

СОФЬЯ СКАЯ:

**«Я готова станцевать
любую партию!»**

Актриса, балерина и первая и единственная россиянка, удостоившаяся титула «Миссис мира», Софья Ская (Аржаковская) - о своей первой режиссерской работе, балетной и артистической карьере и планах на будущее.

СТР. 20



ТЕМА

Невыносимая легкость бытия **СТР. 6**

Лето словно придумано для того, чтобы жить в режиме «лайт»: относиться легко к жизни, легко питаться, легко соглашаться с мнением собеседников, легко пробегать пару-тройку километров каждое утро...



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Фруктовые рецепты

Летом богатым фруктами может быть не только рацион питания, но и ежедневный ритуал по уходу за телом!

СТР. 10



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Игры с пространством

Как превратить тесное помещение в просторное, не ломая стены и не принимая какие-то другие радикальные меры?

СТР. 12



ВОКРУГ СВЕТА

Все цвета радуги

Как это ни удивительно, но пляжей с песком всех цветов радуги, от оранжевого до фиолетового, не так уж и мало!

СТР. 22

В мире



Нефть снова дешевеет

Организация стран-экспортеров нефти снизила прогноз роста спроса на нефть в мире после того, как добыча нефти в рамках организации упала в марте 2013 года, и решила не менять квоту на добычу, оставив ее на уровне 30 миллионов баррелей в день. ОПЕК ожидает, что мировое потребление нефти вырастет до конца года на 800 тысяч баррелей в сутки, то есть на 0,9% (это намного меньше, чем предполагалось еще год назад), а при сохранении таких темпов потребления мировых запасов нефти (примерно 345 миллиардов баррелей) вполне хватит более чем на 15 лет. При этом «цена вопроса» продолжает понижаться, - так, цена июльских фьючерсов на североморскую нефтяную смесь марки Brent Crude Oil упала на 1,08% до 102,683 доллара за баррель, а стоимость июльских же фьючерсов на легкую нефть марки WTI опустилась на 1,02% до 94,80 доллара за баррель. То есть автолюбителям можно немного расслабиться и не ожидать взлета цен на горючее...

Сирийские беженцы приедут в Германию?

Конфликт между властями и вооруженными антиправительственными силами в Сирии не прекращается с марта 2011 года. За это время, по данным ООН, в стране погибло не менее 70 тысяч человек, несколько миллионов стали беженцами. Судьба последних сейчас решается в Управлении Верховного комиссара (УВКБ) ООН по делам беженцев, сотрудники которого обратились с просьбой о помощи к странам-участницам Евросоюза. Хотя Еврокомиссия и объявила недавно о выделении 400 миллионов евро финансовой помощи сирийским беженцам в их стране и соседних государствах (данные средства будут предоставлены как за счет фондов Еврокомиссии, так и в виде прямой помощи 27 стран ЕС), этого, по всей видимости, недостаточно. УВКБ ведет переговоры с Германией о переселении туда до 10 тысяч беженцев из Сирии, - возьмет ли на себя правительство Меркель решение еще и этой проблемы, будет известно лишь в конце лета.



Названы самые богатые регионы мира

В недавно опубликованном докладе Global Wealth 2013 сообщается, что и в нынешнем году самыми богатыми регионами мира остаются Северная Америка и Западная Европа, где в частных руках сосредоточились 43,3 триллиона и 35,8 триллиона долларов соответственно. Богатство Азиатско-тихоокеанского региона без учета Японии представляет 28 триллионов долларов, а вот финансовые активы частных лиц в Восточной Европе представляют только 2,3 триллиона долларов. Однако, утверждают эксперты, именно в этом регионе будет наблюдаться наиболее динамический рост личных накоплений, которые к 2017 году вырастут почти вдвое. Общее количество семей, которые имеют на своих счетах более чем 1 миллион долларов, составляет 13,8 миллионов, или 0,9% от общего количества в мире. Наибольшее количество семей-миллионеров находится в США с показателем в 5,9 миллионов, за ними следуют Япония и Китай - 1,5 миллиона и 1,3 миллиона соответственно. А вот Европа по этим показателям находится лишь на 5 месте, уступая странам Южной Америки.

Российский президент подписал закон о принудительном изъятии земли

Президент РФ Владимир Путин подписал нашедший закон о принудительном изъятии земли. Уже с сентября этого года участки смогут отбирать у тех владельцев, которые используют их «нерационально». То есть лишиться собственности теперь можно, если, к примеру, не выполнять обязательств по рекультивации и улучшению земель. Эксперты восприняли закон весьма критично. По их словам, теперь чиновники получают право отбирать у россиян землю, если сочтут, что хозяева относятся к ее возделыванию «халатно». Более того, критерии, по которым можно определить «недобросовестное отношение» к земле, весьма размыты. Тем не менее Путин остается для почти половины россиян «идеальным или близким к идеалу правителем»: согласно итогам июньского опроса, проведенного социологами «Левада-центра», более половины респондентов крайне высоко оценивают лидерские качества президента, а 6% и вовсе уверены, что он без всяких оговорок отвечает представлениям об идеале политика. Любовь народа к своему правителю настолько сильна, что ее не омрачают ни недавний развод Путина с супругой, ни заявление о введении в России моратория на усыновление детей однополными парами, ни тем более новый закон о возможности отчуждения земли...



Fotos: sxc, badische-zeitung.de

В Германии

Неделя высокой моды

Berlin Fashion Week

С 2 по 7 июля 2013 года Берлин превратится в подиум, на котором будут демонстрировать свои осенне-зимние коллекции ведущие модельеры и специалисты модной индустрии со всего мира. В рамках берлинской Недели высокой моды, которая объединяет под «одной крышей» собственно показы, специализированные выставки-продажи, шоу и многочисленные вечеринки, а также «дочерние» мероприятия BREAD&BUTTER и MERCEDES BENZ FASHION WEEK, можно будет увидеть самые креативные разработки, самые актуальные модели верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей, - и приобщиться к завораживающему миру высокой моды...



Все на природу!

OutDoor 2013

Поклонникам здорового образа жизни, туристам и прочим любителям простых жизненных радостей посвящается: ведущая европейская выставка в области досуга и спорта на природе и альпинизма OutDoor 2013, которая пройдет в Фридрихсхафене с 11 по 14 июля, приглашает всех желающих ознакомиться с новейшей продукцией ведущих производителей снаряжения для активного отдыха и спортивного туризма. Одежда, обувь, спортивное снаряжение и экипировка для альпинизма, треккинга, водных видов спорта, палатки, материалы, аксессуары, - наверняка тут найдется что-то нужное и полезное и для вашего предстоящего отпуска!

Служенье муз

Foreign Affairs

Первые 2 недели июля пройдут в немецкой столице под знаком служенья муз: об этом позаботится фестиваль современного искусства Foreign Affairs, пришедший на смену международному фестивалю танца и театра spielzeit'euroпа. В нем примут участие артисты, музыканты и художники из стран Африки, Азии, Южной Америки и Европы. В программе фестиваля, главным местом проведения которого станет концертный зал Haus der Berliner Festspiele — новые постановки драматических и балетных театров, концерты классической и современной музыки, выставки, кинопоказы и мастер-классы.



Гуляния по-народному

Lübecker Volks- und Erinnerungsfest

С 30 июня по 16 июля в Любеке пройдет традиционный ежегодный летний праздник, включающий в себя массу зрелищных мероприятий, ярмарку и, главное, соревнования по стрельбе. Традиция этого по-настоящему народного торжества уходит своими корнями в 1848 год – именно тогда, в честь провозглашения образования нового немецкого союза, власти города впервые устроили массовое народное празднество с музыкой, пением, танцами и иллюминацией, а также со стрелковыми состязаниями, участие в которых мог принять каждый. Идея оказалась более чем удачной, и городской праздник, получивший впоследствии название «Volks- und Erinnerungsfest» (то есть «Праздник народа и памяти»), стал неотъемлемой частью культурной жизни Любека – и любимым мероприятием его жителей.

Все о велосипедах

ISPO BIKE 2013

В том, что велосипед – это не только лишь средство передвижения, но и спортивный снаряд, стильный аксессуар и перспективный арт- и дизайн-объект, вы можете убедиться воочию на выставке ISPO BIKE 2013, которая состоится в выставочном центре Мюнхена с 25 по 28 июля! Здесь можно будет увидеть последние новинки на рынке велосипедной техники и старинные двухколесные агрегаты, проконсультироваться по поводу покупки представленных моделей, запчастей, одежды и аксессуаров и их дальнейшей эксплуатации, а также опробовать «железных коней» в действии. Скучно тут не будет никому, даже тем, кто уже знает все о велосипедах, или, наоборот, только знакомится с ними и жизнью в их обществе.





Криминальная хроника

Дело немецко-австрийских членов «Аль-Каиды» завершено

Берлинский уголовный суд вынес вердикт по нашумевшему делу о немецко-австрийских террористах, точнее, действовавших на территории Германии активных членах террористической группировки «Аль-Каида», обвиняемых в причастности к финансированию и техническому обеспечению подготовки серии актов насилия в Европе: 27-летний гражданин Германии Юсуф О. отправится за решетку на 9 лет, а его «коллега по цеху», австрийский подданный Максуд Л., составит ему компанию в течении 6 лет и 9 месяцев. Оба преступника познакомились в 2009 году в учебном лагере исламистских террористов в Вазиристане, где они, будучи активными членами движения ДТМ («Немецкие талибаны-муджахедины»), проходили военную подготовку к «священной войне против неверных». Там же они получили задание основать в Германии специальный штаб для подготовки терактов и вербовки будущих «воинов джихада». Согласно плану, разработанному руководством «Аль-Каиды», «немец» Юсуф О. и «австриец» Максуд Л. в течение почти 2 лет вели активную агитацию среди молодых мусульман, собирали деньги и информацию для совершения террористических атак, а также осуществляли руководство агентурной сетью своих товарищей, готовящих преступления в Берлине и других крупных городах ФРГ. В ходе спецоперации столичных правоохранительных органов оба террориста были задержаны осенью 2012 года, а обнаруженная сеть их контактов и схемы намечавшихся преступлений помогли полиции предотвратить немало трагедий.



Предотвращена трагедия в небе над Берлином

Столичные полицейские задержали двух 15-летних подростков, намеренно ослеплявших лазерными лучами пилотов самолетов, осуществлявших рейсы в аэропорт Тегель. В течение последнего времени были неоднократно зафиксированы случаи ослепления экипажей гражданских самолетов лазерными лучами. Наибольшее число атак происходило в районе берлинского воздушного порта Тегель. В ночь на 1 июня ночному нападению лазерных хулиганов подверглись летчики сразу 2 лайнеров, заходивших на посадку. К счастью, экипажам удалось не только сохранить контроль над машинами и успешно приземлиться, но и зафиксировать географические координаты места, откуда могли действовать злоумышленники, и оповестить об этом полицию. Представители последней немедленно выехали на место происшествия и обнаружили в районе Falkenhagener Feld двух юношей с лазерными указками. Как заявили подростки, не отрицающие факт опасных игр с лазером, «они просто не понимали, что их хулиганские выходки подвергали риску жизни сотен людей». Тем не менее против них возбуждено уголовное дело о хулиганстве, предусматривающее и тюремный срок.

Факир был пьян, и фокус не удался

После звонка пожилого мужчины, сообщившего в полицию о разбитом стекле своего автомобиля, находившегося в подземном гараже торгового центра в мюнхенском районе Швабинг, на место происшествия был направлен наряд сотрудников правопорядка, обнаруживший там не только еще 5 машин с признаками взлома, но и самого виновника происшествия. 33-летний мужчина, находящийся в состоянии сильного опьянения, мирно спал на заднем сидении одного из поврежденных им автомобилей. При личном досмотре у невезучего взломщика полицейские обнаружили инструменты, с помощью которых он и взламывал транспортные средства, а также сумку с навигационными системами и прочими предметами, изъятыми им из салонов чужих машин. Примечательно, что преступника вначале пришлось отвезти в отделение скорой помощи одной из мюнхенских больниц, где были приняты меры по его протрезвлению, и только после этого он был доставлен в городское отделение криминальной полиции, где и признался в содеянном.



Граждане, будьте бдительны!

На 38% по сравнению с прошлым июлем увеличилось количество карманных краж в общественном транспорте Гамбурга, - это своего рода «федеральный рекорд» года. За прошедшие 12 месяцев во «Флоренции на Эльбе» зафиксировано более чем 4 500 случаев обращения в полицию пострадавших от действий воров. Наибольшую активность преступники проявляют в метро, автобусах и трамваях в часы пик. Нередко они действуют в паре, при этом один из мошенников после совершения кражи и передачи похищенного подельнику вступает в беседу с жертвой, которая еще не знает о том, что ее обокрали, чтобы отвести от себя подозрения, и дать возможность сообщнику скрыться с похищенным. Среди предметов похищенного чаще всего фигурируют документы, деньги и мобильные телефоны. Представители полиции Гамбурга призывают пассажиров общественного транспорта соблюдать следующие правила, чтобы не стать жертвой карманных воров: не возить с собой крупные суммы денег, не класть кошельки, бумажники и телефоны в задние карманы брюк или в легко открывающиеся отделения сумок, а также проявлять максимальную внимательность в местах массового скопления людей.

Медицинское страхование на время путешествия (Reisekrankenversicherung): гарантия удачного отпуска

Наконец-то настало лето, а значит, пора задуматься о заслуженном отпуске, о поездке на море, о шуме волн, белом песке и шелесте пальм... И еще – о том, как будет обидно, если эта идиллическая картина разобьется об острые рифы реальности! А такое может произойти очень даже запросто, - например, вследствие болезни, травмы или несчастного случая, которые могут превратить долгожданный пляжный отдых в кошмар с далеко идущими финансовыми последствиями. И только, заключив договор о медицинском страховании на время путешествия (Reisekrankenversicherung), вы защитите себя и свою семью от непредвиденных расходов и испорченного отпуска! Все дело в том, что «обычные» страховки немецких больничных касс действительны лишь в пределах Европейского союза, при этом перенимаемые ими медицинские услуги существенно ограничены. Без дополнительного полиса отпускники должны оплачивать практически все расходы на лечение из собственного кармана. Чтобы не платить за весьма дорогостоящее лечение на курорте, необходимо заключить специальный договор медицинского страхования на время путешествия. В этом случае страховая компания возьмет на себя оплату необходимого лечения, а также доставку больного в Германию и все расходы, которые с этим связаны, в том числе и стоимость приобретенных лекарственных препаратов. А самое приятное – цена вопроса совсем невелика, от 9,50 евро в год! И уж точно при наступлении страхового случая вы получаете значительно больше, чем инвестируете. Дополнительные спокойствие и уверенность в том, что отпуск удастся на славу в любом случае, прилагаются бесплатно.



Звоните нам, мы с удовольствием поможем вам выбрать оптимальные условия медицинского страхования на время путешествия (Reisekrankenversicherung) и позаботимся о том, чтобы ваш отпуск удался на славу!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИРМ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

- Индивидуальные концепты и специальные тарифы для владельцев недвижимости, отелей, амбулаторных служб, врачей и физиотерапевтов
- Сравнительный анализ существующих договоров с гарантией значительной экономии страховых взносов и улучшения условий страхования
- Медицинское страхование
- Оптимизация налогообложения
- Финансирование недвижимости

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

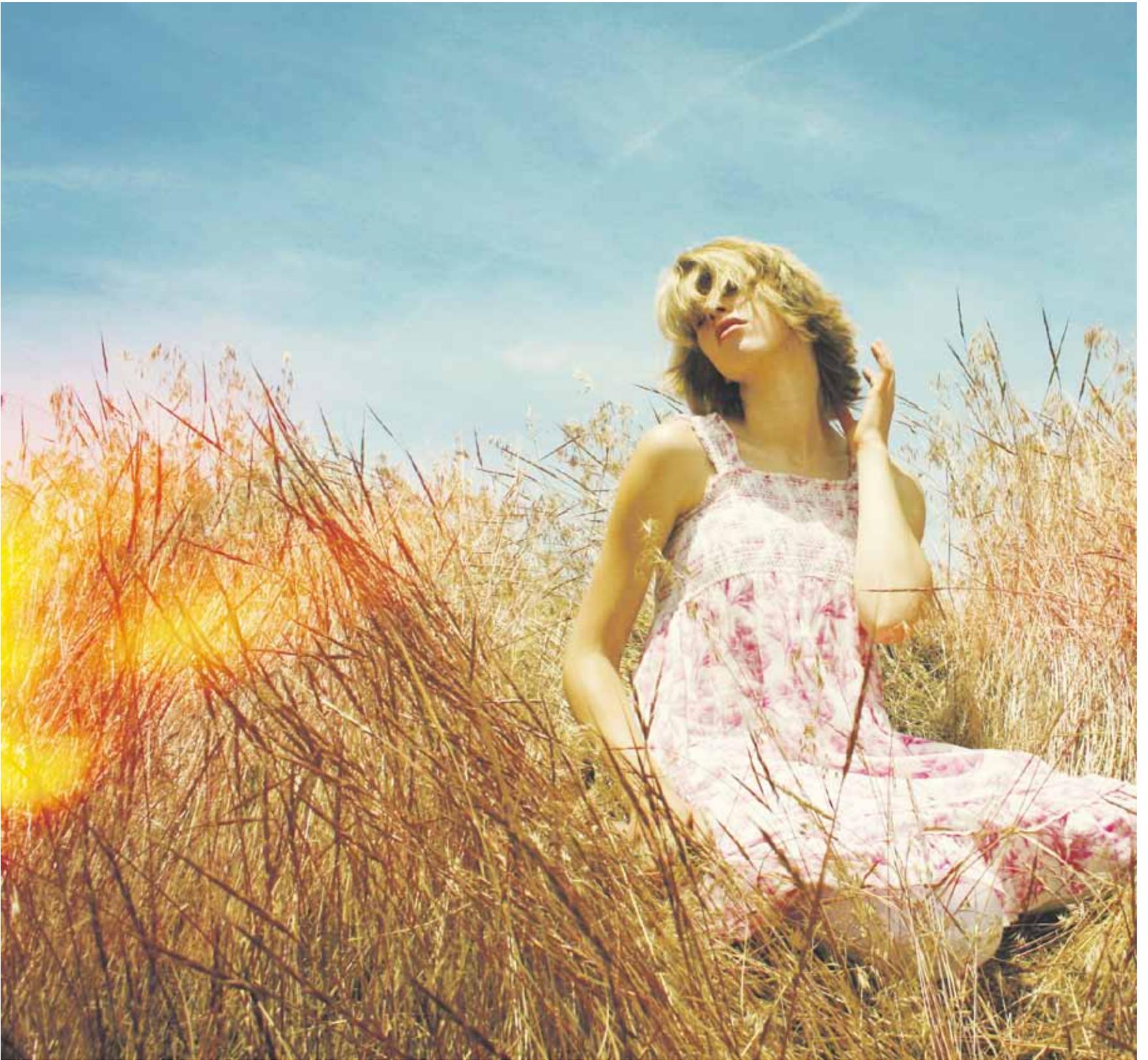


НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W.Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue I
10715 Berlin

Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130
E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Невыносимая легкость бытия



Лето словно придумано для того, чтобы жить в режиме «лайт». Во всех отношениях!

Относиться легко к жизни (и не забывать себе голову пустяками), легко питаться, легко соглашаться с мнением собеседников, легко пробежать пару-тройку километров каждое утро — на самом деле это легче, чем вы думаете!

С чего же начать? С того, чтобы дать себе обещание (и выполнить его, конечно!) избегать лишних сложностей и переживаний. И позитивно смотреть на мир! Есть даже такая психологическая техника, помогающая легко встречать перемены и не бояться действовать. Она заключается в том, что нужно представить себе самое неудачное и самое лучшее развитие событий. С первым на всякий случай нужно заранее смириться, а на второе усиленно настраиваться! И еще —

если настроение всерьез и надолго грозит испортиться (да-да, и такле может быть в разгар лета...), не давайте ему такой возможности. Помните, что «глаза бояться, а руки делают», пригодится тут и совет специалистов по тайм-менеджменту: не «есть слона» целиком, а разделить его на кусочки, то есть на сравнительно легкие задачи, и вознаграждать себя за выполнение каждой из них.

«В здоровом теле — здоровый дух», а значит, пора пересмотреть свое отношение к питанию и образу жизни! Хотите ощущать восхитительное ощущение легкости во всем теле и радоваться, увидев свое отражение в зеркале? Тогда переходите на облегченный рацион. Причем «облегченный» не в том смысле, что уменьшенный вдвое в количественном отношении, - совсем нет. Меньше выпечки, жиров, сладостей, больше овощей и фруктов - вопреки стереотипам, правильно питаться приятно, легко и не скучно. И достаточно просто: врачи рекомендуют летом есть фрукты и овощи сырыми, а прочие продукты - подвергать минимальной термической обработке. То есть у плиты можно проводить минимальное количество времени! Что не может не радовать...

Ну, а свободные от кулинарно-домашних хлопот часы вполне можно посвятить... да хотя бы себе. Или своим хобби, или семье, или спорту. Кстати, о последнем - когда занятия спортом входят в привычку, столь же привычными становятся бодрость, энергичность, легкость на подъем и готовность всегда двигаться вперед. И, конечно, комплименты вашей стройности и подтянутости! Впрочем, активный образ жизни подразумевает под собой не только занятия в фитнес-студии. Это и периодический отказ от таких благ цивилизаций, как лифт или автомобиль, и 5-минутная утренняя гимнастика, и прогулки с собакой, и даже пару часов уборки, легко сжигающие примерно столько же калорий, сколько обычное занятие аэробикой. Главное тут — не переборщить! Потому что, как утверждают знающие люди, един-

ственная мышца, которая должна работать постоянно, — это сердце! Но даже оно делает передышку между ударами. Перерывы в тренировках помогают мускулатуре «усвоить» нагрузку и подготовиться к новой. Если их не делать, то организм впадет в стресс и начнет вырабатывать гормон кортизол, стимулирующий накопление жира (особенно в области живота). Именно поэтому лучше заниматься спортом 2–3 раза в неделю по 20 минут, чем полтора часа — каждый день.

Не получается следовать этим советам? Не страшно. В конце концов, ведь кто сказал, что сезон легкости закончится вместе с летом? Да и до конца последнего еще, к счастью, довольно далеко...



Очки в вашу пользу



О том, как уберечь кожу от губительного воздействия солнечных лучей, знают все. А вот о защите глаз от солнца, к сожалению, нет. А ведь в последнем случае последствия злоупотребления общением со светом могут быть гораздо более плачевными, от «выгорания» фоторецепторного пигмента сетчатки и ухудшения «сумеречного» зрения до развития катаракты. Поэтому ношение солнцезащитных очков - не просто дань моде, а абсолютная необходимость, особенно в период с мая по сентябрь. И к выбору таких очков нужно подходить с особой ответственностью!

Естественной реакцией на яркий солнечный свет является постоянное прищуривание глаз и сужение зрачка, что, в свою очередь, ведет к преждевременному появлению морщин и возникновению головной боли и, что самое неприятное, уменьшению защитного пигмента меланина, количество которого в глазах с возрастом и без того снижается. Чтобы избежать всех этих неприятностей, особенно тем, кто входит в «группу риска» с точки зрения повреждения глаз светом (любители отдыха на воде, дети, обла-

датели светлой радужной оболочки и люди, страдающие различными офтальмологическими заболеваниями), необходимо вовремя позаботиться о том, как уберечь глаза от излишка солнечного света. Сделать это проще всего с помощью солнцезащитных очков. Но те, кто носят «неправильные» очки, наносят глазам еще больший вред, чем если бы они обходились вовсе без них. Отчего так происходит? Оттого, что «темные» стекла очков – далеко не всегда гарантия защиты от ультрафиолета. Больше того, под прикрытием «простых» тонированных линз зрачок, реагируя на малую интенсивность света, расширяется, в результате чего в глаз проникает гораздо больше ультрафиолетовых и инфракрасных лучей. Чтобы избежать подобных «подводных камней», необходимо помнить следующее: солнцезащитные очки должны обладать максимально высокой защитой от ультрафиолетового излучения! Вопрос формы оправы и цвета стекла тут вторичен.

Определить, какой степенью защиты от солнечного излучения обладают те или иные очки, можно, прочитав маркировку про-

изводителя на линзах. Лучше всего отдавать предпочтение тем моделям, на которых присутствуют обозначения UV-protection 100% (100% защита от ультрафиолета), High UV-protection (повышенная степень защиты от ультрафиолета), UVA-protection (защита от А-лучей, опасных для хрусталика и способных спровоцировать развитие катаракты) и UVB-protection (защита от особо вредных для глаз В-лучей, вызывают «снежную» слепоту в условиях высокогорья или «морскую» - при нахождении на воде). Латинские цифры I, II, III, IV обозначают степень защиты, причем I – это минимум, а IV – максимум, а арабские – светопропускную способность. Буквы же (G, B и пр.) означают цвет (grey – серый, brown – коричневый, pink – розовый и т.д.). Кстати, о цвете: обеспечить оптимальную защиту от солнца могут только коричневые, зеленые или дымчатые стекла. Дело в том, что в них не меняется привычное естественное цветоощущение, а их цветофильтры действительно предохраняют глаза. Голубые же, синие и фиолетовые стекла пропускают ультрафиолетовые лучи, кроме этого, они способны вызвать дискомфорт.

Что касается материала, то совершенно не принципиально, сделаны качественные очки из пластика или из стекла. На качестве защиты это не отражается. Правда, стеклянные очки в отличие от пластиковых менее удобны из-за своей тяжести и хрупкости. Пластиковые линзы легче, их сложнее разбить, по степени защиты хорошие очки с пластиковыми линзами не уступают стеклянным, но из-за их высокой повреждаемости и подверженности к царапинам многие их избегают. И не так уж и заблуждаются, - ведь пользоваться солнцезащитными очками, на стеклах которых есть повреждения и дефекты, ни в коем случае нельзя! В таком случае поверхность неправильно преломляет свет, а это не менее вредно, чем прямое воздействие солнечных лучей.

И еще: очки даже с идеальной степенью защиты не будут на самом деле в вашу пользу, если оправа не будет гармонировать с формой лица! Очки должны удобно сидеть на носу и не давить на переносицу и за ушами, подчеркивать достоинства и маскировать недостатки. Оптимальная форма - закругленная по бокам и прилегающая к изгибам лица. Выбирая очки рекомендуется также учитывать цвет кожи. Людям с «холодным» цветом лица (бледная кожа) подходят очки в легкой, цветной оправе, «черепаховые» варианты и коричневые, зеленые, оранжевые тона. Теплому цвету лица (золотистая кожа) подойдут оправы персикового, золотистого, серебристого и медного оттенков. Хотя тут как раз все зависит от индивидуальных предпочтений, - главное, чтобы вам нравилось!



ANZEIGE

Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93

e-mail: pension_pankow@web.de

Фруктовые рецепты



Летом богатым фруктами может быть не только рацион питания, но и ежедневный ритуал по уходу за телом!

Дары лета, - клубника, персики, арбузы и прочие фрукты - являются прекрасными ингредиентами для приготовления домашней косметики. Они насыщают кожу и волосы витаминами, увлажняют, очищают и повышают их жизненный тонус. Отличный повод взять на вооружение июльские рецепты красоты!

Как известно, основные правила летнего ухода за кожей лица и волосами - это увлажнение, регулярное очищение и устранение жирного блеска. Со всем этим отлично справляется клубника! «Царица июля» содержит массу витамина С и витаминов группы В, а также антиоксиданты, способствующие восстановлению кожи после окисли-

тельного стресса. Также она регулирует деятельность сальных желез и сокращает поры, поэтому косметические препараты на основе этих ягод незаменимы для ухода за жирной кожей. Экстракт клубники хорошо воздействует и на волосы, укрепляет их, восстанавливает структуру.

Маска из клубники для жирной кожи

100 г ягод измельчить в блендере до образования кашицы. Нанести полученную массу на очищенное лицо, смыть через 20 минут теплой водой. Такую маску нужно делать 2 раза в неделю.

Маска из клубники для восстановления волос после окрашивания

Взбить в блендере 200 г ягод, добавить в пюре две столовые ложки оливкового масла и желток. Перемешать, нанести маску на волосы по всей длине, накрыть полиэтиленовой

пленкой. Смыть теплой водой через 30 минут, затем вымыть волосы еще раз с шампунем.

Не зря существует выражение «кожа, как персик»! Чтобы стать обладательницей такой, как кожа этого плода, упругой, эластичной и нежной кожи, всего-то и нужно, что регулярно пользоваться домашней «персиковой» косметикой. Результат не заставит себя ждать!

Скраб из персиковых косточек

Ядра 3 персиков измельчить до состояния муки, добавить к ним 1 столовую ложку натурального йогурта, перемешать и нанести на чистую кожу на 10 минут. Затем легкими круговыми движениями массировать лицо 5-7 минут. Смыть маску теплой водой.

Подтягивающая маска

Очистить 1 персик от кожуры и косточек, раздавить мякоть вилкой до пюреобразной консистенции и добавить 2 столовые ложки жидкого меда. Нанести маску на очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз и носа. Можно использовать на шею и декольте. Через 15 минут смыть теплой водой. Обладательницы очень сухой кожи могут вместо меда использовать две столовые ложки свежих сливок.

Арбуз - настоящий клад полезнейших веществ! А лосьоны, маски и кремы из его мякоти способны творить настоящие чудеса: они отлично увлажняют кожу, приводят ее в тонус после стресса, придают ей свежесть и упругость, удаляют пигментные пятна и веснушки, а также очищают от угревой сыпи. А если регулярно протирать кожу лица кусочком льда, замороженного из арбузного сока, то она станет нежной, эластичной и сияющей, - независимо от возраста!

Арбузная маска с омолаживающим эффектом

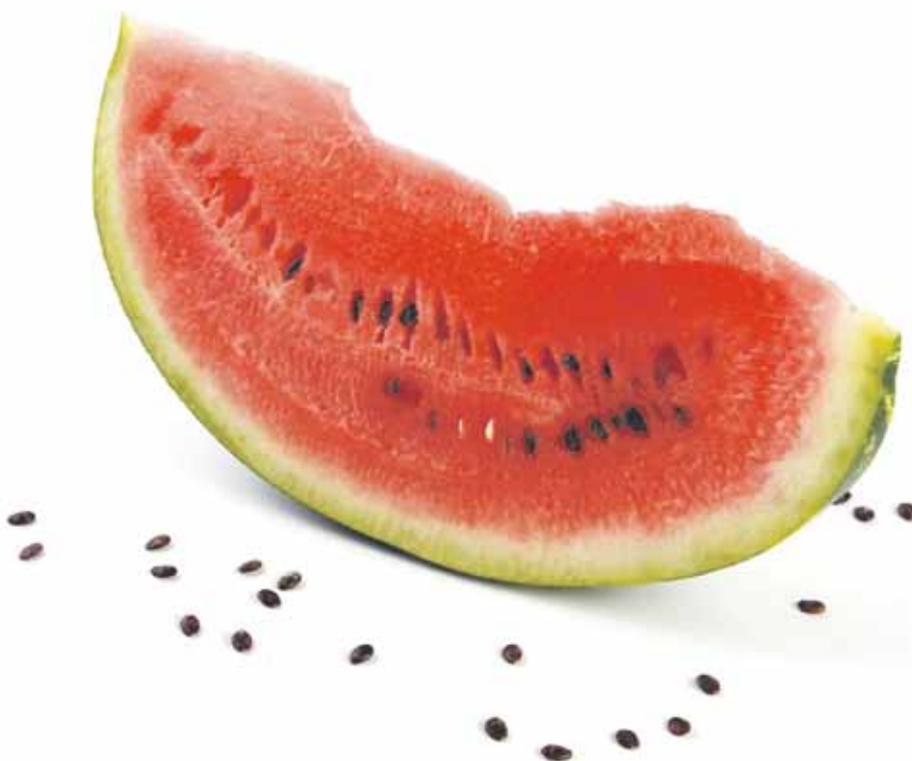
Чистую марлевую салфетку пропитать арбузным соком и аккуратно расправить ее на лице и шее. Через 15 -20 минут снять марлю и умыться. Наибольший эффект наступает после нескольких процедур.

Отбеливающий лосьон

Для отбеливания протирать кожу лица мякотью корки утром и вечером. Через несколько дней коже посветлеет и очистится.

«Скорая арбузная помощь», или восстанавливающая маска

Смешать 3 столовых ложки арбузной мякоти со столовой ложкой сметаны и яичным желтком. Нанести на 30 минут и смыть теплой водой. Такая маска великолепно помогает восстановить кожу после загара и устранить покраснение и чувство жжения.

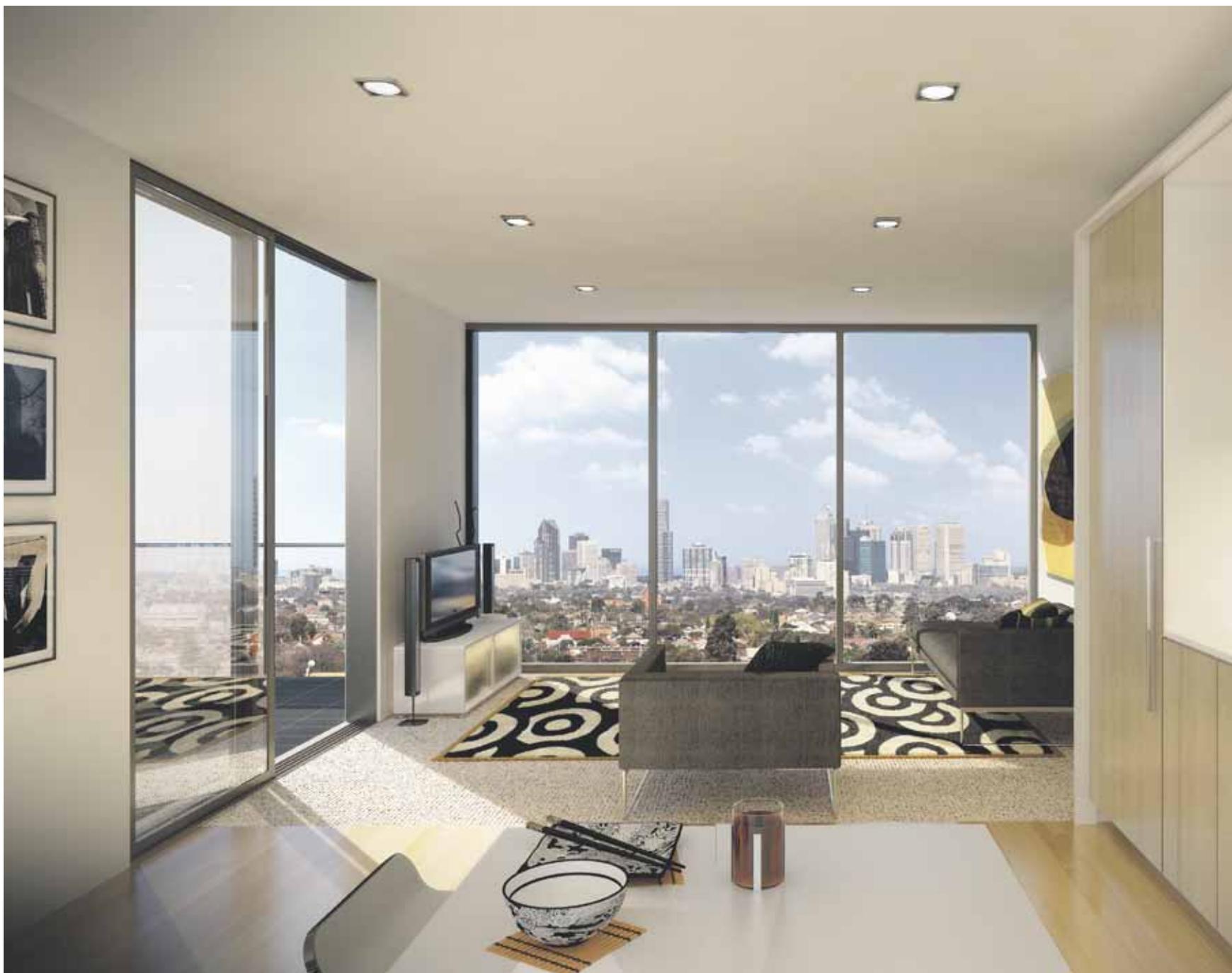


СУДОКУ

	8	4	7	6		3		9
6		3				7	1	
1	9	7		2	3	8	6	
8		1	3			6		7
9		2			8	4		
			1	4	7		9	8
2	1		4	3			7	6
7		5		1				2
4				7			8	3

		9			1		3	
	6	4	5	8			2	1
		1	6	9	7	5	4	8
5	9	8		6				
4		3		5		6	1	
1		6		3		8	5	2
					5		6	7
	1	5			6	2		4
	4			1	9	3	8	5

Игры с пространством



Возможно ли превратить тесное помещение в просторное, не ломая стены и не принимая какие-то другие радикальные меры? Легко, если знать несколько секретов, как это делается!

Даже самая маленькая комнатка будет казаться больше и комфортнее, если к ее обустройству подойти творчески – и, конечно, соблюдая при этом определенные правила!

Дизайнеры интерьеров уверяют, что любое жилое пространство можно визуально увеличить на треть, если при его отделке выбирать исключительно светлые тона (но не яркие или холодные!). Отлично подойдут тут пастельно-желтый, нежно-абрикосовый, кремовый и бежевый цвета. Еще один излю-

бленный прием декораторов для создания иллюзии простора – игра на контрастах, но опять-таки в светлой гамме. Так, если оформить помещение в светло-серых или теплых розовых тонах, зрительно увеличит территорию в этом случае контрастная белая стена. Внимание! В прямоугольных помещениях выделять нужно одну из длинных стен, которая позволит расширить комнату. А вот акцент на короткой лишь подчеркнет вытянутую форму жилой площади. При отделке помещений с низкими потолками стоит об-

ратить внимание и на обои с вертикальными полосками, которые зрительно добавляют 10–15 см к высоте стен.

Эффект «бального зала» создаст и «правильное» покрытие пола, - при условии, что оно будет блестящим и светлым! Оптимальный вариант тут – глянцевый ламинат. От ковровых покрытий, особенно темных оттенков, лучше отказаться, так как они «съедают» пространство. Да и пыли собирают немало...



С помощью дополнительных источников света - бра, напольных светильников, подсветки полочек, - также можно добиться поразительных результатов! А еще больше увеличить пространство помещения можно с помощью поверхностей, отражающих свет, - и тут без зеркал не обойтись! А вот без чего в маленьких комнатах обойтись не только можно, но и нужно, это без плотных занавесок ярких расцветок. Если оставить окна незанавешенными (или прикрытыми полупрозрачными жалюзи или шторами-плиссе), пространство комнаты как бы объединяется в единое целое с пейзажем у дома, - правда, для этого подойдет не всякий пейзаж...

Чем проще, тем лучше: это можно считать «правилом номер один» в дизайне интерьера

маленьких помещений! В последних уместны только предметы обстановки лаконичных, строгих форм. Изогнутые линии и избыток декора, наоборот, зрительно уменьшают пространство, в то время как прямоугольные формы делают помещение более легким и свободным. И еще - обстановка маленькой комнаты спальни должна быть выполнена в лучших традициях минимализма. А если руководствоваться при ее выборе еще и принципом многофункциональности, то результат и вовсе превзойдет все ожидания! Кстати, не обязательно придвигать мебель вплотную к стене, чтобы выгадать лишние сантиметры. Иногда предметы мебели выглядят лучше, когда они «сглаживают» угол, или когда окружены со всех сторон пространством. Не зря дизайнеры начинают формирование мебельного интерьеря

помещения с «заполнения» углов!

Помещение воспринимается более объемным, если на виду больше крупных вещей и меньше мелких. Что касается последних, то чем аккуратнее они расположены, тем «воздушнее» интерьер (согласитесь, журналы, сложенные в аккуратную стопку, визуально занимают гораздо меньше места, нежели живописно разложенные по разным местам!).

И напоследок: чаще всего ощущение того, что комната слишком маленькая, возникает в первую очередь потому, что в ней царит беспорядок. Порой достаточно навести в доме чистоту и разложить все вещи по своим местам, - и места в нем прибавляется как по волшебству!



Чудо-вишня

В ходе исследований, проведенных учеными Мичиганского университета здравоохранения, выяснилось, что людям преклонного возраста, особенно тем из них, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, просто необходимо включить в свой ежедневный рацион питания вишню! Особенно положительно действует регулярное потребление этих ягод на здоровье «сердечников», принимающих медикаменты, - в этом случае терапия проходит заметно успешнее. Вся хитрость в том, что всего 200 г вишни в день достаточны для активизации в тканях организма изоформы РРАР. Гены, которые регулируют эти рецепторы, участвуют в метаболизме глюкозы и жира, а заодно снижают вероятность развития болезней сердца и сосудов. Помимо этого, в плодах вишни в избытке содержится кумарин, - вещество, улучшающее состав крови, снижающее образование тромбов и укрепляющее сердечную мышцу, - а также фолиевая кислота, которая обеспечивает приток крови к головному мозгу. Разве это не повод срочно пересмотреть свой рацион питания и заодно порадоваться тому факту, что «вишневый сезон» сейчас в разгаре?



В ногах правда есть

То, что регулярные физические нагрузки, пусть даже такие элементарные, как ходьба, полезны для здоровья, знают все. Всего 2 километра, пройденные в день, способствуют снижению артериального давления и уровня холестерина, а также являются хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. А вот то, что любители пеших прогулок могут похвастаться еще и отличной памятью, и оригинальностью мышления в любом возрасте, известно далеко не каждому! А это на самом деле так: 30 минут ежедневной быстрой ходьбы стимулируют мыслительные процессы у людей, чей возраст перевалил за 60 лет. Дело в том, что во время быстрой прогулки учащается дыхание, усиливается сердечная деятельность и увеличивается скорость кровотока, в результате чего головной мозг получает больше крови, насыщенной кислородом, который жизненно необходим клеткам его коры. А еще ежедневные прогулки способствуют более медленному возрастному снижению количества клеток одной из структур головного мозга – гиппокампа, отвечающего за наши эмоции и память. Есть о чем задуматься, правда?

Самый летний десерт

Отличная новость для любителей мороженого: в очередной раз доказано, что люди преклонного возраста могут наслаждаться своим любимым лакомством практически без ограничений, - исключение тут составляют лишь те, кто страдают ожирением и сахарным диабетом. Всем же остальным приятно будет узнать, что мороженое – разумеется, речь идет тут о сортах на основе натурального молока или сливок - содержит массу весьма ценных для организма пожилых людей веществ (более 20 аминокислот белка, около 25 различных жирных кислот, 30 минеральных солей, важные для обмена веществ ферменты, а также более 20 различных витаминов, фосфор, магний, калий и железо), и вполне может рассматриваться в качестве альтернативы классическим молочным продуктам. А еще оно отлично снимает нервное напряжение, успокаивает нервы, улучшает сон, снижает тревожность, - все благодаря аминокислоте триптофану, который способствует выработке «гормона счастья» серотонина. Не зря мороженое считается самым лучшим летним десертом!



Смейтесь на здоровье!

Врачи советуют тем, кому за 60, минимум 3 раза в неделю смотреть комедии или читать смешные книги, - ведь смех тонизирует и заставляет работать мышцы лица и тела. Всего 1 минута смеха действует на человеческий организм так же, как 10 минут, проведенные в тренажерном зале. А 15 минут безудержного хохота равносильны 40 минутам бега трусцой! Кроме этого, при смехе меняется дыхательный ритм, вдох делается более продолжительным, что резко улучшает кровоснабжение органов и тканей, нормализует работу сердца. Так что смейтесь на здоровье – и не только при просмотре комедий!

Православные праздники июля

1 июля 2013 года начинается Петров пост, установленный в память первоверховных апостолов Петра и Павла, которые, приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, в посте и молитве готовились ко всемирной проповеди Евангелия. Петров пост напоминает о том, что главный враг, как гласит Евангелие, не тот, кто убивает тело, а тот, который коренится внутри души. Часто вновь крещеный забывает о любви к Богу и ближнему и возвращается к прежним грехам. Поэтому Петров пост служит воспитанию воли христианина, так как в посте человек учится подчинять телесные потребности своему духу, как это делали многие святые. По словам святителя Иоанна Златоуста, «пост с верою много придает крепости; ибо научает великому любомудрию, человека соделывает Ангелом, да еще укрепляет против сил бестелесных...». Кроме очищения души и тела, Петров пост – это еще и духовная подготовка к торжеству во имя апостолов Петра и Павла (12 июля).

7 июля Православная церковь празднует Рождество Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Святой Иоанн Предтеча – единственный святой, кроме Девы Марии, день рождения стало официальным церковью. Даже имя свое он получил по определению Божью: Иоанн означает «Божия благодать» или «Божие благословение». Своим появлением на свет он принес благодать в свой дом: разрешился грех отца, отверзлись уста после долгой немоты за допущенное неверие, и дух Захарии обрел свободу, делаясь способным возвещать тайны Божии и благословлять Бога: «Благословен Господь Бог... Он посетил народ Свой и сотворил избавление ему». Стоит сказать, что рождение Иоанна, награда за непоколебимую веру его родителей, за их праведности и благочестия, тер-



пение и преданность воле Божией, предвозвещено было Пророком Исаией еще за 700 лет до самого события: «Глас вопиющего в пустыне: приготовьте путь Господу, прямыми сделайте в степи стези Богу нашему» (Ис. 40, 3), а прославил его Сам Господь, назвавший Иоанна Ангелом и сказал, что из рожденных женами не восставал больший Иоанна Крестителя (Мф. 11, 10-11). Как и предрек его отец Захария, просвещенный Духом Святым, Иоанн «многих из сынов Израилевых обратил к Господу Богу их; и предвидел перед Ним, чтобы возвратить сердца отцов детям, и непокорливым образ мыслей праведников, дабы представить Господу народ приготовленный». Иоанн Креститель, прославляемый как «ангел, и апостол, и мученик, и пророк, и свечник, и друг Христов, и пророков печать, и ходатай ветхой и новой благодати, и в рожденных пречестнейший, и светлый Слова глас», предвозвестил явление Сына Божия во плоти и удостоился крестить Его во Иордане. 12 июля православные христиане отмечают День памяти апостолов Петра и Павла, один из главных церковных праздников. Несмотря на разное начало жизненного пути, оба апостола впоследствии стали ревностными проповедниками Христовой веры, за что и были казнены (согласно преданию, это случи-

лось в один и тот же день). Празднуя в этот день память Первоверховных апостолов, Православная Церковь прославляет духовную твердость святого Петра и разум святого Павла, воспекает в них образ обращения согрешающих и исправляющихся: в апостоле Петре – образ отвергнувшегося от Господа и покаявшегося, в апостоле Павле – образ сопротивлявшегося проповеди Господней и потом уверовавшего.

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

Счет для пожертвований



Настоятель протоиерей
Петр Пахолков
тел. +49(0)173 633 19 89

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn
Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

**Вы можете пожертвовать 7 евро,
отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер 81190**

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.

Информацию о собранных пожертвованиях и их использовании Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Все не так!



Расход топлива гибридного автомобиля неизмеримо меньше, чем у его бензинового или дизельного «родственника», женщины-водители совершенно не умеют парковаться, а маленькие машины имеют низкие показатели безопасности? Да, а еще Земля стоит на трех китах и черепахе, встреча с черной кошкой предвещает неудачу, а антибиотики — панацея от любых инфекций... Но, как ни странно, если с формой нашей планеты, способами лечения и влиянием домашних животных на жизненные обстоятельства более-менее все понятно, то автомобильные мифы и заблуждения отчего-то кажутся незыблемыми. Что ж, самое время внести ясность в этот вопрос!

Автомобили, оснащенные гибридной силовой установкой, в десятки раз экономичнее и экологичнее своих «классических» собратьев

Вовсе нет! Во-первых, однозначно утверждать, что гибридные автомобили значительно экономичнее бензиновых аналогов, пока

не приходится: разница в потреблении топлива у них, увы, пока не столь уж велика. Если приходится ездить только по городу, возможно, водителям гибридных машин действительно удастся сэкономить на топливе. Однако экономичность зависит в не меньшей степени и от стиля вождения, и расстояний, и множества других факторов, которые не имеют никакого отношения к мотору. Что же касается экологичности «зеленых» авто, то тут тоже, как говорится, бабушка надвое сказала. Во-первых, производство электроаккумуляторов и их последующая утилизация наносят окружающей среде неизмеримо больший ущерб, чем производство традиционных двигателей внутреннего сгорания, во-вторых, не стоит забывать и про необходимость постоянно вырабатывания электричества для ежедневной подзарядки аккумулятора, то есть о дополнительных нагрузках на электростанции, в-третьих, само по себе наличие электромотора в сочетании с бензиновым двигателем еще не делает автомобиль экологичным: все зависит от уровня выбросов угле-

кислых газов. А таковой у многих машин, работающих на бензине или дизельном топливе, уже давно составляет менее 120 граммов на километр, - в точности как у гибридных!

Спойлер улучшает аэродинамику автомобиля

Далеко не всегда! Чтобы спойлер, антикрыло, обвесы или еще какие-то элементы тюнинга действительно повлияли на скорость передвижения, необходимы расчеты под конкретный автомобиль и, как минимум, последующее его тестирование в аэродинамической трубе. В противном случае все эти «навороты» лишь снижают максимальную скорость и повышают расход топлива из-за увеличения сопротивления потоку воздуха. Впрочем, даже если подойти к установке антикрыла, спойлеров и прочих деталей, призванных превратить серийный автомобиль в спорткар, основательно и грамотно, вряд ли можно ощутить реальную выгоду на скоростях, предписанных действующим законодательством.

Электронные системы вроде ESP, ABS или ASR обеспечивают полную безопасность при любых условиях и на любой скорости
Заблуждение! Никакая, даже самая хитроумная электроника, не может похвастаться абсолютной универсальностью действия, точно так же наличие в машине вспомогательных систем безопасности не отменяет элементарных физических законов. Бесспорно, ESP, ABS или ASR снижают вероятную потерю контроля автомобилем на дороге, но не гарантируют полную безопасность всегда и везде. Последняя зависит от технического состояния машины и, что гораздо важнее, от манеры вождения и навыков ее водителя. Поэтому в любой ситуации нужно правильно выбирать дистанцию и скорость движения независимо от того, оборудован ли автомобиль электронными «помощниками» или нет.

Маленькие машины имеют низкие показатели безопасности

Ничего подобного! Отчего-то принято считать, что малые габариты автомобиля ав-

томатически означают его низкую безопасность. Возможно, так и было несколько десятилетий назад, однако сегодня, при наличии кузовных конструкций, способных поглощать силу удара, а также активных и пассивных электронных систем безопасности, маленький автомобиль не более подвержен деформациям, чем большой. Лучшее тому подтверждение - результаты многочисленных краш-тестов и исследований, согласно которым, большинство автомобилей А и В классов зарабатывают по 3-4 звезды из 5 возможных по защите пассажиров во время столкновения.

Женщины-водители не умеют парковаться

Злобный шовинистский навет! Женщины, хоть и тратят на парковку больше времени, чем мужчины, но делают это более аккуратно. Больше того, в ходе недавних исследований, проведенных компанией NCP, оператором парковок в Великобритании, выяснилось, что 77% представительниц прекрасной половины человечества, принимавших

участие в эксперименте, при парковке не нарушают правила и не мешают другим автомобилистам. У мужчин этот показатель составляет только 53%. Так что, хоть у женщин и менее развиты участки мозга, отвечающие за координацию и пространственное мышление, чем у мужчин, на их водительские способности это не слишком влияет.



Veritas 10 лет



15 июня 2013 года состоялось масштабное празднование 10-летнего юбилея компании Veritas. 10 лет успешных проектов, 10 лет профессионального роста, 10 лет побед и взлетов... Нет сомнений, что на смену динамичному прошлому и уверенному настоящему придет еще более удачное будущее! Подобные пожелания и теплые слова в адрес Александра Грюна, основателя и директора

Veritas, звучали в течение всего праздника на лоне природы, устроенного в честь первой круглой корпоративной даты и подарившего всем его гостям массу позитива и уверенности в том, что они еще не раз встретятся по очень хорошим поводам, которые обязательно будут в жизни компании. Ведь 10 лет – это только начало пути к успеху и процветанию, по которому идет Veritas!



Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

Мы предоставим Вашим близким не только необходимый им уход, но и окружим их вниманием и заботой от всей души!

Для нас является само собой разумеющимся откликаться на все запросы и потребности пожилых, больных людей и инвалидов, оказывая им всестороннюю поддержку во всех затруднительных жизненных ситуациях, будь то болезнь или проблемы быта.

Мы стремимся обеспечивать всем, кто нуждается в помощи, комфортную и спокойную жизнь в привычной для них домашней атмосфере и предоставить им профессиональный уход на самом высоком уровне в сочетании с внимательным отношением и заботой.

Наши услуги:

- ✓ Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
 - ✓ Медицинское обслуживание и профессиональный уход
 - ✓ Оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegestufe) и получения материальной помощи от касс ухода (Pflegekassen) и районных муниципальных учреждений (Bezirksämter)
 - ✓ Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
 - ✓ Доставка на дом медикаментов и вспомогательных средств
 - ✓ Сопровождение при визитах ко врачам и на прогулках
 - ✓ Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
 - ✓ Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
 - ✓ Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!



**VERITAS Pflegedienst
NRW GmbH**
Mittelstrasse 47
32683 Barntrup
Tel.: 05263-95 46 79

**VERITAS Pflegedienst
Koblenz GmbH**
Koblenzer Strasse 132
56073 Koblenz
Tel.: 0261-876 73 95



**VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH**
Geschäftsstelle Charlottenburg
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030-321 20 11

Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

Berlin Ost GmbH
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030-992 731 59

www.veritas24.info

Патронажная служба VERITAS предоставит Вам и Вашим близким
квалифицированный уход на дому или в стационаре!

24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году — мы всегда рядом с Вами!

Софья Ская: «Я готова станцевать любую партию!»



Фильм «Белый лебедь», в котором актриса, балерина и первая и единственная россиянка, удостоившаяся титула «Миссис мира», Софья Ская (Аржаковская) выступила в режиссерском амплуа и сыграла главную женскую роль, стал «Лучшим фильмом года» на международном кинофестивале Movieville International Film Festival во Флориде. О своей первой режиссерской работе, о балетной и артистической карьере и о планах на будущее Софья рассказала главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.

- Софья, начнем, как водится, с истоков: как получилось, что Вы стали актрисой? Насколько мне известно, Вы с самого раннего возраста готовились к балетной карьере, учились в Академии русского балета им. А. Я. Вагановой и училище Рудольфа Нуриева, а затем исполняли сольные партии на сцене Башкирского государственного театра оперы и балета...

- Актрисой, думаю, я была с самого рождения: любила наблюдать за людьми, анализировать их действия, поведение, характеры. Мне были бесконечно необходимы внимание и оценка моих действий людьми со стороны. Я любила изображать иностранку, рассказывать про себя всякие небылицы, и сама верила в них. Однажды, заигравшись, я убеждала свою маму в чем-то несуществующем, она остановила меня и сказала: «Ты не врешь, а привираешь и рассказываешь сказки. Будь с этим осторожна, можно попасть

в неловкую ситуацию!». Родители не стали отдавать меня в актерский вуз, так как считали, что я могу добиться многого в балете. Но я рада тому, что 8 лет училась в хореографическом училище – все приобретенные там навыки я могу использовать, как актриса. Это работает на меня. Я никогда не перестану заниматься балетом, всегда держу себя в хорошей форме. Я балерина, которая готова станцевать любую партию.

- А карьера топ-модели Вас не прельщала? Ведь Вы победили в 5 конкурсах красоты, а в 2006 году завоевали титул «Миссис Мира»!

- В России, особенно имея потенциал в профессии балерины, быть моделью слишком просто и не интересно. И это не профессия, а хобби, которое тут не оплачивается и не оценивается по достоинству. Быть моделью за границей – это интересно, это работа, достойная и непростая. Это тяжелый труд, где нужно уметь перевоплощаться, раскрывать образ. Но я всегда была «заточена» на работу балериной.

- В 2007 году Вы с мужем уехали в Америку. Что было самым сложным в жизни на новом месте?

- Я очень скучала и скучаю до сих пор! Хотя и общаюсь с родными по Интернету, по телефону, - вроде тебя нет, но ты вроде как и есть.

- Не прошло и года после Вашего переезда,

как Вы уже снимались сразу в 2 голливудских кинофильмах: «Доброе сердце Ирены Сендлер» и «Лигейя», после выхода на экран которых Вы, что называется, «проснулись знаменитой». Как Вы справлялись с испытанием славой?

- Самым первым фильмом был «Лигейя», потом «Тени в раю», «Доброе сердце» стало третьей картиной. Могу признаться честно, что, когда у меня была задача и цель быть хорошей актрисой и делать максимум из того, на что я способна, мне было вполне ясно, что делать. А когда вдруг начались разговоры о том, чтобы стать известной и узнаваемой, и, что если ты не известен, то ты не востребован и ты не актер, когда появилась задача набрать известность, я потерялась и не знала, что же мне предпринять. Известными становятся, к сожалению, не всегда достойные люди, и влияют на это непонятные для меня критерии. Моя главная цель – стать интересной актрисой и развивать себя, как личность.

- Ваша настоящая фамилия – Аржаковская, но Вы сократили ее до Ская, - почему? Не боялись, что смена имени повлечет за собой смену судьбы?

- В Америке, где я работаю, никто не может выговорить фамилию Аржаковская, но я ее обожаю и никогда ни на что не променяю. Это фамилия моей любимой матери, которую я боготворю. И я решила пойти самым логичным и простым путем, оставив только окончание.

- После «прорыва» в Голливуде Вы вернулись в Россию, чтобы заявить о себе и российскому зрителю. В чем, по-Вашему, основное различие работы и жизни в Америке и России?

- В России я снималась только в одной картине, «Клуб счастья». Мне очень приятно, что этот фильм часто показывают по телеканалам, и я получаю сообщения от зрителей. Это простая легкая комедия, возможно, там нет сложного сценария. Но работать было весело. А разница между Россией и Америкой колоссальная, это разная школа, техника игры. Но, чтобы более четко понять разницу, я думаю, мне надо в России поработать не с одним режиссером, а с несколькими, чтобы увидеть тонкости.

- В одном из интервью вы упомянули, что самой ценной из ваших работ в кино на сегодняшний день является «Белый лебедь». Расскажите о своей роли в фильме.

- Готовясь к «Белому лебедю», мне было важно понять два момента: первый связан с тем, что у моей героини Майи крадут ребенка, а второй – с тем, что она попадает в тюрьму, и, хоть проводит там недолгое время, это кардинально меняет ее характер. Детей у меня нет, и накануне съемок я купила себе среднеазиатскую борзую собаку, о которой мечтала с детства, чтобы прочувствовать тепло отношений матери и ребенка. Понимаю, что это несравнимо, но, ухаживая за щенком, чувствуешь, как в тебе просыпаются совершенно неведомые ранее чувства! Когда снимали тяжелые сцены, в том числе момент с похищением ребенка, я представляла себе, что с моей собакой случилось что-то страшное, и перевоплощалась. Также я ездила в настоящую тюрьму, общалась с бывшими заключенными и людьми, которые там работают. Мне было важно понять, как люди меняются после заключения, какими они становятся. Ради этого я провела

над собой небольшой эксперимент. В Санкт-Петербурге приехала в тюрьму Кронштадт и попросила, чтобы меня закрыли ровно на один час в одиночной камере. Сотрудники тюрьмы пошли мне навстречу и выполнили мою просьбу буквально: спустя несколько минут после того, как за мной закрылась дверь камеры, я начала в нее стучаться, просила меня выпустить, кричала, что замерзла, все поняла и больше не хочу находиться там. Но они были непреклонны и отперли меня только через 60 минут.

- В «Белом лебедь» Вы выступили и в актерском, и режиссерском амплуа, - трудно ли уживались на одной съемочной площадке 2 режиссера?

- Самым трудным было режиссировать и играть одновременно. Еще я должна была держать балетную форму, ведь я играла балерину в фильме, и помимо съемок работаю как балерина. Восстанавливаться было бы сложнее. Поэтому меня преследовали недосыпания, ненормированный рабочий график более 12 часов в день и все вытекающие из этого последствия.

- Вашим партнером по этому фильму стал знаменитый Кристиан Слейтер. Как Вам работало с ним?

- Мне очень понравилось работать с Кристианом, он по-настоящему профессиональный актер. Ничего лишнего: приходил на площадку подготовленный, работал и уходил. Он пример для подражания любому актеру, это я повторяю часто.

- Вам досталась достаточно сложная роль: по сюжету, Ваша героиня Майя теряет ребенка, оказывается обвиненной в убийстве... Обстоятельства, очень далекие от Вашей жизни! Как Вам удалось так убедительно сыграть роль Майи?

- Я бы не сказала, что образ Майи так уж да-

лек от моего. Она так же, как я, балерина, которая с детства прошла через многое: была знакома с предательством, с потерей близких, со строжайшей дисциплиной, одиночеством. А потом ей повезло, и жизнь ее стала потрясающей картинкой, которой позавидовали бы многие. Но она прошла длинный путь до этой картинки.

- «Белый лебедь» получил несколько наград на международном фестивале Movieville во Флориде, совсем скоро он будет представлен на ММКФ, где тоже наверняка станет абсолютным фаворитом... Гордитесь своим успехом?

- Конечно! Я горжусь проделанной работой, мне ни капельки не стыдно за все, что я делаю, и это для меня главное!

- А не подумываете развить успех и уйти в режиссуру?

- Я очень хотела бы быть режиссером, но «Белый лебедь» я делала не с самого начала, и брать за него ответственность я не могу, не хочу и не буду. Если бы я делала фильм с начала, это была бы другая картина, признаюсь честно. Да, я планирую заниматься режиссурой, но позже, пока я хочу работать и развивать себя как актрису.

- Существует ли у вас личный список дел «обязательно успеть сделать до (допустим) 50 лет»? Можете озвучить несколько пунктов из этого списка?

- Хочу стать профессиональной певицей и взять под опеку не менее 10 нуждающихся детей.

- Что ж, удачи Вам во всех начинаниях, - и спасибо за интервью!

Редакция газеты «Время» искренне благодарит PR-агентство «Успех» за неоценимую помощь в подготовке интервью.



Все цвета радуги



«Солнце, море, белый песок...», - кстати, а почему именно белый? С не меньшим успехом можно понежиться под солнцем и на розовом, зеленом или черном песке, главное, знать, на каком пляже это можно сделать!

Почему-то принято считать, что песок на морском берегу непременно должен быть золотистым. Или белым. Впрочем, так думают только те, кто никогда не видел пляжей всех цветов радуги!



Красный

Как это ни удивительно, но пляжей с песком красного цвета не так уж и мало! Самые известные из них – это пляж в бухте Каихалулу, что на Гавайских островах, а также курорты на побережьях острова Принца Эдуарда (Канада), греческих островов Санторини, Мальты (Сан Блас, Надур) и Черногории (Петровац). Насыщенный красный цвет песка этих пляжей, находящихся в кратерах потухших вулканов, объясняется содержанием в нем большого количества окиси железа, образовавшейся в результате активности «огненных гор» много столетий назад.

Оранжевый

Песок на мальтийском пляже Рамла ил-Хамра такого яркого, солнечного оранжевого цвета, что запросто может составить конкуренцию солнцу! Своим необычным цветом он обязан уникальному смешению вулканического пепла и рыжего известняка. По контрасту с бирюзовой водой Средиземного моря оранжевый пляж выглядит невероятно эффектно, особенно на заре и закате.

Желтый

Сам по себе желтый песок – не такая уж экзотика. Но на кубинском курорте Вараде-

ро он отличается удивительным золотистым оттенком, который лишь подчеркивает ярко-голубые волны Атлантического океана... Те, кто были на Кубе, подтвердят!

Зеленый

На Гавайях есть много чудес природы, и одно из них - Папаколеа, пляж с зеленым песком. Волшебно-изумрудный цвет песку придают кристаллы хризолита, они же ответственны за его поистине бриллиантовый блеск и сияние. Недаром Папаколеа называют еще «гавайским бриллиантом»!

Голубой

Пляж Вик на южном побережье Исландии, строго говоря, назвать чисто-голубым сложно, - скорее, он серовато-голубой из-за содержания в нем крошки серого базальта. Особенно красиво этот экзотический оттенок смотрится в солнечную погоду.

Розовый

Самый романтичный пляж на Багамах – это восточное побережье острова Харбор Айленд с песком интенсивно розового цвета, получающегося за счет смешивания белого кораллового песка и мельчайших красных раковинок фораминифер. Благодаря это-

му же природному феномену удивительной красоты розовато-лиловый оттенок получил и песок на побережье греческого острова Элефониси.

Фиолетовый

Пляжи с фиолетовым песком (или его вкраплениями) есть практически повсюду, от Прибалтики до Океании. Тут вся хитрость заключается в присутствии гранитной или кварцевой крошки, придающей обычному песку благородный оттенок. Самым известным пляжем с фиолетово-сиреневым песком считается калифорнийский Пфайфер-Бич, конкуренцию ему составляют пляжи Коста-Рики, Барбадоса, Бермудских и Филиппинских островов.

Черный

Радикально черный песок на пляже – тоже не слишком большая редкость, особенно если речь идет о пляжах, расположенных возле вулканов (при извержении последних черная лава опускается в воду, где остывает и дробится на мелкие части, постепенно превращаясь в мелкий песок). Пляжи всех оттенков черного есть на Канарских островах, в Новой Зеландии, на Гавайях и даже на Аляске, - есть из чего выбрать...



Совершенно случайно



«Если долго мучиться, что-нибудь получится!», полагают некоторые – и жестоко при этом заблуждаются. Потому что масса открытий и изобретений, уже давным-давно ставших неотъемлемой частью нашей жизни, были сделаны совершенно случайно. Так что полагаться на авось тоже бывает иногда очень полезно...

Если бы не воля случая, то мы, скорее всего, никогда бы не узнали вкус «напитка номер один» в мире, а точнее, кока-колы! Потому что изначально детище американского фармацевта Джона Пембертона представляло собой сироп темно-коричневого цвета, изготовленный на основе вытяжки из листьев южноамериканской коки и африканского ореха и задуманный как средство от головной и зубной боли, стрессов и депрессии. Причем сироп этот отличался особыми вязкостью и тягучестью, а также был невероятно сладким, так что в чистом виде пить его было практически невозможно. Пембертон рекомендовал сотрудникам аптеки, торговавшим его чудо-зельем, разбавлять его

обычной водой. Тем не менее сладкая микстура особым спросом не пользовалась – до тех пор, пока один из продавцов случайно не перепутал бутылки и не добавил в кока-колу газировку, придавшей ей характерный «колкий» вкус и освежающие качества. И это было уже совсем другое дело, - газированный бодрящий напиток со сладким вкусом тут же нашел своих поклонников и уже через несколько лет стал бестселлером во всем мире.

Случаю мы обязаны также и появлению шоколадной пасты «Nutella»: в погожий летний день 1947 года владелец маленькой итальянской кондитерской Пьетро Ферреро решил вынести лоток с конфетами собственного производства на улицу перед магазином. К несчастью (или все-таки счастью?), из-за жары товар превратился в бесформенную горку шоколада. Чтобы продать хоть что-то, Пьетро попробовал намазывать получившуюся массу на булочки, разрезанные пополам, - и торговля стала набирать обороты! К вечеру все было распродано, а выручка Фер-

реро составила гораздо больше, чем ожидалось: расплавившихся шоколадно-ореховых конфет хватило на великое множество бутербродов. К февралю следующего года Пьетро продал 6600 фунтов своего изобретения, а вскоре новинка под названием «Nutella» завоевала всю Европу, а за ней – и все остальное пространство планеты.

Мог ли нью-йоркский ресторатор Цезарь Кардини предположить, что салат, названный в его честь и приготовленный в полном смысле слова «из того, что было», станет самым известным салатом в мире? Скорее всего, нет, – особенно в момент появления легендарного «Цезаря», 4 июля 1924 года. В тот день по случаю празднования Дня Независимости США в ресторан Кардини нагрянуло столько народа, что закуски на всех не хватало. А магазины по случаю праздника были закрыты. Пришлось синьору Кардини импровизировать, а точнее, смешивать все, что оставалось на кухне – сыр, яйца, листья салата, чеснок и даже хлеб. Экспромт удался, последующая жизнь повара – тоже.

В 1941-м году, после утренней прогулки с собакой, швейцарский ученый Джордж де Местраль долго и усердно отдирает цветки чертополоха от спортивных штанов и от шерсти своего питомца. Заинтересовавшись «приставучестью» этого растения, де Местраль изучил цветы под микроскопом и обнаружил, что их способность прилипать к различным тканям обеспечена сотней микроскопических крючочков, рассыпанных по поверхности. Почему бы не взять на вооружение эту природную технологию крепления, подумал он, - и уже через несколько лет в продаже появились первые застежки-липучки, а еще спустя несколько лет «чертополоховые» крепления стали использовать даже в производстве костюмов для космонавтов. Стоит ли говорить, что с тех пор де Местралю больше ни о чем не надо было беспокоиться, - патентные отчисления от своего изобретения дали ему возможность гулять с собакой по альпийским взгорьям практически днями напролет...

Дом Пьер Периньон, монах ордена Св. Бенедикта, посвятил всю жизнь созданию белого вина с тонким, нежным вкусом. Проблема заключалась только в том, что в провинции Шампань, где жил Периньон, климат относительно холодный, и молодое вино должно было бродить в течение двух сезонов, проводя второй год уже в бутылке. В результате в нем образовывались пузырьки углекислого газа, от которых Периньон пытался избавиться, переливая вино из «неудачных» бутылок и фильтруя его. К счастью, однажды он - опять-таки совершенно случайно! - загрузил несколько «бракованных» бутылок с «газированным» вином в повозку, которая должна была доставить партию напитков к королевскому двору. «Шипучка» неожиданно пришлась по вкусу как самому монарху, так и его гостям, и с той поры пить игристое шампанское стало признаком хорошего тона сначала при французском и английском дворах, а затем и во всем мире.

Случаю мир обязан открытию не только шампанского и шоколадной пасты, а и целого континента! Получилось это так: легендарный

мореплаватель Христофор Колумб, находившийся на службе у короля Испании, получил от своего венценосного босса задание проложить новый маршрут из Европы в Индию (в то время Испания находилась в сложном положении: заключенный ранее договор с Португалией запрещал ее кораблям совершать плавания в районе западного берега Африки, исключая таким образом возможность выхода в Тихий океан). А так как Колумб был твердо уверен в том, что Земля имеет форму шара (в те времена, кстати, это совсем не было само собой разумеющимся), то в своих изысканиях он решил руководствоваться соображением, что в Индию можно попасть не только восточным, но и западным путем. И в 1492 году он отправился проверять справедливость своих рассуждений опытным путем. После многих недель плавания перед ним открылись цветущие берега острова Сан-Сальвадор, а еще через некоторое время - Куба, Гаити и побережье некоего материка. Колумб был убежден, что добился своей цели, и открытые им земли составляют часть Индии. С таким сообщением он вернулся в Испанию, не подозревая о том, что совершенно случайно наткнулся на прежде неизвестную европейцам Америку...



ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

**ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“!
12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!**

Да, я подписываюсь на газету «Время» на 1 год всего за 18 евро!

Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167,
приложив к нему подтверждение об переводе 18 евро на счет

Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
с пометкой «Abo Zeitung Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)

Овнам в июле выдастся возможность перевести дух и сосредоточиться на выполнении самых главных дел, а также навести порядок в мыслях и поступках. Звезды советуют вам воспользоваться этим периодом затишья и, как только вы определите для себя приоритеты ваших будущих свершений и справитесь с самыми неотложными проблемами, отправиться в отпуск. Впрочем, отдых же и без этого входил в ваши планы, не так ли?

Телец (21 апреля - 20 мая)

Середина лета станет для Тельцов временем разбитых иллюзий: многие ситуации принесут гораздо больше неприятностей и разочарований, чем приятных и позитивных эмоций. Потерпите, скоро все наладится к лучшему, и ваша жизнь в том числе! Главное тут – не опускать руки и не поддаваться отчаянию, хотя иногда это будет совсем непросто.

Близнецы (21 мая - 21 июня)

На Близнецов в июле прольется настоящий «золотой дождь»: появятся какие-то новые доходы, возникновения которых вы совершенно не ожидали, а параллельно вы сможете подняться на новую ступень карьеры. Причем поводом для подобного подъема станут как ваши собственные успехи и достижения, так и неудачи конкурентов, которые сыграют вам на руку. Так что срочно берите назад свои слова о несправедливости жизни!

Рак (22 июня - 22 июля)

Девизом Раков в июле должна стать латинская пословица «Торопись медленно!». Необдуманное, спонтанное действие вызовут вместо внимания к вашей персоне и уважения, на которое вы рассчитывали, осуждение и насмешки, а это точно не то, о чем вы мечтали. Подумайте дважды, прежде чем что-то делать или говорить, - вреда от этого точно не будет!

Лев (23 июля - 23 августа)

Львам в середине лета звезды настоятельно рекомендуют немного сбавить обороты. Иначе о переменах к лучшему вам придется забыть! Займитесь своим здоровьем, начните, наконец, заниматься спортом и откажитесь хотя бы от одной вредной привычки. Ну хотя бы попробуйте...

Дева (24 августа - 23 сентября)

В июле Девы столкнутся с «призраками прошлого», - причем не обязательно в негативном смысле! Возможно, именно благодаря этому ваша судьба совершит резкий поворот, а ход привычных дел изменится к лучшему. Впрочем, существует и вероятность обратного, -

тут все зависит от вашего отношения к ситуации и общего жизненного настроения.

Весы (24 сентября - 23 октября)

Весам сейчас очень важно не придавать большого значения мелким неприятностям. Ведь они вряд ли помешают вам в достижении крупных целей! Поэтому не переживайте понапрасну, скорее всего, все завершится хорошо. Тем более, что повлиять на общую картину мира вы своей нервозностью никак не сможете...

Скорпион (24 октября - 22 ноября)

«Делу время, потехе час», - в июле звезды не один раз напомнят об этом Скорпионам! Разберитесь вначале со всеми «горящими» делами, а уж затем отправляйтесь развлекаться. В противном случае проблем вы не оберетесь, причем таких, справиться с которыми придется еще очень долгое время. Подумайте, нужно ли вам это?

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)

Стрельцы в середине лета должны будут немного снизить планку своих требований (особенно по отношению к окружающим). Во-первых, все совсем не так плохо, как вам кажется, во-вторых, у многих нет и половины того, что есть у вас, в-третьих, если вы хотите изменить ситуацию к лучшему, вы вполне можете сделать это сами, не перекладывая свои проблемы на чужие плечи. Удачи!

Козерог (22 декабря - 20 января)

Козерогам в июле необходимо остерегаться различных неожиданностей. Дело в том, что поначалу приятные сюрпризы могут в будущем проявить себя далеко не с лучшей стороны и даже навредить вам. Соглашайтесь на новую работу, только если вы готовы взвалить на себя груз новых обязанностей, то же касается и завязывания новых отношений. Если же нет, лучше довольствоваться тем, что вы уже имеете.

Водолей (21 января - 20 февраля)

Водолеи должны наконец приучить себя мыслить позитивно! Ведь мысли материальны, и, настроиваясь на плохое, вы таким образом притягиваете его. Будьте уверены в себе, целеустремленны и не сомневайтесь в своих решениях, тогда все получится. И не только в июле!

Рыбы (21 февраля - 20 марта)

Июль принесет Рыбам долгожданные покой и затишье в делах. Ну что ж, когда-то же и вам нужно отдохнуть! Тем более, что ваши силы уже на исходе, а совсем скоро грядут события, которые, возможно, потребуют от вас полной отдачи. Так что хорошего вам отпуска!

Медицинская служба «Гармония 24»



Уход за больными и пожилыми людьми 24 часа в сутки

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

- за больными и тяжелобольными
- за детьми и родственниками во время отпуска
- за послеоперационными больными
- инъекции и перевязки, назначенные врачом
- контроль сахара и давления
- помощь в своевременном приеме медикаментов
- круглосуточные дежурства на дому у пациента (nach Genehmigung von Pflegekasse oder Sozialamt)
- помощь при одевании и снятии Kompressionstrumpfe
- прогулки с сопровождающим

Бытовые услуги

- помощь по дому - уборка, стирка, глажение белья, приготовление пищи
- покупка продуктов с доставкой на дом
- перенятие Kehrwoche

Дополнительные услуги только для НАШИХ ПАЦИЕНТОВ

- бесплатное оформление свидетельства о нахождении в живых (только в Baden-Baden)
- доставка лекарств на дом
- консультации по социальным вопросам
- услуги психолога
- педикюр - маникюр
- поездки к врачам, в клиники, в общественные и государственные учреждения на автомобиле в сопровождении переводчика
- участие в деятельности вновь организуемого клуба *Sei Gesund* (только Stuttgart)
- лечебная гимнастика в минеральном бассейне *Leuze* (Stuttgart)

Мы гарантируем Вам

- совет, поддержку и помощь в экстренной ситуации в привычной Вам домашней атмосфере
- профессионализм и высоконравственное отношение

Все сотрудники „Гармонии“ обладают большим жизненным и профессиональным опытом, имеют высшее или среднее специальное медицинское образование.

Наши сотрудники - не только высококвалифицированные специалисты, говорящие на русском и немецком языках, но и просто добрые люди, умеющие и любящие заботиться о других.

Мы с Вами 24 часа на связи



- STUTTGART - LUDWIGSBURG -
- ESSLINGEN - BÖBLINGEN -

Harmonie 24 GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Voltastr. 10, 70376 Stuttgart

Tel.: 0711/ 248 49 20
Mobil: 0178/ 935 95 30
Fax: 0711/ 24 84 92 11

- SCHWÄBISCH-GMÜND -
- AALEN -

Harmonie 24 GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Falkenbergstr. 8, 73525 Schwäbisch-Gmünd

Tel.: 07171/ 874 17 86
Mobil: 0176/ 20 38 79 12
Fax: 07171/ 874 17 88

- BADEN-BADEN - RASTATT -
- KARLSRUHE -

Harmonie 24 GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Eisenbahnstr. 7, 76530 Baden-Baden

Tel.: 07221/ 970 56 70
Mobil: 0172/ 468 97 47
Fax: 07221/ 970 56 72

www.harmonie24.org

В июле на экранах

С 4 июля 2013 года

ICH - EINFACH UNVERBESSERLICH 2 («НЕИСПРАВИМЫЙ Я-2»)

Режиссеры: Пьер Соффин, Крис Рено

Авторы сценария: Кен Даурио, Синко Пол

Роли озвучивали: Стив Карелл, Кристен Уиг, Кен Жонг

Неисправимый злодей Грю получает приглашение стать членом-консультантом Суперсекретной организации, призванной защитить мир от зла. Вместе с красоткой-суперагентшей Люси Грю должен выяснить, кто стоит за серией грандиозных преступлений, и как спасти человечество...

TAFFE MÄDELS

(«ХРАБРЫЕ ДЕВЧОНКИ»)

Режиссер: Пол Фейг

Автор сценария: Кэти Дипполд

В ролях: Сандра Баллок, Мелисса МакКарти, Кэйтлин Олсен

Два сотрудницы правоохранительных органов, полицейская из Бостона и агент ФБР, вышли на след очень опасного преступника, выходца из России. Последний «вооружен и очень опасен», а его поступки не поддаются никакой логике. Разве только женской...

С 11 июля 2013 года

21 AND OVER

(«С 21 И СТАРШЕ»)

Режиссеры и авторы сценария: Джон Лукас, Скотт Мур

В ролях: Майлз Теллер, Скайлар Эстин, Джастин Чон

Трое друзей решают устроить скромную вечеринку: еще бы, ведь одному из них исполняется 21 год! И неважно, что на следующий день экзамены, а одна кружка пива имеет удивительное свойство превратиться в целое море выпивки... Вступление во взрослую жизнь нужно отметить как следует!

С 18 июля 2013 года

KINDSKÖPFE 2

(«ОДНОКЛАССНИКИ-2»)

Режиссер: Дэннис Дуган

Автор сценария: Фред Вульф

В ролях: Адам Сэндлер, Тэйлор Лотнер, Сальма Хайек

Бывшие одноклассники встречаются вновь и решают почаще общаться. А что может быть лучшим поводом для частых встреч, чем не дружба семьями? Разве что совместное попадание в самые смешные и нелепые ситуации...

С 25 июля 2013 года

DREI STUNDEN

(«3 ЧАСА»)

Режиссер и автор сценария: Борис Кунц

В ролях: Никлас Райнке, Клаудиа Айслингер, Петер Ницше

Поэт и мечтатель Мартин уже давно влюблен в Изабель, но никак не решается сказать ей о своих чувствах. И только у стойки аэропорта, перед самым отлетом Изабель в длительную командировку в Африку, Мартин открывает перед ней свое сердце. На счастье обоих, рейс задерживается, - но только на 3 часа...

WOLVERINE: WEG DES KRIEGERS

(«РОСОМАХА: ПУТЬ ВОИНА»)

Режиссер: Джеймс Мэнгоулд

Авторы сценария: Марк Бомбак, Крис Клэрмонт, Кристофер МакКуэрри

В ролях: Хью Джекман, Уилл Юн Ли, Светлана Ходченкова

Способность Логана к мутации - это сила и проклятье одновременно. Чтобы справиться с этим бременем, Логан отправляется в Японию, где находит главаря местной мафии Яшиду, когда-то предлагавшего ему избавиться от страшного дара, и соглашается принять его помощь. Но, ставши простым смертным, он вдруг понимает, что его исцелили не случайно...



Время клубники

Для любителей клубники нет времени лучше, чем июль. Потому что именно в этом месяце блюда из этой замечательной ягоды получаются особенно вкусными!

Салат из клубники с рукколой и кускусом

Ингредиенты: 250 г клубники, 250 г кускуса, 120 г рукколы, 1 долька лимона, 2 столовые ложки кедровых орехов, соль, свежемолотый розовый перец по вкусу

Для заправки: 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, Э щепотка сахарной пудры

Кускус всыпать в кастрюлю, посолить, приправить оливковым маслом. Вскипятить воду и залить кускус так, чтобы жидкость покрывала его сверху примерно на 2 см. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 10-15 минут. Рукколу помыть, перебрать и обсушить. Клубнику помыть, удалить плодоножки, обсушить. Разрезать ягоды на 4 части, сбрызнуть соком лимона. В небольшой чашке соединить все ингредиенты для заправки и активно перемешать вилкой. Попробовать и, если необходимо, подкорректировать вкус. Кускус взрыхлить вилкой и переложить горкой в салатник с широким дном. Сверху выложить рукколу и клубнику, приправить перцем. Посыпать салат кедровыми орешками, полить заправкой. Подавать, не перемешивая.



Молочный суп с клубникой

Ингредиенты: 300 г клубники, 1 стакан овсяных хлопьев, 2 столовые ложки сахара, 2 литра молока

Овсяные хлопья сварить в молоке до готовности, добавить сахарный песок и клубнику, перемешать, выдержать 5 минут и подавать к столу в горячем или холодном виде.

Клубника с креветками и авокадо

Ингредиенты: 300 г клубники, 8 крупных вареных креветок, 2 лимона, 1 авокадо, несколько веточек базилика, 200 г натурального йогурта, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, соль, перец, сахар по вкусу

Ягоды клубники помыть, почистить и разрезать пополам. Натереть цедру одного лимона. Из обоих лимонов выжать сок. Авокадо очистить от кожуры, сердцевину удалить. Мякоть нарезать тонкими полосками, затем разрезать их пополам и сбрызнуть лимонным соком. Базилик помыть и хорошенько отряхнуть от воды. Мелкие листочки оборвать. Клубнику и авокадо вместе с креветками разложить в четыре вазочки. Уксус, оливковое масло, соль, перец и одну щепотку сахара смешать. Соусом полить салат. Йогурт смешать с тертой цедрой лимона. Соусом приправить салат сверху. Блюдо украсить листочками базилика.



Клубничная лазанья

Ингредиенты: 600 г клубники, 1 чайная ложка ванильного сахара, 50 г обычного сахара, 6 листов теста для лазаньи, 2 белка, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка коньяка

Тесто для лазаньи отварить до полуготовности согласно инструкции на упаковке. Ягоды вымыть и разрезать пополам. Посыпать обычным и ванильным сахаром, сбрызнуть коньяком. Белки взбить в крепкую пену, смешать с медом. Разогреть духовку до 200 °С. Небольшую форму смазать маслом. Сложить листы лазаньи пополам и поместить в форму двумя башенками, каждая по 3 листа, прокладывая их клубникой. Запекать 5 минут. Выложить сверху взбитые белки и вернуть в духовку еще на 10 минут, снизив температуру до 140 °С.

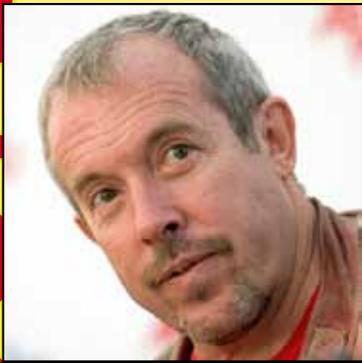
Клубничный самбук

Ингредиенты: 500 г клубники, 2 яйца, 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 16 г белого желатина, 200 мл сливок

Ягоды вымыть, очистить, 400 г ягод измельчить в пюре, остальные нарезать ломтиками. Отделить белки от желтков. Желтки, сахарный песок и ванильный сахар взбить в густую пену, ввести в пюре. Желатин замочить, отжать, растворить на слабом огне и добавить в массу. Поставить крем на 40 минут в холодильник. Белки и сливки взбить по отдельности и добавить в застывший крем. Ломтики клубники аккуратно выложить вдоль стенок четырех формочек, заполнить кремом и поставить на 4 часа в холодильник. Подать на стол, по желанию украсив клубникой и листочками мяты.



СКАНВОРД

		Жиповисец Дега		Невестка		Структура военной части		Щитки на глазах лошади	
		Цельность, сплоченность		Английский «судья»		Кинорежиссер Вуди		Какой металл тает в ладонях?	
Сырье для славных венков		Организм без ядра в клетке		Цветок тагетес в народе				Река в Якутии	Брат Чука
				Второй человек после босса	Клуб из Мадрида		Звук испуганных зубов		
Японское стихотворение		Остервенение							
					Плешь в чаще		Борзов		
Царь, прорубивший окно		Стиль здания МГУ в Москве							
				Военная драма Рогожина	Подразделение человечества				
Президент Саркози		Шайтан							
					Русская поисковая машина				
Кто такая дриада?		Невод, сеть с уловом				Штат Джорджа Буша			
	Дерево, родственное сосне		Многоголосая мелодия				Рубашка с душой нарпапку	В армии его не обсуждают	
					«... капитана Гранта»			Середина месяца (антич.)	
	... Броз Тито		Кешью				Торговая безвкусица		
					Пиратский попугай				
	Заложный заряд		Хвойный кустарник				Отрывистый резкий звук		



IMPRESSUM



www.veritas-company.de

Russischsprachige Verbraucherzeitung «Wremja» /
Русскоязычная информационно-развлекательная газета «Время»

Schutzgebühr: EUR 1,50 | Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin
Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167
wremja@veritas-company.de

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовка:

RBWPM Grafika s.r.o.
Kosicka 38
82108 Bratislava

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichten Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden. Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

АНЕКДОТЫ



- Я забыл дома утюг выключить!
- И что, у тебя теперь все сгорит?
- Нет, все погладится...!

- Я не знаколюсь - у меня есть парень.
- Еще скажи «Я не буду есть мороженое - у меня дома пельмени».

Бабушка воспитывает внука:
- Андрюша, когда кашляешь, надо прикрывать рот ладошкой.
- Не бойся, бабушка, у меня зубы не вылетят, как у тебя в прошлый раз!

То, что у пьяной женщины на уме, у пьяного мужчины никогда не получится.

На входе в ночной клуб:
- Почему нельзя? Ты знаешь, кто мой отец? Ты пожалеешь! Мой отец - водитель троллейбуса. Пожалей, а?

Школьник нашел миллион долларов и сдал их в милицию. Рыдающая мать утверждала, что гордится им.



Евгений Кобылянский после гастролей с гитаристом Queen вернулся в Москву

Музыкант, композитор, мультиинструменталист и продюсер Евгений Кобылянский последний год был в России не так часто – причиной тому были его европейские гастроли, где он выступал как с сольным проектом со своей инструментальной музыкой, так и вместе с Брайаном Мэйем, гитаристом группы Queen. «Будучи в Германии, в компании общих друзей я познакомился с человеком, который оказался режиссером шоу Брайана (об этом я узнал позже). Мы пели песни, я исполнил одну из композиций Queen, приятно удивив всех собравшихся до такой степени, что меня пригласили выступить в Испанию с серией концертов. Через три дня я уже летел в Мадрид!», рассказывает Евгений. «Во время моей первой репетиции в Испании в зале оказался сам Брайан Мэй, через некоторое время я уже выступал и в мюзикле «We Will Rock You» и в Brian May project. Моя просветительская работа тоже продвинулась - помимо занятий с моим певческим курсом в ГИТИСе я занимаюсь созданием собственной школы современного искусства в Испании, пишу киномузыку...». Появлялся в Москве музыкант не так часто, но по весьма заметным поводам: в 2012 году состоялась презентация дебютного сольного альбома «Стена Голосов». «В своих песнях я сфокусировал самые главные жизненные приоритеты и принципы, чтобы мои слушатели их приняли и разделили!», говорит Евгений. Также Кобылянский выступал в роли музыкального продюсера и режиссера в концертах Александра Буйнова в октябре 2012 года и Стаса Михайлова в марте 2013 года. Сейчас все его время занимает работа с продолжением своего сольного проекта, новыми песнями с российскими звездами и молодыми исполнителями и подготовка к своему сольному концерту в Москве. А совсем скоро свет увидит и диск с его инструментальной музыкой, выпущенный наконец-то в России. Напомним, Евгений Кобылянский в разное время он являлся продюсером Григория Лепса, Тамары Гвердцители, Ольги Кормухиной. Как композитор и аранжировщик он работал с Аллой Пугачевой, Филиппом Киркоровым, Валерием Леонтьевым, Лаймой Вайкуле, Ириной Аллегровой, Михаилом Шуфутинским и другими исполнителями, как музыкант играл в легендарной группе «Лига блюза» и инструментальном ансамбле «Экспресс».



Звезда фильма «Брат-2» снял в своем клипе дочь известного футболиста

Лидер молодой рок-группы ANTIGO Александр Дьяченко, известный по фильму «Брат-2», завершил работу над первым масштабным видео Give Me Tomorrow. Интересно, что режиссером ролика актер и музыкант выступил сам лично. В съемках клипа, которые проходили в Киеве, помимо самого Александра и второго члена коллектива Бориса Лифшица, приняла участие актриса Ирина Блохина – дочь легендарного советского футболиста Олега Блохина и чемпионки мира по художественной гимнастике Ирины Дерюгиной. Клип Give Me Tomorrow уже представлен на просторах Интернета, в том числе на официальном канале группы ANTIGO в YouTube, где за неделю он набрал более миллиона просмотров и массу позитивных откликов.



Александр Дьяченко, воспользовавшись своим многолетним кинематографическим опытом, самостоятельно срежиссировал видео и провел полную подготовку к съемкам. По словам Александра, одним из самых утомительных этапов подготовки стал кастинг актрис на главные роли, - но свои выбором он остался доволен: «В процессе съемок мне приходилось доводить девушек до слез, вынимать из них нужные эмоции, чтобы картинка выглядела реалистично. Все происходило с таким накалом, что, можете не сомневаться, зареваны героини по-настоящему». Еще одним тяжелым моментом съемок для Дьяченко стали кадры с собаками, лайками-хаски. Хаски – интеллектуальные, но при этом довольно анархичные собаки, поэтому больше одного дубля они сниматься отказывались. Но тем не менее все моменты, которые были нужны, получились идеально. «Как говорят в кино, сложно переиграть в кадре детей и собак, но также их и сложнее снимать», - делится своим опытом Александр.

Тайны становятся явью

В свет вышла книга Михаила Азарова «Секреты профессии гипнотизера», повествующая о жизни и судьбе руководителя московской школы гипноза Геннадия Гончарова. «Это книга о тайнах гипноза, об управлении собственным сознанием, о познании самого себя и о том, что такое гипноз - удел избранной касты и привилегия сильных мира сего, или же дар, открытый для каждого?», делится Геннадий. «Среди последователей, учеников и друзей Геннадия Гончарова - один из лучших художников современности Никас Сафронов, белый маг Юрий Лонго, диктор ЦТ Народный Артист России Виктор Иванович Балашов, побывавший на Луне американский астронавт Эдгар Митчелл, целитель Алан Чумаков», - пишет о единомышленниках знаменитого гипнотизера автор книги. В оформлении обложки использован фрагмент картины Никаса Сафронова «Тайное благословение...», написанной специально для книги Гончарова.



ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!