



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

М И Р Б Е З П О Л И Т И К И

6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Седина в голову

10

ТЕМА

Мир без красок, или все самое интересное о цветовой слепоте

12

ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Пока толстый сохнет, или неожиданные плюсы лишнего веса

ВИКТОРИЯ ЧЕРЕНЦОВА

«ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ЭКРАНЕ - ЭТО ПОГОНЯ ЗА РЕЙТИНГОМ И ЭМОЦИЯМИ!»

Виктория Черенцова – звезда многочисленных видеороликов Интернета, где она поет за рулем, героиня сериалов «Свидетели» и «След», участница телевизионных проектов «Фактор А» и «Голос», - о шоу-бизнесе, судьбе, случайностях и планах на будущее.

СТР.
20



В номере

СТР. 2

Афиша месяца

СТР. 4

Хронограф

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

СТР. 6

Для пользы тела

СЕДИНА В ГОЛОВУ

Советы для тех, кого занимает тема старения волос и возможности замедления возрастных процессов.

СТР. 10

Тема

МИР БЕЗ КРАСОК, ИЛИ ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ О ЦВЕТОВОЙ СЛЕПОТЕ

Человечество делится на две неравные части - на тех, кто различает цвета, и на тех, кто этой возможности лишен.

СТР. 18

Дом и интерьер

НЕМНОГО СОЛНЦА В ХОЛОДНОЙ... КВАРТИРЕ

Пережить холодное время года с максимальным комфортом и впустить солнце в самое холодное помещение? Нет ничего проще!

СТР. 20

Гостинная

ВИКТОРИЯ ЧЕРЕНЦОВА: «ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА ЭКРАНЕ - ЭТО ПОГОНЯ ЗА РЕЙТИНГОМ И ЭМОЦИЯМИ!»

Кто-то знает ее по многочисленным видеороликам в Интернете, где она поет за рулем, кто-то – по сериалам «Свидетели» и «След», кто-то видел ее в телевизионных проектах «Фактор А» и «Голос», а кто-то слышал ее песни по радио. Такая вот она разная и многогранная, Виктория Черенцова!

СТР. 26

Кинозал

В НОЯБРЕ НА ЭКРАНАХ

СТР. 27

Азбука вкуса

НОЯБРЬСКИЕ ТЕЗИСЫ

Ноябрь – повод порадовать себя и своих близких новыми вкусными и полезными блюдами!

Количество товара
ограничено!

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

SUPER
SALE

до 70%



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


Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

 veritas®
GROUP

www.veritas-company.de

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

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

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

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

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

События

Ароматы Рождества

ZIMT & STERNE 2018

Чем пахнет Рождество? Корицей и свежей выпечкой, горячим шоколадом и ванилью... Насладиться этими ароматами и неповторимой атмосферой предстоящих праздников, а заодно и полакомиться всевозможными рождественскими вкусностями, и узнать их рецепты, и приобрести что-то для торжественного застолья и художественного праздничного оформления дома можно с 2 по 4 ноября на кондитерской выставке «Корица и звезды» в Мюнстере. Не пропустите!



Базар по-берлински

BAZAAR BERLIN 2018

С 7 по 11 ноября столичный выставочный комплекс превратится в настоящий (и весьма впечатляющий!) базар, на котором можно будет приобрести практически все, что угодно: уникальные и авторские изделия мастеров народных промыслов, художников и дизайнеров, посуду, мебель, ковры, одежду и обувь, украшения и текстиль, косметику, предметы декора, керамику и фарфор... Сотни продавцов из разных уголков мира представят на Международной выставке-ярмарке ремесел, дизайна и натуральных товаров Выставка Bazaar Berlin свои товары. И, как на любом базаре, тут не только можно, но и нужно торговаться, так что вполне возможно, что, посетив эту выставку, вы радикально и с минимальными финансовыми потерями решите проблему рождественских подарков!



О будущем медицины и не только

MEDICA 2018

С 12 по 15 ноября Дюссельдорф станет неременным местом встречи всех, кто так или иначе связан с медициной. Поводом для этого получит событие мирового масштаба под названием MEDICA 2018, которое включает в себя Всемирный форум медицины, международную выставку и конгресс, а также специализированную выставку высокотехнологичных решений для медицинских технологий. Тут можно ознакомиться с актуальной ситуацией в мире здравоохранения и новинками, которые делают будущее медицины еще более светлым, принять участие в многочисленных конференциях и форумах и получить ответы на почти любые вопросы.



Что нам стоит дом построить

ARCHITECT@WORK BERLIN 2018

Отличная новость для всех тех, кто находится в поиске идей для ремонта, строительства или обновления интерьера (или уже приступил к их воплощению в жизнь, но столкнулся с проблемами): с 7 по 8 ноября в Берлине пройдет одна из крупнейших и самых популярных в Европе выставок инноваций в области архитектуры и дизайна Architect@Work 2018. На ней будут представлены архитектурные решения, системы и материалы для промышленного строительства и строительства сооружений делового назначения, для жилищного строительства и для внутренней отделки зданий. На выставке можно получить квалифицированные консультации и советы по обновлению и ремонту жилья, и, возможно, тут же на месте разработать макет своего нового дома или квартиры.



Зимнее чудо

WINTERZAUBER LUDWIGSBURG 2018

Время летит с невероятной скоростью: только-только, казалось бы, завершилась пора летних отпусков, как на пороге уже Рождество... Впрочем, это не повод для огорчений, скорее наоборот, ведь предрождественские дни полны радостных ожиданий и приятных сюрпризов! Кроме того, именно сейчас, в преддверии праздников, можно посетить выставку-ярмарку Winterzauber Ludwigsburg 2018 и окунуться в атмосферу настоящего зимнего чуда. И пусть за окном типичные для поздней осени дождь с ветром, в выставочном центре Людвигсбурга с 9 по 11 ноября вас ждут снежинки, подернутые инеем еловые ветви и традиционные рождественские декорации, украшения, всевозможные подарочные изделия из дерева, глины, стекла и другие зимние чудеса – не пропустите!

Лучшее, конечно, впереди

DIE BESTEN JAHRE 2018

Бесчисленные возможности для активной и полноценной, а также красивой и удобной жизни для тех, кто достиг самого лучшего возраста (от 50 и выше) предлагает ярмарка Die besten Jahre. Здоровье и спорт, мода и красота, досуг и туризм, хобби и гастрономия, право и финансы, - с 19 по 20 ноября посетители выставки, что пройдет в Штутгартском выставочном центре, смогут по каждой теме получить полезный совет и узнать много нового. Ну, а интересные доклады и лекции, спортивные соревнования и развлекательные программы обеспечат отличное настроение и превратят даже самые серые будни в яркий праздник.



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

А в это время, много лет назад...



6

2 ноября 1721 года

Празднество в честь триумфального окончания Северной войны и заключения Ништадтского мира завершилось грандиозной церемонией принятия Петром I титула императора всероссийского Петра Великого.

6 ноября 1492 года

Во время прогулки по Кубе Христофор Колумб первым из европейцев познакомился со странным обычаем, бытовавшим среди местных жителей: они поджигали скатанные из листьев трубки, которые назывались «тобако», и вдыхали испускаемый ими ароматный дым. Колумб последовал примеру туземцев – и положил начало табакокурению в Старом свете.

11 ноября 1851 года

День введения в эксплуатацию Николаевской (теперь Октябрьской) железной дороги, соединившей Москву и Петербург. На день своего открытия она была самой длинной в мире двухпутной железной дорогой (644 км), а первый поезд, открывший движение между двумя столицами, преодолел это расстояние за 21 час 45 минут. Сейчас доехать из Москвы до Санкт-Петербурга на скоростном «Сапсане» можно за 3 часа 52 минуты.

15 ноября 1933 года

В Москве по инициативе Лазаря Кагановича, тогдашнего мэра столицы, введены в эксплуатацию троллейбусы. Сегодня московская троллейбусная сеть является крупнейшей в мире по длине маршрутов и числу машин подвижного состава.

19 ноября 1711 года

В деревне Мишанинской возле Холмогор на свет появился Михаил Васильевич Ломоносов, выдающийся русский ученый, совершивший открытия во многих областях науки и заложивший основы современного русского литературного языка.

21 ноября 1620 года

После 3-месячного плавания на корабле Mayflower семьи английских переселенцев-пуритан высадились в Северной Америке в районе мыса Код. Так началась история заселения Америки.

22 ноября 1955 года

В СССР прошли испытания супербомбы, энергия взрыва которой составила 300 Хиросим. Начиная с марта 1954 года, после того, как академики Сахаров и Зельдович разработали так называемый проект Теллера-Улама, все советские ресурсы были нацелены на воплощение в жизнь идеи о супероружии, имеющем столь большую разрушительную силу, которую можно было только пожелать. Для полной разработки и создания подобной бомбы массового уничтожения потребовались считанные месяцы...



19



21

23 ноября 1960 года

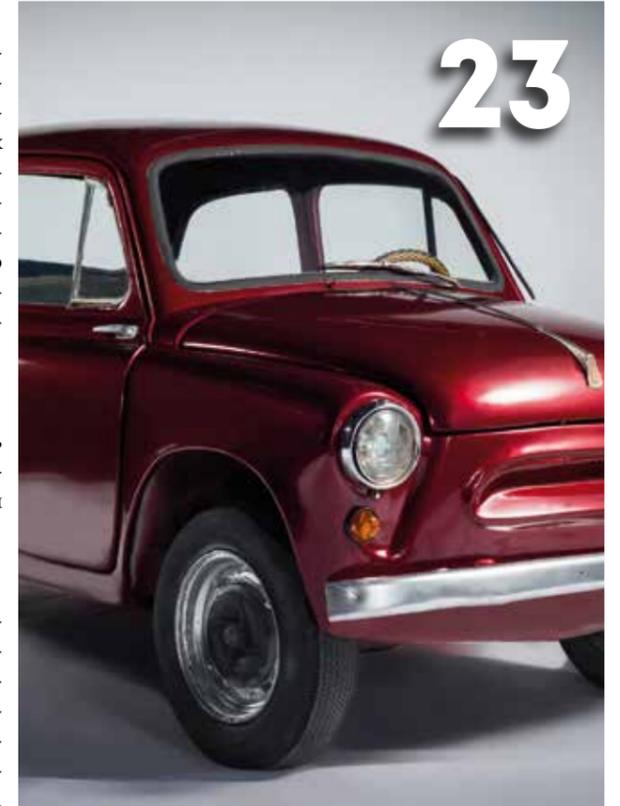
С конвейеров запорожского автозавода «Коммунар» сошла первая партия малолитражных легковых автомобилей «Запорожец». Дизайн кузова новинки, получившей официальное название ЗАЗ-965, был практически полной копией итальянского FIAT 600, за исключением торчащих по бокам «ушей»-воздухоуловителей (без них работающий по принципу воздушного охлаждения двигатель, установленный в багажнике машины, стал бы перегреваться). Первая модель «Запорожца», выпускавшаяся до 1968 года, стала настоящим «народным автомобилем», - мало того, что он был самым дешевым из всех советских машин, инвалиды Великой Отечественной войны имели право получать «Запорожцы» с ручным управлением бесплатно (правда, без права продажи).

27 ноября 1971 года

Советская космическая станция «Марс-2» доставила на поверхность Марса капсулу с вымпелом, на котором изображен Герб СССР. Спускаемый аппарат разбился о поверхность Красной планеты, но он все-таки стал первым предметом с Земли, оказавшимся на поверхности Марса.

30 ноября 1931 года

На Международном конгрессе сторонников движения в защиту природы, проходившем во Флоренции, было принято решение об учреждении Всемирного дня домашних животных. Девизом этого проводящегося ежегодно праздника, чьей целью является воспитание в людях чувства ответственности за все живое на планете, в том числе и за домашних животных, являются слова Маленького принца из произведения Антуана де Сент-Экзюпери: «Ты навсегда в ответе за тех, кого приручил!».



23

СУДОКУ

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

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

Седина в
голову

Те, кто рады новой моде на седину, могут дальше не читать. Тем же, кого занимает тема старения волос и возможности замедления возрастных процессов, вполне вероятно, будут полезны нижеприведенные советы.

Волосы, как и весь организм в целом, со временем переживают фундаментальную трансформацию. С этим, увы, ничего не поделаешь, ведь средство Макропулоса еще не придумано. Но вот сохранить здоровье, а вместе с ним и красоту, волос в любом возрасте проще, чем принято считать, - тем более, что нередко ухоженные седые волосы выглядят куда лучше крашенных (в том числе и молодых!)

Начнем с того, что появление седых волос далеко не всегда происходит на повороте от молодости к старости. У кого-то «серебро» в волосах появляется раньше, у кого-то позже, - помимо возраста, свою роль тут играют такие факторы, как стресс, неправильное питание и некоторые заболевания. Еще скорость появления и распространения седины напрямую связаны с генетикой и раковым фактором (раньше всего начинают седеТЬ жители южной Европы, а у афроамериканцев обычно первые седые волосы появляются только после 50 лет). Но рано или поздно у практически всех людей в какой-то момент эндокринные железы перестают вырабатывать меланин, пигмент, отвечающий за цвет глаз, волос и кожи. В результате все те части тела, которые должны иметь некий характерный оттенок, будто «тускнеют» (то есть седина - это не цвет, а отсутствие пигмента).

Как уже упоминалось, в последнее время седые волосы перестали быть синонимом угасания, - более того, серебряные пряди стали модным трендом. Впрочем, далеко не все согласны идти на поводу у актуальных тенденций, и точно так же не всем седина к лицу. Самое простое решение проблемы потери цвета - окрашивание.

При этом лучше всего радикально не менять свой исходный цвет волос, а лишь его оттенить. Цвет волос должен гармонировать с природными данными и не казаться неестественным. Поэтому надо выбирать оттенки, гармонирующие с цветом глаз и оттенком кожи, отдавая предпочтение краскам с максимально деликатной формулой: без аммиака и с восстанавливающей сывороткой в составе, чтобы защитить волосы и сохранить их блеск.

Но тут очень важно учитывать, что седые волосы «схватывают» краску совсем не так, как пигментированные. И, чтобы любимый оттенок смотрелся ярко и насыщенно, стоит заранее подумать об уходе. Тут на помощь придут антивозрастные шампуни, кондиционеры и прочие ухаживающие средства, в состав которых входят, в частности, жирные полиненасыщенные кислоты типа омега-3. Подобные средства способны вернуть естественную влажность волосам (ведь седые волосы нуждаются в большом количестве влаги!), а также убрать желтизну, насытить волосы необходимыми витаминами и микроэлементами, улучшить структуру волос и разгладить поврежденные участки.

Одно из лучших (и проверенных временем!) средств ухода за седеющими волосами - маски на основе касторового, репейного, оливкового или арганового масел. Они не только придают блеск локонам, но и стимулируют их рост, и предотвращают облысение. И всего-то и нужно, что 2-3 раза в неделю втирать чуть теплое масло в кожу головы и наносить на всю длину волос, оставляя до впитывания (минимум на час!), затем смывая шампунем. Отличный эффект даст и яично-кефирная маска с добавлением оливкового масла. Ее нужно наносить на чистые, слегка влажные волосы и держать минимум час под прозрачной шапочкой или махровым полотенцем. Если после этого волосы ополоснуть чайным настоем, то они приобретут приятный каштановый оттенок. Осветлить седину поможет лимонный сок или отвар ромашки.

Обладатели седых и крашенных волос должны быть вдвойне внимательны к процедуре мытья: чрезмерное усердие станет первой причиной, из-за которой локоны, особенно крашенные, теряют гляцевый блеск и насыщенный оттенок. Тут полезно сократить водные процедуры с шампунем до разумного минимума, а кондиционер наносить на кончики не просто после мытья, а ежедневно (разумно воспользоваться несмываемым уходом). Еще совсем не лишним будет распрощаться с длинными волосами и постричься покороче. Все дело в том, что с возрастом волосы истончаются, теряют массу и плотность как по всей длине, так и у корней. Как будто этого недостаточно, параллельно уменьшается и количество волос, причем не столько из-за того, что ускорятся их выпадение (хотя и это имеет место), сколько из-за того, что после каждой «потери» за неимением достаточного количества строительного белка новым волосам не хватает силы, чтобы вырасти здоровыми и крепкими. В результате волосы становятся не только тоньше, но и «запаздывают» с обновлением. Организм реагирует на это, распределяя весь остаток питательных веществ на меньшую площадь (иными словами, на более короткие волосы). Поэтому для «тех, кому за...» действует правило: чем короче волосы, тем здоровее и ухоженнее они выглядят.

Помимо меланина, «ответственного» за цвет, с возрастом теряется еще один ключевой компонент здоровых волос - протеин, а

также его более сложный подвид - кератин. Его-то и следует «поблагодарить» за то, что волосы теряют естественный блеск. Седая шевелюра, к примеру, не отражает свет так, как пигментированные, насыщенные кератином волосы. Тут не обойтись без витаминов группы В, белков, так как они являются строительным материалом для волос, жирных кислот и таких элементов, как железо, кальций, медь, цинк, кремний. Все это содержится в мясе (преимущественно красном), дарах моря, горохе и фасоли, зелени и зеленых овощах, некоторых сортах рыб (в частности, лососевых) и растительных маслах. Но все это и так есть в вашем рационе, правда?



ANZEIGE

OLIVALOE natural cosmetics

Натуральную греческую косметику на основе алоэ и оливкового масла можно заказать на сайте **ANVI.LV**

Осуществляем доставку в Германию!*

*Срок доставки: 4-10 рабочих дней
Стоимость доставки: до 1кг - 16€;
до 3кг - 19€; до 5кг - 22€

FACE LIFTING CREAM
ANTI-AGE FACE & NECK SERUM
ANTI-AGE FACE & NECK SERUM



Рождественские подарки для всей семьи в каталоге «Христианская семья»!

Магниты от 0,90 евро



Открытки от 0,90 евро



Иконы греческие от 0,90 евро



Календари от 6,90 евро



Сувениры от 0,29 евро



Специальное предложение для наших заказчиков! Большой выбор рождественских подарков на любой вкус со 20%-ной скидкой! Просто укажите при заказе кодовое слово WEIHNACHTEN и получите скидку на выбранные Вами подарки!

20%



Мир без красок, или все самое интересное о цветовой слепоте

Не зря все-таки пора «пышного природы увяданья» столь притягательна для поэтов и художников: прозрачно-голубое небо, огненно-красные всполохи листьев, подернутая желтизной бледно-зеленая трава... Осень раскрашивает мир в удивительно красивые цвета и оттенки, но далеко не все обитатели нашей планеты могут ими наслаждаться в полной мере. Ведь врожденное цветовое зрение у всех людей разное, а для некоторых жизнь и вовсе «черно-белое кино».

Человечество, можно сказать, делится на две неравные части - на тех, кто различает цвета, и на тех, кто этой возможности лишен. Кто и когда заметил такую странную закономерность, сказать сложно, а вот подробно описал это нарушение цветового зрения (или цветовую слепоту, как ее еще называют) английский химик и физик Джон Дальтон, который сам страдал подобным дефектом зрения. Самое интересное, что Дальтон не подозревал о своей цветовой слепоте до 26 лет (его родные братья также не различали цвета, так что долгое время он был уверен в однотонности мира). О существовании своей проблемы он узнал только, став профессором Манчестерского колледжа - для званого ужина в честь своего назначения Дальтон приобрел великолепный серый камзол, в котором и пришел на празднование. Каково же было его удивление, когда он выяснил, что на самом деле все остальные гости видят не серый цвет его камзола, а ярко-красный! Тут-то Дальтон и занялся вплотную вопросом цветослепоты. Своему дефекту зрения Дальтон посвятил специальную книгу, которая увидела свет в 1794 году (именно благодаря этой публикации и появилось слово «дальтонизм», которое на долгие годы стало синонимом всех нарушений цветового зрения). Но еще как минимум столетие человечество относилось к феномену дальтонизма как к некоему курьезу, который лишь создает мелкие бытовые неудобства вроде невозможности собирать красную землянику в зеленой траве. И только в 1875 году, когда вблизи шведского города Лагерлунда произошло крушение поезда, повлекшее за собой большие жертвы, дефект цветового зрения привлек к себе самое пристальное внимание общественности. Выяснилось, что машинист пострадавшего поезда не различал красный цвет, а развитие транспорта именно в то время привело к широкому распространению цветовой сигнализации. Эта трагедия и привела к тому, что, во-первых, с тех пор все водители (причем не только общественного транспорта!) ста-

ли в обязательном порядке проходить проверку на способность к цветоощущению при помощи специальных таблиц или спектральных приборов, а во-вторых, дальтонизм превратился в предмет самого внимательного изучения ученых. И вот что выяснилось: оказывается, дальтонизм - достаточно распространенное заболевание, встречающееся у почти 10% мужчин и у 0,3% женщин! Согласитесь, одних этих цифр уже достаточно для того, чтобы заинтересоваться странным феноменом цветонеразличимости...

ТРИ ЦВЕТА РАДУГИ

Как вообще работает механизм зрительного восприятия цвета? Известно, что расположенные в сетчатке человеческого глаза клетки-колбочки (это название они получили благодаря своей форме, как две капли воды напоминающей химическую колбу), делятся на три вида. В клетках каждого вида находятся особые вещества белкового происхождения - пигменты, пропускающие световые волны только определенной длины. Каждый вид пигмента возбуждается одним из трех основных цветов: красным, зеленым или синим, - смешением которых получают все воспринимаемые нормальным глазом оттенки. Это нормальное, так называемое трихроматическое цветоощущение. При выпадении одного из этих элементов наступает частичная цветовая слепота - дихроматизация, наиболее часто встречающаяся форма дальтонизма. Соответственно отсутствие двух и более пигментов ведет к монохроматизации, или полному дальтонизму. Те, кто подвержен дихроматизации, различают цвета по их яркости: качественно они способны только отличать «теплые» тона (красный, оранжевый, желтый) от «холодных» (зеленый, синий, фиолетовый). Среди дихроматов различают слепых на красный цвет (протанопия), зеленый (дейтеранопия) и фиолетовый (тританопия). Монохроматы же видят только черно-белое изображение мира.

БЛАГОПРИБРЕТЕННЫЙ ИЛИ ВРОЖДЕННЫЙ?

Неспособность различать те или иные цвета может иметь как наследственную природу, так и быть следствием заболевания зрительного нерва или сетчатки. В последнем случае дальтонизм имеет место только на глазу, в котором поражены сетчатка или зрительный нерв. Ему также свойственно прогрессирующее ухудшение со временем и трудности в различении синего и желтого цветов. Наследственный дальтонизм встречается чаще, поражает оба глаза и не ухудшается со временем. Наследственный дальтонизм практически всегда передается от матери-носителя гена к сыну.

МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Почему же с проблемой дальтонизма сталкиваются в основном представители сильной половины человечества, отчего дефектный ген, вызывающий нарушения цветового зрения, проявляет себя в основном в мужских организмах? Объясняется это тем, что пара хромосом, отвечающая за пол человека, существует в двух вариантах: в «женской» версии ее составляющие идентичны (XX), а в мужской - нет (XY). Ген дальтонизма находится в X-хромосоме, причем обычно он достаточно слабо выражен. И, если гены второй хромосомы «работают» без изменений и мутаций, то дальтонический ген не может проявить себя на их фоне. Понятно, что

у женщин с двумя X-хромосомами появление врожденной цветовой слепоты возможно лишь в том случае, когда в обеих хромосомах окажутся дефектные гены, а такая вероятность близка к нулю. Зато у мужчин в Y-хромосоме нет гена, способного «заглушить» своего неудачного партнера, поэтому ген дальтонизма проявляет себя в большинстве случаев у мужчин.

ДРУГОЙ МИР

Как и многие другие генетические заболевания, дальтонизм не подлежит лечению. Но это совершенно не мешает дальтоникам воспринимать мир не хуже «цветозрячих», только по-другому. Подавляющее большинство дальтоников учат цвета на слух, запоминая с самого раннего детства общепринятые обозначения: так, они знают, что трава зеленая, небо голубое, а солнце желтое, при этом не задумываясь о том, как эти самые цвета выглядят на самом деле. Интересно, что дальтониками были многие знаменитые художники, такие, как Врубель и Гоген, - значит, неправильное восприятие красок жизни вовсе не делает человека ущербным. Просто он живет в другом мире, возможно, даже более ярком и красочном, чем привычный нашему взгляду, в котором осень раскрашена в абсолютно иные тона ...



Пока толстый сохнет, или неожиданные плюсы лишнего веса

То, что у всего на свете есть свои плюсы и минусы, не является ни для кого новостью. Но отчего-то в борьбе с лишними килограммами мало кто задумывается, что и у последних (вернее, в обладании ими) есть свои преимущества. И, возможно, прочитав ту статью, вы будете относиться к ним совсем по-другому...

Начнем с того, что понятие «лишний вес» не имеет ничего общего с ожирением, а маленький размер одежды - со здоровым телом. В то же время факт, что чрезмерная полнота приводит к возникновению множества заболеваний, все равно остается неизменным, и разумеется, если человек всем своим полновесным обликом напоминает борца сумо, необходимо срочно предпринимать радикальные шаги, но речь сейчас немного о другом. Ведь в природе все находится в равновесии, и отсутствие фигуры, далекой от идеальной, может компенсироваться определенными бонусами в физиологическом или интеллектуальном плане.

С тем, что полные лица выглядят более молодо, так как, начиная с определенного возраста, на них не так заметны возрастные изменения и недостатки кожи, трудно поспорить. У тех, кто обзавелся парой-тройкой дополнительных килограммов, кожа становится более гладкой и натянутой, а морщины - не столь заметными. И совсем не зря косметологи просто-таки умоляют своих клиентов отказаться от диет, ведущих к резкой потере веса!

Еще, согласно результатам исследований канадских специалистов, люди, отличающиеся открытостью, дружелюбием, высокой эмоциональностью (в хорошем смысле этого слова), то есть полноценные экстраверты, весят в среднем на 5-8 кг больше интровертов - закрытых, сдержанных, холодных, но иногда взрывных вплоть до истеричности людей. Точно так же среди тех, чей вес не является идеальным, процент веселых, жизнерадостных людей в 2,5 раза выше, чем среди обладателей индекса массы тела ниже 19 (последние, кстати, вдвое чаще склонны к хандре и недовольству жизнью).

Дальше - больше: статистика, знающая все, гласит, что существует прямая взаимосвязь между весом и состоянием сердечно-сосудистой системы (правда, это касается только женщин). Датские кардиологи установили, что риск смерти от инфаркта у дам с объемом бедер более 100 см снижается более чем наполовину по сравнению с более худыми представительницами слабого пола. Угроза развития ишемической болезни сердца и сердечно-сосудистых заболеваний у более упитанных женщин также понижается на 86% и 46% соответственно. Все дело в том, что в состав жира на бедрах и ягодицах входит вещество адипонектин, которое не позволяет артериям вздуться и заблокироваться. Кстати, вследствие этого полные женщины имеют, помимо вышесказанного, более благоприятные прогнозы к рождению детей!

Но и жир на животе, оказывается, не так уж страшен, как принято считать. Если верить американским цитологам, глубокие слои жира вокруг органов полного человека могут взаимодействовать на клеточном уровне с иммунной системой и таким образом активировать биологический защитный механизм организма. То есть у любителей плотно поесть точно меньше шансов простудиться, чем у «тростинок», считающих калории! Кроме того, мезенхимальные стволовые клетки, которые содержатся в брюшном жире, помогают быстрее восстанавливать ткани, способствуя скорейшему заживлению ран.

И напоследок - самое интересное: набор массы тела в пожилом возрасте обладает протекторным эффектом и препятствует повреждению мозговых нейронов и развитию деменции. К такому заключению пришли британские медики, изучившие медицинские данные населения за 10 последних лет и столкнувшиеся с фактом, гласящим, что после 65 лет риск развития слабоумия у людей с избыточной массой тела не только не увеличивался, но и снижался и составил на 22% меньше, чем в общей популяции. По словам ученых, такой результат может быть связан с наличием неких генетических факторов, которые запускают ожирение, но одновременно снижают риск повреждения нейронов головного мозга. У людей среднего возраста избыточные килограммы ассоциированы с сердечно-сосудистыми осложнениями, которые сами по себе могут стать причиной сосудистой деменции. А вот у тех, «кому за...», лишний вес не только наносит вред сосудам, но еще и защищает их от нейро-дегенеративных заболеваний головного мозга, что и приводит к снижению риска деменции у пациентов этой возрастной группы. Так что решайте сами, худеть или не худеть!



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:

Ночные звоночки



Адепты восточной медицины уверены, что ночные пробуждения – «тревожные звоночки», свидетельствующие о нарушениях работы тех или иных органов. Чтобы понять, о каких проблемах сигнализирует организм, обратите внимание на время, когда вы просыпаетесь.

Если вы спите сном праведника всю ночь и просыпаетесь только утром по звонку будильника, можете дальше не читать. Но если вы регулярно просыпаетесь среди ночи (особенно - в одно и то же время!), вам будет интересно узнать, что это – не просто каприз организма. Доказано, что в определенное время суток активизируются определенные органы, и, если вы неважно чувствуете себя в одно и то же время суток, либо же ваш привычный уклад дня, точнее, ночи, регулярно нарушается вне зависимости от ваших действий, можно сделать вывод, что корень проблемы кроется в «дежурном по цеху», то есть в наиболее интенсивно работающей в этот момент системе организма. А зная причину, легко устранить и следствия!

Итак, что нужно знать и предпринимать тем, кто просыпается...

...с 23 часов до часу ночи

На период плюс-минус полуночи приходится время восстановления сбоев работы некоторых органов желудочно-кишечного трак-

та, в том числе желчного пузыря. Соответственно пробуждения в этот промежуток времени могут говорить о проблемах в работе желчного пузыря. Нарушения в работе этого важного органа, отвечающего в том числе за пищеварение и очистку организма (желчь, вырабатываемая печенью, играет в организме почти столь же значимую роль, чем кровь: от нее зависит усвоение жиров и некоторых витаминов, а также выведение из организма токсических веществ и ядов), незамедлительно отражаются на общем самочувствии и настроении. Раздражительность, склонность к мизантропии, упадок сил – все это признаки нарушения работы желчных путей (совсем не зря бытует выражение «желчный человек»)! Поскольку желчевыделительные процессы напрямую зависят от питания в частности и образа жизни – в целом, для устранения неполадок в деятельности желчного пузыря достаточно соблюдать режим дня, высыпаться, избегать больших перерывов между приемами пищи в сочетании с перееданием и хотя бы периодически совершать прогулки. В особо запущенных случаях можно взять на вооружение проверенный временем рецепт народной медицины:

Смесь цветков ромашки, трав мяты и бессмертника в равных соотношениях (по 1 столовой ложке) заварить 0,5 л кипятка и настаивать в течение 30 минут. Процедить, пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

ФОТО: S.VIC

...с часу ночи до 3 часов утра

Если вы против своей воли просыпаетесь после часу ночи до 3 утра, вам необходимо обратить внимание на состояние печени. Печень выполняет роль своеобразного фильтра-защиты от вредных веществ, которые попадают в организм извне. Злоупотребление алкоголем, нездоровый рацион, насыщенный легко усвояемыми углеводами и животными жирами, высокая лекарственная нагрузка, малоподвижный образ жизни – все это крайне негативно сказывается на здоровье печени, становясь «трамплином» для развития разнообразных серьезных заболеваний. Для сохранения здоровья «системы фильтрации» организма, а заодно и профилактики пробуждений среди ночи, важно отказаться от потребления «быстрых» углеводов, а вместо них налегать на кислородные продукты, свежие морковь, тыкву и свеклу, очищающие печень.

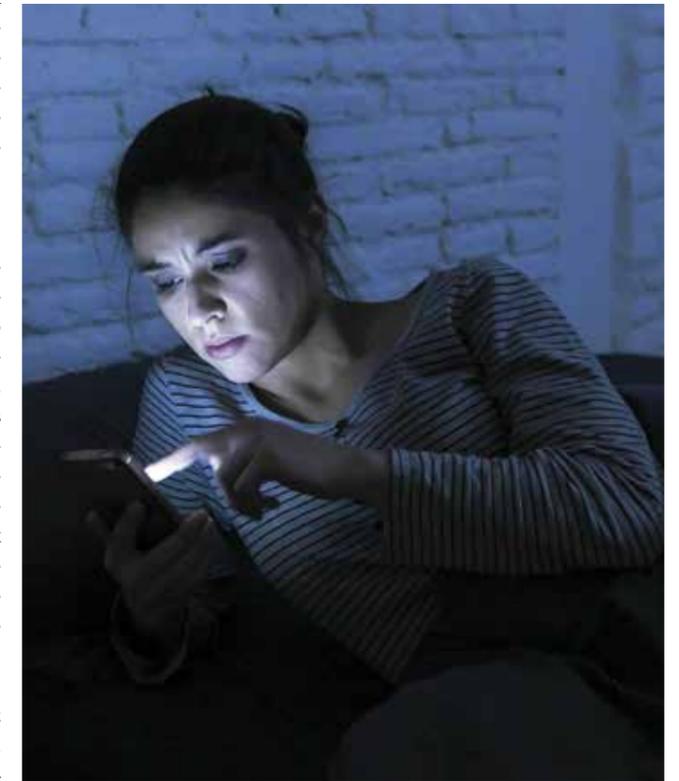
...с 3 часов до 5 часов утра

В предрассветные часы происходит регенерация дыхательной системы, в первую очередь легких. Поэтому человеку, который регулярно просыпается с 3:00 до 5:00 утра, можно с уверенностью порекомендовать в срочном порядке взяться за оздоровление легких. В первую очередь необходимо свести к минимуму факторы, угрожающие здоровью этого органа, и пересмотреть свой образ жизни. Не лишним будет и принять к сведению, что рацион питания, богатый свежими фруктами, овощами, рыбой с полиненасыщенными жирными кислотами и цельнозерновыми продуктами, улучшает работу легких и является хорошей профилактикой их заболеваний. Отличным профилактическим средством является и медовый настой с алоэ (пульмонологи настоятельно советуют курильщикам обратить на это рецепт самое пристальное внимание!).

Срезанные листья алоэ выдержать в холодильнике 2 недели, затем промыть, измельчить, залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настоять в течение 2 часов, отжать сок. 100 мл свежего сока сме-

шать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

И больше смейтесь! Смех – лучшая тренировка для диафрагмы, мышцы, отделяющая грудную клетку от брюшной полости. При ее сокращениях происходит полная вентиляция легких. А значит, чем чаще и дольше вы хохочете, тем лучше состояние ваших органов дыхания, и, как следствие, здоровее и крепче сон!



ANZEIGE



АПОТНЕКЕ 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.

АПОТНЕКЕ 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 Anlage 4 (40,00 Euro/Monat)
 - Бесплатная доставка медикаментов по Берлину
- Ждем Вас у нас в аптеке!**



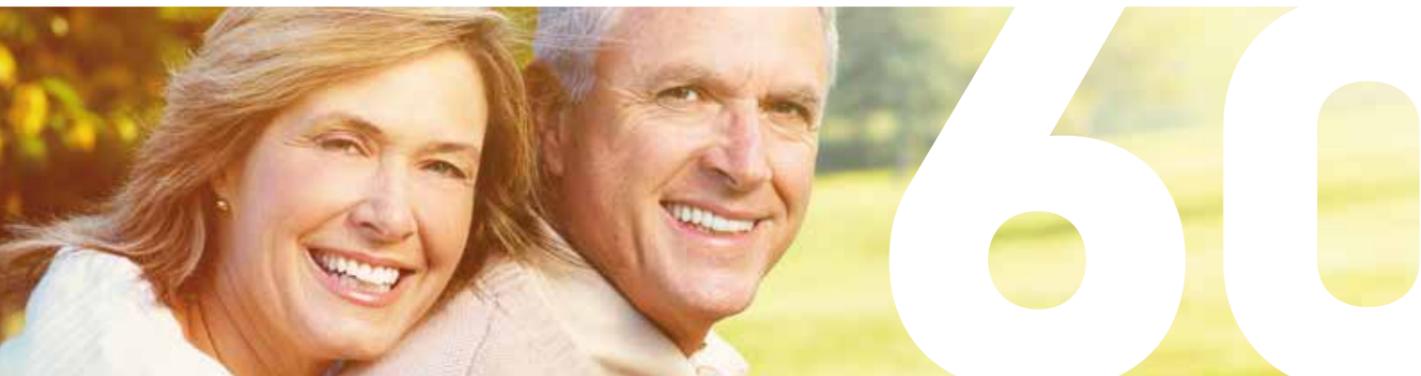
КУПОН
на подарок

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**



Напиток долгожителей

Самый полезный напиток для тех, кому за 60? Зеленый чай, конечно! Мало того, что он содержит массу жизненно важных витаминов и минералов, в его состав входят также танин, повышающий сопротивляемость организма к различным инфекциям, и катехины, укрепляющие сосуды и обладающие антиоксидантным действием. Не зря японцы, выпивающие в день 5 и более чашек зеленого чая, имеют самые низкие показатели по инфарктам в мире! Плюс к тому чай - безоговорочно диетический продукт, в котором практически не содержится калорий. А еще он снижает потребность организма в поступлении жидкости и поэтому хорошо утоляет жажду, обладает тонизирующим эффектом и улучшает настроение. На втором месте после чая - свежавыжатые черничные или голубичные соки, помогающие бороться с преждевременным старением мозга, улучшающие связи между нейронами и память. Ну, а замыкает «тройку лучших» обычная вода, которая хоть и не содержит витаминов, тем не менее обеспечивает питание клеток, а значит, повышает упругость кожи, улучшает цвет лица и стимулирует работу мозга. А это тоже, согласитесь, немало!



Тряпку в лапки

О том, что движение – жизнь, знают все. На самом деле, исследования многократно доказали, что продолжительность жизни тех, кто регулярно занимается аэробными упражнениями, на 12 лет больше, и все благодаря тому, что иммунная система лучше сопротивляется вирусам. А что, если совместить приятное с полезным, вернее, полезное с очень полезным? На это вопрос нашли более емкий ответ немецкие медики, выяснившие в ходе эксперимента с участием 250 пожилых людей в возрасте от 70 до 80 лет, что всего лишь один час уборки сжигает до 285 килокалорий и снижает риск скорой смерти на 30%. Кроме того, при наведении порядка вокруг себя снижается выброс гормона стресса - кортизола, а также увеличивается мозговая активность, что, в свою очередь, уменьшает риск деменции. Отличный повод взять тряпку в лапки, не так ли?

Когда тепло не на пользу

Ломит суставы перед похолоданием или дождем? К сожалению, с возрастом чувствительность барорецепторов в суставах повышается, и при изменениях погоды уровень хрящевой жидкости снижается, а сухожилия и связки расширяются, отчего и возникают болевые ощущения. Но не стоит торопиться глушить дискомфорт синтетическими препаратами, точно так же категорически не рекомендуется принимать горячий душ, чтобы унять боль. Если сустав был ранее воспален, боль может усилиться и остаться надолго, так как нагревание (будь то горячая сауна или водные процедуры) может усилить воспалительный процесс. При дискомфорте в суставах лучше ограничиться локальным воздействием противовоспалительных мазей. К тому же погода совсем скоро наверняка изменится к лучшему!



FOTOS: SXC

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

Немного солнца в холодной... квартире



Пережить холодное время года с максимальным комфортом и впустить солнце в самое холодное помещение? Нет ничего проще!

Когда, как не сейчас, наполнять дом уютом и теплом? Тем более, что сделать это очень легко.

В НАЧАЛЕ БЫЛО...

С чего же начать создание уюта? С наведения порядка, разумеется! Тем более, что поздняя осень - самое время для генеральной уборки, расставания с ненужными вещами и хорошего проветривания. Пыль сама по себе никого не радует, а обитающие в ней микроорганизмы и вовсе только и ждут, как обосноваться в дыхательных путях. А сонному вялому организму трудотерапия пойдет только на пользу. Вот увидите, генеральная уборка улучшит не только состояние вашего дома, но и настроение, и самочувствие!

МАГИЯ ЦВЕТА

О влиянии цвета и света на чувства и мировоззрение написана не одна научная работа. На самом деле, с помощью того или иного оттенка можно сделать помещение больше или меньше, прохлад-

нее или теплее... О последнем – подробнее: такие цвета, как терракотовый, горчичный, тепло-красный, коричневый, визуально «согревают» интерьер. Типичный для холодного времени года недостаток солнечного света можно компенсировать предметами желтого и оранжевого цвета, они излучают недостающее тепло и окрашивают интерьер в более теплую гамму. Причем вовсе не обязательно оформлять всю комнату в этих тонах, с тем же успехом их можно использовать в цветовых акцентах или в качестве части орнамента. Хорош будет и столь модный золотой цвет, поздней осенью его теплый блеск как нельзя актуален. Так что различный декор, текстиль или даже небольшие предметы мебели золотого цвета будут сейчас очень кстати. Еще один беспроигрышный способ создания уюта – смена освещения на более теплое. Иногда достаточно заменить лампы с холодным освещением на модели с более теплым, и помещение преобразится чудесным образом! Те, кому этого мало, могут обновить абажуры. Особое внимание тут надо обратить на шероховатые, фактурные, матовые материалы, создающие ощущение тепла (маленькая подсказка: все натуральные материалы - дерево, керамика, солома и пр. - считаются «теплыми», соответственно, абажуры и прочие предметы из них «согреют» самый прохладно-безликий интерьер!).

FOTOS: SXC

НЕМНОГО ЛЕТА

Стили оформления интерьера также являются мощными инструментами воздействия на подсознание, так как они вызывают ассоциации с определенной обстановкой, климатом и освещением. Например, средиземноморский, восточный и африканский стили словно «переносят» из зимы в лето, при этом даже отдельные элементы некоторых стилей способны вызывать ощущения тепла. Самый хмурый день оживят терракотовые горшки для цветов и глиняные «средиземноморские» вазочки с яркими цветами, аксессуары лазурно-синего цвета и льняные светлые ткани, напоминающие паруса и морские прогулки под ними, чувственные африканские маски и фигурки из темного дерева и ткани с «животными» принтами, создающие впечатление зноя. Ни с чем не сравнимую нотку гармонии придаст интерьеру и мягкий и уютный плед в яркую, оптимистичную клетку. Сложенный вчетверо и небрежно брошенный на спинку дивана или кресла, холодным длинным вечером он будет абсолютно незаменим!

ПРИ СВЕЧАХ И НЕ ТОЛЬКО

Незаменимым элементом декора осенне-зимнего интерьера являются, без сомнения, свечи. Именно их мерцающий, завораживающий огонь создает особенную магию, настроение дома. Впрочем, и незажженные свечи способны создать приподнятое настроение, - особенно если речь идет о свечах ярких, сочных оттенков! Не стоит забывать и об ароматизированных свечах, идеальными для наступившего холодного времени года будут ароматы корицы, ванили, хвои и всех видов цитрусовых. Островок лета посреди зимы создадут и домашние растения. Маленький зеленый оазис не только согреет и украсит интерьер, но и принесет пользу здоровью (живые растения выделяют около 300 летучих соединений, полезных для организма!). А если завести настоящий огород в миниатюре, вырвав на подоконнике в контейнерах пряные травы и прочую зелень вроде листового салата, зеленого лука, укропа, петрушки, мяты или базилика, то при правильном уходе они будут давать урожай весь год. И на душе от их вида будет тепло тоже весь год напролет.



Кто-то знает ее по многочисленным видеороликам в Интернете, где она поет за рулем, кто-то – по сериалам «Свидетели» и «След», кто-то видел ее в телевизионных проектах «Фактор А» и «Голос», а кто-то слышал ее песни по радио. Такая вот она разная и многогранная, Виктория Черенцова!

«Все, что происходит на экране - это погоня за рейтингом и эмоциями!»

Виктория Черенцова

- Виктория, Вы получили известность не только благодаря участию в телепроектах «Фактор А» и «Голос», но и как «девушка, поющая за рулем...». Больше того, Ваши видеоролики, где Вы поете за рулем, пользуются невероятной популярностью, о чем свидетельствуют миллионные просмотры. Как у Вас возникла идея такого необычного формата?

- Идея спонтанная. Хотелось чего-то нового, хотелось, чтобы мои песни дошли до зрителя. Радио и телевидение - это жесткий формат, и мои песни (в основной массе) для них не подходят. Нужно было искать другой способ продвижения. Благодаря трансляциям в соцсетях это стало возможным.

- Расскажите немного о себе: где Вы росли и учились, как завязался Ваш роман с музыкой?

- Я родилась и выросла в ПГТ Коркино, училась в обыкновенной школе. С детства легко запоминала и воспроизводила мелодии, сама научилась играть на пианино в 5 лет, тогда же написала пер-

вую песню. Всегда чувствовала себя взрослее, чем есть, стремилась заводить друзей старше себя. В детстве мне было скучно, хотелось выглядеть старше, потому что взрослым все можно. Примерно с 12 лет я стала зарабатывать, петь в ночных клубах. В моде были Бритни Спирс, Кристина Агилера и голые пупки. Потом один хороший человек показал мне, что есть на свете группы «Ариэль», «Scorpions», «DreamTheater» и др. Так я познакомилась с музыкой.

- Какой самый главный урок Вы извлекли из участия в «Факторе А» и «Голосе»?

- Самая главная мысль, которую я вынесла - «Все – шоу!». Все, что происходит на экране - это погоня за рейтингом и эмоциями. Когда знаешь об этом, значительно легче справляться с неудачами. Если бы кто-то предупредил меня об этом раньше, может быть, я сберегла бы пару тысяч нервных клеток.



- Вас можно увидеть и на экране: Вы исполнили главные роли в популярных сериалах «Свидетели» и «След». В какой из этих ролей – эстрадной исполнительницы или актрисы, - Вы чувствуете себя наиболее комфортно?

- Конечно, в роли певицы я чувствую себя гораздо уверенней и спокойней. Здесь у меня большой опыт, и я редко сомневаюсь в том, что делаю. Совсем обратная история - с актерством. Прежде, чем сделать или сказать что-то в кадре, я представляю это в десяти разных вариациях, затем прихожу к чему-то одному, играю это и только после того, как сцена уже отснята, мне в голову приходит отличная мысль «как было надо». В музыке же такое бывает достаточно редко, хотя иногда и там «хорошая мысль приходит опосля!».

- Вы давно водите машину? «Концерты за рулем» Вас от процесса вождения не отвлекают?

- Скорее наоборот, лучше концентрируют. Вопреки расхожему мнению, петь за рулем более чем безопасно. Не думаю, что хотя

бы 0,1% аварий из 126 тысяч в 2018 году произошел по вине поющего водителя. А вот если бы вместо «пить» водители выбирали «петь», то эту ужасающую цифру удалось бы сократить на треть, как минимум.

- Сколько времени в день Вы обычно проводите за рулем?

- По-разному. В среднем 2-3 часа в день, в зависимости от удаленности съемочной площадки и ситуации на дорогах.

- Как Ваши близкие относятся к Вашим «автовыступлениям»?

- Положительно единогласно. Для мамы это еще одна возможность увидеть и услышать меня, мужу нравится составлять статистику трансляций. Хотя я поспешила с «единогласно» - моему сыну Вове (2 годика) в принципе не нравится, когда внимание его мамы приковано к чему угодно, и он всячески саботирует трансляции... Как и любые попытки мамы уединиться в доме.



- Какое свое достижение на данный момент Вы считаете самым главным? Есть ли еще что-то, чего непременно хотелось бы достичь?

- К сожалению, от достижений я получаю только краткосрочное удовлетворение, а затем наступает пустота, и достижения кажутся уже не такими уж и значимыми. Я редко делюсь своими победами, они, в основном, остаются как бы при мне, так я дольше могу ими наслаждаться. Хотелось бы снять свой музыкальный фильм-сказку, сценарий которого вот уже 2 года лежит в столе, хотелось бы открыть свою продюсерскую компанию для помощи хорошим артистам.

- Есть ли у Вас какой-то стратегический план развития карьеры, или все происходит – и будет происходить, - спонтанно?

- Есть план необходимых действий. Например, записать и выпустить 4-й альбом, снять клипы на такие-то и такие-то песни и т.д. Но глобального плана нет, т.к. обстоятельства всегда стоят выше, чем планы. Обстоятельствам ведь неинтересно, удобно тебе или нет, они возникают молниеносно и ставят все с ног на голову. И вот ты уже, вместо того, чтобы снимать клип, пыхтишь на студии над новой песней, потому что она срочно необходима для выступления.

- Вы верите в случайности, которые обязательно должны произойти, или считаете, что человек творит свою судьбу сам, и никакого предопределения и предназначения не существует?

- Не могу однозначно ответить. Сегодня не верю, а завтра произойдет что-то невероятное, что заставит меня снова искать знаки и слушать интуицию. Мне хотелось бы всегда верить. Всегда верить проще.

- Чем Вы предпочитаете заниматься в свободные минуты? Есть ли у Вас какие-то увлечения, хобби?

- Мне нельзя иметь свободное время. Знаете, есть такой тип людей, которые без деятельности просто чахнут? Я из них. Стоит мне получить недельный перерыв в работе, я начинаю болеть всем и сразу. Лечится это просто, нужно что-то делать. Из хобби осталось только шитье. Рисовать я перестала, так как поняла, что мне это больше не интересно.

- Вы можете представить себя не на сцене, а в какой-то иной роли, не имеющей ничего общего с шоу-бизнесом?

- Могу. С ужасом, конечно, но могу. Ужас не потому, что я не могу делать другую работу (тут скорее наоборот, я достаточно легко учусь новому и быстро все осваиваю), а потому что мне надо представить, что я не пою и не пишу... Я бы сделала все возможное и невозможное, лишь бы иметь возможность писать песни.

- Если бы у Вас была возможность отмотать ленту времени назад и что-то изменить в своей судьбе, Вы бы...

- ...начала рожать в 18. Остальное прожила бы так же (смеется).



СКАНВОРД

									Аромат пожарного
Врач, которому клянутся		Кто родился в яслях?		Красный район Москвы		Метка шулера		Команда бойцов с именем буквы	
В кого влюбился Квазимодо?		Экономический центр Сибири		Имеет право вскрыть письмо		Подкованный звук		Криминальный «наездник»	
					Колокольный титул				
Дерево для упыря	Кинозальная координата				Толпа не из тихих	Дерево с сережками		Убийство с азартом	
	«... бульдога с носорогом»		«Капризный» из стилей искусства						
					Президент Валенса				
	«Ваше слово, товарищ ...!»		Мортале гимнаста						
					Музыкальный «бестселлер»				
	На Тихорецкую он отправится		Гвердцитители						

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

АНЕКДОТЫ

- Доктор, моей жене все хуже и хуже!
 - А пивок вы ей купили?
 - Да. Она три штуки съела и больше не хочет...



Из рубрики «Полезные советы»: если вы умираете от головной боли, намажьте виски хвойным ароматическим маслом. Теперь вы умираете как будто в сосновом лесу.

- Тебе сегодня уже говорили, что ты прекрасно выглядишь?
 - Нет...
 - Что ж, может, завтра повезет.



Этот мир настолько холоден и жесток, что даже носки в нем и то иногда одиноки.
 - Еще вопросы есть?
 - А вот когда умирают черепахи, у них вся жизнь перед глазами проносится или

проплывает, как в замедленной съемке?
 - Я имею в виду к свидетелю.
 - К свидетелю вопросов нет, ваша честь.



По моей фигуре понятно, что я поклонница хлеба, а не зрелищ!



- Почему ваш ребенок непрерывно орет? Чего он хочет?
 - Орать...





Ноябрьские тезисы

Ноябрь – не повод хандрить и грустить (даже если длинные холодные вечера к этому очень располагают!), а повод порадовать себя и своих близких новыми вкусными и полезными блюдами!

С 1 ноября 2018 года
HUNTER KILLER
(«ОХОТНИК-УБИЙЦА»)

Режиссер: Донован Марш

Авторы сценария: Джейми Мосс, Арни Шмидт

В ролях: Гэри Олдман, Джерард Батлер, Кэролайн Гудолл

Мир находится на пороге ядерной войны. Экипаж американской субмарины «Охотник-убийца» вступает в крайне рискованную боевую авантюру по спасению планеты от катастрофы. Когда время на исходе и каждая минута на счету, приходится совершить невозможное, чтобы спасти человечество от гибели.

DER NUSSKNACKER UND DIE VIER REICHE
(«ЩЕЛКУНЧИК И ЧЕТЫРЕ КОРОЛЕВСТВА»)

Режиссеры: Лассе Халльстрем, Джо Джонстон

Авторы сценария: Эшли Пауэлл, Том МакКарти, Э.Т.А. Гофман

В ролях: Кира Найтли, Морган Фриман, Хелен Миррен

Получив необычный подарок на Рождество, Клара отправляется в захватывающее путешествие по загадочным местам: Стране Снегов, Стране Цветов и Стране Сладостей. Но девушке нужно попасть и в четвертое королевство, где ей придется столкнуться с целой армией мышей во главе с невероятно опасным Мышиным Королем.

AUFBRUCH ZUM MOND
(«ЧЕЛОВЕК НА ЛУНЕ»)

Режиссер: Дэмьен Шазелл

Автор сценария: Джош Сингер

В ролях: Райан Гослинг, Клер Фой, Пабло Шрайбер

Имя Нила Армстронга, первого человека, ступившего на поверхность Луны, известно всему миру. Но мало кто знает, какой ценой астронавту дался маленький шаг, ставший огромным скачком для всего человечества...

С 15 ноября 2018 года

PHANTASTISCHE TIERWESEN: GRINDELWALDS VERBRECHEN
(«ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТВАРИ: ПРЕСТУПЛЕНИЯ ГРИН-ДЕ-ВАЛЬДА»)

Режиссер: Дэвид Йейтс

Автор сценария: Дж.К. Роулинг

В ролях: Эдди Редмэйн, Кэтрин Уотерстон, Джонни Депп

Темный волшебник Грин-де-Вальд сбежал из тюрьмы и пытается достичь своей цели – установления превосходства волшебников над всеми немагическими существами на планете. Чтобы помешать коварным планам мага, Альбус Дамблдор обращается к своему бывшему студенту Ньюту Саламандру, который соглашается помочь, не подозревая, какая опасность ему грозит.

NIGHT SCHOOL
(«ВЕЧЕРНЯЯ ШКОЛА»)

Режиссер: Малкольм Д. Ли

Авторы сценария: Кевин Харт, Гарри Рэтчфорд, Джои Уэллс

В ролях: Кевин Харт, Тиффани Хэддиш, Энн Уинтерс

Тедди не может похвастаться наличием образования, его еще в 2001 году исключили из средней школы. Его не смущало это до момента встречи с Лизой. Чтобы понравиться девушке, он выдает себя за богатого интеллектуала. Однако вскоре тщательно продуманный фасад рухнет, и Тедди отправляется в вечернюю школу, чтобы хоть как-то восполнить пробелы в знаниях...

**САЛАТ ИЗ БИТЫХ ОГУРЦОВ С ОРЕХАМИ**

Ингредиенты: 150 г огурцов, зубчик чеснока, 25 г орехов кешью, по половине чайной ложки соевого соуса, кунжутного масла и темного уксуса-бальзамико, зелень (кинза или петрушка), соль, сахар и перец по вкусу
Огурцы слегка отбить молотком для мяса, порезать кусочками толщиной 1,5-2 см, переложить в миску. Добавить специи, рубленый чеснок, соевый соус, уксус и масло. Хорошо перемешать, добавить орехи и зелень. Перемешать и выложить в тарелку.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

Ингредиенты: 300 г репчатого лука, 400 г куриного бульона, 20 г сливочного масла, 30 г багета, 30 г сыра грюйер, 10 г муки, зубчик чеснока, петрушка и другие душистые травы, соль, сахар и перец по вкусу
Лук нарезать средней соломкой (на 6 частей). В сотейник добавить сливочное масло и лук. Готовить 30 минут на слабом огне. Затем добавить муку, сахар и чеснок, готовить 2 минуты. Куриный бульон варить 30 минут на слабом огне, за 5 минут до окончания варки добавить травы. В кастрюльку налить суп, сверху положить 2 кусочка запеченного багета, сверху сыр грюйер, запечь, посыпать петрушкой.

РУЛЕТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

Ингредиенты: 4 куриные филе, 4 морковки, 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 200 г шампиньонов, 4 столовые ложки тертого сыра, перец, соль по вкусу
Филе промыть, обсушить и слегка отбить. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарубить чеснок и петрушку, нарезать соломкой шампиньоны. Посолить мясо, выложить на него ровным слоем чеснок, смазать частью майонеза, поперчить, равномерно уложить морковь, сыр и грибы, посыпать петрушкой и свернуть рулет. Перевязать нитками, смазать оставшимся майонезом и запекать в духовке в течение 40 минут до образования румяной корочки. Перед подачей снять нитки и нарезать рулеты ломтиками толщиной 1-2 см.

БАКЛАЖАНЫ С МОЦЦАРЕЛЛОЙ

Ингредиенты: 2 баклажана, 250 г моццареллы, 50 г салата, 1 маленький багет или чабатта, 15 г кедровых или грецких орехов, 2 ложки растительного масла, лодка соевого соуса, соль, перец по вкусу
Хлеб разломать на небольшие кусочки, смешать с орехами, полить 1 ложкой растительного масла и запекать в разогретой до 200 С духовке около 15 минут, время от времени перемешивая. Баклажаны разрезать вдоль пополам, аккуратно надрезать мякоть крест-накрест, не задев кожицу. Присыпать солью и оставить на 5-7 минут, чтобы вышла горечь. Затем промыть под струей холодной воды, выложить на салфетку и подсушить. Смазать соевым соусом и полить оставшимся растительным маслом. Запекать в разогретой до 230 С духовке 30-35 минут. Готовые баклажаны достать из духовки и оставить минут на 5 остудиться, тем временем нарезать моццареллу кружочками толщиной в 5 мм. Выложить на баклажаны, присыпать гренками и орешками. Подавать с листьями салата, приправив солью и перцем.

ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты: 500 г рикотты или нежирного творога, 280 г муки, 4 яйца, 150 г чернослива или кураги, 130 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, 3 столовые ложки сахара, щепотка соли, корица по вкусу
Ошпарить курагу или чернослив кипятком и нарезать кусочками. Грецкие орехи слегка обжарить на сковороде и измельчить в блендере. Смешать творог или рикотту с 1 столовой ложкой сахара, сухофруктами, 3 яйцами и орехами. Для теста натереть 125 г охлажденного сливочного масла на крупной терке и смешать с 250 г муки, 2 столовыми ложками сахара, яйцом, корицей и солью, затем убрать тесто в холодильник на 15-20 минут. Натереть на крупной терке чуть меньше половины теста и равномерно распределить по дну смазанной маслом формы. Выложить на него сырную начинку и натереть сверху оставшееся тесто. Выпекать в разогретой до 190-200 С духовке примерно 1 час.





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!