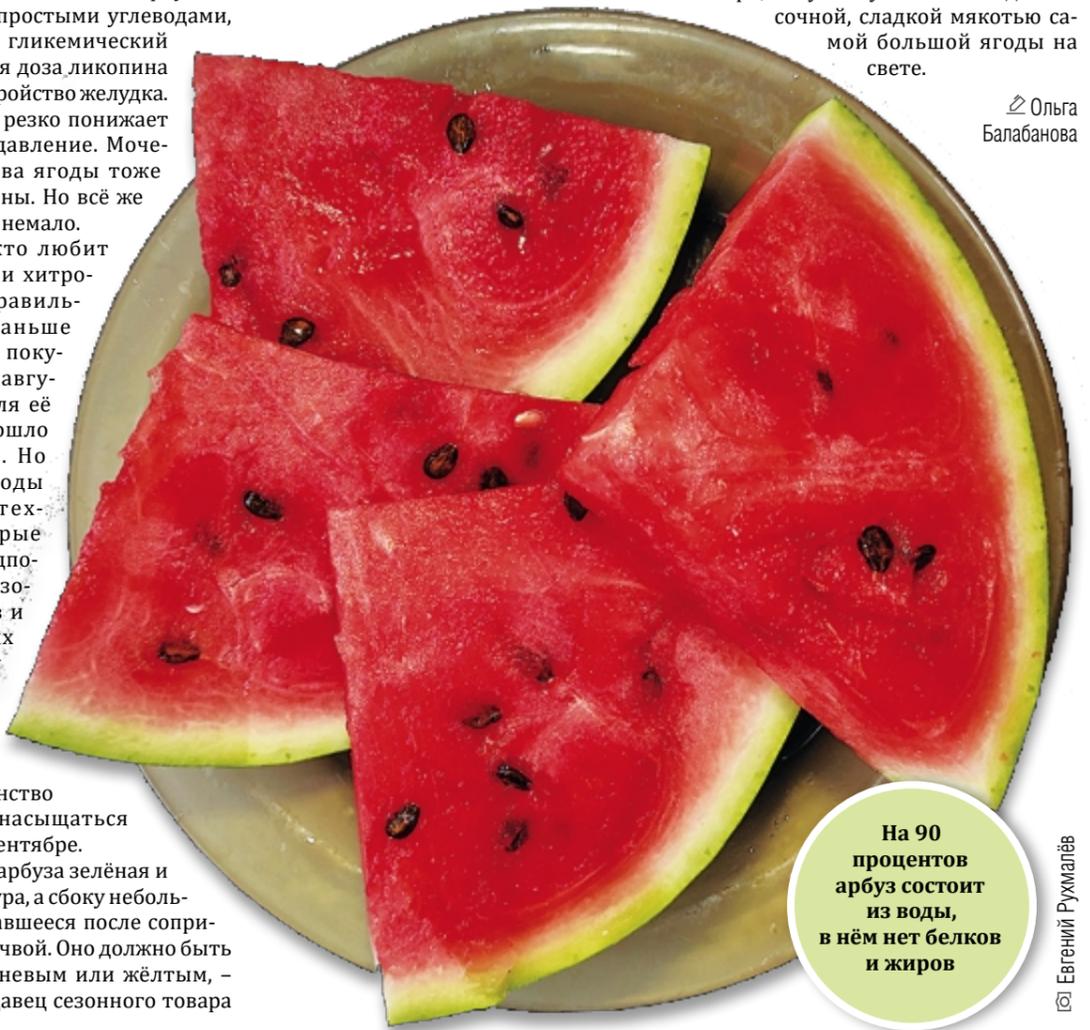
В России День арбуза негласно принято считать стартом сезона – теперь можно лакомиться плодами, выращенными в нашей стране. В промышленных масштабах арбузы выращивают в Астраханской, Волгоградской, Оренбургской областях.

Принято считать самыми лучшими астраханские арбузы, потому что много лет назад селекционеры этого региона вывели свои сорта, отличающиеся особыми вкусовыми свойствами

Поэтому продавцы часто уверяют, что продают именно ягоды с юга Поволжья. Не верьте: астраханские арбузы до Южного Урала не доезжают, максимум их везут в Московскую область. У нас же есть другие, более близкие поставщики – с Оренбуржья и Казахстана. Тем не менее Астраханская область считается официальным регионом плода. Столицей же арбуза с 2013 года считается Соль-Илецк. Но это не навсегда: срок действия товарного знака закончится в июле 2021 года.

Что ж, праздник прошёл, для многих даже незаметно. Но не заметить арбузные развалы, которых немало по городу, очень трудно. Как и пройти мимо полосато-зелёных красавцев, так и просящихся к нам на стол. Не сопротивляйтесь: купите и получите удовольствие. Арбузный сезон пройдёт быстро, и нужно успеть насладиться сочной, сладкой мякотью самой большой ягоды на свете.

Ольга Балабанова



На 90 процентов арбуз состоит из воды, в нём нет белков и жиров

Евгений Рухмалёв

Улыбнись!

## Синица в руке

Все люди являются носителями интеллекта. Но некоторые носят его бессимптомно.

Кто рано встает, тому уже к обеду нужна зарядка для мобильного.

В семье, где все храпят, засыпают наперегонки.

Она никак не могла взять быка за рога и всё тянула кота за хвост, потому что понимала – лучше синица в руке... Тем более и жаба её душила...

С утра моешься подогретой водой в тазаке. Зато потом весь день – брифинги, диджитал, интеграция бизнеса в технологии XXI века.

Раздался последний писк моды...

Чтобы блюдо было вкуснее, рестораторы рекомендуют добавить 1–2 нолика к цене.

Краткое пособие для начинающих: «Начните!»

