

ВАРВАРА:

“ Я УВЕРЕНА В СЕБЕ И
СВОЕЙ МУЗЫКЕ!
”

Известная этно-поп исполнительница Варвара уверена, что под лежащий камень вода не течет, и не довольствуется малым.

СТР. 16



ТЕМА

Под занавес лета

Все хорошее имеет свойство быстро заканчиваться, и лето тут не исключение.



СТР. 12



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ночью все иначе

Ночью все иначе, в том числе и средства для ухода за лицом и телом.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ

Гости из будущего

Концепт-кары - демонстрация чудес техники или совершенный отрыв от реальности?

СТР. 22



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Еда эры палеолита, или диета каменного века

В каменном веке люди не знали о диабете и сердечно-сосудистых заболеваниях, и вот почему.

СТР. 24

В мире



Если завтра война

Как сообщили в Министерстве обороны Финляндии, к концу августа система бункеров и туннелей под Хельсинки должна быть усовершенствована так, чтобы «она была способна выдержать российскую агрессию». Подобная мера, считают финские военные, необходима в свете обострившихся отношений между Россией и Западом, в частности, в преддверие предстоящих стратегических учений вооруженных сил Белоруссии и РФ «Запад-2017», которые пройдут с 14 по 20 сентября. Ранее сообщалось, что российские и белорусские военные при разработке сценария учений учтут ситуацию, связанную с усилением активности НАТО вблизи границ союзного государства. В учениях будут задействованы по 3 тысячи военнослужащих с каждой стороны. Россия также представит около 280 единиц техники, в том числе до 25 летательных аппаратов. Финляндия опасается, что проведение учений повлечет за собой определенные последствия: «Мы должны быть уверены, что войска уйдут с занятых позиций», заявил местный военный эксперт Ярно Лимнел и высоко оценил «план Б» правительства (то есть размещение населения страны в подземных бункерах в «случае случаев»). Интересно, что прибалтийские страны пока о планах строительства подземных убежищ ничего не говорят.

Встать, суд идет

Исключение из правила, запрещающего домашним животным вход в здания немецких судов, было сделано на днях судьей земельного суда Ингольдштадта. Кошка, чья кличка не разглашается в интересах конфиденциальности животного, должна была предстать перед ликом Фемиды. Поводом послужил иск, поданный соседкой владелицы кошки и утверждающей, что агрессивное животное безо всякой причины кинулось на нее и укусило за ногу, да так, что рана воспалилась, и лечение затянулось. Истица потребовала возмещения своих расходов на медицинские услуги в размере 2 700 евро. Кошку вызвали в суд для того, чтобы убедиться, действительно ли она агрессивна, - к счастью, до допроса и дачи показаний дело не дошло, и процесс завершился мировым соглашением.



Человечность превыше политики

«Человечность превыше политики» - именно такая надпись на русском языке украшает памятник жертвам крушения борта МН17, разбившегося 17 июля 2014 года в небе над Донбассом. Мемориал, посвященный памяти жертв трагедии, открыла королевская чета Нидерландов, Виллем-Александр и Максима. Он расположен в парке Вийфгуйзен неподалеку от международного аэропорта Амстердама Скипхол, откуда Boeing-777 компании Malaysia Airlines отправился в свой последний полет, и состоит из 298 деревьев - по одному в память о каждой жертве трагедии - и монумента «Скорбь» посередине. Напомним, пассажирский самолет, летевший рейсом МН17 из Амстердама в Куала-Лумпур, следуя установленным международным транзитным коридором, миновал Донецк, после чего резко потерял скорость и исчез с экранов радаров. Его обломки были обнаружены в районе села Грабово близ города Торез Донецкой области, все находящиеся на борту пассажиры и члены экипажа погибли. Эта катастрофа по количеству погибших стала крупнейшей в истории авиации за период с 11 сентября 2001 года.

Fotos: sxc

ANZEIGE







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

В Германии

Мир скоростей

Public Race Days

12 и 13 августа на легендарном автодроме в Хоккенхайме, где, начиная с 1977 года, проходят гонки Формулы-1, состоится так называемые Public Race Days, или авторалли для всех желающих! Принять участие в этом празднике скорости и водительского мастерства сможет любой обладатель автомобиля, прошедшего актуальный техосмотр, и имеющий действительное водительское удостоверение. Все остальное – дело техники и везения. Помимо ралли, посетителей автодрома ждет яркое интерактивное шоу.



«Пивная миля»

International Berlin Beer Festival 2017

Ежегодная Берлинская «Пивная миля», или International Berlin Beer Festival, не совсем мюнхенский Октоберфест, но очень его напоминает. А некоторые так и вовсе рассматривают его как генеральную репетицию главного пивного праздника мира! Ценителей хмельного пенного напитка и тех, кто хочет попробовать свои силы в дегустации различных сортов пива, ждут стенды производителей самого популярного алкогольного напитка в Европе, а вместе с ними - разнообразные увеселительные мероприятия, народные гуляния и, конечно же, хрустящие свиные ножки и сосиски с горчицей. До встречи на «Пивной миле»!

Песнь о Нибелунгах

Nibelungen-Festspiele Worms 2017

Ежегодно в августе перед Вормским собором проходит знаменитый театральный фестиваль Nibelungen-Festspiele. Премьера мероприятия состоялась в 1937 году и была основана на драме немецкого автора Фридриха Кристиана Хеббеля «Нибелунги», написанной в 1861 году. Во время войны фестиваль не проводили, возобновив традицию в середине 1940-х годов, после чего театральные сезоны проходили регулярно вновь вплоть до 1956 года. После длительного, почти полувекового перерыва, фестиваль Нибелунгов стартовал вновь летом 2002 года и с тех пор проводится каждый год, неизменно собирая огромную аудиторию. Неудивительно, ведь каждый раз на театральных подмостках разыгрывается новая версия «Нибелунгов», воссозданная с учетом исторического контекста современными драматургами и инсценированная молодыми режиссерами. В этом году «Песнь о Нибелунгах» будет звучать с 4 по 20 августа.



Вкус лета

Gourmet Festival Dusseldorf 2017

Ощутить вкус уходящего лета и попробовать массу уникальных блюд можно будет с 25 по 27 августа на Кулинарном фестивале в Дюссельдорфе. На этом мероприятии представят свою продукцию производители продуктов и напитков высочайшего качества, а ведущие повара, кондитеры и бармены посоревнуются друг с другом в мастерстве приготовления вкуснейших блюд, сказочных десертов и невероятных коктейлей. И это еще далеко не все! Но не будем заранее открывать все секреты, тем более лучше один раз увидеть и попробовать, чем 100 раз прочитать...

ANZEIGE

**Срочно требуются сотрудники для филиала нашей службы по уходу на дому
VERITAS Berlin GmbH в Берлине (р-н Вильмерсдорф-Шарлоттенбург)!**

KRANKENSCHWESTER / KRANKENPFLEGER / PFLEGEHILFSKRÄFTE

Мы ищем квалифицированных работников в сфере ухода на дому (дипломированных специалистов по уходу за больными и пожилыми людьми, дипломированных медсестер и медбратьев, а также помощников по оказанию патронажных услуг) на полную или частичную ставку.

Мы ожидаем от Вас:

- навыки и квалификацию, полученные в ходе специального образования в области оказания услуг по уходу
- наличие водительских прав
- владение немецким языком (устно и письменно)

Мы предлагаем Вам:

- зарплату, превышающую средний уровень
- постоянное повышение квалификации

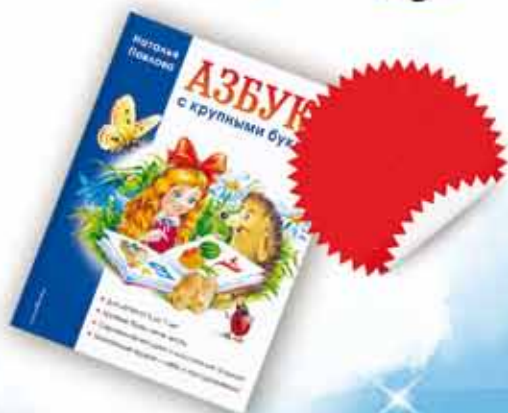
Ждем Ваших резюме по адресу
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
или по электронному адресу job@veritas24.info



SURER SALE До 70%



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



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

2017

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ

Все виды страхования и финансирования

Доверьтесь эксперту по страхованию!
Мы подберем для вас оптимальные условия по самым выгодным ценам!
А также индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

 **Tel.: 030-688377-129**

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

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

Творчество читателей

КАК В ОЧЕРЕДИ

Очередей в Германии нет. Или почти нет. А если местные и стоят в очереди, то только потому, что не знают, что это такое. Наш человек знает, потому без очереди жить не может. Как выражаются циничные недоброжелатели: мог бы, жил бы, даже если бы переживал!

- Я пришла, когда светало, - рассказывает дама, которой сильно за семьдесят. - Тут одна старушка поблизости работала. Увидела меня, подумала, что я - сумасшедшая. А я стою у магазина и не понимаю, почему она так думает, если магазин еще не открылся и еще пять часов не откроется. Потом старушка ушла, и мне стало страшно. Кроме меня и какой-то кошки никого рядом не было. Я серьезно испугалась и захотела упасть в обморок. Тут кто-то пришел, и мне сразу расхотелось.

- Сбежали бы домой, погрелись, - посоветовали даме, которой сильно за семьдесят. - Вы же недалеко живете.

- Ага... Я уйду, а кто-то явится и первым окажется. Как он узнает, что я здесь в три часа утра занимала? Вот и приходится мерзнуть и пугаться!

И тогда, чтобы устранить всякую несправедливость, наши люди организовали очередь за углом. И не важно за чем, против кого, в какую погоду и сколько будет стоять! Главное - наладили то, что сразу разладилось.

Стали собираться с шести утра. Можно было, конечно, являться и раньше, но кто-то возразил, что раньше он являлся позже, и все согласились, что позже уже некуда. А когда несведущие, удивленно взирая на толпу, интересовались: „За чем стоим, господа хорошие?“ - Народ, многозначительно ухмыляясь, снисходительно отвечал: „За очередью!“ - И всем все становилось ясно, кроме несведущих, которые согласно улыбались, кивали и тут же отправлялись к своему психотерапевту, чтобы узнать, что такое очередь.

Собирались толпами, семьями, с друзьями, знакомыми, соседями, с любопытными и просто от нечего делать с невостребованными чувствами и нереализованными амбициями. Когда людей оказалось больше, чем их воспринимали, договорились приходить с четырех человек и с пяти утра. Но все равно - справедливость еще не торжествовала. Вопрос: кто за кем и почему? - не решался положительно, или отсылался тем, кто вопросы не задавал. А один малохолный до того обнаглел, что принялся во всю глотку орать: „Я в очереди стоять не могу! Я не лох! Я - голубой!“ На что ему резонно возразили: - „Постоишь пару часов на морозе, позеленеешь!“

Будущее казалось уже обнадеживающим, но впереди маячила частично нереализованная туманная ночь, поэтому решили объединяться с вечера.

Сначала стали являться самые, самые, то есть такие, которые не любили очереди, но чтобы доказать это, специально организовывали очереди для тех, кто без очереди. За ними начали приходить те, которых в очереди без очереди серьезно не воспринимали. Они кричали, скандалили, утверждая, что на них занимала тетя Глаша еще до того, как развалили берлинскую стену Плача, то есть со слезами на глазах. Им не верили и требовали доказательств - живую тетю Глашу, которая якобы стояла за бабой Машей, а на деле оказалась дядей Васей на костылях, и которая действительно занимала очередь, но не до того, как развалили Стену, а после того, как засыпали овраг, и не в Берлине, а на повороте земли Мекленбург - Нижняя Померания, в который не вписывались все скандалисты вместе взятые и отдельно те, за которых буянили другие. Тогда постановили окончательно упростить процедуру и начали вести запись, как прежде за хрусталем и персидскими коврами, когда не знали, что это такое. Но все равно находились умники, которые нахально составляли новые списки со своими родственниками, знакомыми, друзьями и немкой - соседкой фрау Кретинер для пущей важности. Они нападали: - „Вы записываете всего неделю, а мы уже месяц чернила изводим. Поэтому лучше не надо, чтобы хуже не вышло.“

Их упрекали: „Некрасиво, господа красивые, с вашей стороны нашу ущемлять!“ - «Если с вашей стороны некрасиво, - парировали те, - мы перейдем на другую сторону и там будем вести записи до полного и окончательного исполнения нашего наполнения!»

Но и тут нашелся выход. Решили: никуда не выходить, чтобы организовать круглосуточное дежурство с ответственными, делегатами, депутатами, которые видели Жириновского, и с красными повязками на ноге с трехразовыми перекличками: в полночь, когда петух клонет и после захода „Конкорда“ на посадку, благо аэродром находился поблизости, с исключением опоздавших и прощением отступивших. И даже стали выдавать номерки с гербом и печатью, которые выглядели, как настоящие. Герб оказался из ближайшего гербария, печать - русская: газеты, журналы, рекламные буклеты, чтобы без отрыва от очереди еще активней интегрироваться в новую жизнь со всей очередью и быть ближе к старой в порядке живой очереди. Теперь было все, как хотели, за исключением того, что за углом не было ничего, когда не хотели. Но это уже никого не волновало, так как каждый желающий мог найти свое место в очереди, как в жизни, даже когда все стремились быть первыми, объясняя это термином к врачу в следующем году или покупкой дома на Ямайке, в шортах, но без майки...

Эмиграция приобретала новый оборот. Все мечтали оказаться за углом, чтобы выйти из него с сознанием чего-то выполненного и осязаемого прошлого... Жизнь налаживалась! Все снова почувствовали себя бывшими людьми, нужными и где-то даже востребованными! До самого начала! Которому, как и прежде в приличных очередях, не было конца...

СЕМЕН КОГАН

ДУХ ДОМА

Жизнь часто ведет нас по разным дорогам,
Заводит в чужие, глухие места.
И счастливы те, кто вернувшись к порогам,
Отбросят тревоги и скажут,устав:
Мы дома.

Не телом единым мы тянемся к дому,
Где можно на время себя приклонить,
Ребёнку грудному и деду седому-
Всем нужно то место, где будут любить.

Мы можем иметь дорогие хоромы,
В коврах утопать и сверкать хрусталем...
А может ли это назвать себя домом,
Коль души живущих не слышатся в нем?

И рушится дом,когда нет в нем согласия,
Нет воздуха жизни,что духом зовем,
Не будем иметь мы покоя и счастья-
Тропы к тому дому, в котором живём.

Дух дома дороже любых побрякушек,
Он лечит и ранит-зависит от нас,
Он глазом невидим средь книг и игрушек,
Но чувствуем кожей его мы подчас.

Он может помочь,если вдруг ошибешься,
Подскажет слова,что ты должен сказать,
Тебя он опустит, когда вознесешься,
А нужно-даст силы кого-то спасать.

Дух дома родится и трудно,и просто,
Небрежность и флирт у него не в чести.
Он скидок не делает даже на возраст,
Дом хочешь сберечь-дух его сохрани.

Дороги-пути привели меня к дому.
Шагну за порог и вздохну глубоко:
Ни темной толпе и ни недругу злому
Меня не достать, все они далеко.
Я дома.

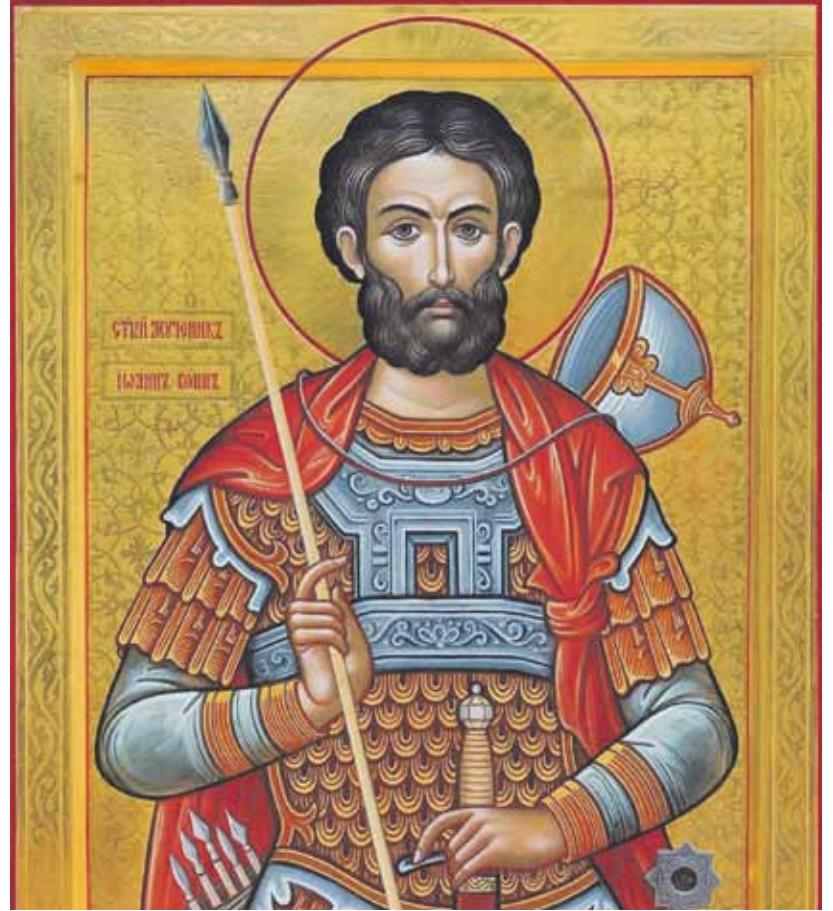
МАТВЕЙ ЗИНГЕР



День памяти святого мученика Иоанна Воина

12 августа - день памяти святого мученика Иоанна Воина.

До наших дней не дошли сведения ни о месте и времени рождения Иоанна, прославившегося впоследствии как Святой мученик и целитель, ни дата его смерти и место его погребения... Зато достоверно известно, что «варвар с окраины вселенной», как называли его в войске императора Юлиана Отступника, был по приказу императора-язычника, ненавидящего христианство, назначен командиром карательного отряда, который участвовал в гонениях на христиан. Но Иоанн сам был христианином, и вместо того, чтобы убивать непокорных, он, как мог, содействовал им, предупреждая единомышленников о готовящихся облавах, подыскивая им укрытия и способствуя побегам. Кроме того, он посещал заключенных в темнице, утешал и ободрял, помогал деньгами, и лекарствами, и пищей, и одеждой. Иоанн был милосерден не только к христианам, но и ко всем бедствующим и нуждающимся в участии, - вот почему и прибегают с молитвою к святому Иоанну Воину особенно в случаях нужды и обид. Узнав о деяниях своего подчиненного, император приказал арестовать и привезти его в столицу. До приезда императора его заключили в темницу, где мученика практически не кормили, и он медленно умирал от голода. Юлиан планировал показательный суд и казнь Иоанна после победы над персами, но сам погиб в сражении при Маранге. Обвинения были сняты, и друзья Иоанна Воина освободили его из-под стражи. В армию он уже не вернулся, поселился на окраине Константинополя возле кладбища и до конца своей жизни помогал всем, чем мог, странникам и немощным, больным и нуждающимся. И по сей день к нему прибегают с просьбой о молитве его перед Богом во всяких душевных скорбях и обидах, о помощи в нужде и о покровительстве для слабых.



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
IBAN: DE15100900002251530010 | 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 ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Спасибо. Сердце.



Теоретически сердце является потенциальным «вечным двигателем», способным проработать без перебоев как минимум 100 лет. На практике все, к сожалению, выглядит по-другому... В то же время обеспечить «мотору организма» долгую и беспроблемную жизнь проще простого.

Хорошая новость: начать заботиться о здоровье своего сердца можно в любом возрасте! Перемена образа жизни и диетических привычек позволяет улучшить сердечную функцию хоть в 30 лет, хоть в 60. Основные же правила, снижающие или вовсе сводящие к нулю риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, включают употребление определенного набора продуктов, физическую активность, отказ от курения и поддержание веса в норме. А теперь – обо всем поподробнее...

Еда по сердцу

Фаворитами среди самых полезных «сердеч-

ных» продуктов, как выяснили ученые, являются рыба и прочие дары моря. Оказывается, всего 4 кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшают риск умереть от инфаркта миокарда! В пользу морепродуктов свидетельствует и так называемый «гренландский феномен»: несмотря на обилие животного жира и белка в рационе, у приморских жителей этой страны крайне редко встречаются сердечно-сосудистые заболевания. Сразу за рыбой в списке «еды по сердцу» следуют молоко и его производные (по статистике, те, кто ежедневно выпивают 2 стакана нежирного молока или других молочных продуктов, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы в 2 раза реже неразумно игнорирующих эти полезные продукты), а также грецкие орехи, в состав которых входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина. Хорош и красный виноградный сок - он предотвращает закупорку коронарных сосудов, питающих сердце,

тромбами, а заодно на 75% снижает активность кровяных пластинок-тромбоцитов, тогда как применяемая для этой цели ацетилсалициловая кислота эффективна лишь на 45%. Не стоит также недооценивать малину: высокое содержание в ней витаминов С и Р, укрепляющих стенки сосудов, а также той же салициловой кислоты, нормализующей свертывающую систему крови, делает душистую лесную ягоду достойной и совершенно безопасной заменой аспирина, который назначают для профилактики образования тромбов, а также при угрозе инфаркта и инсульта. Кроме того, в малине много калия, полезного для сердца, и меди, которая защищает его от стресса. А защитить сердечно-сосудистую систему от неблагоприятных экологических факторов помогут цитрусовые – их мякоть содержит пектин и другие природные полисахариды, связывающие ионы тяжелых металлов и радиоактивных элементов.

Шаг за шагом

Вероятность сердечной катастрофы можно снизить в 3 раза, просто увеличив физическую нагрузку. Причем вовсе не обязательно бросать для этого все дела и спешить в гимнастический зал или бассейн! Достаточно взять за привычку как можно больше ходить пешком, подниматься по лестнице, игнорируя лифты, и ежедневно гулять перед сном. Таким образом активируются мышцы ног, которые, действуя по принципу нагнетающе-присасывающих насосов, помогают перекачивать венозную кровь и облегчают работу миокарда. В пользу «пешеходного» образа жизни говорит и тот факт, что, если человек с массой тела 90 кг, не изменяя привычного рациона, будет ежедневно проходить в быстром темпе всего лишь 2,5 км, за 2 года он похудеет примерно на 13 кг. Совсем неплохо, не так ли? Тем же, кто не слишком любит спорт, но хочет сделать что-то полезное для своего здоровья, рекомендуется... заняться домашним хозяйством.

Британские кардиологи нашли медицинское подтверждение поразительному факту: ритмичные монотонные движения, совершаемые при мытье полов, глажке белья или вытирании пыли, синхронизируют биоритмы сердца и дыхания, оздоравливают и омолаживают организм. Не зря смертность среди женщин сравнительно ниже, чем среди мужчин! Это объясняется тем, что физическая активность женщин при любых обстоятельствах все же выше, чем у мужчины за счет выполнения ими определенных обязанностей по дому (уборка, стирка и т.д.).

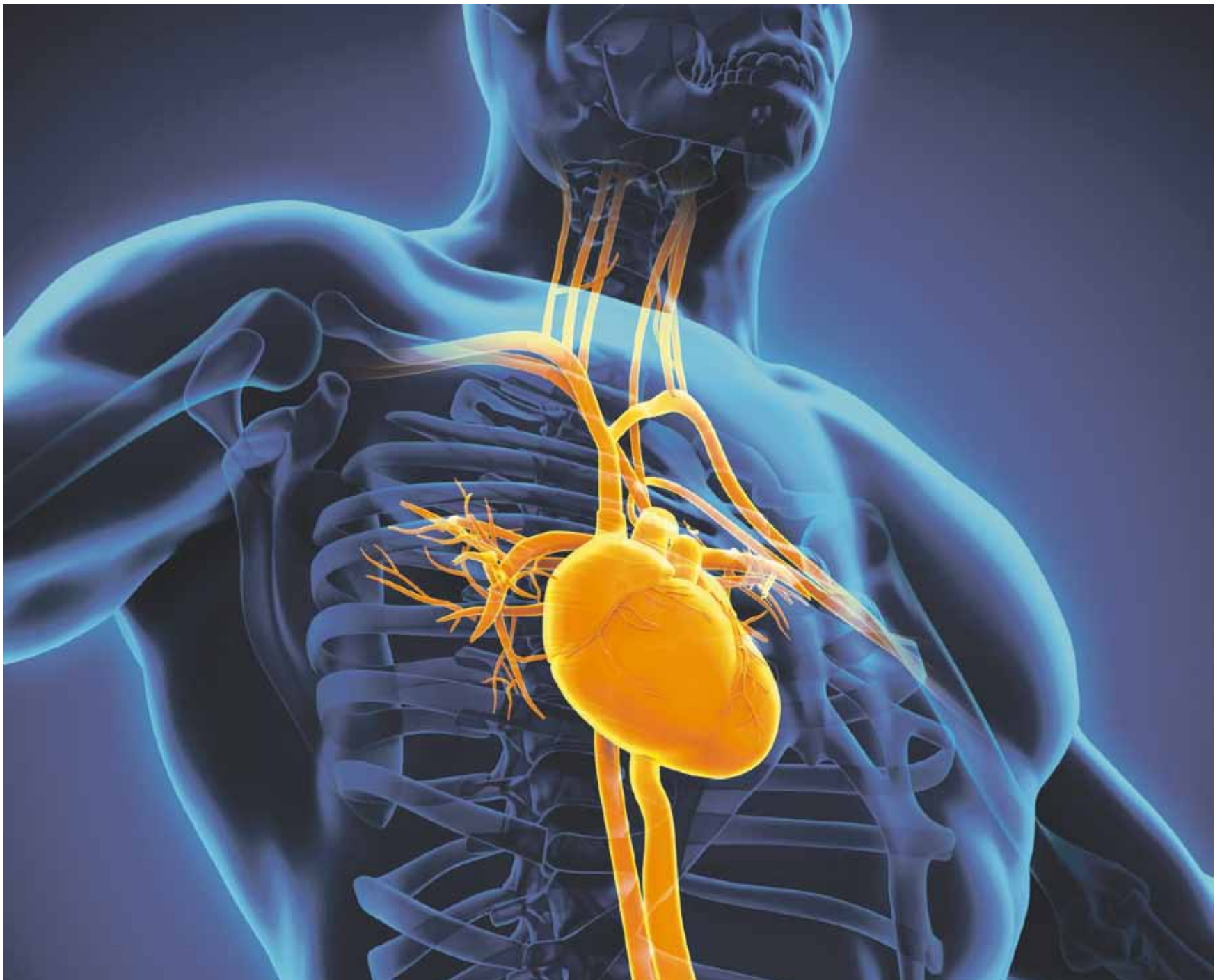
Легко на сердце от песни веселой

Оперные певцы или хористы живут как минимум на 15 лет дольше представителей других профессий, - все потому, что, когда человек поет, интенсивно работает не только его голосовой аппарат. Параллельно активизируется кровоток в малом (легочном) круге кровообращения, обеспечивая усиленный газообмен и доставку кислорода к

сердечной мышце и всем прочим органам и тканям. Кроме этого, количество вдохов во время пения уменьшается, дыхание становится более глубоким и экономичным, а поскольку легочный ритм тесно связан с сердечным, сердце начинает биться спокойнее и ровнее.

Больше – не всегда лучше

Связь между избыточным весом и развитием сердечно-сосудистых заболеваний очевидна – сердцу тяжело справляться с нагрузкой, оно начинает давать сбой и быстрее изнашивается. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты – вот плата за лишние килограммы. А значит, нужно следить за тем, чтобы они вовсе не появлялись, - питаться, придерживаясь определенного режима, употреблять меньше сладкого, жирного и мучного, и как можно больше двигаться! И тогда и вес, и здоровье будут в норме.





Ночью все иначе

Ночью все иначе, и средства для ухода тут не являются исключением.

Потребности человеческой кожи меняются в зависимости от времени суток. Днем она постоянно нуждается в защите от солнечных лучей, перепадов температуры и влажности, загрязненного воздуха. Зато ночью метаболические процессы идут в коже со скоростью, в несколько раз превышающей дневную: обновление клеток происходит вдвое и даже втрое быстрее. Поскольку ночью многие системы организма отдыхают, высвобождается энергия, которая направляется на регенерацию клеток эпидермиса, синтез молекул, заживление различных повреждений и восстановление тонуса кожи. А днем у организма на такую работу просто не хватает энергии, она вся расходуется на деятельность внутренних органов и мышц, на которые в дневное время ложится максимальная нагрузка. Поэтому средства для ухода за кожей для темного времени суток должны быть совершенно иными,

чем дневные.

Главные отличия ночного и дневного крема – текстура и активные ингредиенты. Как правило, дневные кремы имеют более легкую текстуру и содержат увлажняющие ингредиенты, которые защищают кожу от ультрафиолетового излучения. Ночные кремы содержат больше питательных веществ и антивозрастных реагентов, при этом их текстура более густая, и они не обеспечивают защиту от солнца. Задача дневных средств для ухода за кожей – напитать ее живительной влагой и защитить от вредных воздействий окружающей среды, в то же время не вступая в противодействие в декоративной косметикой. Важно также, чтобы в ее состав не входили вещества, разрушающиеся под действием ультрафиолета (например, ретиноиды, отвечающие за обновление клеток кожи). А вот ночные кремы могут быть и более активными и концентрированными, чтобы за ночь кожа могла в полной мере восполнить потери, понесенные за день, и

более жирными, так как нет необходимости накладывать поверх них пудру или тональный крем.

Когда и как пользоваться «косметикой для ночи»? Специалисты утверждают, что восприимчивость кожи к воздействию питательных средств достигает своего пика в период между 23 и 4 часами утра. Хотя, конечно, этот диапазон весьма условный, потому что тут очень большую роль играют стиль жизни, привычки, режим (или его отсутствие) и индивидуальные биоритмы. Но, как бы то ни было, ночной крем «работает» с наивысшей отдачей в то время, когда организм погружается в глубокий спокойный сон, причем не менее чем на 6-7 часов. Поэтому в дневное время пользоваться ночной косметикой не стоит, - активные вещества, входящие в ее состав, либо не успеют подействовать вовсе, либо, наоборот, подействуют не так, как надо.

Наносить ночной крем можно только на чистую, чуть влажную кожу (после умывания и обработки тонирующими средствами), и как минимум за 30-60 минут до сна. А впитываться и действовать по назначению крем будет гораздо лучше, если сделать легкий массаж или хотя бы похлопать подушечками пальцев по массажным линиям, избегая области вокруг глаз. Ночной уход станет в несколько раз эффективнее, если под крем нанести сыворотку (она просто незаменима, если кожу нужно буквально преобразить в максимально сжатые сроки).

Интересно, что если раньше косметологи рекомендовали для максимального эффекта применять дневной и ночной крем одной линии, то теперь многие из них отстаивают следующую точку зрения – кремы разные нужны, кремы разные важны. Вполне допустимо пользоваться днем увлажняющим средством одного производителя, а ночью – питательным кремом другого, главное, чтобы вся косметика соответствовала возрасту и состоянию кожи. Так, например, для не слишком требовательной нормальной кожи подойдут в качестве дневного варианта косметические продукты, обогащенные витаминами и кислородом. Такие кремы способны к тому же восстановить энергетический баланс, вернуть тонус, здоровый цвет и улучшить обмен веществ в клетках. А в состав ночного крема для нормальной кожи в достаточном количестве должны входить ингредиенты, улучшающие микроциркуляцию, укрепляющие сосудистую стенку, и антиоксиданты. Для сухой и чувствительной, склонной к преждевременному увяданию кожи лучше выбирать дневные средства, содержащие коллаген и жирорастворимые витамины А, D и E, а ночные – с ретинолом, керамидами, экстрактом сои и эфирными маслами.



Кстати, действие ночного крема будет гораздо эффективнее, если последний прием пищи будет иметь место не позже, чем за 2 часа до сна. Пока организм продолжает переваривать остатки ужина, фаза глубокого сна, необходимого для красоты, не может наступить, да и засыпать на полный желудок гораздо сложнее. Не лишней будет и теплая ванна с экстрактом хвои, эвкалипта или лаванды перед сном. Она поможет организму расслабиться, а коже – оптимально подготовиться к уходу.

И еще – любое, даже самое дорогое средство для ухода за кожей ночью не принесет ровным счетом ничего, если вы привыкли спать на хлопчатобумажном белье. Дело в том, что во время сна человек и так создает давление на подушку, тем самым травмируя кожу. А если подушка облачена в наволочку из жесткого хлопка, то положение усугубляется. В довершение к этому коллаген впитывается во время сна в хлопчатобумажную наволочку, что приводит к образованию дополнительных морщин и появлению складок. Поэтому разумнее остановить свой выбор на шелковом или атласном белье, которое хуже впитывает жидкости, вследствие чего кожа остается увлажненной во время сна и не оставляет отметин на лице. Да и выглядит оно, согласитесь, эффективнее – но это уже совсем другая история...

СУДОКУ

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

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

Под занавес лета



Все хорошее имеет свойство быстро заканчиваться, и лето не исключение. Только-только вроде оно начиналось, как уже настал август, и до осени остались считанные дни. Так не будем же тратить их впустую!

Кто-то из мудрых сказал, что каждый день нужно проживать так, как будто он – последний. Почему бы и нет? К тому же летом делать это гораздо приятнее и легче, чем зимой. Потому что в холод и непогоду не слишком-то посидишь на открытой веранде ресторана или кафе в тени виноградных плетей, наслаждаясь танцем солнечных зайчиков на белоснежной скатерти. И не поешь вволю свежих фруктов и овощей, кото-

рые как раз поспели и еще не успели растерять свои витамины и полезные вещества. И не погуляешь по аллеям парка под птичьи трели, и не пройдешь босиком по свежескошенной траве, и не устроишь себе неожиданный праздник в виде обеденного перерыва, проведенного на берегу озера... К тому же летом даже самые банальные вещи приобретают особый смысл и придают жизни некую пикантность. Словом, да здравствует лучшее время года с его неограниченными возможностями, и да здравствует идея использовать этим самые возможности сполна, - чтобы было о чем поговорить и что вспомнить с улыбкой в менее интересные сезоны! Даже если по каким-то причинам поездка к морю или в горы летом не получилась, это не

повод для расстройства. И уж точно не стоит завидовать знакомым, взахлеб рассказывающим о пляжах, курортах и городах, где они только что побывали или, наоборот, собираются побывать. Зато, когда все устремится в отпуск, город опустеет, и можно будет порадоваться отсутствию очередей в магазинах и присутственных местах, свободным скамейкам в парке, полупустым вагонам метро... Скоро все вернется домой и все изменится, так что нужно ловить момент. Что, если сходить наконец в музей или в кино? Возле кассы точно не придется долго ждать, да народу в залах немного. К тому же посмотреть на родной город и его окрестности глазами туриста бывает очень и очень интересно!

А можно наверстать упущенное и заняться своим здоровьем, а точнее, посетить всех врачей, к которым давно уж нужно было заглянуть, но все недосуг. Сейчас уж точно записаться на прием гораздо проще! А еще можно прочитать парочку новых книг, о которых все говорят, но до покупки которых руки не доходили весь год. Тем более, что чтение необходимо для умственной активности, - ученые выяснили, что всего одна неделя без книги понижает уровень IQ на 10 пунктов (к счастью, это явление временное, но все равно неприятное)... Самые сознательные могут, как в школе, составить себе список литературы на лето — целенаправленно заниматься по нему во зрелом возрасте гораздо приятнее.

Лето прочно ассоциируется со свежими овощами и фруктами. И, если нет возможности есть хрустящие огурцы, сорванные прямо-

ком с грядки, можно разбить мини-огород на подоконнике или балконе. Проще всего в домашних условиях выращивать различные виды зелени, хотя, в принципе, можно развести и настоящий «домашний сад». Правда, в этом случае придется приложить чуть больше усилий и быть готовым к тому, что с первого раза ничего не получится. Но лето же еще не заканчивается...

Август, кажется, для того и создан, чтобы учиться новому: например, обилие сезонных фруктов и ягод - отличный повод отточить кулинарные навыки и научиться готовить разные виды варенья и компоты по новым рецептам. Главное, заниматься тем, что действительно интересно, рассчитывать свои силы и не корить себя, если на какие-то занятия не получается выкроить время.

Уже совсем скоро зарядят дожди, дни станут

короче и холоднее... Значит, надо пользоваться возможностью проводить на свежем воздухе как можно больше времени! Ежедневные прогулки по парку (особенно хорошо пройтись вечером!) должны стать сейчас нормой жизни (через пару месяцев они будут уже не так легки и приятны). Да и культурную программу тоже стоит перенести на улицу. Чтобы совместить приятное с полезным, можно сходить на один из многочисленных музыкальных фестивалей и уличных концертов, на кинопоказы, которые устраивают в больших парках, или на театральную постановку на свежем воздухе. А если культуры станет чересчур много, - отправиться за город хотя бы на несколько часов. Не обязательно готовить традиционные шашлыки (хотя и это хорошая идея), вместо этого можно устроить пикник, прогуляться по лесу, искупаться в реке или озере. Только не откладывайте, ведь август так короток...





Вместе победим

На самом деле в феномене межличностной синхронизации, когда люди бессознательно физиологически копируют окружающих, например, принимая одну и ту же позу во время разговора, нет ничего нового. Давно известен и тот факт, что у супругов, особенно со стажем, часто совпадают не только ритмы сердцебиения и дыхания, но и колебания активности головного мозга. Ученые пошли дальше и решили выяснить, как применить это явление в медицинских целях. И вот что они выяснили - физический контакт любящих друг друга людей может облегчить страдания одного из партнеров. В ходе исследований пожилые семейные пары проходили серию тестов, имитирующих ситуацию в послеоперационном отделении. Те из них, кто держал страдающего супруга за руку, помогал ему гораздо быстрее справиться с болевыми ощущениями. Интересно, что чем больше эмпатии испытывают партнеры, тем сильнее обезболивающий эффект. Медики объясняют это способностью межличностной синхронизации затрагивать переднюю поясную кору, то есть область мозга, связанную с восприятием боли, эмпатией, а также с регулированием работы сердца и функции дыхания, - и рекомендуют супругам держать друг друга за руку во время приступов боли, это действительно помогает!



Солнце против склероза

К развитию рассеянного склероза отчасти приводит пониженный уровень витамина D. То есть, если регулярно принимать солнечные ванны, можно снизить риск возникновения этого страшного заболевания. Английские ученые, проанализировавшие данные более чем о 40 тысячах жителей Европы, в том числе и тех, у кого был диагностирован рассеянный склероз, пришли к выводу, что у практически всех заболевших была предрасположенность к низкому уровню витамина D, что повышало риск заболевания в 2 раза. Также подтверждает эту теорию частое диагностирование рассеянного склероза в северных странах, где, соответственно, у людей часто дефицит «солнечного» витамина. Вывод прост: почаще бывайте на солнце, и никакой склероз вам не страшен!

Шоколад – к добру

Полезных свойств шоколада практически не счесть — он снижает риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, улучшает память, поднимает настроение и помогает избегать стрессов. А недавно выяснилось, что шоколад еще и самым непосредственным способом влияет на характер, особенно тех, кому за 60! В ходе исследований, проводившихся учеными из Кентуккийского университета, было доказано, что пожилые люди, в чей ежедневный рацион входит шоколад в том или ином виде, неизмеримо добрее и проще в общении, нежели те, кто вообще его не употребляет. Все дело в том, что в шоколаде содержится глюкоза, кроме того, потребление этого лакомства способствует выработке «гормона счастья» - серотонина в организме, причем чем дольше, тем интенсивнее. Именно поэтому давние любители шоколада позитивнее смотрят на жизнь, быстрее забывают обиды и проще относятся к мелочам. Повод сейчас же съесть пару долек шоколада, правда?



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
Wilhelmsaue 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

**VERITAS
Pflegedienst
NRW GmbH**
Hamelner Str. 1
32683 Barntrop
Tel.: 05263 - 95 625 75



Варвара: «Я уверена в себе и своей музыке!»



Известная этно-поп исполнительница – пример настоящей преданности. Преданности своей музыке. Понятие «неформат» для нее – не препятствие. Ведь главное, что каждый ее концерт проходит при аншлагах, что зал поет вместе с ней, а после приходят сотни восторженных отзывов. «Мои зрители – моя семья», признается Варвара. И они отвечают ей тем же – своей любовью и теплом.

- Варвара, профессия артиста предполагает риски. Легко ли вы идете на них?

- Нет, я не рискованный человек, скорее, предприимчивый. Прежде чем сделать что-то важное, я много раз подумаю, учту все возможные варианты. И, конечно, полагаюсь на свое чутье, интуицию, которые меня еще не подводили. Делать что-то впопыхах, не обдумав – я так просто не смогу.

- Эмоциональность вам помогает или идет во вред?

- У всего бывает две стороны. Артист дол-

жен быть эмоциональным в хорошем смысле. У него должна быть сильная энергетика. Только тогда он может отдавать зрителю свою энергию, передавать эмоции. А это для артиста первостепенно. Артист – это не просто выйти и спеть. Самое важное – энергетическое и эмоциональное общение со зрителем. Он должен уметь так спеть песню, чтобы зритель почувствовал все эмоции – боль ли, радость, страх, надежду – неважно. Смысл и суть песни он должен передать прежде всего через невидимую эмоциональную связь. Но в жизни нужно уметь себя контролировать - от негативных эмоций, в первую очередь. Не прятаться, нет, но уметь с ними справиться и не вредить другим. Мне, например, сложно сдержаться, когда что-то происходит не так, как я задумала. Характер начинает проявляться сам по себе в такие моменты. Но я учусь относиться к этому спокойнее.

- Вы прислушиваетесь к мнению зрителей?

- Обязательно! Общение с поклонниками

отражается на моем творчестве напрямую. На концертах по их реакции я понимаю, какие песни сейчас лучше всего воспримутся, что они хотят услышать. А альбом «Лён», состоящий только из русских песен, был записан благодаря зрителям и имеет большой успех. В очередной раз убеждаюсь, что русская песня – самая сильная, родная и просто не может не проникнуть в сердце. Она обязательно находит отклик в душе.

- Ваши творческие ожидания всегда оправдываются?

- В моем случае да. Ожидания не совпадают, когда в процессе задействованы несколько человек, и когда решение принимает не один. Я же сама себе продюсер и сама решаю, какой будет та или иная композиция, полностью отвечаю за весь творческий процесс.

Конечно, это сложный процесс, но очень интересный! И прежде чем вынести песню на суд зрителей, мы очень много над ней работаем.

- Один из тот же жанр может быть показан с совершенно разных сторон...

- Это правда. Каждый музыкант доносит музыку своим способом, посредством своего музыкального видения. Например, русскую песню поют многие. И каждый немного по-разному. Я в своем музыкальном стиле, звучании ушла от лубочности, и в моем исполнении эти песни звучат по-другому. У нас с Мариной Девятовой есть совместная концертная программа «Два пути», и в ней мы показываем зрителям свое видение народной песни, показываем ее с разных сторон, разных углов восприятия. Это даже не просто концерт, а целостный музыкальный спектакль, в котором эстрадные мотивы настолько тесно сплетены с аутентичным народным звучанием, разнообразными и порой неожиданными этническими напевами. Зрителю такой формат очень понравился, и на всех наших с Мариной концертах – аншлаги, многие даже не успевают купить билеты. Сказать, что это приятно – ничего не сказать. Это счастье для артиста!

- Какие у вас сейчас творческие планы?

- Практически все время я сейчас на гастролях. В июле ездила в Витебск, где была председателем жюри на детском конкурсе в рамках фестиваля искусств «Славянский базар», также приняла участие в открытии самого «Славянского базара» и еще двух концертах. Очень люблю Витебск и этот фестиваль. Каждой поездки туда я жду с нетерпением. А в этом году у меня было почетное и ответственное занятие – выбрать лучших среди лучших. Это было непросто. Я не первый раз в жюри, но первый раз на конкурсе такого масштаба. Мне доставляет огромное удовольствие смотреть на талантливых детей. Приятно осознавать, что в нашей стране, да и во всем мире, их так много. Также осенью планируется презентация новой песни.

- Вы очень много путешествовали, много видели. Вас еще можно чем-то удивить?

- Конечно! Каждый раз, выезжая на гастроли. Россия – очень большая, и я не перестаю удивляться, насколько глубока и интересна история, культура нашей страны, и других стран тоже. Не перестаю удивляться красоте природы.

- У Вас есть коллекция старинных и редких музыкальных инструментов. Как часто Вы используете их в работе?

Часто. На записи песен, на концертах. Они дают особенное музыкальное звучание. Мне очень нравится, как звучит армянский дудук – у меня мороз по коже от него. Также нравится балканская гайда, калюка, варган.

- Где Вы их находите?

- Во время путешествий и гастролей, что-то дарят друзья и поклонники... А еще у меня есть столь же интересная коллекция украшений. Я ее собирала более 15 лет. В основном это русские украшения, сибирская кол-

лекция. Есть изделия из янтаря, старинные бусы, которые принадлежали моей бабушке. Есть буддистские бусы, которым больше 100 лет. Там много очень интересных экземпляров, и все они с историей, в стиле этно. Нахожу я их в маленьких магазинчиках, блошиных рынках. Я люблю в поездках посещать аутентичные места, где мало туристов и есть много интересных вещицек.

- У вас есть жизненный девиз?

- Под лежащий камень вода не течет. Мне он очень нравится. И как нельзя лучше отражает реальность. Делаешь что-то – получаешь результат. Это касается всего, и работы, и семьи, и отношений, и всего остального. Ленивые люди довольствуются малым. Но ведь гораздо интереснее и лучше жить на-

сыщенной жизнью, учиться, меняться, добиваться чего-то. Но только честным способом. Нельзя идти по головам.

- Скажите, мечты сбываются?

Обязательно! Мои мечты сбылись. У меня прекрасная семья, муж, дети, творческая жизнь постоянно наполнена и приносит мне удовлетворение. Но это все – результаты труда. Что такое мечта? Это то, чего ты хочешь. А чтобы это появилось, нужно что-то сделать. Это, возвращаясь к прошлому вопросу. Для многих мечта – что-то нереальное, недостижимое. Но все реально, если очень захотеть и запастись терпением. А главное – прикладывать усилия. И, конечно, верить, несмотря ни на что!



Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В августе Овнам лучше всего заняться тем, о чем так они долго мечтали, но до чего весь год не доходили руки. Скорее всего, речь пойдет о блаженном ничегонеделании, - удачного вам отпуска!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцы, держитесь: в августе вас ждут беспокойство, суета и всяческие осложнения. Впрочем, не стоит тревожиться, это временное явление. Главное, что вам следует делать - это придерживаться выбранного вами направления движения.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Доходы Близнецов в августе, увы, уменьшатся, а расходы увеличатся. Ничего не попишешь, придется вам избегать незапланированных трат и попытаться стабилизировать свое материальное положение в целом.

Рак (22 июня - 22 июля)



В конце лета Раки будут решительны как никогда — и коня на скаку остановят, и в избу горящую войдут, и все это заметят и оценят по достоинству. Так что в отпуск вы отправитесь в приподнятом настроении!

Лев (23 июля - 21 августа)



В последний месяц лета у Львов обострится склонность к нервозности и беспокойству. Звезды советуют вам не забывать о том, что именно нервы являются первопричиной большинства болезней. Постарайтесь беречь себя.

Дева (22 августа - 23 сентября)



Все лето Девы порхали, как стрекозы, и эта тенденция продолжится и в августе. Постарайтесь для полного счастья наладить отношения со всеми родственниками, и тогда жизнь будет совсем уж прекрасной.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Под занавес лета Весам рекомендуется задуматься о своем окружении. Вам стоит внимательно посмотреть, как развиваются ваши отношения с друзьями и близкими, готовы ли они ради вас совершать решительные поступки, также как и вы для них.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Внимания Скорпионов в августе будут добиваться все без исключения, а дела наконец-то пойдут в гору. И даже мелкие неурядицы не смогут испортить вам настроение. Вот и замечательно!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Звезды советуют Стрельцам в августе оставить в стороне все дела и заботы и срочно отправиться в отпуск! Оторвитесь от суровой действительности хотя бы на пару недель, и Фортуна повернется к вам лицом.

Козерог (22 декабря - 20 января)



Август станет для Козерогов довольно сложным. Он будет полон сложных и крайне противоречивых событий и конфликтов. Лучше всего с самого начала займите нейтральную позицию и не переходите ни на чью сторону.

Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеям сейчас нужно срочно упорядочить свои дела и ожесточенно давить в себе ростки летней лени. Благодаря этому ваша жизнь во многом сильно облегчится, вот посмотрите!

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Хотя в целом август является для Рыб благоприятным месяцем, энергетический потенциал обладателей этого зодиакального знака не очень высок. Вам следует чаще отдыхать и не переживать из-за мелочей.

События августа

1 августа 1945 года

В Потсдаме завершилась 17-дневная конференция глав держав-победительниц во Второй мировой войне: Иосифа Сталина, Гарри Трумэна и Уинстона Черчилля. Решения, принятые на Потсдамской конференции, были направлены на демократическое урегулирование послевоенных проблем и более 40 лет являлись фундаментом территориально-политического устройства мира.



3 августа 1492 года

Корабли «Санта-Мария», «Пинта» и «Нинья» под командованием Христофора Колумба отплыли из андалузского порта Палоса в свое первое путешествие.



7 августа 1782 года

После 16 лет строительства на Исаакиевской площади Санкт-Петербурга состоялась церемония открытия памятника императору Петру I. Автором проекта стал приглашенный Екатериной II французский скульптор Этьен Фальконе.

12 августа 1985 года

Компания IBM выпустила первый персональный компьютер, освоив данное производство в промышленных масштабах. С этого события началась эра всеобщей и поголовной информатизации.



17 августа 1977 года

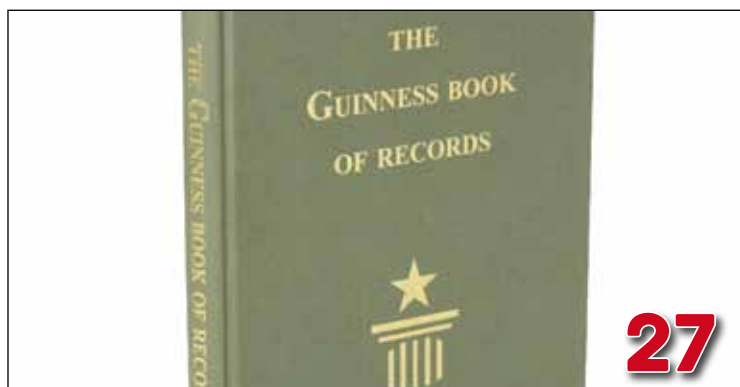
Впервые в истории мореплавания судно в надводном положении пробило сквозь льды Центрального полярного бассейна к самой северной точке Земли. Этим судном стал советский атомный ледокол «Арктика».

23 августа 1791 года

На острове Гаити вспыхнуло восстание рабов, в результате которого 400-тысячное чернокожее население здешней французской колонии получило свободу и было уравнено в правах с белым меньшинством. Восстание на Гаити положило начало повсеместной ликвидации рабства в Новом Свете.

27 августа 1955 года

Свет увидел первый экземпляр 198-страничного тома «Превосходных рекордов Гиннеса», составленного по заказу сэра Хью Бивера, тогдашнего главы старинной пивоваренной компании Guinness. Интересно, что идея издания подобного сборника мировых рекордов и достижений пришла Биверу во время пирушки в пабе: он понял, что необходимо создать для посетителей ирландских и британских пивных авторитетный источник, чтобы разрешить их частые споры относительно рекордности того или иного явления. Свою мысль он представил на совете директоров компании Guinness – и тут же получил одобрение и средства на создание книги.



29 августа 2005 года

Ураган «Катрина», один из наиболее разрушительных за всю историю, достиг юго-восточного побережья США. Он унес жизни 1836 человек и фактически полностью разрушил Новый Орлеан, кроме того, стихийное бедствие привело к крупной экологической катастрофе: на юге штата Луизиана разлилось свыше 34 миллионов литров нефти, были серьезно повреждены более 100 нефтяных платформ, 52 полностью разрушены.



О жизни техники

Все когда-то заканчивается, в том числе и срок службы бытовой электротехники. Да-да, наши верные помощники по хозяйству – стиральные и посудомоечные машины, микроволновые печи и пылесосы, а также холодильники и кофеварки – совсем не вечны. Более того, использовать технику, отслужившую свое, не рекомендуется не только в целях экономии электроэнергии, но и из соображений безопасности, и для сохранения здоровья. Так сколько же «жизни» отведено тому или иному электроприбору?



«Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус! И вообще не может сказать, что он будет делать в сегодняшний вечер!», сказал великий русский писатель Булгаков устами своего не менее великого героя. Это же утверждение относится в определенной степени и к бытовой технике. Хотя у электроприборов есть свой срок эксплуатации, устанавливаемый фирмой-производителем, случается и такое, что они выходят из строя гораздо раньше положенного. Все потому, что рекомендуемая длительность пользования «холодильников и компаний» вычисляется на основании того факта, что работать они будут в идеальных условиях. А так как последние, как правило, бывают только в мечтах, то и бытовая техника подводит нас чаще, чем того бы хотелось. Чтобы избежать разочарований, по-

лезно знать не только примерные «сроки годности» электроприборов, но и правила ухода за ними, ведь тогда они смогут прослужить гораздо дольше.

Лед и пламя

Холодильники и плиты относятся к категории «долгожителей» бытовой техники - при должном уходе и правильном использовании они служат около 10-15 лет. Ключевые слова тут, впрочем, правильный уход и использование. То, что лед и пламя, то есть холодильник и плита, должны находиться на расстоянии друг от друга, само собой разумеется. В то же время места установки и того, и другого прибора должны быть относительно сухими, прохладными и хорошо проветриваемыми. Не менее важно содержать и холодильник, и плиту в идеальной чистоте, используя щадящие средства для

удаления жира и других загрязнений. Отдельное внимание необходимо уделять правильной загрузке холодильника, – устройство бытовой техники предусматривает различную температуру в отдельных зонах, поэтому правильная расстановка запасов позволит не только обеспечить их сохранность, но и предотвратить перегрузку агрегата. По этой же причине лучше равномерно распределять хранимую еду по объему, не концентрируя ее в одном углу. На полочках, расположенные в дверцах, лучше не хранить много тяжелых банок или бутылок, это может привести к перекосу дверцы и разгерметизации прибора. Плиту перегрузить, в отличие от холодильника, сложнее, но тем не менее, если заставлять ее часто работать вхолостую, риск перегрева и перегорания нагревательного элемента возрастает во много раз, - делайте выводы!

Водный мир

Стиральная и посудомоечная машины используются, как правило, минимум 3 раза в неделю (а чаще - практически ежедневно). И, хотя заявленный срок эксплуатации этих неутомимых «полоскунов» составляет 10 лет, ввиду частого использования и неблагоприятных воздействий некоторые их узлы и механизмы выходят из строя гораздо раньше. Чтобы избежать подобных неприятностей, следует относиться к «водяной технике» как можно бережнее, не перегружая их и используя режимы с максимальной низкой температурой. Обязательны периодические «холостые циклы» с использованием специальных средств, которые эффективно и щадяще очистят машину изнутри от накипи, мусора, ворсинок и прочих ненужных химических элементов (кстати, очень вредных для здоровья!). Кроме того, после окончания цикла следует некоторое время оставлять дверцу барабана или бака откры-

той для просушки.

Легкая артиллерия

Микроволновая печь и тостер прослужат около 5 лет, если, конечно, содержать их в чистоте (как внутри, так и снаружи) и разогревать пищу исключительно в специальной посуде (никакого фаянса, фарфора, металла!). А еще не стоит закрывать отверстия вентиляции, иначе приборы попросту перегорят. Пылесосы же, чайники и кофеварки «рассчитаны» на 3-5 лет. Через 3 года рекомендуется обновлять пылесосы, которые эксплуатируются в домах и квартирах, где есть домашние животные, и пластиковые модели чайников и кофеварок, так как некоторые виды пластика со временем начинают выделять при нагревании воды токсичные вещества. В остальных случаях, если – когда речь идет о пылесосе - внимательно следить за состоянием пылесборника и вовремя менять мешок для пыли, а также периодиче-

ски снимать съемные части, фильтры и тщательно их прочищать (касается уже и чайника, и кофеварки, причем последние необходимо очищать от накипи хотя бы раз в месяц!), с техникой можно не расставаться гораздо дольше.

И напоследок – даже если холодильник, стиральная машина или чайник исправно и бесперебойно трудятся на благо своих хозяев долгие годы, самое позднее через 10 лет надо задуматься о замене объекта. Хотя бы потому, что обычно новые приборы обходятся гораздо меньшим количеством потребляемой энергии, чем их предшественники (разница может составлять 40-50%!), более функциональны и просты в использовании, да и дизайн их современнее и стильнее. К тому же так приятно впускать в жизнь что-то новое, пусть это даже будет уют...



Гости из будущего



Концепт-кары - самые желанные гости любого автосалона, дверца в будущее, воплощение полета фантазии и демонстрация чудес техники и дизайна... А еще - «деньги на ветер», мертворожденные создания, исключительно рекламный ход и совершенный отрыв от реальности. И то, и другое - чистая правда.

Но что же такое этот самый концепт-кар? Это автомобиль, изначально не предназначенный для серийного производства и созданный в единственном экземпляре. При этом он вовсе не обязательно может быть использован по назначению (многие концепт-кары вообще не предназначены для езды, есть и такие, что способны сами

передвигаться, но не соответствуют нормам безопасности). С помощью этой чудо-техники автопроизводители демонстрируют собственные возможности и новые направления развития, а также задают тон «машиномоды» светлого будущего. Совсем не зря изначально их называли Dream-cars, то есть автомобили мечты! И совсем не зря их «родителем» стал голливудский дизайнер Харли Эрл, - тут надо упомянуть, что когда Харли, отлично знакомого с законами шоу-бизнеса, в 1927 году пригласили к сотрудничеству с компанией General Motors, он поразил полному отсутствию какой-либо привязки автодизайна к моде, а также пробелам в маркетинговой политике фирмы. Эрл сделал все, чтобы переломить ситуацию, и пре-

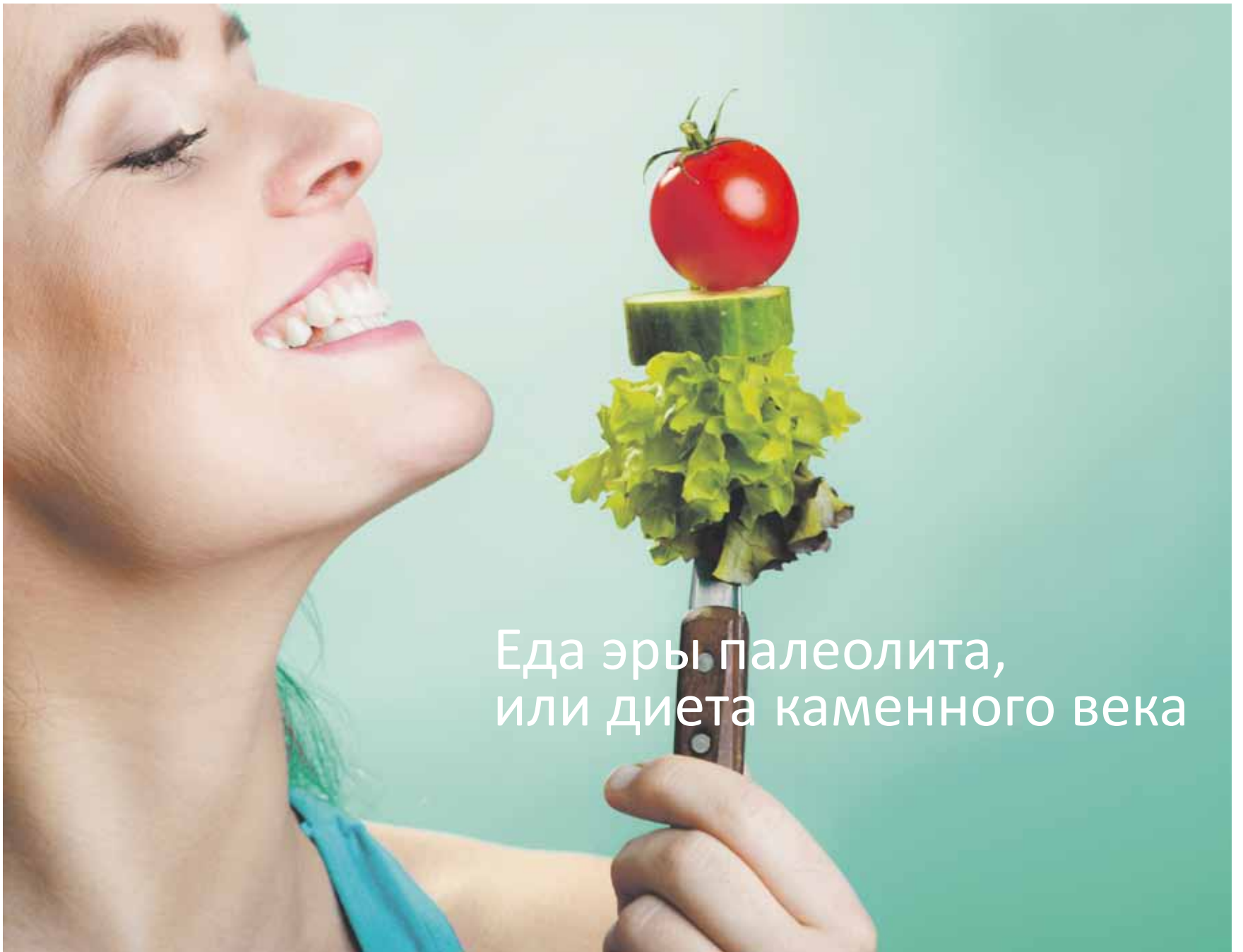
успел в этом. После премьеры знаменитого шоу GM Motorama в нью-йоркском отеле Waldorf Astoria, где, помимо обновленных коллекций всех серий GM публике продемонстрировали еще и фантастические концепт-кары, цифры продаж компании увеличились почти в половину! А всего-то и нужно было, что создать вначале Buick Y-Job - первый в мире концепт-кар, воплотивший детскую мечту Эрла о плоском горизонтальном автомобиле, - и отправиться на нем в гольф-клуб, чтобы произвести впечатление на людей с деньгами и заинтересовать тех, кто диктует условия жизни. И это работало (кстати, с тех пор технологии привлечения внимания практически не изменились)!

Плюс к тому концепт-кар стал отличной возможностью проверки реакции публики на дизайнерские находки и моральной подготовки общественности к цветам и формам будущих моделей. Интересно, что до предприимчивого калифорнийца никто не додумался построить подобную «пробную» машину. Все автомобили, появлявшиеся на свет в то время, предназначались для серийного производства. Несомненно, были так называемые кастомные варианты, созданные в единственных экземплярах для эксцентричных заказчиков. Но сама идея «автомобиль как демонстратор технологий» была исключительно оригинальной. Но весьма здоровой! Ее подхватили другие автопроизводители, которые вначале рассматривали концепт-кары прежде всего как рекламу, привлекающую заказы, а затем и демонстрацию перспективных векторов развития. Сейчас «гостей из будущего» принято делать на 3 основные категории: так назы-

ваемые «шоумобили», созданные по большому счету для привлечения внимания, например, Vision Mercedes-Maybach 6 или Renault Trezor, «футуромобили», то есть модели, на которых «обкатываются» какие-то новые технологии и элементы дизайна перед началом серийного производства (имеется в виду, конечно, серийное производство этих инновационных решений, но не самих концептов), и «ориентиры бренда», дизайнерский и технический ориентир марки на ближайшие годы. Бывает и такое, что концепт-кары последней категории не справляются со своими задачами: им вовсе не удается спрогнозировать будущее, так как они чересчур обгоняют свое время. Например, демо-версия Honda NSX с невиданными для 90-х годов прошлого века полностью алюминиевым кузовом, электронной педалью газа и прочими технологическими прорывами была принята в штывки, и только через 25 лет она пришлась ко двору и

была запущена в серийное производство. А вот Audi TT Coupe Concept повезло больше: не успев появиться, детище Петера Шрайера и Фримана Томаса, поклонников классических гоночных автомобилей Auto Union, а также компактной модели конца 50-х годов XX века NSU Prinz, практически тут же «пошло в народ», причем автомобиль, появившийся в 1998 году, мало чем отличался от прототипа. Но это история со счастливым концом, - гораздо чаще бывает и так, что представленный на том или ином автосалоне концепт-кар уходит затем в полное небытие. Лишь малая часть из нескольких сотен «гостей из будущего» впоследствии поступают в продажу, большинство их них, увы, даже не попадает в поле зрения широкой общественности. Большинство из них сейчас никто и не вспомнит. С другой стороны, кто помнит все фантазии?...





Еда эры палеолита, или диета каменного века

Чтобы похудеть, всего-то и нужно, что расходовать калорий больше, чем потреблять их. Легко сказать, трудно сделать, - именно поэтому человечество с незапамятных времен ищет альтернативные пути к идеальному весу. Одним из этих путей является палеодиета, или диета каменного века.

В далекие времена эпохи палеолита люди не знали, что такое лишний вес, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. При этом они совершенно не заботились о своем здоровье, потому что у них были гораздо более важные дела, например, добыча пищи, охота на диких животных и поиск съедобных кореньев и плодов. А если принять во внимание, что с точки зрения генетики за 40 тысяч лет человеческий организм не слишком изменился, то можно сделать вывод, что и сейчас путь к здоровью на самом деле прост и легок: достаточно питаться так же, как делали это наши пещерные предки до изобретения сельского хозяйства, и двигаться как

можно больше. Под эту теорию был подведен солидный научный фундамент, и вот в 80-х годах прошлого века в гастроэнтерологии и диетологии появилось новое палеонаправление. Суть его – в соблюдении палеотической диеты с наибольшим процентом белка и наименьшим – углеводов, которая не только избавит от проблем со здоровьем, но и способна заметно улучшить качество жизни. При этом не надо считать калории, никаких ограничений на количество употребляемой пищи тоже не накладывается, кроме одного: есть можно только тогда, когда действительно ощущается голод, при этом не наедаясь до чувства тяжести в желудке.

По своему содержанию палеонтологическая диета возвращает к варианту питания пещерных людей. В основе рациона должны находиться овощи, коренья и фрукты, а также дичь и рыба, причем необходимо стараться свести к минимуму их термообработку. Все, что можно есть в сыром виде, нужно есть именно так. Ведь в каменном веке

не было не только микроволновых печей и духовок, но и даже простых кастрюль, в которых можно было бы сварить суп. Вся кулинарная обработка в те времена сводилась к обжариванию мяса на костре. В качестве источника ненасыщенных жиров подойдут орехи и семена, а углеводов – фрукты и ягоды. Разрешаются, кстати, в небольших количествах и молоко, и цельнозерновой хлеб, а также неочищенный рис, и картофель в мундире. Но все же основной акцент нужно делать на мясо, то есть животный белок. Ведь именно животные протеины ускоряют метаболизм, а значит, стимулируют работу всех систем организма и ускоряют потерю веса. Кроме того, белок более сытный, чем жиры и углеводы, поскольку переваривается значительно дольше. Поэтому при палеодиете необходимо питаться каждые 5 часов, то есть минимум 3 раза в день: организму требуется по крайней мере 3 часа для усваивания белков. Дополнительные 2 часа отведены на сжигание подкожного жира. При этом допускаются легкие овощные перекусы.

А вот чего точно не должно быть в рационе, так это продуктов, которых не было и не могло быть в рационе пещерного человека. К таковым относятся сахар и сладости, любые кондитерские изделия, а также консервы, копчености, полуфабрикаты и прочие продукты, содержащие химические добавки (красители, консерванты, эмульгаторы и прочие). Если сразу не получается полностью от всего этого отказаться, по крайней мере надо постараться максимально ограничить употребление всей промышленно обработанной еды.

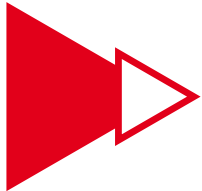
Изменение рациона питания - главное, но не единственное правило палеодиеты. Вместе с этим не надо забывать, какой образ жизни вели наши предки. Они не знали, что такое сидячая работа и гиподинамия. Потому, нормализовав свое меню, надо не забывать и про остальные аспекты здорового образа жизни, в частности, физическую активность и полноценный сон, и про то, что палеодиета - скорее образ жизни, который нужно принимать целиком и полностью.



Уважаемые подписчики!
 Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!
 Искренне Ваши, сотрудники редакции

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
 IBAN: DE59100208900355980170** с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Праздник лета

Лето - время радости, солнца и хорошего настроения, и, конечно, праздников!



Недавно жильцы комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» отмечали Праздник лета, полный радости и сюрпризов. В теплом, семейном кругу жильцы и персонал всех филиалов радовались самому лучшему времени года, с удовольствием пели и танцевали. Помимо этого, в развлекательной программе Праздника Лета были выступления артистов и розыгрыши, конкурсы, угощения и, конечно, приятное общение в дружеской атмосфере. А еще улыбки, смех и отличное настроение, и незабываемые эмоции и впечатления, которые наверняка останутся в памяти гостей праздника надолго. Как минимум – до следующего лета...





В жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» созданы особые условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – все как дома, только лучше! Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



На экранах



С 3 августа 2017 года ЕМОJI - DER FILM («ЭМОДЖИ»)

Режиссер и автор сценария: Энтони Леондис

Роли озвучивали: Тиджей Миллер, Анна Фэрис, София Вергара

Кто бы мог подумать: внутри каждого смартфона есть красочный городок Текстополис, в котором живут эмоджи, которые ужасно радуются, когда владелец телефона именно их выбирает для своего сообщения... Каждый из эмоджи отвечает лишь за одну эмоцию, и только Джин выражает несколько эмоций сразу. Он очень хочет стать таким же, как и его собратья, и для этого пускается в увлекательное путешествие по приложениям телефона в поисках программы, которая поможет ему измениться.

ПЛАНЕТ ДЕР АФФЕН: SURVIVAL («ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ»)

Режиссер: Мэтт Ривз

Авторы сценария: Марк Бомбэк, Пьер Буль, Мэтт Ривз

В ролях: Джуди Грир, Вуди Харрельсон, Энди Серкис

Мир замер на грани жестокой войны. Цезарь, предводитель обезьян, хочет этого меньше всего, но обстоятельства складываются так, что все, чего он хотел избежать, становится реальностью. Хрупкое равновесие может нарушиться в любой момент...

С 10 августа 2017 года DER DUNKLE TURM («ТЕМНАЯ БАШНЯ»)

Режиссер: Николай Арсель

Авторы сценария: Стивен Кинг, Николай Арсель, Акива Голдсман

В ролях: Кэтрин Уинник, Мэттью МакКонахи, Идрис Эльба

Роланд, последний член древнего рыцарского ордена стрелков, находится в поисках центра всех миров, легендарной Темной башни. Роланд уверен, что если ему удастся достигнуть Темной Башни и подняться на ее верхний уровень, он не только увидит, кто управляет всем Мирозданием, но и восстановит порядок и равновесие последнего.

17 августа 2017 года TABLE 19 - LIEBE IST FEHL AM PLATZ («СТОЛИК НОМЕР 19»)

Режиссер: Джефффри Блитуц

Авторы сценария: Джей Дюпласс, Марк Дюплас

В ролях: Анна Кендрик, Риа Мейерс, Чарльз Грин

Бывшая подружка невесты Элоиза, освобожденная от своих обязанностей после того, как ее бесцеремонно бросил шафер, решает все же отправиться на свадьбу, где оказывается в окружении незнакомых ей гостей за жутким столиком номер 19...

С 24 августа 2017 года TERMINATOR 2: TAG DER ABRECHNUNG 3D («ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ», 3D-ВЕРСИЯ)

Режиссер и автор сценария: Джеймс Кэмерон

В ролях: Арнольд Шварценеггер, Линда Хэмилтон, Эдвард Ферлонг

3D-версия одного из лучших фантастических фильмов всех времен, премьера которого приходится на 24 августа совсем не случайно: именно в конце августа 20 лет назад, согласно прологу картины, «оборвались 3 миллиарда человеческих жизней. Те, кто выжил в ядерном огне, назвали эту войну Судным Днем. Но их ожидал новый кошмар: война против машин».



Синьор Помидор

Когда еще наслаждаться вкусом настоящих спелых томатов, а также блюд на их основе, как не сейчас, в разгар помидорного сезона?

Фаршированные помидоры

Ингредиенты: 10 помидоров, 200 г сыра «Филадельфия», 200 г шампиньонов, 1 луковица, щепотка тертого сыра, чеснок, соль и перец по вкусу

У помидоров срезать верхушки и аккуратно достать чайной ложкой мякоть. «Пустые» помидоры посолить. Грибы обжарить с луком, посолить, поперчить. Смешать грибную массу с сыром, добавить чеснок. Полученной массой наполнить помидоры. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 10-15 минут. Готовые помидоры украсить зеленью и оливками.



Малосольные помидоры

Ингредиенты: 15 помидоров черри, 1 столовая ложка соевого соуса, 200 г зелени (петрушка, укроп, базилик, розмарин), оливковое масло, специи по вкусу

На помидорах сделать крестообразные надрезы. Нарезать зелень. Смешать помидоры, зелень, соевый соус и специи. Уложить их в рукав для запекания или в обычный полиэтиленовый пакет, оставить на пару часов на кухне, а затем убрать на 8-12 часов в холодильник. Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом.

Томатный суп с маскарпоне

Ингредиенты: 5 помидоров, 1 сладкий перец, 1 стебель порея, 2 куриных филе, 1 столовую ложку сыра маскарпоне, листья сельдерея, соль, молотый перец по вкусу

Нарезать порей кружками и поджарить на оливковом масле, добавить к нему мелко нарезанный перец, а затем помидоры и соль. Тушить под крышкой минут 20. В большую кастрюлю налить 1 л воды и полчаса варить в ней курицу. Затем достать ее и нарезать мелкими кусочками. Добавить в бульон помидоры с перцем, маскарпоне, курятину, посыпать сельдереем, прогреть еще раз.



Паста с тунцом в томатном соусе

Ингредиенты: 250 г спагетти, 2 банки консервированного тунца в масле (около 240 г), 20 помидоров черри, 50 г кедровых орешков, соль, перец, зелень по вкусу

Сварить спагетти, откинуть и подсушить. Слегка поджарить кедровые орешки в сотейнике без масла, добавить разрезанные напополам черри и рыбу. Когда томатно-рыбный соус прогреется, приправить его и залить им пасту.

Кефирный напиток с помидорами

Ингредиенты: 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 черенок сельдерея, маленький огурец, 1, 5 л кефира, 1 зубчик чеснока, по 1 веточке петрушки, укропа, зеленого лука, соль по вкусу

Овощи и зелень вымыть, у перцев удалить сердцевину. Чеснок очистить. Нарезать овощи крупными кусками. Сложить овощи и зелень в чашу блендера и измельчить в пюре. Влить в пюре охлажденный кефир и взбить все еще раз.



Ольга Бардышева рассказала об истории фламенко

Испания - удивительная страна, обладающая интересной самобытной культурой и историей. Жизнь каждого испанца насквозь пропитана обычаями предков. Главное наследие южного народа - фламенко. Этот танцевальный и музыкальный жанр по праву считается символом Испании. Он известен всем жителям планеты. Достоверно неизвестно, как удалось создать это уникальное творение, сочетание пения, танца и музыки. Однако ясно, что стиль появился в душе испанцев, которые проживали на юге страны в Андалусии. Точной даты появления фламенко нет, однако историки выдвигают версию о том, что фламенко-танец в привычном для нас виде появился около двух веков назад. Он стал результатом коллективного творчества европейских и восточных народов. А что касается музыки и самого жанра искусства, то они куда древнее. Некоторые историки полагают, что «колыбелью» фламенко стал испанский город-государство Тартесс с его самобытной музыкальной культурой, а на формирование пения повлияла католическая церковь во II-X веках. Затем, когда на территории современной Андалусии господствовали арабы, на мелодичные ноты религиозного песнопения наложился арабские мелодии и появились новые ритмы, которые стали отличаться яркостью, чувством страсти, зноя. А в XV-XVI веке в Испанию из Византии прибыли цыгане, которые перенимали местные музыкальные традиции и переделывали их на свой лад. «Многие считают, что фламенко - творение андалусских цыган, и действительно, благодаря этому народу образовался именно тот танец, который мы знаем сейчас, - рассказывает чемпионка мира по фламенко, мастер спорт по спортивным бальным танцам Ольга Бардышева. - Ровная спина, поднятые руки в изгибе, миг неподвижности, каблуки четко отбивают ритм, резкий поворот, пластичные и резкие движения - вот магия фламенко. Кому-то может показаться, что настоящий стиль фламенко исчез, и вместо чистоты традиций исполнители стремятся к зрелищности представлений. Однако много и тех, кто считает, что фламенко до сих пор живет, а его разновидности - лучшие произведения в музыкальном жанре. Фламенко сегодня - это стиль жизни испанцев, их движение души и откровения сердца. Молодежь с удовольствием посещает занятия, оттачивая свое мастерство. Любовь к стилю у них в крови. Фламенко умеют танцевать все испанцы. А те, кто не умеет, быстро учатся. Многие представители старшего поколения с удовольствием отплясывают дома и на танцевальных площадках, стараясь повторить традиционные движения, а молодежь воспроизводит танец, дополняя его новыми, современными элементами, на вечеринках. Жители Испании говорят, что нет чувства, которое не под силу было бы передать фламенко!»



Чувства и эмоции в новом клипе Loren

На днях в Киеве прошли съемки клипа молодой певицы Loren на песню «Люби». Режиссером видео стал Алексей Пименов. «Ни для кого не секрет, что украинские клипмейкеры самые лучшие на постсоветском пространстве, поэтому мой выбор пал на Алексея и его продакшн-компанию Move film. Я приехала в Киев за 3 дня до съемок... и умудрилась слечь с воспалением легких. В результате, когда все было готово, чтобы начать работу, и меня ждала команда из 40 человек, я лежала в номере отеля с температурой 39. Но желание скорее приступить к съемкам было выше, поэтому я собралась с силами, и мы начали. Сложность заключалась в том, что по задумке режиссера клип должен был быть динамичным, поэтому приходилось все время двигаться, никаких статичных планов. Но предвкушение результата и сам процесс меня настолько вдохновляли, что я не чувствовала болезни и сама не поняла, откуда брались силы. Видимо, любовь к своему делу и понимание ответственности создавали необходимый внутренний настрой. На эту работу я делала определенную ставку, поэтому подошла к ней со всей серьезностью. Съемочный процесс длился около 17 часов, с вечера до утра следующего дня, я успела сменить 3 образа, причем самым сложным для меня оказался последний. Несмотря на теплое время года, в павильоне было холодно, а по сценарию у нас динамичные танцы практически в проточной воде, плюс моя температура и усталость дали о себе знать. Тем не менее, все отсняли, как планировалось, это был интересный процесс. Надеюсь, нам удалось передать идею искренности, открытости, эмоциональности. Когда я получила уже готовый материал и посмотрела его целиком, то осталась довольна. Для меня это начало чего-то нового на пути к более масштабным победам и достижениям. Видеоряд идеально лег на песню, все получилось так, как я и хотела. Надеюсь, зрителям понравится наша работа!», рассказала Loren.



Алина Делисс сняла клип у себя на родине

Лето в этом году особо не балует нас солнцем, но для Алины Делисс это время стало по-настоящему теплым. Певица отправилась в тур по городам своей родной Молдовы с новой концертной программой «Мама». Все выступления были бесплатны - это подарок Алины своим соотечественникам. Певица призналась, что на родной земле испытала небывалый творческий подъем и прилив сил. Именно поэтому она решила снять клип и сделать это там, где провела все детство: в Глодянском районе. «Это место для меня много значит, здесь все напоминает о детстве, том прекрасном и беззаботном времени, когда я росла в окружении родных людей, мамы и бабушки. Тут необыкновенной красоты природа, атмосфера одухотворенности, здесь я впитала любовь к земле и природе!», призналась певица. «Многие из нас уезжают в большие города в поисках лучшей доли, кто-то находит ее, кто-то нет. Но все мы спустя много лет понимаем, что лишь в родительском доме нам по-настоящему хорошо и тепло, здесь нас всегда любят и ждут».



ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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