

Календарь «ММ»

30 Мая
Среда

☉ Восх. 3.55.
Зах. 20.59.
Долгота
дня 17.03.

Народные приметы: Восточный ветер плачет, дождь принесит, ветер за солнцем – к ветренной погоде.

Именины празднуют: Евдокия, Стефан (Степан).

Совет дня: Проведите день по возможности легко и непринуждённо.

Это интересно. Поднимаем тяжести



Все мы годами вынимаем, поднимаем и переносим вещи. Но в результате неправильно выполняемых действий по позвоночнику пробегает волна боли. Чтобы не травмироваться, подойдите как можно ближе к предмету, который хотите поднять. Поставьте ноги на ширину плеч, чтобы обеспечить устойчивость тела. Согните ноги в коленях, напрягите мышцы живота и поднимайте

груз, сильно упираясь ногами в пол. Не сгибайтесь в пояснице и не пытайтесь поднять слишком тяжёлый груз. Когда вы поднимаете совсем лёгкий предмет, например, упавший на пол карандаш, наклоняйтесь, слегка согнув одно колено и отводя другую ногу назад. Носки стоп должны смотреть в направлении движения. В процессе переноса тяжести избегайте поворотов туловища, поворачивайте только ноги. Переносите груз, держа его как можно ближе к себе.

31 мая
Четверг

☉ Восх. 3.54.
Зах. 21.00.
Долгота
дня 17.06.

Народные приметы: Придёт Федот – последний дубовый листок развернёт. Дуб зазеленел раньше ясеня – к сухому лету. Коли на Федота на дубу макушка с опушкой, будешь мерить овёс кадушкой.

Именины празднуют: Александра, Клавдия, Павел, Пётр, Фаина, Юлия.

Совет дня: Найдите время для отдыха в семейном кругу.

Дата: День российской адвокатуры.

Экспозиция

Графический портрет истории

Магнитогорская картинная галерея приглашает на открытие выставки заслуженного художника России Юрия Люкшина, которое состоится 31 мая в 16 часов (12+).

Юрий Константинович – график, живописец, иллюстратор книг, искусствовед, педагог, организатор выставок и конкурсов детского рисунка. Его работы находятся во многих музейных собраниях мира. В экспозиции будут представлены две самостоятельные авторские серии: графические иллюстрации к поэме Александра Пушкина «Борис Годунов» и шедевр древнерусской литературы «Слово о полку Игореве». Произведения художника наполнены религиозной философией, осознанием трагизма отечественной истории, стремлением отобразить особенности российского менталитета. Яркая выразительность образов позволяет мастеру передать такие качества характера, как величие и душевность, которые народ сумел сохранить, несмотря на тяжкие испытания.

Улыбнись!

Аромат духов

У меня режим простой. Вечером ложусь спать. Утром встаю спать.

Самомнение падает, когда достигнув своего потолка, пробиваешь чей-то пол.

– Дорогая, мне нравятся твои духи.

– Это коньяк.

Всё! Худею! Уже купила кефир. Сейчас из него оладьев нажарю!

Раньше я к людям относился хорошо, а теперь взаимно...

Кино



Сквозь чёрные очки

У них есть всё, чтобы быть счастливыми, нет только потребности в этом

Завтрашний вечер в кинотеатре с джазовой душой завсегда! Киноклуба Р. С. посвятят чёрной комедии «Хэппи-энд» (18+) Михаэля Ханеке.

Оскаронный австрийский режиссёр с заслуженной репутацией закоренелого мизантропа создал за тринадцать миллионов долларов картину жизни и нравственного умирания благополучной буржуазной семьи – метафору западного мира. Главные роли (восьмидесятилетний Жан-Луи Трентиньян), его дочери и преемнице по руководству строительной компанией (любимая ак-

триса Ханеке Изабель Юппер), её брату (Матье Кассовиц) и двенадцатилетней племяннице социальные сети, светские условности и формальная вежливость заменяют нормальные эмоции, которых они не способны испытывать. Приверженность семейным ценностям – только ширма. Члены семьи чатаются, гуглят, записывают в YouTube, фиксируют события на смарт. За буржуазным лицемерием кроется переключка со смертью. Одни персонажи её ищут, за другими она ходит по пятам, третьи становятся вольными или невольными виновниками чужой гибели, да ещё снимают её на телефон, оставляя зрителя с ощущением

подглядывания. Так же бездушны они и при решении коммерческих вопросов, в контактах с представителями стран третьего мира. У Ханеке они не вызывают сочувствия, и он позаботился, чтобы у зрителей – тоже.

Знатки творчества Ханеке отмечают схожесть «Хэппи-энда» (18+) с другой его работой – драмой «Любовь» (18+), завоевавшей каннскую «Золотую пальмовую ветвь»: повторяются образы семейства, набор имён, словесные цитаты и даже эпизоды. Так режиссёр возвращается к теме духовного вырождения общества и подытоживает своё творчество.

Кроссворд

Проигрыватель для водителя

По горизонтали: 4. Ампула отрицательного героя. 8. Типичный ловчак. 9. Кто из пушкинских героев в бочке вырос? 10. Стрелок из пневматического оружия. 15. Совет старейшин в древнем Иерусалиме. 16. «Познавай тот...», что в жизни человеческой сокрыт». 18. Какой «венюк» ювелиру заказывают? 19. «Двуисскренний» камень из стиха Осипа Мандельштама. 23. Проигрыватель для водителя. 24. «Вечный раздражитель» для правдолюбца. 25. Кого Павел I назначил комендантом Петербурга сразу после воцарения на трон?

По вертикали: 1. Что вверено заботам падре Жаки Томазо из романа «Ангелы и демоны» Дэна Брауна? 2. Библиотечный экземпляр. 3. На каком убеждении до последнего стоят? 5. «Шедевральный музей» Парижа. 6. Мамкин братуха. 7. Немецкий город с университетом, зочно удостоившим юного Артура Шопенгауэра степени доктора философии. 9. Спец по наследственности. 11. Кто из итальянских модельеров с мировым именем хочет своими коллекциями заставить «женщин бороться за свои права»? 12. Блюдо с виноградными листьями. 13. «Я в этой жизни часто ждал – удачи, помощи, свидания; души таинственный... темнеет в нас от ожидания». 14. «Сделать гениальное...». 17. Кто одолел преступного профессора Мориарти? 18. Исследователь городских подземелий. 20. Куда взяли на работу Карла из драмы «Крупная рыба»? 21. Чем поддерживал в себе «внутренний огонь» датский философ Серен Кьеркегор? 22. Брат Любви Раневской.

	1	2	3	4	5	6	7
8							
				9			
10							
						11	12
13	14	15					
16							
		17	18				
19							
					20	21	22
23							
24			25				

По горизонтали: 4. Эподеи. 8. Эподеи. 9. Эподеи. 10. Эподеи. 11. Эподеи. 12. Эподеи. 13. Эподеи. 14. Эподеи. 15. Эподеи. 16. Эподеи. 17. Эподеи. 18. Эподеи. 19. Эподеи. 20. Эподеи. 21. Эподеи. 22. Эподеи. 23. Эподеи. 24. Эподеи. 25. Эподеи.