

## Народные приметы

### В июнь-разноцвет дня свободного нет!

- Если в июне ночи теплые, можно ожидать изобилия плодов.
- Сильные росы – к плодородию, а частые туманы – к грибам.
- Утром трава пахнет сильнее обычного – к дождю. С утра мокрица распустилась и осталась раскрытой весь день – к хорошей погоде.
- Стадо к вечеру разревелось – будет дождливо.
- Если вокруг муравейника много муравьев – к хорошей погоде.

## Страницы истории

### ММК – в июне

- 1 июня**  
1930 год: Управляющим Магнитострой назначен Я. П. Шмидт.  
1959 год: Закончены строительные работы в пионерском лагере «Абзаково» на 500 мест.
- 3 июня**  
1933 год: На ЦЭС пущена турбина № 4.
- 4 июня**  
1936 год: Сдан в эксплуатацию штриповый стан «300» № 2.
- 5 июня**  
1948 год: Выдана первая плавка новой большегрузной мартеновской печи № 23.
- 7 июня**  
1932 год: Введена в эксплуатацию доменная печь «Комсомолка».
- 8 июня**  
1936 год: Впервые достигнута самая высокая производительность труда: сталевары 3-й мартеновской печи Макаров, Шкандин и Пинжин выплавляли за сутки 599 тонн стали.
- 12 июня**  
1991 год: Выборы Президента РСФСР. В Магнитогорске за кандидатуру Б. Н. Ельцина проголосовали 84,1%, против – 14,9%.
- 15 июня**  
1983 год: Доменщики ММК выплавляли 300-миллионную тонну чугуна.
- 17 июня**  
1979 год: Открыт Дворец металлургов им. С. Орджоникидзе.
- 22 июня**  
1941 год: Получен первый военный заказ на производство броневой стали.
- 23 июня**  
1976 год: В Горно-металлургическом институте открыт музей-кабинет Г. И. Носова.
- 24 июня**  
1977 год: На ММК выпущена 300-миллионная тонна агломерата.
- 25 июня**  
1938 год: Трест «Магнитострой» сдал в эксплуатацию стан «500» № 2.
- 26 июня**  
1945 год: Сдана в эксплуатацию коксовая батарея № 1.
- 27 июня**  
1933 год: Выдан первый чугуна домне № 3.
- 29 июня**  
1942 год: Мартеновская печь № 19 выдала первую плавку.  
1964 год: Домна-гигант № 9 досрочно выдала первую плавку.  
1979 год: Открыт монумент «Тыл – фронту». Скульптор – Л. Н. Головинский, архитектор – Я. Б. Белопольский.
- 30 июня – день рождения Магнитогорска.**  
1929 год: На Магнитострой прибыл первый поезд.  
1942 год: Введен в действие завод горного оборудования.

### Магнитные бури в июне

- 5 июня – от 15 до 16 час  
11 июня – от 18 до 20 час  
14 июня – от 13 до 14 час
- 20 июня – от 15 до 16 час  
24 июня – от 01 до 02 час.



## Астрологический прогноз

Индивидуальный гороскоп, охватывающий всю вашу жизнь, можно заказать, позвонив по тел. 34-78-06.

# ЛОВИТЕ МИГ УДАЧИ

Период, когда Солнце проходит по знаку Близнецов, продлится до 21 июня. Удача будет способствовать тем, кто сможет отказаться от привычных шаблонов поведения и поступить совершенно неожиданным образом. Те, кто предпочтет действовать по старинке, могут оказаться в ситуации связанных рук.



**ОВНАМ**, несмотря на жизнерадостность и веселость, грозит возможность столкновения с агрессивностью. Наступило хорошее время для начинаний. Склонность к удовольствиям может отнять энергию и время.



Для **ТЕЛЬЦОВ** негативную роль может сыграть любовь. Особенно опасайтесь ревности ваших соперников или старых партнеров. Лучше пока замкнуться в своей скорлупе.



**БЛИЗНЕЦАМ** не следует поддаваться соблазну перспектив – живите сегодняшним днем. Вас ожидает событие, которое можно назвать небольшим праздником.



Для **РАКОВ** настало время тяжелой борьбы. Постарайтесь свести ее к минимуму, потому что ваша победа сомнительна.

**ЛЬВАМ** не стоит отказываться от пред-



ложений. Отбросьте сомнения и действуйте решительно. Такая линия поведения будет для вас наиболее успешной.



**ДЕВАМ** не следует рассчитывать на обещания солидного человека. Не стремитесь к конкретному материальному результату. Будьте как можно более легкомысленны – это для вас лучше всего.



**ВЕСЫ** смогут добиться успеха, если будут коварны и хитры. Если не хотите воспользоваться этими качествами, от серьезных дел лучше отказаться.



**СКОРПИОНАМ** нужно стремиться к простоте. Слишком возвышенные цели приведут вас к разочарованию. Положитесь на партнеров – они настроены к вам очень доброжелательно.



Перед **СТРЕЛЬЦАМИ** благодаря другим открывается благоприятная возможность. Воспользуйтесь этим немедленно, иначе ситуация изменится, и будет поздно.



**КОЗЕРОГАМ** удача сопутствует в любви, но вы можете все испортить, если будете чрезмерно серьезны. Хорошо сделать своему партнеру хотя бы небольшой подарок.



Для **ВОДОЛЕЕВ** самый благоприятный период: вы будете удачливы сами, и другие вам в этом помогут. Если вы добьетесь успеха, то он будет полным. А если наступит разочарование, оно будет временным.



**РЫБЫ**, наконец, осознают, что им мешает в жизни, хотя окружающие будут уверять в обратном. Не слушайте их, и вы добьетесь успеха.

Ринат АЛЬМУХАМЕТОВ.

## В ИЮНЕ ОТМЕЧАЮТ «ИМЕНИНЫ»:

1-го – Дмитрий, Иван, Сергей; 2-го – Александр, Алексей; 3-го – Елена, Константин, Михаил, Федор; 4-го – Владимир; 5-го – Леонтий, Михаил; 6-го – Никита, Семен; 7-го – Иван; 8-го – Георгий (Егор, Юрий), Елена, Иван; 9-го – Иван; 10-го – Никита; 11-го – Иван; 12-го – Исаакий; 14-го – Валериан, Денис; 15-го – Иван, Ульяна; 16-го – Денис, Дмитрий, Павел, Полина, Юлиан; 17-го – Мария; 18-го – Игорь, Константин, Леонид, Федор; 19-го – Виссарион, Илларион; 20-го – Валерия, Мария, Федот (Богдан); 21-го – Василий, Константин, Федор; 22-го – Александр, Кирилл, Мария; 23-го – Александр, Антонина, Василий, Иван; 24-го – Ефрем; 25-го – Андрей, Анна, Иван, Петр, Степан; 26-го – Анна, Антонина, Иван; 27-го – Георгий (Егор, Юрий), Мстислав; 28-го – Григорий, Федор; 29-го – Тихон; 30-го – Измаил, Мануил.

## Советы ко времени

### Летние салаты из первой зелени

#### Одуванчик золотой

В древности одуванчик называли «эликсиром жизни». Сок растения способствует кровотоку и укреплению костей, препятствует развитию атеросклероза. Первенец среди зелени используют для профилактики весеннего нарушения биологических ритмов: в виде сырых соков, общеукрепляющих горьких витаминных салатов. Кстати, горчинка не лишена приятности и является главной действующей в растении. Вымачивание для удаления горечи нецелесообразно: при этом теряются физиологически активные вещества. То же происходит и при варке.

В корне одуванчика до 20 процентов сахара и до 40 процентов высокоуглеводного углевода – инулина. Да и белка в нем немало – до 15 процентов. Особенно богат белком нектар одуванчика, а пыльца – микроэлементами: кобальтом, никелем, марганцем, медью, стронцием, бором. Варенье или желе из цветков одуванчиков не только питательно, но и очень полезно.

**Сок из одуванчиков.** Через мясорубку пропускают листья и корни растения и отжимают через марлю. Сок одуванчика и моркови (пропорция 3:1) пьют по полстакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. При весенней слабости чрезвычайно эффективна смесь соков одуванчика, крапивы, сельдерея и моркови (3:2:2:10). Пьют до еды по 50-100 гр 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

**Общеукрепляющий салат из одуванчиков.** 50 гр измельченных молодых

диетологи советуют: каждую трапезу нужно начинать с салатов. В каждом салате должно сочетаться не более четырех видов овощей, иначе потеряется вкус и аромат составляющих.

Взять три горсти молодого щавеля, порубить его вместе со стеблями, предварительно размельчив, добавить 10 грецких орехов, полить столовой ложкой меда.

Так же готовят салаты из всех съедобных дикорастущих трав, листьев салата, зеленого лука, редиса. Орех и лук брать в равных количествах.



листьев одуванчика заправить небольшим количеством растительного масла и 10 гр сока, выжатого из лимона, и сразу подать к столу. Салат не хранят, так как он быстро портится.

**Желе из цветов одуванчика.** В эмалированную кастрюлю помещают 200 гр цветков одуванчика, 100 гр мелко нарезанного с кожурой лимона или апельсина, удалив семечки, заливают 0,5 литрами воды. Доводят до кипения, добавляют 800 гр сахара и час-полтора кипятят на медленном огне. Разливают в банки, охлаждают до образования желе и закрывают полиэтиленовой крышкой. Хранят в темном прохладном месте.

## Врач рекомендует

### Защити глаза

Наступило долгожданное лето, и все живое потянулось навстречу жарким лучам. Солнце – источник жизни. Но солнечные лучи могут быть и причиной заболеваний. Речь пойдет о глазах.

Глаз воспринимает световые волны, благодаря чему мы видим окружающий нас мир. Однако видимый свет – только часть доходящих до нас лучей. Есть еще ультрафиолетовые короткие волны, губительные для живого: они вызывают химические разрушения в клетках и даже могут убивать живые организмы. Вспомните бактерицидные лампы, которые дезинфицируют помещения больниц, производственные склады, водопроводную воду...

При постоянном воздействии на кожу и слизистые оболочки ультрафиолетовые лучи имеют свойство накапливаться в толще кожи, вызывая не только омертвление верхних слоев, но и подвывая воздействию более глубокие слои. В них развивается очаговая пигментация – меланоз. В дальнейшем это может грозить перерождением в злокачественную опухоль – меланому, имеющую способность к быстрому прогрессированию.

Если долгое время подвергать глаза воздействию ультрафиолетовых лучей, можно вызвать ожоги тканей, похожие на электрофтальмию. Появляется светобоязнь, слезотечение. При ожогах кожи век, лица, тканей глаза появляются жгучие боли. Из домашних средств для снятия боли можно применять слабый раствор питьевой соды, розовый раствор марганца или чайную заварку. Затем кожу смазать мазью, облепиховым или шиловниковым маслом, закапать глаза желе актовегина или солкосерила. И обязательно обратиться к врачу, так как ожоги могут быть тяжелыми. Своевременно начатое лечение поможет избежать грубого рубцевания и стойкого снижения зрения.

Несколько лет назад мне пришлось лечить пациентов с ожогами сетчатки глаза. Все они стали жертвами советов «народных целителей», рекомендовавших смотреть на восходящее солнце с целью получения «солнечной энергии». Ожоги были тяжелыми: пострадала самая чувствительная часть сетчатки. Как итог – зрение даже после лечения стало значительно сниженным.

Все чаще на улицах встречаешь людей в солнцезащитных очках. Но не все очки способны защитить глаза от ультрафиолета. Нужно пользоваться очками с ультрафиолетопоглощающими линзами. В специализированных магазинах «Оптика» они есть.

Солнечных дней вам и безопасного отдыха!

**О. АНТОНОВА,**  
окулист поликлиники № 1  
объединенной медсанчасти.