



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ АЛЬМАНАХА «ВРЕМЯ» С ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ВЕСЕННИМ ПРАЗДНИКОМ, ЖЕНСКИМ ДНЕМ 8 МАРТА! ПУСТЬ ВАША ЖИЗНЬ ВСЕГДА БУДЕТ СВЕТОЙ, БЕСПЕЧНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ!

**10**

ТЕМА

Женское лицо высоких технологий

12

ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Экономная экономика

19

АЗБУКА ВКУСА

Постное меню

ОСКАР КУЧЕРА:

«ИГРАТЬ В КОМЕДИИ СЛОЖНЕЕ – ТРУДНО НЕ ПОТЕРЯТЬ ГРАНЬ МЕЖДУ ШУТОВСТВОМ И АКТЕРСТВОМ!»

По словам артиста, совмещать различные виды деятельности – для него привычное занятие.

**СТР.
20**



В номере

СТР. 2

Афиша месяца

СТР. 4

Хронограф

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

СТР. 6

Для пользы тела

В РЕЖИМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

О красе ногтей можно (и нужно) не только думать!

СТР. 10

Тема

ЖЕНСКОЕ ЛИЦО ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Именно благодаря представительницам прекрасного пола была написана первая компьютерная программа и создан беспроводной Интернет, - и не только!

СТР. 19

Азбука вкуса

ПОСТНОЕ МЕНЮ

Вкусные и оригинальные рецепты блюд, с которыми соблюдать пост легко и приятно!

СТР. 20

Гостиния

ОСКАР КУЧЕРА: «ИГРАТЬ В КОМЕДИИ СЛОЖНЕЕ – ТРУДНО НЕ ПОТЕРЯТЬ ГРАНЬ МЕЖДУ ШУТОВСТВОМ И АКТЕРСТВОМ!»

Сегодня, как и много лет назад, Оскар Кучера востребован и любим зрителем: он играет в театре, снимается в кино, занимается хоккеем, воспитывает детей, ведет собственный бизнес, продолжает радовать поклонников, регулярно появляясь на телеэкранах и проводя различные мероприятия.

СТР. 26

Кинозал

В МАРТЕ НА ЭКРАНАХ

Количество товара
ограничено!

- ДЕТСКИЕ КНИГИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



Заказ на сайте: www.detiru.eu
Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info

Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de

Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

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 Autorenbeträge 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.

События

Острова в океане и не только

ITB Berlin 2019

Международная туристическая выставка-биржа ITB Berlin 2019, отражающая все новейшие тенденции и актуальные возможности индустрии путешествий и отдыха, является одним из крупнейших мероприятий подобного рода в мире и собирает под свои знамена как ведущих представителей отрасли, так и многочисленных любителей смены обстановки, путешественников и потенциальных отпускников. С 7 по 9 марта более 10 тысяч экспонентов из 187 стран мира представят свои услуги и продукцию, а страной-партнером ITB Berlin 2019 станет Малайзия, ответственная за церемонию открытия выставки и представляющая многочисленные туристические возможности регионов Юго-Восточной Азии.



Будь здоров!

Therapie Leipzig 2019

Лейпциг, Германия

С 7 по 9 марта в выставочном центре Лейпцига вот уже в 10 раз пройдет выставка-форум Therapie Leipzig. Палитра тем, освещаемых выставкой, невероятно широка: от методов лечения и реабилитации до спортивной гимнастики и профилактических мероприятий, от протетики до физиотерапевтических инноваций... Медики, сотрудники служб по уходу на дому и спортивно-оздоровительных учреждений, а также все прочие работники сферы здравоохранения могут получить тут подробнейшую консультацию по всем интересующим их вопросам, а также принять участие в многочисленных семинарах, лекциях и воркшопах. Не пропустите!



FOTOS: SIX

Весна, весна на улице

Garten München 2019

Приход весны можно отметить по-разному: можно отправиться на прогулку в пробуждающийся от зимнего сна лес, а можно заняться обновлением своих гардероба и интерьера. И уж совсем не лишним в этом контексте будет визит на выставку Garten München 2019, что пройдет с 13 по 17 марта в выставочном комплексе столицы Баварии, - здесь представлено все, что способно превратить даже обычный цветочный горшок в произведение садового искусства! Вниманию посетителей предстанут тут саженцы и семена, предметы быта и системы освещения, цветочные композиции и украшения, кашпо и садовая мебель, а также многочисленные милые вещицы, делающие настроение по-настоящему весенним, а жизнь - ярче и приятнее.



Ловись, рыба, большая и маленькая

Aqua Fisch 2019

С 8 по 10 марта во Фридрихсхафене пройдет Международная выставка оборудования и снаряжения для охоты и рыбалки, неприменное место встречи всех тех, кто предпочитает проводить свой досуг на лоне природы. Удочки, крючки, спиннинги, винтовки, ягдташи и прочие аксессуары для хобби настоящих мужчин, шоу, презентации и демонстрации - мечта любого охотника или рыбака!



Истина в вине

RendezVino 2019

Вниманию гурманов и любителей вина, а также всех тех, кто знает толк в застольях: 15 марта в выставочном центре Карлсруэ распахнет свои двери уникальная в своем роде выставка RendezVino 2019! Производители из крупнейших винодельческих регионов Южной и Западной Германии представят свою продукцию, а известные сомелье проведут дегустации и мастер-классы. Для знатоков и специалистов в области виноделия это мероприятие - уникальный шанс выбрать и приобрести разнообразные вина для своих погребов. А любители, пока еще не летающие столь высоко, могут ознакомиться с новыми оттенками вкуса, экспозицию которых обогащают деликатесы, товары для сервировки стола и аксессуары.



Путешествие в мир литературы

Leipziger Buchmesse 2019

С 21 по 24 марта издатели, писатели и читатели из разных стран мира смогут встретиться... конечно, в Лейпциге, на одной из старейших (и крупнейших) книжных ярмарок мира! В этом году путешествие в мир литературы обещает стать особенно увлекательным, - посетителей книжной выставки ждут литературные новинки и «классика жанра», встречи с любимыми авторами, множество интересных дискуссий и лекций (кстати, не только о литературе)... Не обойдется и без вручения престижных литературных премий. А страной-партнером Лейпцигской книжной ярмарки станет в этом году Чехия.



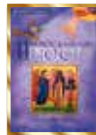


Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС





САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

А в это время, много лет назад...



2

2 марта 1831 года

В церкви Большого Вознесения в Москве Александр Пушкин обвенчался с Натальей Гончаровой. Во время венчания Пушкин нечаянно задел за аналой, с которого упали крест и Евангелие, при обмене кольцами одно из них тоже упало... Поэт, придававший большое значение всяческого рода приметам и знакам судьбы, до конца жизни был уверен в том, что брак его был заключен под несчастливой звездой.

4 марта 1877 года

На сцене Большого театра состоялась премьера балета Чайковского «Лебединое озеро». Как известно, на создание этого музыкального шедевра композитора вдохновило посещение Баварии, а точнее, Нойшванштайна, «лебединого замка» короля Людвига Второго (кстати, именно там он и услышал сказание о заколдованной девушке, влюбленном принце и злом волшебнике).

7 марта 321 года

Римский император Константин I Великий принял самый популярный в истории человечества закон, провозгласив воскресенье днем отдыха. На этот день рынки должны были закрываться, а государственные учреждения - прекращать всякую деятельность, при этом никаких ограничений на земледельческие труды не налагалось. Ни одно распоряжение властей в истории не соблюдалось с таким удовольствием, как эдикт Константина.

12 марта 1918 года

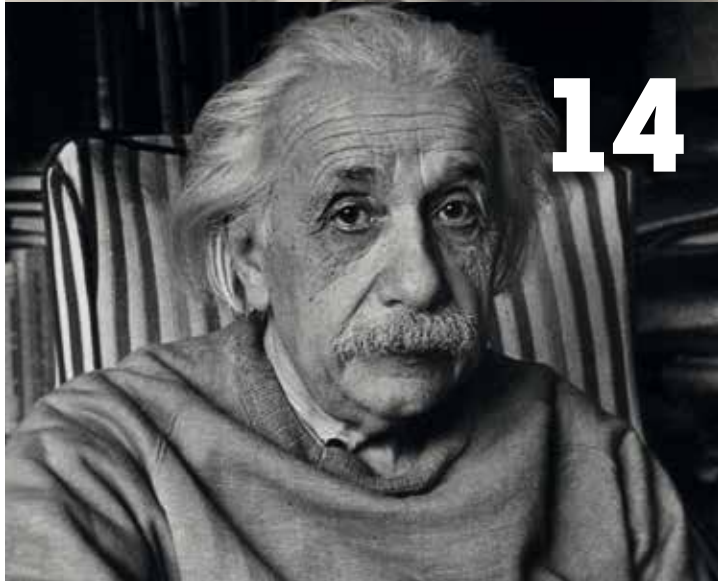
Постановлением IV Чрезвычайного Всероссийского съезда Советов Москве был возвращен статус столицы Российской Советской Социалистической Республики. Интересно, что в постановлении речь шла о временном («впредь до изменения указанных условий») переносе столицы, но, как мы все знаем, нет ничего более постоянного, чем временное...

14 марта 1879 года

В Ульме в семье мелкого коммерсанта родился Альберт Эйнштейн, один из самых знаменитых ученых в истории человечества, известный как автор теории относительности и основоположник современной физики. Эйнштейн, получивший Нобелевскую премию «за объяснение фотоэлектрического эффекта», внес также значительный вклад в создание квантовой механики, развитие статистической физики и космологии.



4



14

18 марта 1966 года

В Москве в знаменитой «высотке» на Котельнической набережной показом фильма «Броненосец «Потемкин» открылся «Иллюзион» - кинотеатр, специально предназначенный для демонстрации архивных лент, отечественных и зарубежных, в том числе тех, что не прошли официальной цензуры и не допускались к широкому прокату. Это было одно из немногочисленных проявлений «оттепели» 60-х...

21 марта 1917 года

Арестованы «последний из Романовых», российский император Николай II и его семья. Сначала они содержались под стражей в Царском Селе, затем были отправлены в Тобольск, а после прихода к власти большевиков и начала гражданской войны, в июле 1918 года, вся царская семья была расстреляна.

28 марта 1709 года

Немецкий химик Иоганн Бетгер создал (о чем и сообщил своему покровителю, курфюрсту Августу Саксонскому) формулу фарфора, не уступающего по качеству китайскому. В основу новинки легла называемая «шнорровская земля», добывавшаяся под Дрезденом и использовавшаяся для пудрения париков, - она-то и стала основным материалом для изготовления знаменитого фарфора, известного теперь во всем мире как мейсенский.



21

СУДОКУ

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

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



В режиме ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Межсезонье – настоящая пора испытаний для ногтей, которые именно в это время начинают слоиться, ломаться и терять здоровый вид. Почему это происходит, понятно: перепад температур, стресс, неправильное питание, нехватка витаминов и минералов... Впрочем, что делать, чтобы восстановить «красу ногтей», тоже!

Ранней весной организм все еще ослаблен после холодного сезона, и это конечно же, самым негативным образом отражается на состоянии ногтей: они становятся тусклыми и ломкими, слоятся и приобретают нездоровый оттенок... Причина очень проста – нехватка витаминов, которые играют ключевую роль в обмене веществ и обеспечении правильного функционирования организма. А если понятна причина, то вот и решение: хотя бы раз в день нужно пить свежевыжатый сок из апельсина, моркови, свеклы или яблок, а также включить в весенний рацион больше свежих овощей и фруктов, рыбу и оливковое масло. Очень хорошо в

это время пить витаминные напитки, например, настои из плодов шиповника и смородины (чайная ложка сушеных ягод на стакан кипятка), а также принимать испытанную витаминную смесь из пропущенных через мясорубку лимона, кураги, изюма и грецких орехов, заправленных медом. Столовая ложка такой смеси (один лимон, стакан кураги и изюма, полстакана меда и орехов) принимается по столовой ложке перед едой 3 раза в день. Синтетические витаминно-минеральные комплексы для красоты кожи, волос и ногтей также помогут восполнить дефицит микроэлементов, при условии, что прием их происходит регулярно и не менее 2 месяцев! Еще для укрепления ногтевой пластины необходимы аминокислоты (аланин, глицин и пр.), которые в свою очередь, содержатся в богатых белком продуктах – молоке и его производных, мясе, рыбе, яйцах. Обязательные продукты для лечения ногтей также богатые «минералом красоты», - серой, - зеленые овощи, морепродукты, лук и чеснок.

FOTOS: SYC

Питание в интенсивном режиме необходимо ногтям также и снаружи, - с этими задачами отлично справляются растительные масла (аргановое, абрикосовое, миндальное), устраняющие неровности и шелушение и обеспечивающие оптимальное увлажнение и регенерацию клеток. Для лечения ломких ногтей идеален масляный массаж перед сном – для этого всего-то и нужно, что втирать круговыми движениями масло в ногти и кожу рук перед сном. И, между прочим, можете спросить у профессионалов: масла неизмеримо полезнее и эффективнее кремов на водной основе, пусть даже последние и практически моментально впитываются, - зато из-за водной формулы влага быстро испаряется, что вновь приводит к сухости кожи. Поэтому предпочтение нужно все же отдавать (хотя бы в межсезонье, в период восстановительных работ) маслам и средствам на их основе, они сохраняют увлажненность кожи гораздо дольше.

Неровные, пожелтевшие ногти с рытвинками и щербинками свидетельствуют о недостатке влаги, - тут, помимо увлажнения изнутри (напомнить еще раз о правиле 8 стаканов воды в день?), поможет комбинация из оливкового масла и йода. Подобную смесь также можно наносить на ногти перед сном, а наутро поражаться потрясающему результату! Для коррекции цвета самих ногтевых

пластин можно протирать их долькой лимона каждый день в течение недели. Кстати, этот же способ отлично работает и для удаления впитавшихся пигментов темных лаков, которые были нанесены на скорую руку без использования базы.

Невероятно полезна ногтям и соленая вода. Если в планы не входит посещение морского курорта в ближайшее время, можно (хоть, конечно, эта замена и не равноценна!) баловать ногти соляными ванночками дома. Для этого надо развести столовую ложку морской соли и две столовые ложки сока лимона в 100 г воды и держать в ней кончики пальцев в течение 10 минут, повторять ежедневно в течение 2-3 недель.

Чтобы ногти не слоились и быстро росли, маникюр нужно делать максимально бережно, чтобы не подвергать руки дополнительным испытаниям. О том, что металлические пилочки расщепляют ногтевую пластину, поэтому от них нужно отказаться раз и навсегда, знают, наверное, все, как и о том, что подпиливать ногти нужно только в одном направлении (делать это нужно мелкоабразивными керамическими или стеклянными пилочками). А радикально укорачивать ногти лучше щипчиками, как это делают профессионалы в салонах. Вот, собственно, и все – прекрасной вам весны!



**ХРИСТИАНСКАЯ
СЕМЬЯ**



Наборы для росписи яиц, пасхальные
открытки и магниты, свечи, книги,
ювелирные изделия и многое другое
— огромный ассортимент уникальных
товаров, быстрая доставка, низкие цены!

С В Е Т Л О Й П А С Х И !

Найдите все для светлого праздника
в Интернет-магазине "Христианская семья"

www.christ-familie.eu

**РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ КУЛИЧЕЙ
И ПАСОЧНИЦЫ ОТ 2,90 ЕВРО**



ПАСХАЛЬНЫЕ НАБОРЫ ОТ 1,30 ЕВРО



ТАРЕЛКИ, ПОДСТАВКИ И НАКЛЕЙКИ ДЛЯ ЯИЦ ОТ 0,90 ЕВРО



СУВЕНИРЫ И ПОДАРКИ ОТ 0,90 ЕВРО



Женское лицо высоких технологий



У компьютерной техники и высоких технологий - не женское лицо? Как бы не так!

Именно благодаря представителям прекрасного пола была написана первая компьютерная программа и создан беспроводной Интернет, - и не только!

ПЕРВАЯ ЛАСТОЧКА

1815 год. В семье великого английского поэта лорда Байрона на свет появилась малютка Ада Августа. «Надеюсь, Бог наградит ее чем угодно, только не поэтическим даром», пожелал счастливый отец – и невольно предугадал будущее дочери. Потому что Ада уже с младых ногтей проявляла склонность не к складыванию виршей, а к точным наукам. В 18 лет она вышла замуж на графа Лавлейса, поразив его воображение своими математическими способностями. Прогрессивный граф всячески поощрял тягу молодой жены к математике, в их доме постоянно устраивались приемы с «научным» оттенком. И однажды на одном из этих приемов графиня познакомилась с неким Чарльзом Бэббиджем, изобретателем и автором первой вычислительной машины. Бэббидж, как и многие ученые, страдал от недостатка материальных средств для своих исследований, и, разговорившись с леди Адой, попросил ее помочь ему в одном важном деле. А именно: он намеревался попросить правительство о финансировании его работ по разработке и созданию новой аналитической машины, но для этого правительству надо было доходчиво объяснить принцип ее работы и суть программирования. А так как объяснения не принадлежали к сильным сторонам Бэббиджа, он нуждался в помощнике (или помощнице). Ада Лавлейс с радостью согласилась написать «бизнес-план» для Бэббиджа. Но при этом слегка лукавила – опираясь на конспекты лекций Бэббиджа, она внесла в них массу своих идей и дополнений, создав, по сути, первую в мире азбуку программирования. «Комментарии» леди Лавлейс содержат терминологию, которой до сих пор пользуются программисты во всем мире, например, «рабочие ячейки». Дочь великого поэта первая сформулировала фундаментальное понятие «оператора присвоения», состав

вила программу для вычисления тригонометрических функций, ввела основополагающее в программировании понятие цикла... Но самое главное – она первая разъяснила четко и ясно суть вычислительной машины. Это определение компьютера актуально и по сей день: «Аналитическая машина не претендует на то, чтобы создавать что-то. Она может делать все то, что мы приказываем ей делать, следуя анализу (то есть программе). При этом она не в состоянии предугадать какие-то аналитические соотношения или истины». Когда в 70-х годах прошлого века был разработан единый язык программирования, который поддерживал все основные этапы программного обеспечения, он получил название «Ада» в честь Ады Августы Байрон-Лавлейс, первой ласточки программирования.

БАБУШКА-АДМИРАЛ

1906 год. В Нью-Йорке на свет появилась еще одна будущая звезда аналитики и программирования, «бабушка COBOLa», «королева программного обеспечения» по имени Грейс Мюррей (по мужу – Хоппер). В 1934 она стала первой женщиной, защитившей докторскую диссертацию по математике, и первой женщиной-профессором в Йельском университете. Но после трагических событий в гавани Перл-Харбора она решила посвятить свою жизнь служению отечеству и поступила в офицерскую школу. Закончив ее с отличием, Грейс Хоппер была направлена в Бюро артиллерийских вычислительных проектов, где она быстро стала лучшим специалистом, добиваясь впечатляющих результатов. После войны ей было предложено место в компьютерной корпорации Eckert-Mauchly, разрабатывающей первый электронный компьютер ENIAC. И на новом месте миссис Хоппер сделала ряд открытий, принесших ей мировую славу. В частности, она первая решила проблему переносимости программ, создав универсальный язык программирования COBOL (Common Business Oriented Language), и привела всю военную компьютерную мощь Америки к единому исходному знаменателю, усилив обороноспособность страны.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK

ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

1988 год. Переехав из родного Тайваня в «страну неограниченных возможностей» Америку, Джени Цао не растерялась, а быстро выучила английский язык и сподвигла своего мужа Виктора, инженера-электронщика по специальности, работавшего в то время в закускойной Taco Bell, а в свободное время создававшего в гараже разные интересные вещицы «для компьютера и души», наконец направить энергию в нужное русло и учредить компанию Linksys. Успех супругам Цао принесла первая же представленная ими разработка, - распределитель для принтеров, позволявшие подключать один принтер к нескольким компьютерам. А спустя неполных 10 лет «мама беспроводного Интернета», работавшая в Linksys наравне с мужем, представила новую версию роутеров

для домашних сетей, благодаря которым настройка последних стала доступна каждому. После того, как компания Linksys окончательно укрепила свои позиции на глобальном рынке беспроводной связи в сегменте домашних пользователей и малого бизнеса, Джени Цао недрогнувшей рукой продала ее за несколько сотен миллионов корпорации Belkin. Так что шутка «женщина-программист, как морская свинка, - ни к морю, ни к свиньям» придумана недалекими, необразованными людьми. В компьютер, как и в хоккей, играют не только настоящие мужчины, но и женщины, - без которых не было бы ни истории вычислительной математики, ни истории вообще.



СУДОКУ

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

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

Экономная экономика



Сэкономить, ни в чем себе не отказывая? Очень просто!

Уменьшить расходы не за счет качества жизни вполне возможно, - было бы желание! Ну, а идеями, как это сделать, делимся в этой статье.

ПОВЕРНУТЬСЯ К ДЕНЬГАМ ЛИЦОМ

Театр начинается с вешалки, а управление финансами – с анализа ситуации. Иными словами, нужно трезво оценить свое материальное положение, подсчитав все имеющиеся средства, выпить на листок бумаги все статьи расходов. Готово? Теперь нужно определить для себя, что же, собственно, является целью этой ревизии – уменьшение случайных трат, увеличение «свободных» денег, рост доходов? Сразу станет понятно, какие финансовые решения правильные, а какие не очень, на что можно позволить потратить больше, а от чего – полностью отказаться, хотя бы на время.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРИТЬ, ОДИН - ОТРЕЗАТЬ...

Устами народа гласит истина: лишний раз подумать перед тем, как совершить какую-то покупку, и оценить необходимость той или иной вещи никогда не повредит! Действительно ли нужно сейчас

купить новый шампунь (упаковку туалетной бумаги, платье, цветок в горшке) или можно обойтись тем, что уже есть дома? Сделает ли очередная сумка счастливее? Изменит ли к лучшему жизнь новый коврик для ванной? В некоторых (многих!) случаях не меняется ничего, а деньги исчезают безвозвратно. Поэтому, увидев что-то из категории желаний, полезно подумать, прежде чем нестись со всех ног к кассе. При этом в процесс обдумывания не должен входить вопрос «нужно ли мне это?» (на него очень просто ответить «да»), тут скорее уместно спросить себя, насколько обладание тем или иным предметом изменит жизнь к лучшему!

НЕ ГНАТЬСЯ ЗА ЦЕНОЙ

Низкие цены в магазинах в период распродаж или акций – не повод поспешить и купить все! Большая часть вещей кажется нужной только из-за низкой цены, в итоге есть риск потратить больше запланированного. Кроме того, тут вступает в силу древний инстинкт собирателей, которым искусно пользуются маркетологи: мы радуемся, когда находим что-то дешевое и яркое, даже если это нам совсем не нужно. Даже если кажущиеся такими дешевыми вещи вызывают соблазн, разумно не совершать спонтанных покупок, а притормозить и... смотреть предыдущий пункт.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ОПЛАТЕ ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЕ

Если выделить себе определенный бюджет для посещения магазинов и оплачивать покупки наличными, не пользуясь бесконтактной оплатой, можно сэкономить массу денег на необдуманных покупках! По крайней мере, высвободится несколько лишних секунд на принятие решения, в течение которых можно и передумать. Еще эффективнее - взять в магазин определенную сумму, которой должно хватить на оплату только необходимых товаров.

ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ ПО СПИСКУ

Один из самых безотказных способов уменьшить суммы, потраченные на необдуманные покупки – делать покупки строго в соответствии со заранее составленным списком. Если в нем не оказалось упаковки конфет, значит, они и не нужны. А уж если соблазн купить что-то сверх списка велик, можно взять за правило вместо тележки корзину. В нее точно не уместится много лишнего, да и мало кто захочет таскать на себе переполненную корзину по многочисленным рядам магазина, а потом стоять с ней в очереди.

ЛИШНЕГО НЕ НАДО!

Если вещь (пусть даже внесенная заранее в список покупок и «одобренная» в ходе долгих размышлений) сидит неидеально или не подходит по каким-то другим критериям, ее следует вернуть обратно в магазин. Не надо тешить себя мыслью, что к весне лишние килограммы уйдут и вещь станет впору, либо же «когда-нибудь да пригодится». Не станет, не пригодится, поэтому расставание тут неизбежно. Да, и ни в коем случае не стоит поддаваться соблазну тут же купить что-то внеплановое на освободившуюся после возврата товара сумму!

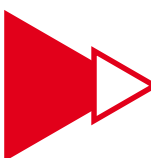
Попробуйте следовать этим советам хотя бы в течение пары-тройки месяцев, и вы удивитесь, насколько улучшится ваше материальное положение!



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
ИСКРЕННЕ ВАШИ. СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ **ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!**



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, WILHELMSAU 1, 10715 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБ ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:

Будь здоров,
не кашляй



Из всех симптомов простуды кашель, пожалуй, самый неприятный – и, к сожалению, самый продолжительный! Но и с ним можно справиться.

Кашель, частый спутник простудных заболеваний, способен изрядно отравить жизнь как самому больному, так и окружающим. Поэтому вступать в борьбу с ним нужно с первого же дня, не допуская серьезных осложнений. При этом вовсе не обязательно хвататься тут же за антибиотики, особенно если речь идет о вирусном заболевании, - известно, что вирусы не поддаются лечению антибиотиками. Последние в данном случае не только в полном смысле «мертвому припарка», но еще и негативно воздействуют на и без того напряженную иммунную систему, так что лучше не прибегать к их помощи, если есть такая возможность.

А что же делать? Начнем с того, что кашель – не что иное, как природный механизм защиты организма, которому требуется очистить легкие и бронхи. Иными словами, кашель нужен избавления от попавшего в дыхательные пути кусочка пищи, комочков слизи, аллергенов, микробов либо же других инородных тел. Соответственно, «устранение» кашля специальными препаратами вообще-то показано только в тех случаях, когда приступы настолько сильны, что невозможно нормально спать или есть. В идеале нужно давать возможность иммунитету самостоятельно справ-

ляться с кашлем, поддерживая его народными средствами, но тем не менее быть настороже: шутить с кашлем нельзя. Если кашель не проходит и через 7-10 дней, нужно обратиться ко врачу, который назначит специальное лечение.

Возвращаясь к народным средствам – какие из них оптимальны? Правило номер один тут (как, собственно, и при лечении любых простудных заболеваний - пить как можно больше жидкости! Чем больше жидкости поступает в организм, тем быстрее слизь, которая скапливается в бронхах, разжижается, и тем проще очищаются от нее дыхательные пути. И наоборот, при дегидрировании слизистые выделения загустевают и превращаются в питательную среду для бактерий, повышая риск развития осложнений и бактериальной инфекции. Оптимальное количество жидкости при простуде и кашле – 2,5 литра теплого (не горячего!) чая с медом и лимоном (если нет аллергии). Еще прекрасно помогает тут и теплое молоко с медом и маслом – сливочным или маслом какао-бобов. Что касается твердой пищи, то быстрее выздороветь и укрепить организм помогут богатые лактобактериями кисломолочные продукты, а также такие кладези эфирных масел и фитонцидов, действующих как натуральные антибиотики, как имбирь, лук и чеснок. Не обойтись сейчас и без овощей и фруктов: в период простуд организму, чтобы успешно противостоять инфекциям, необходимы витамины, микроэлементы и клетчатка.

Отличное средство против кашля - водные процедуры. Вопреки распространенному заблуждению, теплые ванны или душ не усиливают симптомы простуды, а помогают бороться с ними благодаря влажному воздуху. А вот от применения горчичников, столь популярных в советские времена, лучше отказаться. Дело в том, что любые простудные заболевания, неважно, вирусные или бактериальные, характеризуются в том числе и активным воспалительным процессом. Дополнительный разогрев тела (в чем, собственно, и суть горчичников) этот процесс только усугубляет, что может привести к многочисленным осложнениям, не говоря уже о возможности возникновения аллергической реакции.

А вот несколько проверенных временем рецептов, которые не только помогут быстрее справиться с кашлем, но и поднимут настроение.

Размять мякоть 1 банана вилкой, добавить чайную ложку меда, разбавить горячей водой (но не теплее 60-70 градусов) до консистенции сметаны, принимать 4 раза в сутки спустя час после еды.

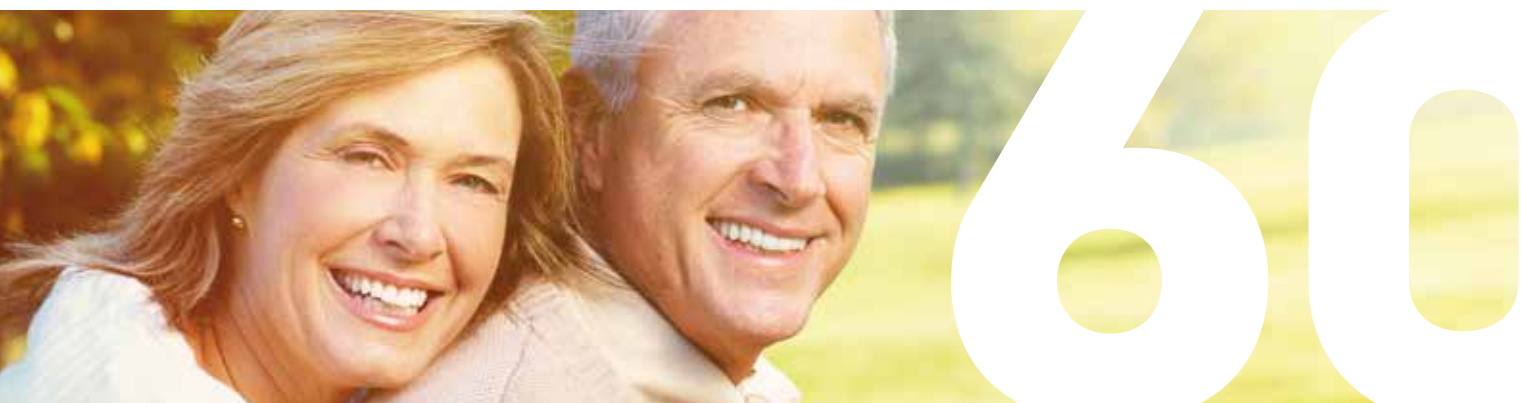
Сок одного лимона размешать с 3-4 столовыми ложками меда, принимать 3 раза в день.

Измельчить 2-3 ягоды инжира, залить их 250 мл молока, томить смесь около часа на маленьком огне, выпить в теплом виде перед сном.

СУДОКУ

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

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



Пейте, люди, молоко, будете здоровы

О пользе молока знают все, так что и особенно распространяться на эту тему не стоит. А вот о положительных эффектах регулярного употребления молока пожилыми людьми нужно сказать отдельно! Скандинавские ученые выяснили, что присутствие молока и молочных продуктов в рационе тех, кому за 60, на 32% снижает риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа. Помимо этого, молоко защищает от проблем с опорно-двигательным аппаратом, снижая хрупкость костей и риск переломов на 25%. Но самое главное, молоко способно поддерживать здоровье мозга в преклонном возрасте! Как выяснилось в ходе вышеупомянутых исследований, в головном мозге пожилых любителей молочных продуктов больше глутатиона, мощного антиоксиданта, защищающего клетки мозга от свободных радикалов. При всем этом положительный эффект молочной диеты отмечается уже через несколько недель, - повод выпить стакан молока прямо сейчас!



Тот, кто после обеда спит, будет здоровым, словно кит

Хорошая новость для любителей прикорнуть после обеда! Дневной сон предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний, полагают американские ученые (в исследованиях, проводившихся сотрудниками медицинской школы Гарварда, приняли участие более 25 000 добровольцев от 60 до 85 лет, наблюдение за которыми продолжалось 6 лет). Оказывается, риск умереть от болезней сердца сокращается на 40% для людей, которые регулярно спят днем. Пользу дневного сна ученые связывают с его благотворным влиянием на уровень гормонов стресса, избыток которых связан с повышенным риском инфарктов и инсультов. Соответственно, пристрастие к дневным снам – отличная профилактика болезней сердечно-сосудистой системы и предотвращения стресса, а вовсе не потакание лени и праздности.



Соки-воды

Английские ученые выяснили, употребление какого сока наиболее эффективно укрепляет здоровье, защищает от хронических заболеваний и уменьшает уязвимость клеток к болезням и старению. Оказывается, пальма первенства среди натуральных соков принадлежит темному виноградному соку, обладающему массой лечебных свойств. Он содержит в себе практически полный комплект витаминов и полезных элементов, способных улучшить общее состояние человека. В нем присутствуют такие биологически активные вещества, как пектины, антоциан, полезные кислоты, сахара и минеральные соли. Регулярное употребление виноградного сока способствует улучшению не только работы пищеварительной и кровеносной систем, но и благотворно влияет на работу мозга. Именно поэтому такой компонент рекомендуется вводить в рацион пожилых людей. Значительные улучшения памяти, внимательности и способности быстро сосредотачиваться специалисты отмечают даже у тех пациентов, которые стали употреблять сок винограда в преклонном возрасте. На втором месте неосветленный яблочный сок, на третьем - клюквенный.



FOTOS: SYC

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- Подготовка и оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegegrad)
- 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!

Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!

Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!



**VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsäule 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133**

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

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

Максим Первозванский: «Пост – это способ отказаться от привычек и страстей!»

Протоиерей Максим Первозванский, Клирик храма Сорока Севастийских мучеников, о Великом посте и обычаях русской Масленицы.

«Масленицу народ действительно празднует, - люди никогда не откажутся лишний раз покушать вкусно, отдохнуть, тем более, это серьезно поддерживается у нас сейчас властями – проводится празднование Масленицы во всех муниципалитетах, районах, на это выделяют средства. Народу это нравится, тем более что праздник не несет выраженного религиозного содержания.

В церковной традиции Масленица – это вообще не праздник, а последняя неделя перед постом, когда люди стремятся покушать и повеселиться, потому что потом семь недель будет не положено. Масленица, или Сырная неделя, как ее еще называют, предшествует Великому посту, и это не время безудержного веселья, а первая уже в некоторой мере постная неделя. Отсюда и название – Сырная – потому что можно есть молочную пищу, но нельзя мясную. А в пятницу за неделю до Великого поста богослужения в храмах совершаются уже по великопостному чину. Так что эта неделя приобретает черты поговорки «перед смертью не надышишься», так и перед Постом не наешься. А всякие веселья не подразумеваются вообще.

Действительно, необходимо посетить родственников на этой неделе, недаром все эти названия – «тещины вечерки», «золовкины посиделки» и прочее, - а заканчивается все Прощеным воскресеньем. Важно, что перед Прощеным воскресеньем мы посетили родных и всех простили. Ведь прощение - это взаимное приятие, когда между нами нет недвусмысленности, обид и прочего.

В то же время отменять нормальное радостное человеческое общение никакого смысла нет. Ибо Масленица - это не праздник, а подготовка к Великому посту, и просто надо указать в очередной раз на более правильное и вдумчивое отношение к духовной жизни. То есть пост – это гораздо серьезнее. Он не предлагает нам ничего веселого, это серьезный труд, серьезное самоограничение, и человек задает себе вопрос: «А для чего мне это нужно?» Многие религиозные люди, как, например, Лев Николаевич Толстой, до поры до времени пост соблюдали, а потом перестали видеть в этом смысл. И речь не о меню, и не о том, что устарело или нет. И смысл тут простой, как сказал апостол Павел: «Мне все позволительно, но ничто не должно управлять мною».

Пост – это способ отказаться от привычек и страстей. Это обязательно еда, хотя покушать мы все любим. Это может быть игра, интернет-зависимость, просмотр сериалов, развлечения. Основной духовный смысл поста – попытка преодолеть то, что в обычной ситуации человек преодолеть не может. И это сложно, требует больших усилий. Я знаю, что многие женщины, например, пытаются с помощью поста похудеть к лету, - но это не духовный смысл. Должен быть серьезный внутренний мотив.

А в еде поститься сейчас как раз легко: каждое кафе предлагает постное меню, в магазинах выбор продуктов большой, так что это не та проблема, когда нечего покушать. И работающие люди могут позволить себе держать пост. Сложности не в этом, а в намерении и воле!»

Материал любезно предоставлен редакцией журнала «Наследник».



Постное меню

Согласно православному календарю 11 марта начинается Великий пост. Вот несколько вкусных и оригинальных рецептов блюд, с которыми соблюдать пост будет легко и приятно!

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты: 100 г фасоли, 100 г чернослива, 2 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, оливковое масло для заправки, соль, перец по вкусу

Предварительно замоченную на 8 часов фасоль промыть, залить свежей водой, и отварить до готовности около 1 часа. Свеклу вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Сбрызнуть растительным маслом. Запекать в течение получаса, в разогретой духовке до 200 градусов. Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг и остудить. К фасоли добавить запеченную свеклу. Чернослив промыть, залить кипятком на 10-15 минут, затем обсушить и нарезать маленькими кусочками. Чеснок пропустить через чеснокодавку. Соединить свеклу, фасоль, чеснок и чернослив. Посолить, поперчить по вкусу. Заправить оливковым маслом.

БАКЛАЖАНОВО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: 150 г корневого сельдерея, 1 луковица, 2 помидора, 400 г баклажанов, 400 г сваренного в мундире картофеля, 200 г отварного риса, 1 стакан овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 50 г томатной пасты, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки соуса песто

Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками. Картофель очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной 0,5 см. Лук и чеснок очистить, измельчить. Сельдерей очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры очистить от кожуры, удалить семена, мякоть мелко порубить. Половину масла разогреть в глубокой сковороде. Обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить сельдерей и обжаривать 5 минут. Всыпать рис, перемешать. Добавить измельченные помидоры, томатную пасту, приправить солью и перцем. Влить бульон и тушить на слабом огне 5 минут. Баклажаны обжарить в оставшемся масле с двух сторон до золотистого цвета, вынуть, обсушить на бумажном полотенце. В той же сковороде подрумянить картофель. Духовку разогреть до 190 градусов. В форму для запекания выложить слоями смесь риса с овощами, затем картофель и баклажаны. Смазать поверхность соусом песто и запекать в духовке 15 минут.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦУККИНИ

Ингредиенты: 2 цуккини, 0,5 стакана риса, сок и тертая цедра половины лимона, 750 мл овощного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка куркумы, соль и перец по вкусу

Цуккини очистить и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю промытый рис. Влить горячий бульон и лимонный сок, варить на небольшом огне 10 минут. Тем временем в сковороде разогреть масло, положить цуккини, посыпать цедрой и куркумой. Готовить, помешивая, 5–6 мин. Переложить цуккини в кастрюлю и варить все вместе 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Измельчить суп блендером до однородной консистенции, вновь довести до кипения и снять с огня, посыпать свежей зеленью.

ОВСЯНО-БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты: 200 г овсяных хлопьев, 100 г сухофруктов, 50 г орехов, 1 столовая ложка сахара, 1-2 банана, 100 мл воды

Бананы измельчить в блендере или пюрировать вилкой, смешать вместе с остальными ингредиентами в однородную массу, дать постоять полчаса. Противень застелить пекарской бумагой и слегка смазать растительным маслом. Из массы, чуть влажными руками сформировать печенье. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут.



«Играть в комедии сложнее – трудно не потерять грань между шутовством и актерством!»

По словам артиста, совмещать различные виды деятельности – для него привычное занятие. Сегодня, как и много лет назад, Оскар Кучера востребован и любимым зрителем: он играет в театре, снимается в кино, занимается хоккеем, воспитывает детей, ведет собственный бизнес, продолжает радовать поклонников, регулярно появляясь на телеэкранах, и проводя различные мероприятия. Огромным успехом у зрителей пользуется новый спектакль с участием Оскара Кучеры «Хитрец по найму» (постановка театра «Миллениум»), где артист выступил в необычном для себя образе – домработницы...

- Оскар, как Вы все успеваете: работа в театре, съемки в кино и на телевидении, ведение бизнеса? Что помогает преодолевать сложности, усталость, стресс?

- Открою вам маленький секрет – люди умеют совмещать. Я всегда жил в таком ритме: работал в театре и на радио, потом в моей жизни появилось телевидение, кино. Для меня это нормальный образ жизни: я могу до 5 вечера находиться на съемках, а после бежать на репетицию или вечерний спектакль. В день премьеры «Хитреца по найму» в 9 утра я приехал на последний прогон, потом поехал на съемку, в 7 вечера вернулся в театр, чтобы сыграть свою роль в спектакле. Что помогает? Сцена. Она мобилизует силы и лечит. Перед премьерой «А чой-то ты во фраке?» («Школа современной пьесы») у меня сел голос – я думал, что не смогу выйти на сцену. Иммануил Виторган, с которым мы играли в паре, посоветовал мне купить фалиминт. Всего две таблетки перед спектаклем – и я пел, шутил и спокойно произносил текст. Все как рукой сняло. Когда выходишь на сцену, забываешь обо всем! Потом, правда, простуда возвращается и голос может снова покинуть. Но на сцене ты здоров, бодр и работоспособен. Наверное, все дело в том, что наш организм не до конца изучен. Мы используем только 4% мозга и совершенно не умеем управлять своим организмом. В стрессовых ситуациях что-то включается и помогает чувствовать себя хорошо, мобилизовать свои силы, выстоять и выдержать.

- «Хитрец по найму» - новая роль в Вашей театральной копилке. Почему Вы согласились играть в этом спектакле? Чем Вас зацепила пьеса?

- Я прочитал пьесу дважды и оба раза хохотал до слез, поэтому сразу согласился играть в ней, особенно, когда узнал, что ставить ее будет Нина Чусова. Потом был период небольшого затишья в связи с кастингами – актеров подбирали долго и тщательно, как оказалось, не зря. Когда я узнал, что в спектакле будет играть мой хороший товарищ Виктор Логинов и Тимур Еремеев, которого я видел только в кино, очень возрадовался. Актеры-исполнители главных ролей – это стопроцентное попадание в образ: все на своих местах. То же самое можно сказать и о женских персонажах – Наде Ангарской и Даше Погодиной. На первой читке пьесы я так ржал, что Витя (Виктор Логинов – прим.ред.) поинтересовался, знаком ли я вообще с текстом. «Третий раз читаю и ничего не могу с собой поделаться!», - ответил я. «Хитрец по найму» - безумно смешная комедия. Зрители, возможно, этого не замечают на спектакле (хотя, мне кажется, этого нельзя не заметить), но мы иногда на сцене колемся и еле сдерживаем смех. Это действительно стоящий спектакль, где можно и посмеяться от души, и попереживать за героев. Прекрасный актерский состав, качественные декорации, спектакль сделан не на коленке, плотный, хорошо отрепетированный, возможно еще не до конца обкатанный, но это вопрос времени – с момента премьеры прошло еще не так много.





- Оскар, расскажите о Вашем сотрудничестве с театром «Миллениум»?

- Театр «Миллениум» не перестает радовать зрителей интересными постановками. В репертуаре театра представлены спектакли абсолютно разных жанров: комедии «Неисправимый лгун», «Поймай меня...сможешь?», «День сюрпризов», «Иллюзия обмана!» и «Будьте здоровы, месье»; трагикомедия «Он в Аргентине», водевиль «Ханума». Конечно, главная изюминка театра – это актерский состав. В спектаклях театра «Миллениум» играют Леонид Якубович, Федор Добронравов, Татьяна Васильева, Николай Добрынин, Елена Сафонова, Станислав Садальский, Юлия Рутберг, Марат Башаров, Леонид Кулагин, Виктор Логинов, Ольга Волкова, Елена Воробей, Анатолий Васильев, Александр Носик, Михаил Башкатов, Денис Матросов, Ольга Ариттольц и многие другие. Что касается моего сотрудничества с театром, то я играю одну из главных ролей и в другом спектакле «Миллениума» - «Мужчина с доставкой на дом». Это еще одна жизненная комедия, которую также поставила Нина Чусова по пьесе Валерия Мухарьмова «Спасибо, Марго!». Надо сказать, что у Нины Чусовой нюх на театральные хиты! Все ее режиссерские работы – не просто комедии с банальным сюжетом. В ее спектаклях всегда присутствует нотка серьезности, я бы даже сказал своя философия, хорошо завуалированная при помощи юмора и динамичности действия. Поэтому у зрителей на ее спектаклях есть возможность не только посмеяться над тем, что происходит на сцене, но и призадуматься о себе и своей жизни.

- Вы часто играете в комедиях. А что насчет серьезных ролей? Какие роли Вам ближе и интересней?

- Как бы это странно это не прозвучало, но с серьезными ролями всегда проще. Играть в комедии сложнее – трудно не потерять грань между шутовством и актерством. В чем разница? Хорошая комедия – это, когда ты занимаешься своим делом и специально никого не сметишь, но вокруг все смеются. Шутовство – когда ты целенаправленно сметишь публику. Правда, это не всегда бывает по-настоящему весело. Клоун и актер – разные профессии. Я не хочу сейчас ни в коем случае принизить профессию клоуна, просто говорю о том, что это абсолютно разные жанры. Я не люблю клоунства в театре, меня от этого трясет и корбит. Мне интересней наблюдать, когда с людьми на сцене что-то происходит. Этим меня и зацепила пьеса и моя роль в спектакле «Хитрец по найму». Несмотря на кажущуюся легкость, это достаточно умный и глубокий спектакль потому, что он про человеческие отношения, те выводы, которые мы делаем в конце – на мой взгляд, очень точны. Моего персонажа называли хитрецом, при этом, в отличие от остальных героев, он единственный, кто живет по правде. Этим спектаклем мы призываем вспомнить, что настоящая любовь между мужчиной и женщиной бесценна. И как бы мы не желали найти себе что-то новое, нужно понимать, что нового ничего не будет, кроме новых проблем. Когда я читаю финальный монолог, зал сначала замирает, а потом визжит от переполняющих его эмоций.

- Что Вам обычно снится в ночь перед премьерой?

- Кошмары (смеется). Как я выхожу на сцену и не помню текст. Это реально страшно – не знать текст или забыть его. Однажды я был ведущим на концерте, посвященном большому празднику. Не помню точно, какому именно – Дню независимости или 9 Мая. Мы заранее получили сценарии, но за 20 минут до начала к нам подошли и предупредили: «Все тексты наизусть!». Никаких папок и подсказок – все очень строго. Нас было 3 ведущих – я, Яна Чурикова и Дмитрий Дюжев. Хорошо, что мы все профессионалы и быстро сориентировались: перед каждым выходом на сцену заучивали свой текст наизусть, но понервничать тогда немного пришлось.

- Нужен ли «Оскар» Оскару Кучере?

- Я об этом никогда не думал, но почему бы и нет? Но если честно, мне просто страшно вылезти из своего достаточно успешного и востребованного «болота» и отправиться покорять Голливуд, поэтому «Оскар» пока не для меня. Пока, а там кто знает (улыбается)...





							Шар для пинг-понга		Машина для буксировки		Совет при патриархе
«Клон» в переводе с греческого		Боец в корриде		Расщепление		Надпись для глухонемых					
						Стадион хоккеистов		Кочующие гадалки и бароны		Что такое дротик?	
Что скрывает в себе заявка?		Уютное свитое строение		Подлодка капитана Немо		Хищническая сущность клопа					
						Дитяtko родное					
Амплуа ученого-химика						Официальный документ		Перестрелочный фильм			
Хвастливая шавка	Водный грызун		Что ведет учитель в школе?			На какой реке стоит Сургут?					
					Между супом и компотом						
	Продукт переработки нефти		Гнет правления			Касситерит - это чья руда?		Самый твердый после алмаза		Фрукт к шампанскому	
					Фиговое дерево						
	Разумность		Держи ... востро!			«...освободитель» у Вучетича					
					Процесс на конвейере						
	Жидкий орех		Возливание по крупному (разг.)	Мужик, дающий молоко		Нижнее белье		... миокарда		Опекун, попечитель	
Аэробика		Смесь брюнетки с пергидролем									
				Лицевая сторона монеты		Носитель чалмы					
Страна инков		«Корова во дворе, ... на столе»				Наживка для рыбы		Настольная игра		Вязанный ошейник	
					Путаница						
Сталь по сути		Мумба-юмба по цвету кожи				Часть батальона					
					Пелевин						
«Винная ягода» среди плодов		Ответ подчиненного в армии				Горячее в болоте					

СКАНВОРД

«Тачка», подходящая Шумахеру		Цитадель		Сицилийский «изверг»		«Акселератор» для лошади		Воровской жаргон
Что изучает педагогика?		Театральный призмобас		Актер, «набравший воды в рот»		40 дней искал место для парковки		Свергнуто после Стояния на Угре
Прирученное гадание					Рагу в исполнении татарина		Порционная тарелка свиньи	Массовый выброс голосов в урны
Бюджетное отверстие	«... лейтенанта Шмидта»		Пчелка из «Бригады»					
				Перспектива ветхого здания		... вопиющего в пустыне		Роды ливиды
	Леди Зодиака		Холм на одну зиму					
					«Неувязка» пьяницы			
	Бунтарь, утопивший княжну		Трибунный дел мастер					
Призыв рвать когти					Ячейки из воска			



АШЕКДОТЫ

Сделал четыре дела одновременно: открыл минералку, умылся, помыл пол, довел кота до инфаркта.

★★★★

Змей быстро пожалел, что соблазнил Адама и Еву. Потому что, когда Ева съела яблоко, то она увидела в Змее не только животное, но и ремень, кошелек и сумочку...

★★★★

- Или вы, голубчик, немедленно бросите пить, или ослепнете! - категорически заявляет врач пациенту.

- Понимаете, доктор, я старый человек и, мне кажется, уже все видел...

Приходит муж домой пьяный, ударяет кулаком по столу и кричит: «Кто здесь хозяин?» Жена в ответ бьет его скалкой. Почесав сильно ушибленное место, муж говорит жалобно: «Даже спросить нельзя...»

★★★★

- Официант! Зубочистку!

- Занята!

★★★★

У богатых даже ерунда не на постном, а на оливковом масле.

★★★★

- Послала своего за картошкой, а его сбила машина.

- Ужас! И что ты теперь будешь делать?

- Не знаю. Рис, наверное.

Британские медики успешно провели уникальную операцию по разделению Змея Горыныча. Две одноногие гадюки и удав (мальчик) чувствуют себя нормально.

★★★★

- В последний раз спрашиваю: когда вы мне вернете долг?

- О! Как я рад, что вы не будете мне больше задавать этот дурацкий вопрос!

★★★★

Вместо чая «Бодрость» в продажу поступил новый чай «Жадность». Все двадцать пять пакетиков привязаны к одной веревочке.





С 3 марта 2019 года

WHITE BOY RICK

(«БЕЛЫЙ ПАРЕНЬ РИК»)

Режиссер: Ян Деманж

Авторы сценария: Энди Уайсс, Логан Миллер, Ной Миллер

В ролях: Мэтью Макконахи, Ричи Мерритт, Бел Паули

14-летний подросток Ричард Вэрш, сын торговца оружием, становится первым в американской истории несовершеннолетним информатором ФБР, чтобы спасти отца от тюрьмы. С его помощью полицейским удалось раскрыть немало преступлений. Но спустя некоторое время Вэрш решает сам заняться выгодным делом и стать наркодилером, ведь он «работает» под прикрытием государства...



С 7 марта 2019 года

CAPTAIN MARVEL

(«КАПИТАН МАРВЕЛ»)

Режиссеры и авторы сценария: Анна Боден, Райан Флек

В ролях: Бри Ларсон, Джуд Лоу, Джемма Чан

Кэрл Дэнверс, девушка-пилот, в результате несчастного случая трансформировалась в гибрид человека и Крии из-за слияния ее генетической структуры со структурой ДНК Марвела. Так Кэрл Дэнверс получила сверхчеловеческие силы, способность проецировать энергию и летать, и, конечно, было бы странно, если бы они не применила свои суперспособности для борьбы с врагами Земли.



С 14 марта 2019 года

FRIEDHOF DER KUSCHELTIERE

(«КЛАДБИЩЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ»)

Режиссеры: Кевин Кельш, Деннис Видмайер

Автор сценария: Стивен Кинг

В ролях: Джон Литгоу, Джейсон Кларк, Эми Сайметц

Семья Крид въезжает в новый дом на обочине скоростного шоссе. Рядом раскинулся лес, где люди хоронят своих домашних питомцев, и по легенде, здесь же раньше находилось индейское кладбище. Вскоре произошло несчастье – кот маленькой Элли Крид погиб под колесами грузовика, и его тайком от девочки закопали в лесу среди прочих могил, чтобы через какое-то время с ужасом обнаружить, что животное вернулось домой. Но это явно уже не тот прежний кот, он ведет себя до странности жестоко. История повторяется и становится гораздо страшнее, когда на шоссе трагически гибнет маленький сын Кридов...



DER VERLORENE SOHN

(«БЛУДНЫЙ СЫН»)

Режиссер: Джоэл Эдгертон

Авторы сценария: Гаррард Конли, Джоэл Эдгертон

В ролях: Николь Килман, Лукас Хеджес, Рассел Кроу

Сын баптистского пастора из консервативной американской глубинки еще подростком обнаружил свою гомосексуальность. По настоянию родителей Гаррарда согласился пройти «исправительную» терапию, чтобы не потерять своих близких, свою веру и место в обществе.



С 28 марта 2019 года

ДАМБО

Режиссер: Тим Бертон

Авторы сценария: Эрен Крюгер, Хелен Аберсон, Харольд Перл

В ролях: Ева Грин, Колин Фаррелл, Майкл Китон

Цирковой импресарио Марк Медичи назначает бывшую звезду цирка Холта Фэрриера и его детей Милли и Джо опекунами новорожденного слоненка, чьи невероятно большие уши сразу становятся предметом для постоянных шуток и насмешек. Внезапно узнав, что Дамбо умеет летать, владелец цирка решает нажиться на необычных способностях слоненка.



PHOTOS: FILMSTARTS



www.detiru.eu

КНИГИ ДЛЯ БОЛЬШИХ
И МАЛЕНЬКИХПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

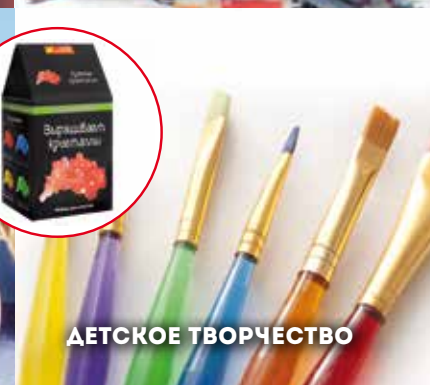
СКАЗКИ



КНИГИ-ИГРЫ



РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

ОБУЧАЮЩИЕ ПЛАКАТЫ
И НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯНАБОРЫ ДЛЯ ОПЫТОВ И
ЭКСПЕРИМЕНТОВ

ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

ЗИМНЯЯ ОНЛАЙН-РАСПРОДАЖА!

Скидки до 50%
на все товары для детей,
представленные на www.detiru.eu!



Более 1000 наименований товаров, низкие цены, отправка в течение 24 часов

Заказывайте на сайте www.detiru.eu!

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH поздравляет всех женщин с весенним праздником 8 Марта и желает им как можно больше любви, здоровья и счастья!

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

- Подробные консультации по всем вопросам страхования на русском и немецком языках и гибкая система скидок и льгот
- Полная прозрачность цен и условий
- Сотрудничество с разными страховыми компаниями
- Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!