



UVP 2,90 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

ТЕМА**Лето: инструкция по применению**

Как провести самое лучшее время года так, чтобы долгими зимними вечерами было о чем вспомнить?

СТР. 10**ЗДОРОВЬЕ****Нормам вопреки**

Заповеди здорового образа жизни нарушать легко и приятно, особенно, если их нарушение научно обосновано.

СТР. 14

ЕКАТЕРИНА РОКОТОВА:

СТР. 20**«НЕ БОЮСЬ БЫТЬ
НЕКРАСИВОЙ НА ЭКРАНЕ!»**

Популярная актриса кино и театра, звезда многочисленных сериалов Екатерина Рокотова - о роли кино и театра в своей жизни, секретах актерского мастерства, диетах и творческих планах.

SURER SALE до 70%



Количество товара
ограничено!



0,90€
~~2,90~~



6,90€
~~23,20~~



6,50€
~~12,90~~

■ 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

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Летний арсенал

Лето – это пора волшебных преображений и, разумеется, покупки новой косметики и парфюмерии.

Какую же косметику лучше приобретать «на лето»?

СТР. 8

Страна льдов и пламени

Все, что нужно знать об Исландии.

СТР. 10

ТЕМА

Лето: инструкция по применению

Есть несколько полезных советов, следуя которым, вполне реально превратить лето в непрекращающийся праздник для тела и души.

И они действительно работают, - проверено!

СТР. 18

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Пусть всегда будет лето

Лето – это ласковые лучи утреннего солнца, прохладный бриз, аромат свежескошенной травы и буйство красок.

И... двойную порцию, пожалуйста.

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Екатерина Рокотова: «Не боюсь быть некрасивой на экране!»

Популярная актриса кино и театра, звезда сериалов «Мата Хари», «Последняя статья журналиста», «Отмена всех ограничений», «Умелцы» и многих других

Екатерина Рокотова - о роли кино и театра в своей жизни, секретах актерского мастерства, диетах и творческих планах.

СТР. 26

В июле на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Мятные вариации

Мята волшебным образом делает любое блюдо – от супов до десертов – освежающим, легким и ароматным. То, что надо в июльскую жару!

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,90 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 Werbeeintrag. 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

Зима близко, или Берлинская Неделя моды
Fashion Week Berlin 2018

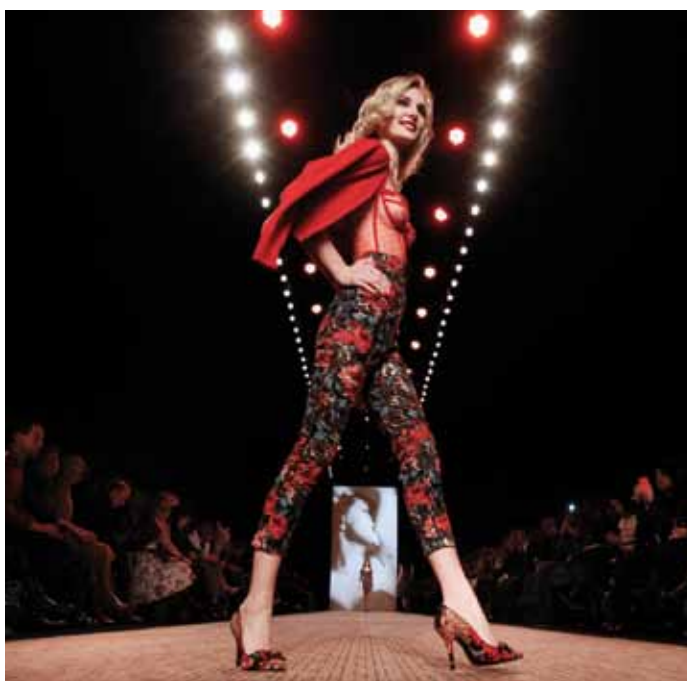


Находка для дизайнера
TrendSet 2018

TRENDSET

По традиции дважды в году столица Германии превращается в гигантский подиум, на котором разворачивается потрясающее шоу под названием «Берлинская неделя высокой моды», или Fashion Week Berlin, на котором будут представлены новые коллекции сезона осень-зима 2018/19 как именитых дизайнеров, так и начинающих модельеров. В июльскую жару (в этом году Fashion Week Berlin 2018 пройдет с 3 по 7 июля) гости этого «праздника во славу прекрасного» смогут увидеть воочию, а также примерить и даже приобрести экстравагантные свитера и роскошные шубы, пальто-макси и куртки-мини, высокие сапоги и пушистые шарфы, словом, все, что будет актуально грядущей зимой (а она, увы, уже не за горами...). Основными событиями модной недели станут традиционные дефиле и ярмарки PREMIUM Exhibitions и PANORAMA, Show & Order и Selvedge Run. Самые креативные разработки кутюрье из разных стран мира, самые новые модели верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей, самые «горячие» модные тенденции, шоу, вечеринки, концерты, - добро пожаловать на Fashion Week Berlin 2018!

Внимание всем находящимся в поиске идей для декора помещений, планирующим делать ремонт или намеревающимся превратить свое жилье в оазис уюта и тепла! В течение первых июльских выходных (7-9 июля) в выставочном центре Мюнхена можно будет увидеть массу необычных, вдохновляющих и нестандартных вещей, творческих находок и новейших тенденций в сфере производства и дизайна мебели, осветительных приборов, предметов интерьера, а также ландшафтного дизайна и флористики. Более 2.500 участников из 40 стран мира, представляющих тут свои бренды и коллекции, а также приемы оформления пространства, оригинальные отделочные материалы, мебель, технику и аксессуары, расскажут о том, какие тенденции господствуют в дизайне, какой стиль правит балом в интерьерной моде 2018 года, и как превратить обычный дом в обитель счастья.



Крути педали
Eurobike 2018



Спасите нашу природу
NaturVision Filmfestival 2018



Вот уже более четверти века международная выставка-ярмарка велосипедов Eurobike собирает под одной крышей поклонников велоспорта и любителей активного отдыха, работников спортивной и туристической индустрий и дистрибьюторов и производителей велосипедов и аксессуаров. Этот год не стал исключением: с 8 по 10 июля в Фридрихсхафене все желающие смогут ознакомиться с новыми тенденциями и направлениями в области велосипедного спорта, последними технологическими новинками и инновационными моделями, маршрутами для велопутешествий и массой других интересных вещей – на Международной выставке велосипедов скучать не придется никому...



Песнь о Нибелунгах
Nibelungen-Festspiele Worms 2018



Ежегодно летом 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 Второй мировой войны фестиваль по понятным причинам не проводился, традиция была возобновлена в середине 1940-х годов, после чего театральные сезоны проходили регулярно 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 20 июля по 5 августа.



АНЗЕИГЕ

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...



7

5 июля 1921 года
По инициативе норвежца Фритьофа Нансена, комиссара Лиги Наций по делам беженцев, были введены временные удостоверения личности для беженцев, получившие название «Нансеновских паспортов». Обладатели этих документов получали законное право проживать и работать в той или иной стране. «Нансеновские паспорта» были признаны правительствами 52 стран.

7 июля 1893 года
В грузинском селе Багдади родился Владимир Владимирович Маяковский, знаменитый поэт, автор таких известнейших произведений, как «Флейта-позвоночник», «Облако в штанах», «Хорошо!», «Мистерия-Буфф» и др. Жизнь «певца революции», возглавлявшего литературно-художественное объединение «Левый фронт искусств», изобиловала взлетами и падениями, бурными романами с трагическими развязками и не менее трагическими поворотами судьбы. Весной 1930 года поэт окончил жизнь самоубийством.

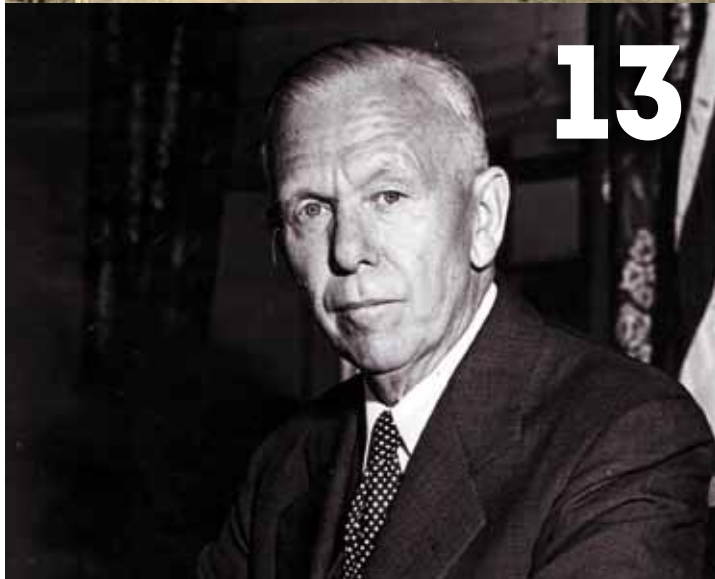
8 июля 1819 года
В Петербурге началось строительство Исаакиевского собора по проекту архитектора Огюста Монферрана (изначально Монферран сделал для императора Александра I 24 варианта проекта). Собор, который возводился ровно 50 лет, украсили 150 произведений живописи от Федора Бруни, Карла Брюллова, Василия Шебуева и около 300 монументов и барельефов, выполненных Иваном Витали - это красивейший европейский кафедральный собор и уникальный образчик русского церковного зодчества.

13 июля 1947 года
На экономической конценции в Париже министры иностранных дел европейских стран приняли знаменитую «Программу восстановления Европы» (European Recovery Program), разработанную госсекретарем США Джорджем Маршаллом. Ее целью было восстановление разрушенной войной экономики Европы, устранение торговых барьеров и модернизация индустрии европейских стран в целом. Интересно, что изначально «План Маршалла», ставший поворотной точкой в новейшей мировой истории, предусматривал участие всех европейских государств, в том числе и стран советского блока. Но последние категорически отказались от экономической помощи из-за океана.

15 июля 1965 года
Конгресс США принял закон, требующий печатать на пачках сигарет предупреждение о вреде курения для здоровья. Это был совершенно неслыханный шаг - до этого времени курение не считалось губительной привычкой, более того, оно рекомендовалось для профилактики и лечения мигрени и некоторых других заболеваний.



8



13

16 июля 1951 года
Увидела свет повесть Джерома Сэлинджера Catcher in the Rye («Над пропастью во ржи»). Повесть имела беспрецедентный успех и в США, и во всем мире, и воспринималась как прорыв в иное «литературное измерение», как некий художественный документ определенной эпохи и сознания. Она была переведена на многие языки и до сих пор хорошо продается, а общее число книг, реализованных с июля 1951 года, перевалило за 65 миллионов.

19 июля 1980 года
В Москве на Большой спортивной арене стадиона «Лужники» прошла церемония открытия XXII Летних Олимпийских игр. Даты Олимпиады-80 были выбраны не случайно: Всесоюзный научно-исследовательский институт гидрометеорологической информации изучил результаты наблюдений московской погоды за 100 лет и сделал вывод, что самая теплая и ясная погода в Москве бывает во второй половине июля-начале августа. Именно в эти сроки было решено провести олимпийские соревнования. Кстати, тут же, на стадионе «Лужники», 15 июля этого года пройдет и Финал Чемпионата мира по футболу-2018.

25 июля 1984 года
Первый выход женщины-космонавта в открытый космос: Светлана Савицкая вышла в открытый космос с борта советской орбитальной космической станции «Салют-7».



25

СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC

Летний арсенал



Лето – это пора приятных эмоций и ощущений, мягкого тепла солнечных лучей, звездного неба, сапфировых волн, а также волшебных преображений и, разумеется, покупки новой косметики и парфюмерии. Какую же косметику лучше приобрести «на лето»?

Когда, как не летом, блистать красотой и ослеплять окружающих своим очарованием, а также менять имидж или по крайней мере освежать его модными деталями? Но при этом не стоит упускать из виду того, что...

... летом коже особенно необходим тщательный уход, а точнее, усиленное увлажнение. В жаркую, солнечную погоду кожа страдает от высокой температуры, интенсивного ультрафиолетового излучения и сухого воздуха, теряя свои эластичность и упругость. Поэтому сейчас нужно обратить самое пристальное внимание на увлажняющие кремы и гидратирующие эмульсии и маски, словом, все то, что поможет коже компенсировать недостаток влаги. Питательные средства для ухода за кожей летом ни к чему, с проблемой авитаминоза легко справятся сезонные фрукты и овощи. А вот без поддержки интенсивных увлажнителей вроде кремов и сывороток с высоким содержанием протеинов и липидов (коллагена, лецитина) в период с июня по сентябрь не обойтись! Как и без строгого питьевого режима: сразу после пробуждения необходимо выпивать 2 стакана воды комнатной температуры, тем самым задавая себе тон на весь день (в течение которого надо опять-таки старать-

ся каждый час пить по стакану воды).

... в солнечные, теплые дня не рекомендуется увлекаться средствами, в состав которых входят эфирные масла, так как последние имеют обыкновение активизироваться под воздействием солнечных лучей и вызвать нежелательные реакции. В частности, избыток меланина, который ведет к появлению пигментных пятен самых причудливых форм и размеров на разных участках кожи. К счастью, и на пигментные пятна есть управа: с ними может справиться специальная косметика с осветляющим эффектом. В состав таких средств, как правило, входят гидрохинон, арника, витамин С, экстракты различных трав (мальвы лесной, мяты перечной, Melissa лекарственной, тысячелистника и т.д.), обладающих осветляющим действием. А перед их нанесением полезно протереть кожу соком лимона, разведенного водой в пропорции 1:10, или нанести маску из кислого молока.

Смешать чайную ложку кислого молока или нежирного йогурта с чайной ложкой лимонного сока и столовой ложкой овсяной муки. Перемешать и нанести строго на проблемные места на 20 минут. Смыть прохладной водой и нанести отбеливающий крем.

Важно помнить также, что кремы с осветляющим эффектом желательно наносить на ночь, а днем обязательно использовать средства с максимально высоким солнцезащитным фактором, начиная от SPF30 и выше.

FOTOS: SYC

... косметические средства не слишком любят лето, ведь все процессы, влияющие на их срок годности, ускоряются из-за высоких температур! Поэтому всю «летнюю» косметику отличают краткосрочность использования и особые условия хранения (лучше всего – в холодильнике при температуре около + 5 градусов). Что же касается сроков хранения, то кремы, сыворотки и лосьоны, хоть их обычный срок хранения в открытом виде и составляет 12 месяцев, летом не стоит использовать дольше 3 месяцев, особенно в том случае, если они содержат различные масла, которые особо чувствительны к воздействию ультрафиолетовых лучей. Поэтому распечатанную упаковку увлажняющего средства лучше хранить в защищенном от тепла и солнечного света месте и использовать не дольше 3 месяцев, каким бы дорогостоящим это средство не было. То же касается и туши для ресниц: производители этого «косметического чуда» в принципе рекомендуют использовать тушь не дольше 6 месяцев, так как на кисточке накапливаются бактерии, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки. А летом этот процесс ускоряется в несколько раз, следовательно, в этот пе-

риод срок ее годности сокращается вдвое. Некоторые визажисты вообще считают, что летом тушь надо менять раз в 2 месяца. Не стоит экономить сейчас и на тональных кремах – они тоже плохо переносят жару, а значит, их целесообразнее хранить в холодильнике (как вариант, в прохладном и сухом месте, не допуская попадания на них солнечных лучей) и по возможности сокращать срок их пользования как минимум вдвое. И уж точно сейчас необходимо как можно чаще мыть, чистить и сушить все кисточки, аппликаторы и спонжи, в противном случае попавшие на «подручные материалы» бактерии очень быстро приведут косметические препараты в негодность. Кстати, аппликаторы и спонжи также рекомендуется менять хотя бы раз в 3-5 месяцев!

... время вообще скоротечно, что уж говорить о лете! Поэтому наслаждайтесь жизнью, ищите позитивные моменты во всех ситуациях, слушайте хорошую музыку и общайтесь с приятными и остроумными людьми. Это, поверьте, не менее важно, чем правильный уход за кожей, и не только в теплый сезон.



Страна льдов и пламени, или все, что нужно знать об Исландии



Марсианско-лунные ландшафты, ледники и вулканы, заснеженные вершины и гейзеры, северные сияния, водопады и огромные лавовые поля... Полярная ночь и полярное солнце, эльфы и тролли, теплый Гольфстрим и ледяная вода фьордов. Самая западная европейская страна с самой северной столицей мира и самой харизматичной футбольной командой-участницей Чемпионата мира. Наверное, вы уже поняли, что речь идет о Исландии...

В северной части Атлантического океана, у самого Полярного круга, находится большой остров, покрытый льдами (не весь, правда, но об этом позже). Он удален от материковой Европы почти на 1000 км, а от Северной Америки — на 1750 км. На этом втором по величине европейском острове расположено настоящее царство контрастов, страна двух цветов – белого и черного, льда и вулканической лавы, - Исландия. Согласно преданию, один из первоот-

крывателей Исландии, викинг по имени Флоки, который, кстати, попал в Исландию совершенно случайно (на самом деле он плыл из Норвегии на Фарерские острова, но сбился с пути), увидел нагромождение льдов и воскликнул «Исланд!» («Страна льдов!»). При ближайшем рассмотрении, впрочем, Флоки обнаружил, что все не так грустно, как ему представлялось, и что, помимо льда, на острове есть еще и масса теплой воды, которая делает жизнь в Исландии вполне терпимой. Следом за Флоки, наслушавшиеся его рассказов об удивительной «стране льдов», сюда потянулись его земляки. Как гласят летописи, в 874 году норвежские викинги Ингольфр и Хьерлейв с женами, детьми и прочими домочадцами поселились в месте, которое они назвали Рейкьявик («Залив дымов») из-за пара от горячих источников, поднимавшегося от земли. Год их прибытия в Исландию и считается официальной датой заселения страны, а Рейкьявик по сей день является главным городом страны.

FOTOS: SXC

Горячая вода, бьющая прямо из земли и покорившая сердце отважного Флоки и его соотечественников, была ни чем иным, как гейзерами. Само слово «гейзер» означает в переводе с исландского «извергающийся», «бьющий струей», и вслед за исландцами весь мир стал называть любой мало-мальски заметный фонтанирующий горячий источник гейзером. Но оригинальные гейзеры, причем в огромном количестве, от маленьких до огромных, как, например, Большой Гейзер, выплескивающий на земную поверхность 220 тонн воды в час, можно увидеть только в Исландии! Исландцы используют высокотемпературное национальное богатство для обогрева своих жилищ (более 90% населения живет в домах, обогреваемых термальными водами, именно поэтому на крышах исландских домов нет ни дымоходов, ни печных труб). Практически любая горячая вода в Исландии, будь то в трубах отопления, в кране, в бассейне, в оранжереях, - естественного происхождения и слегка отдает серой. Не очень приятно, зато полезно и недорого...

А вот чего в Исландии нету вовсе, так это зеленых лесов и лугов. Растительностью (в основном мхом и травой) покрыто менее четверти территории страны. Еще здесь растут грибы, выглядящие гигантскими мутантами на фоне карликовых деревьев с сильно искривленными стволами. Да и те попадаются довольно редко, уж больно в Исландии прохладно и ветрено! Хотя как может быть иначе в стране, где 11,8 тыс. кв. км. покрыты ледниками... С фауной тут тоже проблематично: кроме знаменитых исландских овец, которых на острове вдвое больше, чем населения, и из чьей шерсти вяжутся самые теплые на свете свитера, на острове почти нет животных (во время заселения страны тут был только один вид наземных млекопитающих – песец), довольно мало птиц (на горных озерах и реках обитают лебеди, утки и гуси, а на морском побережье – чайки), зато рыбы в Исландии в избытке! В озерах водится форель, а в реках – лосось, в прибрежных водах встречаются треска, морской окунь, пикша, палтус, креветки... Рыболовам и прочим отдыхающим на заметку: антирепелленты можно оставлять дома, потому что в Исландии не обитает ни одного вида комаров! Они, как и многие другие насекомые, не смогли прижиться тут из-за особенностей исландского климата с неоднократны-



ми и порой внезапными чередованиями похолоданий и оттепелей (и этому все рады).

Несмотря на бедную фауну и холодный климат, чудес природы в Исландии не счесть: чего стоит, например, Тингведлир – единственное место в мире, где можно увидеть границу континентов, или Долина гейзеров, походя на огромную кастрюлю с кипящей водой! Или многочисленные действующие вулканы, в том числе печально известный на весь мир пламенный Эйяфьядлайекюдль, или «Голубая лагуна», озеро, заполненное дымящейся смесью морской воды и подземных геотермальных вод, раскинувшееся прямо посреди лавового поля. И над всем этим природным величием мерцает северное сияние...

Настоящим чудом является и феноменальная футбольная команда страны, благодаря которой интерес к Исландии во всем мире возрос в последнее время в бесчисленное количество раз! Футбол стал настоящим спасением для Страны северного сияния, - в кризисные для страны 90-е годы прошлого века, когда в Исландии процветали подростковый алкоголизм и наркомания, в качестве противодействия правительством были предприняты меры по оздоровлению нации в целом и целенаправленном продвижении футбола – в частности. Футбол и перспективы игры в него, включая возможности смазать краску будней, прославиться или получить выгодный контракт с известными клубами, стали поводами для массового перехода к здоровому образу жизни. Сейчас в стране 15 крытых стадионов, и этого на всех едва хватает, ведь на 300 тысяч исландцев - 75 клубов и 5 дивизионов! При этом в Исландии футбол обычно является именно хобби, а не профессией (даже главный тренер сборной страны Хеймир Халлgrimссон долгое время совмещал профессиональную деятельность (стоматолог) с футбольной карьерой!). Зато любовь к нему почти столь же велика, как и любовь исландцев к своей маленькой, но гордой стране льдов и пламени. И результаты нынешнего Чемпионата мира – лучшее тому подтверждение...



Лето: инструкция по применению

Как провести самое лучшее время года так, чтобы долгими зимними вечерами было о чем вспомнить? Конечно, универсального рецепта тут быть не может, все же на вкус и на цвет товарищей нет. Зато есть несколько полезных советов, следуя которым, вполне реально превратить лето в непрекращающийся праздник для тела и души. И они действительно работают, - проверено!



Совсе не зря именно лето считается оптимальным временем для отдыха. Объясняется это просто - организм срочно нуждается в передышке, чтобы набраться сил для предстоящей борьбы с непогодой, вирусами и нехваткой витаминов, которыми щедро одаривают нас осень, зима и весна. В свою очередь, идеальный отпуск должен максимально отличаться от обычного ритма жизни, - только так можно полностью отключиться от работы и действительно прийти в себя.

Любой медик подтвердит: минимальный период релаксации, который нужен организму среднестатистического взрослого человека, составляет минимум 2 недели подряд. Поэтому предпочтительнее не «дробить» отпуск на части, а отгулять его одним махом. Если же по какой-то причине такой подход к планированию отпуска не имеет ничего общего с реальностью, то надо хотя бы помнить, что организм полностью перестраивается на режим отдыха только через 8 дней. А значит, на поездки к морю и на прочие летние путешествия надо закладывать не менее 10-14 дней, иначе отпуск окажется серьезным испытанием для здоровья.

И еще – ни в коем случае нельзя доводить себя перед отъездом «до ручки», пытаясь доделать все дела на работе и дома и уехать рас-

слабляться и загорать «с чистой совестью». Между предотпускной нервозностью и возникающими на отдыхе болезнями существует прямая взаимосвязь, - стресс ослабляет и без того уже измотанную иммунную систему, и риск заболеваний увеличивается в несколько раз, к тому же сама болезнь в отпуске, как правило, проходит сложнее и дольше из-за того, что организм расслаблен и хуже борется с инфекциями. Так что смело оставляем парочку дел на послеотпускной период, не насилюя свой ослабленный постоянной схваткой с обстоятельствами организм...

Те, кто намереваются взять с собой в отпуск ноутбук, телефон и несколько требующих шлифовки контрактов, могут, в принципе, сразу оставаться дома и не тратиться на дорогостоящие поездки. Потому что только удаление причин стресса и прочих атрибутов рабочих будней дает возможность организму восстановиться, перестроиться и расслабиться. А занятия обыденными рабочими делами во время отпуска ведут к повышению давления и уничтожению нервных клеток, что, несомненно, сводит на нет все прелести отдыха. Соответственно, выключаем телефон и ни в коем случае не проверяем почту! Хотя бы на время отпуска необходимо выйти из зоны действия проблем. К тому же по возвращении будет чем заняться...

FOTOS: SYC

То, что время от времени нужно менять «картинку» перед глазами, получать новые впечатления и обогащать свой жизненный опыт новыми переживаниями, сомнений не вызывает ни у кого. Как и то, что, чем нетривиальнее отпуск, тем он интереснее и запоминающееся. Вывод – чем сидеть в отеле и бездумно валяться все отведенное на зарядку организма время на пляже, лучше посвятить себя каким-то новым, доселе неизведанным, занятиям. Например, покататься на верблюде или страусе, покорить новые высоты (не обязательно начинать с Эвереста!), устроить погоню за торнадо или теннисный матч, наконец-то научиться управлять катером или вязать крючком. И не забывать в свободное от активного отдыха время наверстать упущенное в культурном плане, в смысле, прочитав парочку новых книг, о которых все говорят, но до покупки которых руки не доходили весь год. Тем более, что чтение на отдыхе необходимо для умственной активности, - ученые выяснили, что всего одна неделя без чтения понижает уровень IQ на 10 пунктов (к счастью, это явление временное, но все равно неприятное)...

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, которые как раз поспели и еще не успели растерять свои витамины и полезные вещества. И не погуляешь по аллеям парка под соловьиные 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 лето 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!



В первый раз в первый класс, или как подготовить ребенка к школе

Что категорически недопустимо делать? К сожалению, этим грешит большинство современных родителей, которые стремятся выбрать для своих детей лучшую школу и лучших учителей, но, несмотря на это, постоянно чем-то недовольны. В школе что-то не покрашено, не сделано, выбранные учителя не соответствуют родительским требованиям, словом, счетов и претензий нет числа. Пожалуйста, держите это все при себе! Наши дети с первого дня должны знать, что учитель - это волшебник, его школа - самая лучшая на свете, ребята, с которыми он будет учиться, замечательные, они - друзья на всю жизнь. Именно это надо внушать первоклассникам! Только так и никак иначе! Потом мы удивляемся, почему сын или дочь не любят школу, не хотят делать уроки, не слушают учителей. Мы как-то не задумываемся, что своими критическими репликами, косыми взглядами и даже ухмылками, оставляем в сознании наших детей, увы, гораздо больший след, чем возвышенными фразами о том, что надо хорошо учиться и чего-то добиваться. Дети впитывают все как губки! Они многое замечают без слов. «Раз мама ухмыляется над моей учительницей, значит, учительница ничего не стоит...», - думают они, и в этот самый момент уже все, к чему мы так стремились, готовя наших детей к школе, проиграно.

Что касается оценок, то необходимо помнить о следующем: мне, как психологу и психотерапевту, приходилось иметь дело с детьми, которые по-разному успевают - с выдающимися отличниками, с детьми, которым с трудом дается учеба, и с отпетыми лодырями. Вы знаете, что удивительно? Нет ни одного ребенка, ко-



торый бы не хотел быть отличником. Каждый малыш хочет учиться только отлично и быть победителем, хочет быть лучшим. Поэтому не правы те родители, которые с самого начала говорят своим детям: «Нам все равно, как ты будешь учиться!», «Нам неважно, будешь ли ты получать самые хорошие оценки!». Конечно, не надо сходить с ума от отметок и ругать за каждый промах, но задать детям «амбициозные планы» очень важно. Каждому малышу нужно говорить: «Ты должен быть лучшим, отличником. Ты должен получать знания и делать уроки. Это ведь так интересно, получать за свой труд высокий балл!». Так мы готовим наших детей быть успешными в их дальнейшей жизни, так мы строим их будущее счастье!



Алла Семеновна Спиваковская, доктор психологических наук, профессор МГУ, создатель психотерапии (направление в психотерапии, основанное на самонаблюдении и сознательном регулировании своей жизни) – о том, как помочь ребенку полюбить школу и заложить фундамент успеха дальнейшей жизни.

В этом году у меня большой праздник – один из моих внуков, Дания, идет в первый класс. Мне близки и понятны все переживания и приятные волнения родителей, бабушек и дедушек первоклассников, которые предшествуют первым шагам ребенка в школе, поэтому хочется поделиться некоторыми мыслями в связи с этим волнующим событием.

Какими бы ни были ваши дети - способными, талантливыми, умными или не очень собранными, для любого малыша начало учебного года - это праздник! Причем праздничное настроение должно быть у всех членов семьи. Поэтому постарайтесь не превращать первый школьный день в обычный, обставьте его как большое событие, огромное достижение ваших детей, каждого мальчика и каждой девочки. Первый день в школе для вчерашнего выпускника дошкольного учреждения - это победа! И ваша задача превратить своего малыша, еще не переступившего порог школы, в победителя.

Что делать родителям в этот день или накануне? Конечно, под-

готовка к школе осуществляется заранее: покупка ранца, складывание тетрадок, пеналов, всех школьных атрибутов. Это все должно сопровождаться особенной позицией: «Теперь ты не просто ребенок! Посмотри, сколько всего тебе нужно! Потому что ты это заслужил. Потому что ты - первоклассник (или, соответственно, первоклассница)!». Не надо говорить: «Иди, учись, получай хорошие отметки». Наши дети - победители. Они первоклассники и уже заслужили восхищение и похвалы. Родителям нужно внушать детям уверенность в том, что в школе их ждут одни сплошные победы.

Надо говорить о школе, как об удивительном месте, где каждый день происходит волшебство: «В школе ты будешь узнавать о мире, о людях, о том, как все устроено во вселенной. Школа - это место, где раскрываются тайны, и где ты узнаешь много чудесного». Сейчас наши дети перегружены информацией, они все уже знают из Интернета, в связи с этим школа теряет свою внешнюю привлекательность по сравнению с яркими и экспрессивными гаджетами. Поэтому особенно важно, чтобы родители внушали своим первоклассникам и первоклассницам отношение к школе, как к месту, где совершаются чудеса, где дети получают новые знания. «В школе ты научишься хорошо читать, писать, будешь участвовать в интересных и важных делах, посещать музеи, участвовать в экскурсиях, отвечать урок в классе, сдавать сложные экзамены». Необходимо преподносить учебу в школе как нечто очень важное, увлекательное, необыкновенное и чудесное.

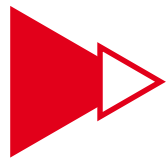
FOTOS: SHV



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, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167, приложив к нему подтверждение об переводе 29 евро на счет

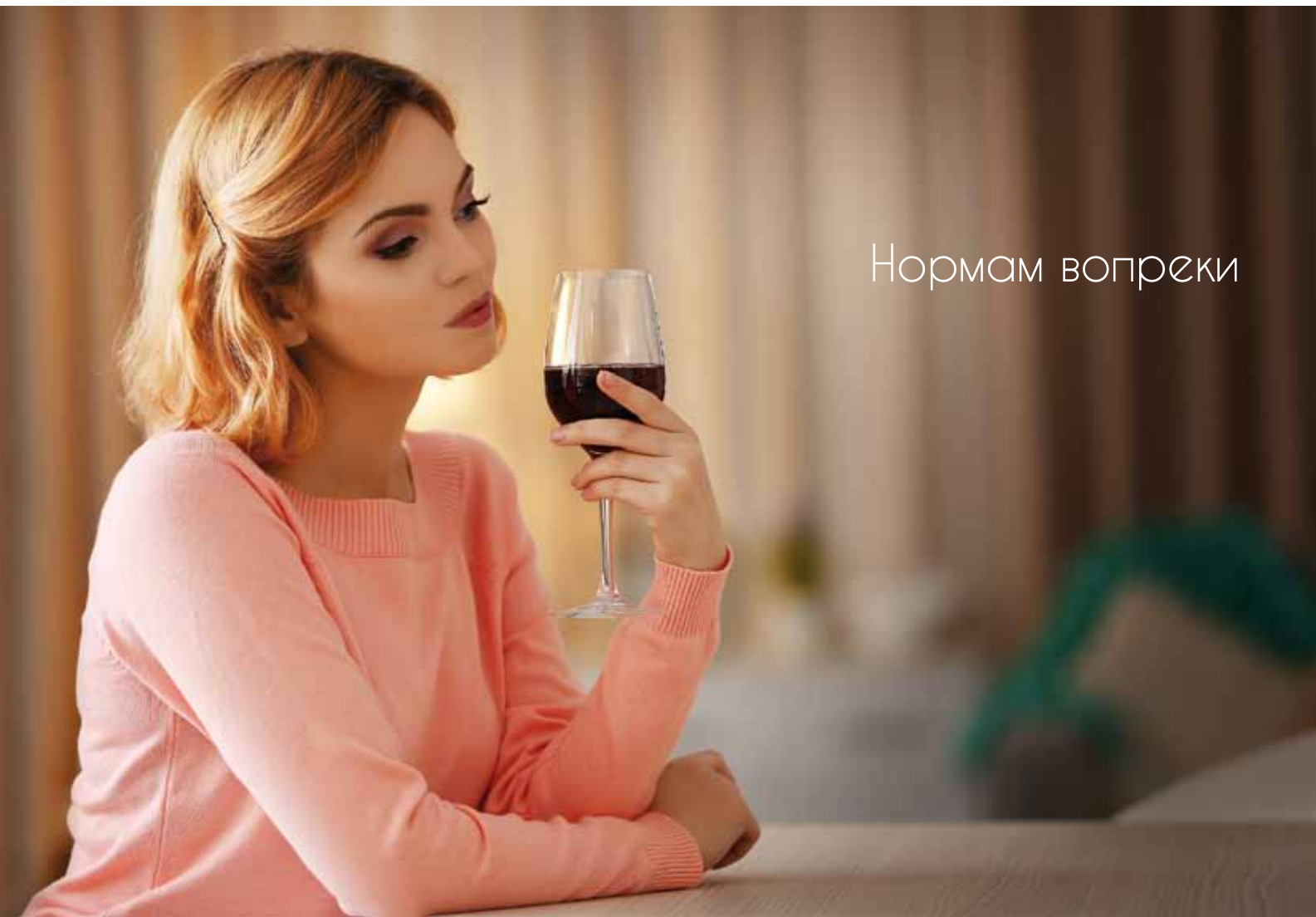
Veritas Beteiligung und Management GmbH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (Berlin), Hypo- und Vereinsbank с пометкой «Abo Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



Нормам вопреки

Иногда действовать вопреки общепринятым нормам не только можно, но и нужно, - в частности, когда это касается здоровья.

Заповеди здорового образа жизни нарушать легко и приятно, особенно, если их нарушение научно обоснованно.

НЕ ПЕЙ ВИНА, ГЕРТРУДА

Нарушаем смело! Потому что у алкоголя есть, помимо явных минусов, масса плюсов, не использовать которые в корыстных целях было бы неправильно. Во-первых, ежедневное употребление алкоголя в небольших количествах увеличивает продолжительность жизни (этот тезис недавно представили на суд мирового сообщества голландские ученые, основываясь на результатах проведенного ими более чем 40-летнего исследования). Во-вторых, алкоголь – это отличное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Такое действие алкоголя на организм обусловлено тем, что алкоголь «разжижает» кровь и уменьшает риск образования тромбов. В-третьих, дружеская пирушка с умеренными возлияниями - лучший способ для снятия стресса. В-четвертых, алкоголь предотвращает усвоение организмом жира. И вообще, бокал-другой вина или пива в день еще никому не вредили. Единственное, о чем следует помнить, так это о том, что превышение «полезной» дозы горячительных напитков дает обратный эффект, вплоть до рака поджелудочной железы. Так что, хотя истина и в вине, но меру тут все же знать надо ...

УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ

Ни за что на свете! Не имеется никаких научных данных, доказывающих вредность позднего ужина. К тому же засыпать на голодный желудок довольно проблематично... Главное, не увлекаться вечером макаронами, рисом или картошкой - большие дозы углеводов хороши только в первой половине дня. Поздний ужин должен быть богат белками и клетчаткой.

КТО РАНО ВСТАЕТ...

Кто рано встает, тот с утра невыспавшийся. А если серьезно, то сомнологи утверждают, что потребность в сне - дело сугубо индивидуальное, некоторым требуется 11 часов, а другим - только 6. Тут главную роль играет не столько количество, сколько качество времени, проведенного в объятиях Морфея.

НАТУРАЛЬНОЕ – ЗНАЧИТ, ЛУЧШЕЕ!

Увы, это утверждение претендовало на истину в те далекие времена, когда человечество еще слыхом не слыхивало о генетически модифицированных продуктах, пестицидах, кислотных дождях и прочих издержках цивилизации. А также о том, что свежие фрукты и овощи не всегда полностью восполняют потребности человеческого организма в витаминах и минералах. Никто не призывает отказываться от даров сада и огорода, но иногда есть смысл обратить внимание и на синтетические препараты, например, поливитамины.

КОФЕИН ВРЕДЕН

И поэтому нужно ограничивать себя в ароматном, бодрящем кофе? Да никогда в жизни! В отличие от прочих тонизирующих субстанций кофеин обладает еще и способностью предохранять печень от всевозможных проблем и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, кофе приводит к повышению кровяного давления, но не вызывает регулярных проблем, так как зерна этого растения содержат антиоксиданты. Впрочем, если выпивать больше 7-8 чашек кофе в день, могут возникнуть некоторые проблемы, - но мы же с вами разумные люди ...

ОТ КАРТОШКИ И СПАГЕТТИ ПОПРАВЛЯЮТСЯ

Если картошка, спагетти и прочие углеводосодержащие продукты существуют, значит, это кому-нибудь надо? Конечно, их можно исключить из ежедневного меню, - и совершенно не похудеть, зато поплатиться за решение кетозом, а также камнями в почках и желудочно-кишечными инфекциями. Дело в том, что белковые диеты обычно предполагают употребление большого количества модифицированных жиров, которые представляют собой идеальную питательную среду для вредных бактерий. Так что лучше есть все, - и углеводы, и жиры, и белки, - но понемногу. Тогда и вес, и здоровье всегда будут в норме.



ANZEIGE



АПОТЕКЕ

am Adenauerplatz

Мы говорим
по-русски!

КУПОН
10 % скидки на
все товары

Условия использования:
1. Скидки по купону и действующим акциям не суммируются.
2. Купон недействителен при покупке лекарств рецептурного отпуска и доплаты за лекарства по рецептам.

АПОТЕКЕ AM ADENAUERPLATZ

- Широкий ассортимент медикаментов, лекарственных трав, косметики ведущих немецких и французских компаний, гибкая система скидок и акций
 - Сотрудничество со службами по уходу за больными и пожилыми людьми
 - Медицинская техника и компрессионный трикотаж
 - Подгузники для взрослых и детей, урологические прокладки, медицинские пеленки, клеенки, простыни и перчатки, специальная косметика, питание для тяжелобольных и т.д. по рецептам и разрешениям от медицинских страховок
 - Бесплатная доставка медикаментов по Берлину
- Ждем Вас у нас в аптеке!**



КУПОН
на подарок

Условия использования:
1. При предъявлении данного купона вы получаете подарок независимо от суммы покупки.
3. После использования купон изымается у владельца.

Apotheke am Adenauerplatz | Apothekerin Nelly Smachtin

Kurfürstendamm 69 | 10707 Berlin | Тел. 030/8891 7007 | Факс 030/88917008 | E-Mail: info@apotheker-am-adenauerplatz.de | www.infoapotheker-am-adenauerplatz.de

ПРОЕЗД ДО СТАНЦИИ МЕТРО ADENAUERPLATZ (U7) ИЛИ АВТОБУСАМИ M 19, 110, 109, M 29, X 10, 310
ВХОД СО СТОРОНЫ WILMERSDORFER STRASSE НАПРОТИВ ФОНТАНА



Дело в генах?

Кто бы мог подумать: рабами вредных привычек рождаются, а не становятся! К такому (многое объясняющему) выводу пришли британские ученые, обнаружившие, что мозг некоторых людей устроен так, что рано или поздно они попадают в зависимость (причем неважно, от чего – алкоголя, никотина или галлюциногенных веществ). В ходе многолетних исследований, проведенных медиками Кембриджского университета, выяснилось, что причина предрасположенности некоторых людей к нездоровым наклонностям кроется в особом составе их мозга: наркоманам недостает допаминовых рецепторов, белковых молекул, отсутствие которых стимулирует сильное, неконтролируемое желание испытать наркотическое опьянение, известное многим курильщикам и наркоманам. Опираясь на это открытие, исследователи уже начали разработку более точных и, в отличие от существующих, вызывающих меньше побочных эффектов методов лечения наркозависимости и алкоголизма.



Потеплело? К болезням!

По данным Колумбийского Университета, глобальное потепление привело к более масштабному распространению известных инфекционных заболеваний, а также к «переносу» подобных заболеваний из жарких широт в регионы с умеренным и холодным климатом. В частности, с повышением температуры в мире выросло количество заболеваний малярией, которую разносят комары, изменился характер эпидемией гриппа (если раньше в тропических широтах гриппом болели круглый год, а в прохладных эпидемия возникала лишь в холодное время года, то благодаря глобальному потеплению жители Северной Америки, Европы и Северной Азии теперь болеют гриппом на протяжении всего года), а также увеличилось число кишечных инфекций, а также туберкулеза. Что поделаешь, за все хорошее, и за теплые деньки в том числе, приходится платить...

Вишневый сад, или спокойного сна!

Хорошая новость для тех, кто страдает от бессонницы: оказывается, справиться с ней можно без лекарств и побочных эффектов! Самый безопасный, недорогой и радикальный способ лечения бессонницы – регулярное употребление кислого вишневого сока. Чтобы нормализовать свой режим сна и приучить себя засыпать легко и быстро, достаточно выпивать по стакану сока (лучше свежевыжатого) утром и вечером в течение месяца. Таким образом за счет повышенного содержания в вишневом соке мелатонина – гормона, помогающего регулировать цикл бодрствования и сна, – можно значительно увеличить продолжительность сна. А такой составной элемент вишневого сока, как проантоцианидин – пигмент, придающий вишне яркий цвет – предотвращает разрушение триптофана в клетках. Триптофан же, в свою очередь, необходим для синтеза серотонина, «гормона счастья и гармонии», – а чем больше серотонина, тем лучше настроение и крепче сон. Плюс к этому сок вишни улучшает обменные процессы в организме и оказывает общеукрепляющее действие.



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
 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 Barntrup
 Tel.: 05263 - 95 625 75

Пусть всегда будет лето



Лето – это ласковые лучи утреннего солнца, прохладный бриз, аромат свежескошенной травы и буйство красок. И ощущение безграничного счастья. И... двойную порцию, пожалуй, ста.

У лета есть один, но очень серьезный недостаток – оно очень быстро проходит. Что с этим делать? Очень просто – создайте свое собственное лето у себя дома, и пусть оно остается с вами так долго, как вы сами того пожелаете! Тем более, что сделать это можно в считанные часы.

Начать процесс создания летней атмосферы в интерьере лучше всего с тривиальной уборки и освобождения пространства от всего лишнего. Ведь летом для счастья нужно всего ничего, а значит,

долой все бесполезные, громоздкие, ненужные и не вызывающие позитивных эмоций вещи. Избавьтесь от них, – это позволит вам вздохнуть полной грудью! Уберите подальше и все, что не вызывает ассоциаций со свежестью, отдыхом, приятными ощущениями. Пусть их место займут предметы, позволяющие наслаждаться всеми прелестями теплого сезона. Например, легкие плетеные циновки вместо ковров, прозрачные занавески, лишь слегка смягчающие солнечный свет и красиво развевающиеся на ветру, вместо тяжелых штор... При выборе этих самых «летних штучек» отдавайте предпочтение светлым оттенкам. Беспроигрышный вариант – белый, неременный «участник» средиземноморских и скандинавских интерьеров, сочетающийся с абсолютно любой мебелью. Впрочем, если в вашей жизни недостаточно ярких красок и позитива, то оставьте белый в покое.

FOTOS: SYC

Такие сочные насыщенные цвета, как красный, оранжевый и желтый, с помощью которых можно создать поистине солнечный интерьер, подойдут в вашем случае гораздо лучше! А тем, кто мечтает о прохладе и свежести, можно порекомендовать обратить внимание на синий, бирюзовый, темно-зеленый, являющиеся самой что ни на есть благодатной почвой для создания столь же уютных, сколь и стильных интерьеров в вечно актуальном морском стиле! Все оттенки синего вызывают чувство расслабленности, снимают внутреннее напряжение, белый и бледно-голубой создают ощущение свободы и легкости. Точно так же благоприятно влияют на душевный настрой и морские элементы в декоре, поскольку с ними, как правило, связаны хорошие воспоминания. Раковины и морские звезды, пробки для бутылок в форме ракушек с моллюсками, миниатюрный маяк на полке, декоративная тарелка с океаническим принтом и прочие милые мелочи способны волшебным способом преобразить самый обыденный интерьер, придав ему нотку авантюризма и в то же время свидетельствуя о позитивном настрое и тонком вкусе его владельца.

Море морем, а какое же лето без цветов? Невозможно представить себе летний интерьер без пионов, васильков, ромашек, подсолнухов, маков... Пусть они расцветают пышным цветом на стенах, занавесках, мебели, скатертях и салфетках, и, конечно же, не

оставляйте пустыми вазы, и в вашем доме всегда будет летнее настроение. Соответствующие времени года картины и фотографии, – растения, насекомые, эффектные детали вроде капельки росы на зеленом листе или солнечного зайчика на стеклянной поверхности, – также являются прекрасным способом смазать краску будней и привнести элемент праздника в самый скучный день. А еще можно украсить гостиную, столовую или даже прихожую стильной гирляндой из «отпускных» фотографий (или вдохновляющих картинок, кому что больше нравится), – жить бок о бок с мечтами неизмеримо легче и веселее!

Завтрак в уличном кафе с плетеной мебелью или романтический ужин на открытой террасе, увитой виноградом – что может быть прекраснее? Только все то же самое на собственной территории! Превратить обычный балкон или лоджию в «нескучный сад», украсив его яркими цветами или газонной травой, высаженной в эффектное керамическое кашпо, может позволить себе каждый. Добавьте сюда те же самые плетеные кресла с декоративными мягкими подушками и столик, – готов остров домашнего везения, где можно уютно позавтракать на свежем воздухе, перевести дух после тяжелого дня в духоте городских джунглей или просто помечтать о том, чтобы лето никогда не заканчивалось...



«Не боюсь быть некрасивой на экране!»

Екатерина
Рокотова

Популярная актриса кино и театра, звезда многочисленных сериалов Екатерина Рокотова - о роли кино и театра в своей жизни, секретах актерского мастерства, диетах и творческих планах.

- Катя, в Вашем творческом багаже – роли в фильме «Проводник», сериалах «Мата Хари», «Последняя статья журналиста», «Отмена всех ограничений», «Умельцы», «Пятничный» и спектаклях «Анданте» и «Комедия Человеческая». Какую свою роль Вы можете назвать самой любимой? И где Вам больше нравится играть, в кино или театре?

- Мне сложно выделять какую-то одну роль. Каждый проект - это что-то особенное, это определенный этап в жизни и творчестве. Они все абсолютно разные, за каждым проектом стоит огромное количество людей, которых зрители не видят на экране, но которые делают большую работу. Это и сценаристы, и художники по костюмам, и художники-постановщики, гримеры, режиссеры монтажа. Выделив одну роль или проект, я могу обидеть кого-то из моих коллег, а мне бы этого очень не хотелось. Я прекрасно помню всех этих людей и работу с каждым из них. Все это мой опыт, и я дорожу им. Что касается театра и кино, сейчас я больше работаю в театре, поскольку на октябрь у нас запланирована премьера спектакля «Королева (Уничтожь меня завтра)». Для меня оба эти вида искусства являются равнозначной работой, хотя кино и оплачивается больше. Но в театре есть душа, он многое дает актеру для развития в профессии. Впрочем, кино не менее увлекательно, это огромная работа и труд, которые всегда очень интересны.

- В одном из интервью Вы упоминали о том, что попали в кинематограф случайно – расскажите об этом!

- Да, я никогда не мечтала быть актрисой, но, благодаря череде знакомств с разными людьми, которые сыграли свою роль в моей судьбе, я из журналистики ушла в актерскую профессию, о чем ни минуты никогда не пожалела. Если говорить более детально, то, работая на одном канале в новостном отделе, я занималась техникой речи, и в какой-то момент подумала, а почему бы мне не попробовать себя в актерстве? Так как у меня получилось с первого раза, наверно, это судьба (улыбается).

- Вы овладевали актерским мастерством в России и Америке, - где Вам больше понравилось учиться? Почему?

- Действительно, я училась и у нас, и в Штатах, но не могу сказать, что мне где-то понравилось больше. В России я получила академическую базу, которой не учат больше нигде. А в Америке я занималась именно техникой кино. Эти, казалось бы, одинаковые составляющие одной профессии, но при этом несущие абсолютно разные задачи. Актерское мастерство, которому учат в Голливуде, это подача, посыл, восприятие, понимание того, как разобрать роль, показать персонажа. Все это базируется на системе Станиславского, но есть свои тонкости. Театральный институт имени Щукина дал понимание того, что такое театр, и как актер должен себя вести на театральной сцене. Я помню, как на первом курсе мы выписывали в тетрадь правила этики актера из книги Станиславского «Моя жизнь в искусстве».

- Какие роли среди тех, которые уже сыграны, Вам особенно

запомнились?

- Мне сложно выделить какие-то определенные роли, каждая из них запомнилась мне чем-то своим. Но, конечно, то, что давалось тяжело и сразу не получалось, отпечаталось в памяти гораздо сильнее, поскольку приходилось вкладывать намного больше усилий, особенно когда персонаж, которого я играю, далек от меня самой. Даже мои близкие не могут смотреть на меня в отдельных ролях, потому что им кажется, что я переигрываю – настолько они привыкли видеть меня другой.

- Вы смогли бы ради роли физически преобразиться? Например, сильно поправиться?

- Наверное, могла бы. Хотя, если говорить о наборе веса, то мне было бы достаточно сложно это сделать – я совсем не расположена к полноте. Мне проще похудеть, чем поправиться. Одно могу сказать точно: я не боюсь быть некрасивой на экране. Я понимаю, что для актера непрофессионально ассоциировать себя со своим персонажем и заикливаться на его недостатках. Актер в кино должен быть разным - худым, толстым, молодым, старым, красивым, некрасивым. В этом и заключается интерес нашей профессии. Ты меняешься, проживаешь жизнь абсолютно другого человека, примеряешь на себя его кожу, его судьбу, его обстоятельства. Ты начинаешь иначе смотреть на мир, и это удивительно.



- Как у Вас складываются отношения с коллегами по съемочной площадке?

- У меня всегда складываются прекрасные отношения с коллегами. Я уже не раз говорила о том, что мне везло с партнерами по площадке, особенно когда я только начинала свою карьеру. Мне всегда было чему у них научиться, и они воспринимали меня должным образом, могли что-то посоветовать, всегда в дружелюбной и приятной форме. И вообще я стараюсь не капризничать и все свои домашние хлопоты и настроения оставлять за чертой съемочной площадки. Я прислушиваюсь к мнению режиссера, продюсера, гримера, поскольку мы не всегда себя правильно воспринимаем и видим со стороны. Я готова подстраиваться, слушать и чему-то учиться. Вообще, работа очень помогает мне отвлечься от всего того, что происходит в моей личной жизни. Приходя на площадку, я настолько погружаюсь в рабочий процесс, что забываю обо всем.



- Кого Вы хотели бы сыграть? В какой роли Вы можете себя представить?

- Я мечтаю об исторической картине, о другой эпохе, чтобы понять и прочувствовать, как менялось общество. А еще я хочу сняться в боевике, поскольку занимаюсь конным спортом, и сыграть какую-нибудь женщину-воина мне было бы очень интересно. И, конечно, комедии! Я никогда не отказываюсь от съемок в комедийном фильме, даже если мне предлагают не самые большие роли, потому что такое кино всегда поднимает настроение!

- Существует ли «запасной вариант» деятельности на случай, если надоест играть в кино?

- Я об этом никогда не думала. Сейчас, например, я очень увлекаюсь современным искусством, и, если мне когда-то надоест кино, я буду изучать художников, выставки, музеи. Может, буду писать об этом, все-таки мое журналистское прошлое дает о себе знать. А вообще мечтаю, выйдя на пенсию, жить в доме у моря и выращивать розы! Но до этого еще очень далеко *(улыбается)*.

- Есть ли у Вас экспресс-диеты, которыми Вы пользуетесь, если надо быстро привести себя в форму?

- Одной из моих любимых диет, является японская бессолевая ди-

ета, она есть в открытом доступе в Интернете. Как следует из названия, она предполагает ограничение в потреблении соли и в общем снижении калорий. Отсутствие лишней соли в рационе позволяет избавиться от избытка жидкости в организме, подсушиться, и за достаточно короткий срок сбросить объем. Это именно то, что создает видимость полноты. Мне подходит эта диета, поскольку там есть и мясо, и рыба, и овощи – все то, что нужно организму, чтобы не терять микроэлементы, необходимые для жизнедеятельности.

- Какую косметику предпочитаете?

- Сейчас много разной косметики, выбор просто колоссальный. Не буду скрывать, во всех магазинах больше всего я люблю именно косметические отделы. Но покупаю в основном средства по уходу за волосами и лицом. Стараюсь каждый день делать маски для лица, и если нет съемок, то предпочитаю не краситься. Кожа и так устает от постоянного грима – порой приходится быть в нем по 12 часов и более. Обязательно использую средства для очищения, умывания. И, конечно, ухаживаю самым тщательным образом за волосами, ведь они принимают на себя основной удар, когда за один съемочный день может быть несколько смен причесок. В обычной жизни я даю и лицу, и волосам отдохнуть.

- Чего Вы себе никогда не позволяете?

- Если брать какие-то бытовые вещи, то я себе никогда не позволяю лечь спать, не умывшись и не почистив зубы, никогда! Никогда не позволяю себе не принять душ перед работой. Что касается чего-то более серьезного, то я никогда не позволяю себе находиться в компании и терпеть публичную «порку». Для меня это пережиток советской эпохи, когда было возможным публично делать человеку замечание, разбирать его жизнь и копаться в «грязном белье». Я не терплю это ни по отношению к себе, ни к другим в моем присутствии.

- У Вас остается время на отдых? Когда у Вас выдаются свободные дни, как Вы их проводите?

- Времени на отдых, конечно, мало. Когда выдается такая возможность, я стараюсь свободные от работы часы посвятить себе – заниматься спортом, на массаж или в баню, почитать, провести время с близкими людьми (родителей, которые живут не так далеко от меня, я порой не вижу неделями!). Когда случаются большие перерывы между съемками, я стараюсь провести это время с пользой. Часами лежать на пляже и ничего не делать - это не мое. Совмещаю приятное с полезным, посещаю музеи, выставки, читаю. По-моему, это здорово, когда на отдыхе можно развить свой кругозор, зарядиться положительными эмоциями и вдохновением.

- И обязательный вопрос – о творческих планах... В каких проектах Вы сейчас задействованы, какие - ожидают своей очереди?

- В начале осени мы будем готовить новый спектакль в Театре Луны, «Королева» («Уничтожь меня завтра»), поэтому в сентябре и октябре у меня нет съемок, я просто физически не могу себе это позволить. Также я утверждена в полнометражной картине, запуск которой ожидается летом, и в сериале. Но у актеров не принято говорить о проектах до тех пор, пока мы не выйдем на площадку и не пройдет первый съемочный день, так что наберитесь терпения *(улыбается)*!

Гимн российского гостеприимства от группы ViVA



В преддверии грандиозного события для России, Чемпионата Мира по футболу-2018, группа ViVA презентовала песню Welcome to Russia. 18 мая состоялся официальный релиз трека в iTunes и на других популярных музыкальных площадках. Слушатели моментально нарекли его «Гимном российского гостеприимства». Солисты признались, что намеренно не захотели спекулировать на чувствах российских болельщиков ЧМ по футболу-2018, как это сделали многие исполнители, и не стали писать «Гимн чемпионов». Свою новую песню группа ViVA посвящает всем тем, кто живет футболом и станет частью события мирового масштаба. «В течение полугода группе ViVA присылали различные варианты песен, которые, по мнению авторов, претендуют на гимн Чемпионата мира по футболу-2018, - говорит солист ViVA

Александр Балыков. - Помимо этого, параллельно появлялись другие песни, и их накопилось огромное количество. Ни одну из них мы не взяли к себе в репертуар, ни одну не согласились петь, потому что не нашли в них никакой честности. Везде идет воспевание российской команды, установка на то, чтобы наши футболисты забивали больше голов и в итоге обязательно победили. Такое ощущение, что все вокруг живут в иллюзорном мире и не видят реального положения вещей, а именно, возможностей нашей сборной. Дело в том, что все эти песни с лозунгами «Россия, забей гол, мы верим в победу» они, конечно, мотивируют футболистов, но как же быть потом, если победить не удастся? Получается, что все эти призывы напрасны и это подставляет как игроков, так и болельщиков. Такое количество пропаганды футбольной победы выставит нас полными дураками. В спорте так всегда, будь это боксер на ринге или борец на татами: если до поединка он кричал направо и налево, что победит, а в итоге проиграл, то выглядит смешным. Мы немного забыли о том, что Чемпионат - это прежде всего праздник футбола, праздник дружелюбия, праздник здоровых состязаний. Это возможность для России показать наше русское гостеприимство и продемонстрировать всему миру широту русской души. В нынешней политической ситуации это особенно важно. Поэтому песня Welcome to Russia отличается от всех гимнов, которые написаны для футбольных соревнований. Сейчас она нужнее, чем любая другая. Именно поэтому группа ViVA исполнила песню-гимн, в которой сделан акцент на то, что мы рады приветствовать всех гостей Чемпионата, в независимости от национальности и вероисповедания!».

Илона Красавцева победила на конкурсе Елены Образцовой

В конце весны, в знаменитом лондонском Cadogan Hall вот уже в девятый раз прошел Международный фестиваль-конкурс русской песни и русского романса, посвященный Елене Образцовой. В этом году организаторы посвятили фестиваль ушедшему осенью Дмитрию Хворостовскому. Мероприятие стало значимым событием музыкальной культуры, собрав профессионалов и любителей русской песни из России, Англии и со всего мира. Первое место в конкурсе исполнителей песен современных авторов и народных песен заняла российская певица, живущая в США, Илона Красавцева. «Сначала я не поверила, что победила, поскольку фестиваль собрал лучших из лучших, и соревноваться с такими исполнителями было страшновато. Я раньше не исполняла классический репертуар, начинала музыкальную карьеру как автор-исполнитель и максимум, что я могла предложить слушателям - это народные песни и песни современных и советских композиторов. Но по мере того как у меня стали появляться концерты за рубежом, я начала исполнять произведения русских композиторов-классиков и мне пришлось серьезно заниматься вокальной техникой, чтобы уметь это делать. Во всем мире люди знают и очень любят Чайковского, Римского-Корсакова, Бородина, Глинку, Прокофьева, Шостаковича, Рахманинова и всегда ждут их произведений. Так получилось, что сопрано поет авторские песни. В России режиссеры меня за это часто ругали, а за рубежом - наоборот, любят. Так вот, петь классический репертуар я начала сравнительно недавно, поэтому жутко боялась соревноваться с грандами. Там были солисты

Лондонской Королевской оперы, Мариинского и Большого театров. Не все из них участвовали в конкурсной программе, но и в самом конкурсе были очень сильные именитые исполнители. Когда я увидела зал, услышала, как участники фестиваля распеваются и репетируют, мне хотелось заплакать и убежать. У меня на репетиции даже произошло несмыкание связок, поэтому я не могла начать исполнять песню Леля из оперы Снегурочка. Но потом собралась и эта классическая композиция, которую я пела во внеконкурсной программе, имела еще больший успех у публики, чем моя конкурсная работа - английская народная песня «Ярмарка Скарборо»!» - рассказала Илона Красавцева.



Отрицающий познание мира

Занятие налетчика

Роды по-свински

Вид движения лошади

Елена из фильма «Зимняя вишня»

Отряд не заметил его потери

Технический стержень

Фильм про Говарда Хьюза

Буча

Что такое эскалада?

Линия на шкале прибора

Антропофагия

Деревня росписи подносов

Первая из искушенных

Жена сына, брата

За что отвечает штурман?

Селитра

Полос источника тока

Ромовая баба

Кормовая культура

Жительница Ханоя

Кто такой витязь?

Муж и жена как одна сатана

Граф среди мушкетеров

Гора из песка

Высказывание недовольства

Дефис по форме

Трава в пруду

Новая валюта Старого Света

Подсадная птица

«Волчок» турбины

На какой реке стоит Гродно?

Зад лошади

Денежная единица Катара

Изобретатель саксофона

Озеро на вершине горы

Потеря самоконтроля

Прекрасные глаза

Османский офицер

«Отец» кибернетики

Столица на реке Белая

Сладкое бес-силые

Шедевр на холсте у папы Карло

Чем Крон оскотил Урана?

Онегинская Татьяна

СКАНВОРД

Вперед его в лекло не лезь

Банковская операция

Пение себе под нос

Чехов

Жезл

Попутчица

Бережная

Город Орехово-...

«Двоюродный брат» мула

«Койко-место» на пляже

Бунт по правилам

Юбка настоящего мужчины

Узор из букв

Поперечина основе

Удар морского ветра

Женщина при входе в театр

Фильм «Мулен ...»

Шпионка Мата

Буква «W» на приборе

Пес из палиндрома

Ракоед

Потеря пессимистов

Точный столбик

Ложка покойника

Дефект чашки

Мол в гавани

«... за урожай»

Верный путь к ожирению

Говорун на телевидении

Жилье Шаманской царицы

Тесто поверх кусочка рыбы

Броневицкая

... де Бальзак

Присутствие удушья

Большая ядовитая змея

Дамское пальто

Муравья

Актер ... Ли Джонс

Лишенный дара речи

Игольный ...

«... курнос, а рыло дудкой»

Узкая тонкая доска

Тюремный плакат

Легальная контрабанда

Вскормленный волчицей

Жизнь по Диогену



АНЕКДОТЫ

Просто не учи физику в школе, и вся твоя жизнь будет наполнена чудесами и волшебством.

★★★★

— Вы возьмите еще себе пельменей.
— Спасибо, я уже съел двадцать штук.
— Вообще-то двадцать семь ... Да вы кушайте, кто же считает!

★★★★

Советы хозяйкам: если в кока-колу налить немного молока, то через пару часов напиток очистится от всевозможных примесей, и вы сможете насладиться вкусом чистейшего растворителя 646.

Вовочка поздравляет бабушку:
— Бабушка, поздравляю тебя с днем рождения!
Задумался.
Она ему помогает:
— И желаешь...
— И желаю суп с фрикадельками! Приготовишь?

★★★★

Пришел пьяный сосед и попросил политического убежища. Следом ворвалась его жена со скалкой и наплевала на все нормы международного права.

— Больной, скажите, вы верите в реинкарнацию?
— Нет, доктор!
— Ну, тогда хороших новостей у меня для вас, пожалуй, и нет!

★★★★

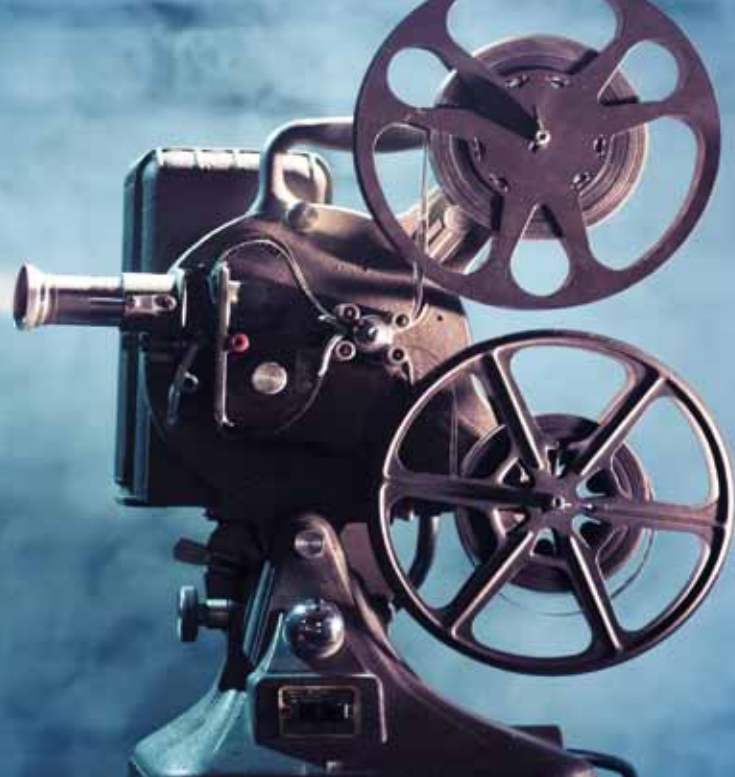
Носорог очень плохо видит! Но при его весе это не его проблемы.

★★★★

Диктор начинает программу: - Добрый вечер! Ну и хватит о добром, переходим к новостям...



На экране

**С 1 ИЮЛЯ 2018 ГОДА****LOVE, SIMON**
(«С ЛЮБОВЬЮ, САЙМОН»)

Режиссер: Грег Берланти

Авторы сценария: Элизабет Бергер, Айзек Аптакер, Бекки Альбертalli

В ролях: Дженнифер Гарнер, Кэтрин Лэнгфорд, Ник Робинсон

Старшеклассник Саймон скрывает от друзей свою гомосексуальность, но его переписка с анонимным возлюбленным попадает в руки одноклассника. Тот, в свою очередь, угрожает разоблачить Саймона, если он не поможет ему завязать роман с первой красавицей школы...

How to Party with Mom

(«Душа компании»)

Режиссер: Бен Фэлкоун

Автор сценария: Бен Фэлкоун, Мелисса МакКарти

В ролях: Джиллиан Джейкобс, Мелисса МакКарти, Дебби Райан

После неожиданного развода домохозяйка Диана решает начать жизнь заново и... поступает в колледж, где оказывается на одном курсе с родной дочерью. Которая, кстати, совсем не рада подобному повороту событий, особенно тому факту, что ее мама становится в мгновение ока душой компании...

С 12 ИЮЛЯ 2018 ГОДА**Die Farbe des Horizonts**

(«Цвет горизонта»)

Режиссер: Бальгасар Кормакур

Авторы сценария: Аарон Канделл, Джордан Канделл, Дэвид Брэнсон Смит

В ролях: Шейлин Вудли, Сэм Клафлин, Грэйс Палмер

Тэми отправляется на Таити на поиски приключений, но находит Ричарда, любовь своей жизни. Вместе они отправляются в путешествие по Тихому океану на яхте. Неожиданно судно настигает один из самых мощных ураганов в истории, и отныне не только их будущее, но и сама жизнь находится во власти стихии...

С 19 ИЮЛЯ 2018 ГОДА**Mamma mia: Here we go again!**

(«Мама миа-2»)

Режиссер и автор сценария: Ол Паркер

В ролях: Мэри Стрип, Аманда Сайфред, Пирс Броснан

Дочь Донны, Софи, ждет ребенка, - а сама Донна вспоминает, как в свое время она сама оказалась на удивительной красоты греческом острове, где встретила Сэма, Билла и Гарри и оказалась вовлеченной в водоворот чувств...



FOTOS: FILMSTARTS

Мятные вариации

Мята волшебным образом делает любое блюдо – от супов до десертов – освежающим, легким и ароматным. То, что надо в июльскую жару!

Салат с мятой и шпинатом

Ингредиенты: 150 г шпината, 1 лимон, 1 пучок мяты, 3 столовые ложки оливкового масла, по 1 щепотке соли и перца

Шпинат вымыть и просушить, затем крупно нарезать и соединить с листьями мяты. С лимона срезать корку и нарезать мякоть кружками толщиной 5 мм, а затем разрезать каждый кружок еще на 8 частей. Перемешать лимон со шпинатом и листьями мяты, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, еще раз перемешать и подавать.

Щавелево-мятный суп

Ингредиенты: 100 г картофеля, 200 г щавеля, 1 зубчик чеснока, 100 мл сливок, 800 г овощного бульона, 5 веточек мяты, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Обжарить пропущенный через пресс чеснок, добавить его в овощной бульон. Картофель почистить, нарезать и варить в бульоне 20 минут. Затем добавить листья щавеля, варить еще 10 мин. Содержимое кастрюли вместе с веточками и листьями мяты перелить в блендер, измельчить, добавить сливки и приправить.

Болгарский зеленый суп с мятой

Ингредиенты: 150 г огурцов, 30 г укропа, 30 г мяты, 2-3 дольки чеснока, 1 л простокваши, 50 г очищенных грецких орехов, 40 мл растительного масла, соль по вкусу

Огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Мятую и укроп, отделенные от стебельков, измельчить вместе с чесноком, затем смешать с простоквашей. Посолить, как следует перемешать. Грецкие орехи измельчить в блендере и добавить в суп. Напоследок влить растительное масло. Еще раз перемешать суп и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей украсить зеленью.

Цукини с мятой

Ингредиенты: 2-3 цукини, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, 2-3 веточки мяты, 4 столовые ложки оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини разрезать вдоль на 4 части, запекать в духовке около 15 минут. Измельчить чеснок. Отделить листья мяты от стеблей. Растолочь чеснок и листья базилика в пасту. Продолжая растирать, постепенно вливать оливковое масло и лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, взбить вилкой. Ломтики цукини крупно нарезать, уложить на подогретые тарелки, полить чесночным маслом и подавать горячими или холодными.

Мятно-банановый коктейль

Ингредиенты: 4 банана, 3 веточки мяты, минеральная вода без газа, мед по вкусу

Бананы очистить и крупно нарезать. Мятую вымыть, обсушить и разобрать на листики. Растереть листики пестиком в кашицу. Взбить блендером бананы с мятной кашицей и медом. Разложить по стаканам и долить минеральной водой.





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!