

ПОНЕДЕЛЬНИК, 18 АВГУСТА



АФИША

ВЫСТАВКИ

КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ

(ул. Правды, 12/1)
Открыта с 10.30 до 18.00, выходной - понедельник.
«Тайны исчезнувших цивилизаций». Живопись Александра КУЛЬПИНА (Верхнеуральск); Александра ПРИБИТОВ (Златоуст). Живопись, графика; Городская выставка самодельного творчества; Выставка преподавателей детской художественной школы; Мини-выставка работ Геннадия АЛЬТШУЛЕРА.

ДЕТСКАЯ КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ

(ул. Суворова, 138/1)
Открыта с 9.00 до 20.00, в субботу - с 10.00 до 16.00, выходной - воскресенье.
«Мир детства» (городская выставка-конкурс фотографии).
Вход свободный. Заказ групповых экскурсий по телефону 31-37-85.

КРАВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ

(ул. Советской Армии, 51/а)
Открыт ежедневно с 10.00 до 17.30, выходной - воскресенье.
«История Магнитки - история страны»; «Уроки казачьей старины» (к 260-летию станицы Магнитной); «Животный мир Южного Урала»; «История станицы Магнитной в лицах и документах»; Минералы из частной коллекции Александра МАТОРЫ (Фершампенуаз); «О подвигах, о славе боевой» (фотовыставка, посвященная омонцам, погибшим в Чечне).
Телефон массового отдела 31-83-44.

МУЗЕЙ ОАО «ММК»

(пр. Пушкина, 19, здание ДКит металлургов)
Открыт с 9.00 до 17.00, выходные - суббота и воскресенье. Вход в музей и экскурсионное обслуживание бесплатно. Заказ экскурсий по телефону 24-39-06.

Смех во спасение

РЕЦЕПТЫ

Американский писатель Норман Казинс, заболев хроническим воспалением лозночника, обрекаясь человека на неподвижность и мучительную боль, решил не поддаваться болезни и прописал себе смех и хорошее настроение, которые, по его мнению, должны были способствовать восстановлению биохимического равновесия в организме. Именно этот рецепт и постоянная работа над собой позволили ему сначала преодолеть боль (после 10 минут веселья она отступала), а в итоге одержать победу над недугом.

Человек за 70 лет жизни в среднем смеется ни много ни мало 623 дня, а плачет только 50 дней. Похоже, природа сама позаботилась о том, чтобы положительный эмоциональный нам было отмерено больше, чем отрицательных. Не спорьте с природой!

Какие же изменения происходят в организме, когда мы смеемся?
• Дыхание становится ритмичным и глубоким.

По мнению ученых, смех следует рассматривать прежде всего как особый способ дыхания, во время которого вдох более продолжительный и глубокий, а выдох короткий и настолько интенсивный, что легкие полностью освобождаются от воздуха, препятствуя накоплению в организме вредных веществ.

• Значительно снижается выброс «гормонов стресса». Как результат проходит плохое настроение и усталость.
• Нормализуются сердечное и артериальное давление.
Благодаря глубокому и интенсивному дыханию улучшается циркуляция крови, снимаются спазмы сосудов.

• Усиливается мозговое кровообращение.
Мимика лицевых мышц, когда человек смеется или даже улыбается, способствует активизации мозгового кровообращения, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии, концентрации внимания, работоспособности.

• Активизируется работа желез внутренней секреции.
Несколько минут смеха - и улучшается обмен веществ, происходит омоложение организма.

• Укрепляется иммунная система.
У тех, кто много смеется, активнее вырабатываются антитела, защищающие организм от болезней.

• Происходит своеобразная подзарядка организма.
Особенно активно работают диафрагма, мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

• По наблюдениям ученых, 27 секунд смеха так же воздействуют на сердечно-сосудистую систему, как трехминутная нагрузка при занятиях греблей, а хохот в течение минуты может заменить 45 минут релаксационного тренинга.

Эксперты насчитали около четырехсот оттенков смеха и даже создали его классификацию.

Вот характеристики основных видов смеха:

Смех на «у» (ху-ху-ху). Здесь от смеха почти ничего не осталось - так, одна видимость. Человек, словно ухающий филин, пытается смешком заглушить собственную тревогу. Свойственен людям с предрассудками, боязливым, а порой и нечестным на руку.

Смех на «о» (хо-хо-хо). Громоподобный, гомерический хохот, часто неудержимый. Может быть издевательским и протестующим, но всегда исходит от уверенного в своих силах человека. Порой звучит хвастливо-угрожающе, с нотками ироничного сомнения, критического удивления.

Смех на «и» (хи-хи-хи). Смесь иронии и злорадства. Смех скрытый, хитрый, закатый - такое зыбильное хихикание исподтишка (его еще называют саркастическим). Здесь, скорее, нет выхода чувств наружу, а есть лишь внутренний подтекст, какой-то умселек. Не смех, а сухая насмешка.

Смех на «е» (хе-хе-хе). Не слишком симпатичный, негромкий смешок. Такой короткий, вымученный, нервный, напоминающий что-то блеющее. Часто бывает у закоренелых лгунов в ответ на смеш шефа. Чем больше слышится гласная «е», тем больше злорадства, хамства, презрения. Смешаются так люди склонные соблюдать известную дистанцию по отношению к собеседнику.

Смех на «а» (ха-ха-ха). Самый настоящий смех. Илудий от сердца, полный гармонии с окружающим миром, незамутненной радости. Это и есть собственно смех - открытый, а потому и с широко открытым ртом. Так смеются по-настоящему веселые и добрые по натуре люди, смеются всем телом. Особенно ритмично это получается у женщин.

Смех на «и» (хи-хи-хи). Смесь иронии и злорадства. Смех скрытый, хитрый, закатый - такое зыбильное хихикание исподтишка (его еще называют саркастическим). Здесь, скорее, нет выхода чувств наружу, а есть лишь внутренний подтекст, какой-то умселек. Не смех, а сухая насмешка.

Смех на «е» (хе-хе-хе). Не слишком симпатичный, негромкий смешок. Такой короткий, вымученный, нервный, напоминающий что-то блеющее. Часто бывает у закоренелых лгунов в ответ на смеш шефа. Чем больше слышится гласная «е», тем больше злорадства, хамства, презрения. Смешаются так люди склонные соблюдать известную дистанцию по отношению к собеседнику.

Смех на «а» (ха-ха-ха). Самый настоящий смех. Илудий от сердца, полный гармонии с окружающим миром, незамутненной радости. Это и есть собственно смех - открытый, а потому и с широко открытым ртом. Так смеются по-настоящему веселые и добрые по натуре люди, смеются всем телом. Особенно ритмично это получается у женщин.



1 Профилактические работы на канале
15.00 «Новости» (с с/т)
15.15 Шер и Боб Хоккинс в комедии «Русалки»

РТР Профилактические работы на канале
15.30 «Семейные тайны». Т/с
16.30 «Вести». «Дежурная часть»

8.00 «Настроение»
11.00 «Смотрите на канал»
11.05 «Одинокий голубь». Т/с

Профилактические работы на канале
15.00 «Наша секретная жизнь». Т/с
16.00 «Борьба за «Дом»

Профилактические работы на канале
15.00 «Сегодня»
15.35 Ток-шоу «Принцип домино»

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
ПОВАРА с опытом работы, КУХОННЫЕ РАБОЧИЕ.
При себе иметь медицинскую книжку.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
СТОРОЖА на автостоянку «Курортная поликлиника» без вредных привычек.

5.45 «Школа Мэдисон». Т/с
6.00 «Зак и секретные материалы». Т/с

Профилактические работы на канале
15.00 «Симсала Гримм. Рапунцель». М/ф

ТРЕБУЮТСЯ
\*Агентство недвижимости примет на работу риэлтера. Опыт работы желателен.

Профилактические работы на канале
15.25 Концерт ансамбля танца «Уральский сувенир»

Профилактические работы на канале
16.00 «Улыбка Мелометы». Т/с
17.10 «Женаты... с детьми». Т/с

5.45 «Школа Мэдисон». Т/с
6.00 «Зак и секретные материалы». Т/с

Профилактические работы на канале
15.00 «Симсала Гримм. Рапунцель». М/ф

7.00 Хоккей. Междуна- СПОРТ
родный турнир «Кубок Ладья». Матч за 3-е место

Ретро-анекдот
Вести четвертую программу телевидения. В первый же день гражданин сел к телевизору, включил первую программу и увидел, что по ней выступает Брежнев. Переключил на вторую - снова Брежнев. Переключил на третью - опять Брежнев. Переключил на четвертую. Там сидит полковник КГБ и грозит пальцем: «Допереключаешься!»

ВТОРНИК, 19 АВГУСТА

6.00 «Доброе утро»
9.00 «Новости»
9.05 «Земля любви, земля надежды». Т/с

5.00 «Доброе утро, Россия!»
5.10, 5.45, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45 «Вести» - Южный Урал

8.30 ТВ-ИН. «Время местное»
8.50 ТВ-ИН. «Земляне»
9.15 «Настроение»

6.00 «Завтрак с «Дискавери»
6.50 «Чудеса кино»
7.20 «Волшебный школьный автобус». М/с

6.00 «Утро на НТВ»
9.00 Золотой фонд НТВ. «Намедни-97»

6.25 «Новости»
7.00 «С 7 до 9»
9.10 «Вести» - Южный Урал

8.40 Музыка
8.45 РИО «Реклама, информация, объявления»

5.45 «Школа Мэдисон». Т/с
6.00 «Зак и секретные материалы». Т/с

7.00 «EuroNews»
10.00 «Новости культуры»
10.20 «Порядок слов»

7.00 Хоккей. Междуна- СПОРТ
родный турнир «Кубок «Спартак» (Москва) - ЦСКА