

Календарь «ММ»

16

Февраля
Пятница

Восх. 7.52.
Зах. 17.35.
Долгота
дня 9.42.

Народные приметы: если звёзды блестят ярко – к стуже, мало звёзд на небе – к ненастью. На Власия – большие лужи.
Именины празднуют: Анна, Влас, Иван, Николай, Роман, Семён.
Совет дня: будьте аккуратны на мокрых поверхностях. Это интересно.



Ритмы биологической активности человека. Подъём активности наблюдается в следующие часы: 5.00–8.00; 11.00–12.00; 16.00–17.00; 20.00–21.00; 24.00–1.00. Эти часы отмечены хорошим настроением, бодростью и высокой работоспособностью. Спад биологической активности наблюдается: 2.00–3.00; 9.00–10.00; 14.00–15.00; 18.00–19.00; 22.00–23.00. В эти часы наблюдается желание отдохнуть, снижение трудовой активности. Также в эти периоды резко увеличивается вероятность заболеваний, максимально возрастает число бытовых и производственных травм. Медицинскими исследованиями установлено, что в районе 2.00, 9.00, 14.00, 18.00 и 22.00 часов возможны сердечные приступы и подъёмы артериального давления. Естественная потребность уснуть возникает в 21.00, поэтому медики советуют приготовления ко сну начинать в 20.30. В 5.00 организм испытывает максимальный подъём, который даёт хороший импульс на весь день.

17

Февраля
Суббота

Восх. 7.50.
Зах. 17.38.
Долгота
дня 9.47.

Народные приметы: Никола Студёный – волчий сват, маковый закат. На Студёного Николу снегу навалит гору. Студёный день – шубу снова надень.
Именины празднуют: Александр, Кирилл, Николай, Юрий (Георгий).
Совет дня: остерегайтесь скользких поверхностей, химических ожогов и пьяных драк.

Улыбнись!
Запланируйте отпуск!

- К поэтам приходит муза, к поэтессам – музык.**

Дети со смешными фамилиями вырастают сильными.

Помехи моему счастью – ты и лишний вес.

Человек способен вынести многое. И тем больше, чем больше дырка в заборе.

Чем старше лесник – тем понятней, где у него северная сторона.

На заводе ботокса произошла утечка. Сейчас рабочие пытаются закатать гигантскую губу обратно в чан.

Жизнь удалась. А что толку, если об этом знаем только я и налоговая.

Креативный порнорежиссёр добавляет в сценарий сцены ревности.

Запрет на алкоголь после десяти больше всего ударил по некрасивым девушкам.

Сомалийские пираты захватили пароход «Аншлага». Они требуют миллион долларов или угрожают отпустить корабль.

Отец не узнавал своего сына, чтобы тот вырос богатым.

Планировать отпуск очень легко: начальник говорит вам – когда, жена говорит – где.

Во время ссоры в секс-шопе покупатель, ругаясь на продавца, перечислил весь ассортимент магазина.



Рацион

Где блины – тут и мы

Роспотребнадзор рассказал, какие блины можно употреблять на Масленицу



Из архива «ММ», Дмитрий Рухмалёв

В разгаре Масленица. Блины – традиционное кушанье на этих затяжных праздниках.

Специалисты ведомства отмечают, что при выборе в магазинах готовых к употреблению блинов, замороженных и охлаждённых, с начинками и без них, необходимо обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности. «Упаковка должна быть целостной с отсутствием дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой. На упаковке должна быть этикетка, содержащая следующие сведения: наименование продукции, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением ГМО, единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Евразийского экономического союза», – отмечает

Роспотребнадзор. Что касается самих блинов, то они должны быть «примерно одинакового размера» и «плотно свёрнутыми». Рекомендуются в видеометров цвет блинов «может колебаться от кремового до слегка коричневого». При этом продукт непременно должен храниться при температуре, установленной изготовителем.

Что касается состава блинов, то в идеале продукт заводского изготовления должен содержать минимум ингредиентов

«В идеале они должны быть изготовлены из муки, молока и куриных яиц. Однако использование в составе блинов сухого молока, яичного порошка и растительного белка не запрещено», – отмечают специалисты Роспотребнадзора. В местах проведения уличных гуляний стоит избегать покупки блинов в торговых точках, где пренебрегают

правилами гигиены. Необходимо соблюдать и правила личной гигиены – перед употреблением пищи на улице лучше обработать руки гигиеническими салфетками. Чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением сырых овощей и фруктов – они способствуют нормализации пищеварения. Больше времени уделяйте физической активности на свежем воздухе. «При приобретении ингредиентов для домашнего изготовления блинов – яиц, муки, молока – необходимо обратить внимание на наличие информации об изготовителе пищевой продукции, дату и сроки годности продукта, условия хранения и их соблюдение в торговой точке, наличие документов, подтверждающих качество и безопасность», – заключают специалисты Роспотребнадзора.

Одним из самых вредных компонентов главного масленичного блюда являются насыщенные жиры. Необходимо помнить, что такие насыщенные жиры и как исключить их из своего рациона. Внимательно читайте этикетки на продуктах перед покупкой и избегайте блинов, содержащих в тесте или начинке маргарин, отверждённые, модифицированные или гидрогенизированные жиры. Гидрогенизация – это пропускание водорода через масло при высокой температуре и под большим давлением. При этом ненасыщенные жирные кислоты превращаются в насыщенные. Они во всех отношениях удобнее для производителя, но опаснее для потребителя.

При приготовлении замените сливочное масло и сало на растительные масла, такие как оливковое или кукурузное. Ограничьте количество масла при приготовлении еды: добавляйте его совсем немного, только для аромата. Не используйте животные жиры для жарки. Хотя холестерин в яйцах не так опасен, как когда-то считалось, желтки всё же содержат насыщенные жиры, а также имеют высокую калорийность. При приготовлении теста для выпечки вы можете заменять желтки на дополнительное количество белка.

Кроссворд

«Тонкий едок»

	1		2		3		4		5	6		7
8												
									9			
10												
										11		
12						13						
					14							
15								16				
							17					
18		19		20								
21												
					22							
23												

По горизонтали: 5. Что делит биссектриса? 8. Деньги из расчётной ведомости. 9. «... глупости». 10. Какому джипу ухабы нипочём? 12. «Этот ... с собой ветер унёс». 13. Какую «планету» поместили теоретики «полой Земли» внутри колыбели человечества? 15. Семейная ... 16. Гаишная трель. 20. Опекуны слабых. 21. «Тонкий едок». 22. Что хранят на банковском счёте? 23. Дама в кутузке.
По вертикали: 1. Что заключено в шкалу Рихтера? 2. Тюрьма, отданная под музей скульптуры во Флоренции. 3. Какая актриса стала партнёршей Кларка Гейбла в его последнем фильме? 4. Кто бежит от кредиторов? 6. Нынешний эллин. 7. Злая доля у славян. 9. Что могут задать в телевизионной викторине? 11. Диптих поэта. 14. Реактивный ... из фантастики «Таня Гроттер и магический контрабас». 17. Мужик спортивного имиджа. 18. Дом из ледяных глыб. 19. «Павловский ...» Великих моголов. 20. Мартовский хозяин «безумного чаепития».

По горизонтали: 5. Угол. 8. Забавно. 9. Век. 10. Винный. 12. Ответ. 13. Минерва. 15. Идиллия. 16. Свист. 20. Заступник. 21. Гурман. 22. Депозит. 23. Уэзница.
По вертикали: 1. Магнитный. 2. Барджин. 3. Монро. 4. Должник. 6. Прек. 7. Лихо. 9. Видеовопрос. 11. Двухств. 12. Пром. 14. Диван. 17. Актёр. 18. Идил. 19. Тром. 20. Завяз.

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: info@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». Ответственность 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 14.02.2018 по графику в 19.00, фактически в 18.30. Заказ № 801. Тираж 74906. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).