

СЕЗОН

Жара сердечная

Синоптики обещают довольно знойное лето. Кому-то – радость, а для сердечника и гипертоника – серьезная опасность. Для них в преддверии жары мы составили напоминалку о самом важном.



Консультирует доктор медицинских наук Алексей Данилов, профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. Сеченова Минздрава России, руководитель информационно-образовательного проекта «Экология мозга».

1. Раз в день измеряем давление.
В жаркий день врачи советуют измерять давление раз в день. Чаше можно, но не нужно: по словам профессора Данилова, это лишние переживания, а страх за здоровье сам по себе может способствовать повышению давления. Ориентироваться нужно на следующие цифры: 100–130/60–89 – давление в этих пределах считается нормальным. Дальше по обстоятельствам: если систолическое (верхнее) давление выше нормы, желательно проконсультироваться с терапевтом. Но уж если выше 200 – обязательно скорая!

2. Пьем медленно.
В жару это обязательное условие нормального давления. Если врач не назначил индивидуальный режим, выпивать нужно 1,5–2 литра в сутки – маленькими глотками, не дожидаясь чувства жажды.

3. Прохлада любой ценой.
Некоторым кажется, что при гипертонии резкая смена жары на кондиционированный холод – тоже плохо и куда лучше нечто среднее. Или менее мощное – например, вентилятор. На самом деле организму совершенно всё равно, откуда прохлада – если лично вам в помещении хорошо и приятно, этого достаточно.

4. Гуляем утром.
Что лучше – свежий прогретый воздух или прохладный, но кондиционированный? Безопаснее второе, однако выходить подышать всё-таки нужно – ранним утром и вечером перед закатом, если чувствуется, что жара спала.

5. С диетой – поостороже.
Любой гипертоник прекрасно знает, что солёное и копчёное не для него. В обычное время многие делают себе послабления, однако в жару – не стоит, слишком рискованно. Это касается и жирных продуктов.

Улыбнись!

Варежки и нож

Грешившие россияне после смерти попадут снова в Россию.

В благополучном районе бабушки привязывают внуку на верёвочку не только варежки, но и нож.

«Многие люди слишком сильно доверяют рекламе. Но теперь благодаря нашему новому препарату...»

Полицейские делали всё возможное, чтобы задержать преступников. И подливали им ещё чаю, и просили побыть с ними ещё немножечко...

– Мне как обычно, – сказала Анджелина Джоли, зайдя в детский приют.

Незамужняя врач-отоларинголог на комиссии в военкомате ставляла повторять шепотом не цифры, а ласковые слова.

– Девушка, вы танцуете?
– Нет.
– Тогда не будем терять время!

Он был в отличной спортивной форме. Правда, на пузе она уже не застегивалась.

Ночь в городе... тишина. Только слышно, как растут цены на недвижимость!!!

Пенсионерка Петрова на экскурсии в музее восковых фигур три часа жаловалась Сталину на жизнь.

В нашей семье память есть только у компьютера...

Дети играли во дворе в войнушку водяными пистолетами, но вдруг пошёл дождь и всех убило.

Средний коэффициент интеллекта работников полиции заметно вырос, когда в статистику добавили лежачих полицейских.

Если вы утверждаете, что первая рифма на слово «Европа», которая приходит вам в голову, – «Пенелопа», значит, вы закомплексованный и неискренний человек.

СВЯТОЕ И БЛИЗКОЕ | Каждая икона имеет неповторимую историю

ЭЛЛА ГОГЕЛИМАНИ

В Магнитогорском краеведческом музее развёрнута необычная выставка.

Сотрудники музея проделали большую работу, прежде чем православные святыни стали экспонатами, которые могут поведать о сложных временах и испытаниях, выпавших на долю казачьих станиц, переселенцев, первостроителей Магнитки.

– В Третьяковской галерее представлена икона Владимирской Божьей Матери, – заметил епископ Магнитогорский и Верхнеуральский Иннокентий, рассматривая выставку. – Стоишь перед образом и переживаешь волнение и счастье от понимания того, что многие и многие до тебя смотрели на этот образ, молились, очищались от тёмных мыслей. Икона несёт свет и веру. Икона – это и святость, и связующее звено поколений, как и православные книги. Они несут печать времени, у многих трагическая судьба – как, впрочем, и у храмов...

На выставке экспонируются иконы, предметы культа, представлены фотографии, несколько макетов и чертежи уничтоженных церквей. Наверное, с них и надо начинать осмотр, чтобы проникнуться пониманием церковного уклада, ежедневной жизни верующих. А потом подойти к стене, где плотными рядами расположились иконы, собранные из разрушенных храмов Южного Урала. Сотрудник музея Галина Старикова, куратор выставки «Православные святыни», рассказывает, как та или иная икона попала в музей, какую историю таит в себе.

То же можно сказать и о церковных

Не Третьяковка, но впечатляет



Иоанна Златоуста, несколько Евангелий, в том числе Напрестольное Евангелие 1696 года (!), красивое, в золотом окладе, Евангелие из Киево-Печёрской лавры, трёбник. Это первая такая выставка. И надо сказать спасибо музею, собравшему ценные экспонаты и подготовившему впечатляющее путешествие в глубь времени и веры, поблагодарить епархию, магнитогорские храмы, проектный институт «Гиромез», музей ММК и библиотеку МГТУ

ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ

ДАРЬЯ ДОЛИНИНА

Школа изучения иностранных языков British Club отметила своё пятилетие.

Праздник проходил во Дворце культуры имени С. Орджоникидзе, где собрались дети, их родители, а также все, кто учился в школе раньше. К своему первому юбилею преподаватели школы подошли серьёзно. Украсили зал, красиво оформили сцену, а главное – сами учащиеся подготовили настоящее театрализованное представление. А в качестве гостей пригласили друзей и родителей учеников. Им, несомненно, было приятно увидеть, как дети танцуют, поют и читают стихи на иностранном языке в театрализованном представлении под названием «Двери».

Ребята постарались охватить все инновационные проекты, реализованные школой за эти годы. Каждая дверь, по задумке организаторов, вела к какому-либо открытию. И основная из них – дверь в жизнь. Действительно, без знания иностранных языков сейчас

Двери в жизнь



сложно обойтись. В любой сфере жизни – от бизнеса до развлечений.

– В прошлом году школа переехала в новое здание, что позволило нам значительно повысить эффектив-

ность обучения, – говорит директор «Британского клуба» Ирина Ремхе. – Сейчас в школе тридцать сотрудников и пятьсот учащихся. Кроме того, привлекаем к сотрудничеству квалифицированных иностранных педаго-

гов. Продолжаем работать по системе кэмпбриджских экзаменов. Из инновационных проектов – это языковой лагерь. Каждый год программа смены особенная. Стараемся создать все условия для межкультурного об-

мена и полного погружения в языковую среду.

Задача преподавателей школы – не просто обучать языку, но и раскрывать творческий потенциал ребёнка. Для этих целей созданы видеостудия, языковой театр, работает программа «Молодые лидеры», обучающая ораторскому искусству. Ну и, конечно, сделан упор на практику – ежегодно воспитанники «Британского клуба» принимают участие в международных конференциях и проходят практику за границей.

От имени Евгения Тетелева юбилей поздравил вице-мэр Вадим Чуприн.

– Особенность школы иностранных языков в новаторском подходе, в неуёмном желании что-то придумать новое, – сказал Вадим Чуприн. – А главное – в умении претворить идеи в жизнь. Искренне желаю реализации самых смелых задумок.

После красочного представления наиболее отличившимся ученикам вручили сертификаты за дополнительные успехи и достижения вне учебного процесса.

ФИЛЬМ

Родное лицо Татьяны Пельтцер

Со дня рождения актрисы Татьяны Пельтцер (на фото) исполняется 110 лет. Завтра на канале «Россия К» – документальный фильм «Родное лицо» (20.15) и спектакль «Проснись и пой!» (20.55).

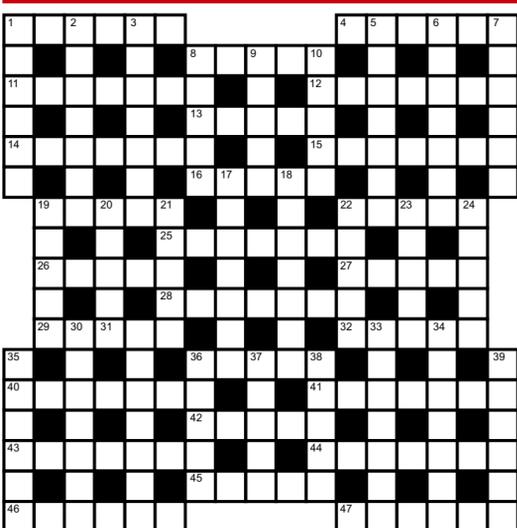
Татьяну Пельтцер зрители любят за роли в картинах «Свадьба с приданым», «Солдат Иван

Бровкин», «Укротительница тигров», «Максим Перепелица»... Более тридцати лет Пельтцер служила в Театре сатиры, на сцене которого сыграла в спектаклях «Безумный день, или Женитьба Фигаро», «Доходное место», «Проснись и пой!» А потом взяла и вслед за Марком Захаровым ушла в Театр имени Ленинского комсомола. В нём Пельтцер создала яркие образы

в постановках «Тиль», «Диктатура совести», «Мудрец», «Поминальная молитва», «Три девушки в голубом». В фильме принимают участие Марк Захаров, Александр Абдулов, Вера Васильева, Инна Чурикова...
«РОССИЯ К», 6 июня, 20.15 (16+)



КРОССВОРД



Царский титул

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Титул древнеегипетских царей. 4. Режущий инструмент. 8. Удача в достижении поставленной цели. 11. Тригонометрическая функция. 12. Холодное кушанье. 13. Искусство представления драматических произведений на сцене. 14. Вымышленные сведения о себе у того, кто выполняет секретное задание. 15. Записи о ежедневных делах, текущих событиях, ведущиеся изо дня в день. 16. Сырость. 19. Наука о морали. 22. Персонаж пьесы М. Горького «На дне». 25. Форма организации чего-нибудь. 26. Последовательность предложений, слов, образующая сообщение. 27. Выщущая пряжа. 28. Поверхность земли без гор и холмов. 29. Растения с тонкими длинными

стеблями. 32. Часть конечности человека. 36. Высшая цель деятельности, стремление. 40. У водных животных: орган движения. 41. Специалист с высшим техническим образованием. 42. Промысел. 43. Противоядие, применяемое при отравлениях. 44. Садовое луковичное растение с белыми или желтыми цветками. 45. Манильская пенка. 46. Месяц года. 47. Верхняя одежда.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Киножурнал. 2. Отступник, изменник. 3. Кольцо с застёжкой, надеваемое на шею животных. 5. Театр, сочетающий в своих представлениях разные произведения лёгких жанров. 6. Осуществление творческого замысла. 7. Статья, выправка. 8. Свод правил корпорации. 9. Де-

нежное вознаграждение. 10. Спинная струна – первичная скелетная ось у высших животных и человека. 17. Специалист одной из отраслей растениеводства. 18. Сельскохозяйственная культура. 19. Поклонник искусства, ценитель изящного. 20. Мельчайшая частичка горящего или раскалённого вещества. 21. Садовое декоративное растение. 22. Ковёр без ворса. 23. Сильный зной. 24. Род оптического стекла. 30. Аппарат или установка, в которой протекает физическая или химиче-

ская реакция. 31. Специалист по производству вин. 33. Двубортная домашняя или форменная куртка. 34. Твёрдое защитное образование, полностью или частично покрывающее тело некоторых беспозвоночных. 35. В дореволюционной России исполнительный орган городской думы. 36. Рефлекторные сокращения диафрагмы, вызывающие сильные вдохи с характерным звуком. 37. Слишком подвижный человек, непоседа. 38. Вырастающее или лазающее цепкое растение. 39. Предмет мебели.

37. Елиза. 38. Лина. 39. Кресло. 40. Реактор. 41. Трещина. 42. Пекан. 43. Пекан. 44. Пекан. 45. Пекан. 46. Пекан. 47. Пекан. 48. Пекан. 49. Пекан. 50. Пекан. 51. Пекан. 52. Пекан. 53. Пекан. 54. Пекан. 55. Пекан. 56. Пекан. 57. Пекан. 58. Пекан. 59. Пекан. 60. Пекан. 61. Пекан. 62. Пекан. 63. Пекан. 64. Пекан. 65. Пекан. 66. Пекан. 67. Пекан. 68. Пекан. 69. Пекан. 70. Пекан. 71. Пекан. 72. Пекан. 73. Пекан. 74. Пекан. 75. Пекан. 76. Пекан. 77. Пекан. 78. Пекан. 79. Пекан. 80. Пекан. 81. Пекан. 82. Пекан. 83. Пекан. 84. Пекан. 85. Пекан. 86. Пекан. 87. Пекан. 88. Пекан. 89. Пекан. 90. Пекан. 91. Пекан. 92. Пекан. 93. Пекан. 94. Пекан. 95. Пекан. 96. Пекан. 97. Пекан. 98. Пекан. 99. Пекан. 100. Пекан.

