

Календарь «ММ»

19 Мая
Среда

☉ Восх. 4.59.
Зах. 21.04.
Долгота
дня 16.05.

Дата: День рождения пионерской организации. День подразделений служебно-боевой подготовки МВД РФ. День русской печи. День рождения кубика Рубика.

20 Мая
Четверг

☉ Восх. 4.57.
Зах. 21.05.
Долгота
дня 16.08.

Дата: Всемирный день метрологии. Всемирный день травматолога. Всемирный день пчёл. День рождения джинсов.

Совет дня от «ММ»: если хотите сделать идеально круглую глазунью, используйте луковое колечко.

Здоровье

Как пережить жару

В Челябинской области установилась аномально-жаркая и практически безветренная погода. Столбики термометра преодолевают в дневные часы тридцатиградусную отметку.



При высокой температуре воздуха ощущается недостаток кислорода в воздухе, особенно в больших городах. Не лучшим образом себя могут чувствовать люди с заболеваниями сердца и сосудов, а также пожилые, страдающие кислородной недостаточностью, и маленькие дети. Длительное пребывание на солнце ведёт к общему перегреванию организма, тепловым и солнечным ударам.

Заведующая отделением кардиологии № 2 Челябинской областной клинической больницы Тамара Вялова напомнила южноуральцам правила выживания в аномальную жару.

Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5–3 литров в день. «Необходимо пить малыми глотками воду без газа. Очень полным людям (весом более 80 кг) до 2,5–3 л в сутки, тем кто весит менее 80 кг, – до 1,5–2 л. При сердечной недостаточности – одышке хронической, отёках ног – до 1,5 литра в сутки, но не залпом», – даёт совет кардиолог.

Причём основной объём (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запитаться влагой. Рекомендуется пить тёплый зелёный или чёрный чай без сладкого. На время жары лучше исключить из меню компоты, соки и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе и пиво.

В жаркую погоду желательно также отказаться от жирного, солёного, острого и сладкого. Лучше всего в такие дни питаться фруктами, овощами, бульонами, сильно разваренными кашами, рекомендует Тамара Вялова. Поможет улучшить самочувствие обтирание прохладным мокрым полотенцем и принятие тёплого душа. Рекомендуется два-три раза в сутки проводить влажную уборку помещения.

Специалисты советуют в жаркие дни носить лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать лёгкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой.

Детский организм особо чувствителен к повышенной температуре окружающей среды. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура, вялость, тошнота, беспричинные капризы, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых симптомах с ребёнком необходимо снять одежду, уложить в горизонтальное положение, протереть тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5–10 минут.

Людям с хроническими заболеваниями необходимо иметь под рукой все выписанные врачом лекарства и не забывать об их своевременном приёме.

Экран



Музыка нас связала

Завтра в киноклубе P. S. смотрят и обсуждают отреставрированную музыкальную драму Джузеппе Торнаторе «Легенда о пианисте» (16+)

Показ фильма 1998 года по моноспектаклю Алессандро Барикко «1900. Легенда о пианисте» в кинотеатре с джазовой душой приурочен к шестидесятилетию актёра Тима Рота.

Он играет одарённого музыканта Новиченто – имя в переводе с итальян-

ского означает «1900» – которого ещё в сиротском детстве нашёл темнокожий кочегар, служивший на огромном лайнере. Судно курсировало из Старого Света в Новый, и Новиченто, ни разу не сошедший на берег, каким-то чудом самоучкой освоил музыкальное искусство, играл в ресторанном оркестре и – стал легендой.

Его историю в 20-е годы рассказывает другой музыкант – трубач, восхищённый дарованием Новиченто и огорчённый лишь одним: не удаётся уговорить его ступить на землю и познать реальную жизнь. Хотя где она реальна-то: «в миру» те же люди, что и на лайнере. И если полное имя героя звучит как Дэнни Будман Д. Д. Лимон Тысяча Девятысотый – явное указание на год рождения – то можно не сомневаться, что авторы прямо намекают на новые тенденции, принесённые в жизнь XX веком – от разобщённости в обществе до культурного разнообразия.

Залогом высокой музыкальной планки служит музыкальное оформление от Эннио Морриконе, отмеченное престижнейшими кинопремиями, как и режиссёрская, операторская и ещё много чья ещё профессиональная работа в «Легенде»

Новиченто импровизирует, извлекает пальцами из клавиш образы, навеянные окружающими его людьми. Но в своеобразном соперничестве с изобретателем джаза Джелли Роллом Мортоном (Кларенс Уильямс), специально взошедшим на борт лайнера для знакомства с гениальным самоучкой, он остаётся непонятым своим музыкальным соперником. Зато между ними состоялась настоящая музыкальная дуэль – эту сцену особенно оценили и зрители, и критики.

Любопытно, что фильм стоимостью девять миллионов долларов снимали в Одессе на судне «Лесозаводск». Как говорится, где славяне, там шедевр.

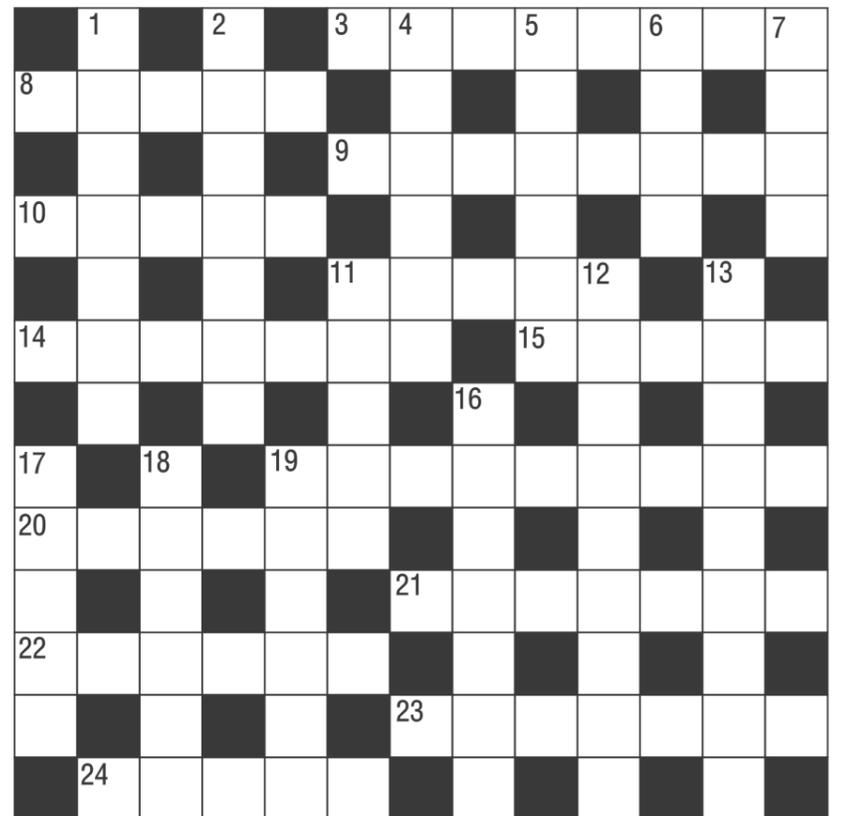
✍ Алла Каньшина

Кроссворд

Крокодил на логотипе

По горизонтали: 3. «Пугало» для аскета. 8. Какие братья в конце жизни занялись созданием первого словаря немецкого языка? 9. «Итог встречи» Солнца с Луной. 10. Мятёжные времена. 11. Чьи корни дают силу репейному маслу? 14. Сыщик у Виля Липатова. 15. Кем атаман командует? 19. Японское жареное блюдо из тофу. 20. Кто читает блоковские стихи в повести «А зори здесь тихие...»? 21. «Дежурная ... вратей» в больнице. 22. Компания с крокодилом на логотипе. 23. Сословие Уильяма Шекспира. 24. Как Берлинская, так и Великая Китайская.

По вертикали: 1. Какая советская кинозвезда закрутила бурный роман на съёмках фильма «Родная кровь»? 2. Камень против опьянения. 4. Жертва святого Георгия. 5. Злак, чей стебель может вырасти за день на 60 сантиметров. 6. Машина на службе в армии. 7. «Как ныне собираются вещей... отмстить неразумным хозарам». 11. Безумец за рулём. 12. Самый цитируемый по теме смерти современный философ. 13. «На крутых поворотах машину бросает в кювет, снова дух замирает, но прекрасней профессии нет» (хит от группы «Земляне»). 16. Какой гриб появляется на весенних проталинах вместе с серёжками на осине? 17. Что из забоя горняки извлекают? 18. Любимая игра отца Агаты Кристи. 19. Голливудский патриарх, у которого в первом браке родилось семеро детей.



По горизонтали: 1. Армане. 2. Амгист. 4. Дракон. 5. Вамбук. 6. Танк. 7. Олег. 8. Стена. 9. Итог встречи. 10. Мятёжные времена. 11. Чьи корни дают силу репейному маслу? 12. Самый цитируемый по теме смерти современный философ. 13. «На крутых поворотах машину бросает в кювет, снова дух замирает, но прекрасней профессии нет» (хит от группы «Земляне»). 14. Сыщик у Виля Липатова. 15. Кем атаман командует? 16. Какой гриб появляется на весенних проталинах вместе с серёжками на осине? 17. Что из забоя горняки извлекают? 18. Любимая игра отца Агаты Кристи. 19. Голливудский патриарх, у которого в первом браке родилось семеро детей.