Улыбнись!

Грузинское вино

Фальшивого дрессировщика в цирке быстро раскусили.

***

– Дорогой, доктор порекомендовал мне отдохнуть на Багамах или Канарах. Куда поедем?
– К другому доктору.

***

Девушки! Вас беспокоят чёрные точки на лице? Смените катод на сварочном аппарате!

***

Объявление на подъезде: «В связи с работами в вашем доме неделю не будет воды. Но в темноте вы этого даже не заметите».

***

Хочешь победить в споре с девушкой? Заплачь первым!

***

В аптеке:
– Что вас интересует?
– Для начала дайте валидол, а потом я посмотрю цены...

***

– Сколько у вас было сексуальных партнёров?
– Ну, сексуальных два, остальные, скажем так, симпатичные.

***

– Грузинское вино, тринадцать букв.
– По горизонтали или по вертикали?
– Точно! «Пагаризантали».

***

Чтобы не переутомляться, спать нужно минимум восемь часов в день. И столько же ночью.

Тест

О чём сигналит организм?

Ни с того ни с сего вскочил прыщ или раздражаетесь по пустякам? Не спешите хвататься за таблетки. Пройдите тест и узнайте, чего не хватает вашему организму и как это исправить.

1. а) потерян аппетит;
б) кожа стала сухой;
в) губы обветриваются, в уголках появились трещинки;
г) возникают гнойнички на лице и теле;
д) ногти стали ломкими, на них появились поперечные линии.

Результат: Ответ «да» на первый вопрос или на три других указывает на недостаток витамина А. Его источники – печень животных и рыб, морковь, шпинат, красный перец, абрикосы, петрушка, щавель, укроп.

2. а) снизилась работоспособность;
б) беспокоят запоры или диарея;
в) чувствуете мышечную слабость;
г) тренировки, с которыми вы недавно легко справлялись, даются с трудом. И волосы секутся, ломаются и медленно растут.

Результат: Положительные ответы на три вопроса говорят о дефиците витамина B_1, которым богаты отруби, дрожжи, проросшие злаки, гречневая и ячневая крупы, кукуруза, бобовые, арахис и грецкие орехи.

3. а) в последнее время вас всё раздражает;
б) бессонница появилась;
в) нет аппетита;
г) нарушено пищеварение;
д) беспокоит стоматит.

Результат: Более четырёх ответов «да» выдают недостаток витамина B_6. Он содержится в отрубях, ячмене, просе, кукурузе, горохе, картофеле, моркови, свёкле, говядине, телятине, свинине, бараньей печени, яйцах.

4. а) быстро утомляешься, постоянно чувствуешь слабость;
б) сколько бы вы ни спали, всё равно испытываете сонливость;
в) плохо заживают царапины и порезы;
г) появился неприятный запах изо рта;
д) дёсны легко воспаляются и кровоточат;
е) испытываете хронический стресс.

Результат: Если вы ответили «да» на большинство вопросов, у вас дефицит витамина С (аскорбиновая кислота). Налегайте на варенье из черноплодной рябины и чёрной смородины, пейте отвар шиповника и свежевыжатые цитрусовые соки, поможет и квашеная капуста.

5. а) чувствуете себя так, как будто заболеваете;
б) легко подхватываете любую инфекцию;
в) появились первые признаки кариеса;
г) в последние несколько месяцев возникают боли в суставах;
д) не удалось позагорать летом.

Результат: Более трёх утвердительных ответов свидетельствуют о нехватке витамина D. Он содержится в печени морских рыб, сливочном масле, яичном желтке, чёрной и красной икре.

Живая природа

Из архива «ММ». Евгений Рухмалёв

Держитесь подальше

Государственные экологи напоминают жителям Южного Урала, как вести себя при встрече с дикими животными

В прошлые годы магнитогорцы не раз натыкались за городом на медведей, снимали их на видео, пытались сделать красивое фото. К счастью, после таких встреч людей меньше не стало. Однако не только косолапые опасны для человека. Изувечить способны многие звери и птицы. И не потому, что агрессивны – они думают, это вы агрессор.

Любительские документальные съёмки гуляли по местным соцсетям и всегда становились топовыми по количеству просмотров. Особенно запомнился случай, когда недалеко от озера Банное медведи загнали на скалу туристов, которым пришлось вызывать полицию и егерей. Тогда животных удалось отогнать, да и в целом от медвежьих лап никто на Южном Урале за последние несколько лет не пострадал. Правда, в 2015 году прошли жуткие сообщения со ссылкой на «сына маминой подруги», что медведь разорвал двух человек в Абзакове. Быстро выяснилось, что фото были сделаны, скорее всего, ещё в 2011 году то ли в Карачаево-Черкесии, то ли на Камчатке. Но точно не в Челябинской области.

Тем не менее надо знать несколько правил, которые позволят не стать цифрами в статистике гибели людей на природе

Во время загородных прогулок держитесь открытых мест и редколесий, где легче заметить приближение зверя. Гулять лучше компанией – это сильно снижает вероятность нападения. Но коли столкнулись с мишкой, ни в коем случае не смотрите ему в глаза – это прямая агрессия с вашей стороны. Отогнать приближающегося зверя можно резкими, громкими звуками, например, ударами металлической кружки по котелку. А бывает, турист найдёт медвежонка и, конечно, начнёт фотографировать, попытается погладить, угостить чем-нибудь, не подозревая, что в этот самый момент медведица уже приготовилась к атаке.

На детёнышах, кстати, южноуральские экологи делают акцент. Во время лесного пожара звери и птицы в случае угрозы оставляют потомство и прячутся в укрытии. А людям кажется, что детёныши осиротели, беззащитны, и потому им обязательно надо помочь. Но взрослые особи следят за потомством и возвращаются, когда убедятся, что опасность миновала. Некоторые животные защищают своих малышей так же яростно, как и медведи: например, лоси, кабаны, совы и даже серые вороны. Они способны серьёзно травмировать человека.

Хотя давайте представим, что вот попался в лесу совёнок, а его родители не дали о себе знать. Если заберёте совёнка домой, о себе даст знать государство, которое может счесть «благородный поступок» обычным браконьерством.

Номер горячей линии по вопросам охраны, федерального надзора и регулирования использования животного мира и их среды обитания +7-919-335-91-59. Если дикое животное проявляет явную агрессию, необходимо немедленно обратиться в полицию или МЧС, а также сообщить в министерство экологии Челябинской области по телефону 8 (351) 264-66-80.

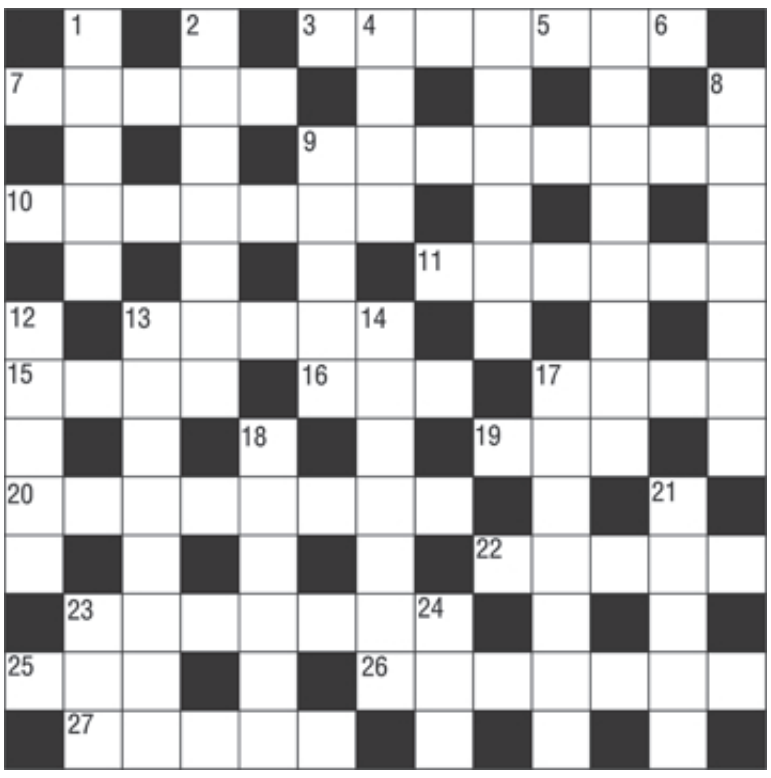
Максим Юлин

Кроссворд

Результативный форвард

По горизонтали: 3. «Крысы предупредили капитана судна, что у них учебная ...». **7**. «Зверобойный» классик. **9**. «Человеколюб» из Уголовного кодекса. **10**. Чьё творчество связывает «Родину-мать» и «Воина-освободителя»? **11**. Кто из видных большевиков использовал партийные клички Лошадь и Никитич? **13**. Причина вынужденной «автостоянки». **15**. Обращение у хиппи. **16**. Кто богатеет на кражах? **17**. Кто похитил ключ от клетки с оружейником Просперо? **19**. Передача из футбола. **20**. Концентрат глупости. **22**. Кто не любит лишний раз беспокоить тормоза? **23**. Топлёное молоко. **25**. В каком периоде вопреки названию на самом деле жило большинство «героев» фильма «Парк Юрского периода»? **26**. Что интригует в неизведанном? **27**. Освежающий коктейль с мороженым.

По вертикали: 1. «Удобный кусочек» среди восточных сладостей. **2**. Кому принадлежит «контрольный пакет в искусстве»? **4**. Кто ненасытен по части доходов? **5**. Богиня, чьё рождение запечатлел Сандро Боттичелли. **6**. Растение для приготовления каркаде. **8**. Где происходит действие драмы «Пролетая над гнездом кукушки»? **9**. Кого застрелил Леонид Николаев? **12**. Джинн, враждебный людям. **13**. Результативный форвард. **14**. Главный мост из мелодрамы «Мосты округа Мэдисон». **17**. Карикатурист от литературы. **18**. Повод к проводам. **21**. «Подопытные кролики» в зоологии. **23**. Что сбрасывают, следуя советам диетолога? **24**. Кому посвящён документальный фильм «Последний герой» Алексея Учителя?



Ответы на кроссворд

По горизонтали: 3. Тревога. **7**. Купер. **9**. Каннибал. **10**. Вучетич. **11**. Красин. **13**. Затор. **15**. Брат. **16**. Вор. **17**. Суок. **19**. Пас. **20**. Идиотизм. **22**. Лихач. **23**. Варенец. **25**. Мел. **26**. Новизна. **27**. Санди.

По вертикали: 1. Лукум. **2**. Меценат. **4**. Рвач. **5**. Венера. **6**. Гибискус. **8**. Клиника. **9**. Киров. **12**. Иблис. **13**. Забивала. **14**. Роузмен. **17**. Сатирик. **18**. Отъезд. **21**. Фауна. **23**. Вес. **24**. Цой.

magmetall.ru (16+) kiosk.magmetall.ru «ММ» в соцсетях 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 «Магнитогорский металл» (16+) 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

Ответственности за 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 5.06.2023 по графику в 19.00, фактически в 18.00.

Заказ № 2137. Тираж 65361. Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.

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