



ТЕМА

Ах, это лето **СТР. 26**

Странная вещь лето – сначала оно все никак не наступает, а потом пролетает с невероятной скоростью, практически не оставляя возможности насладиться им в полной мере. Что делать?



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ни в коем случае!

Чтобы сохранить и приумножить здоровье и красоту волос и кожи, ни в коем случае нельзя...

СТР. 10



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Смазать краску будней

Предметы интерьера в этническом стиле способны в мгновение ока оживить самую обыденную обстановку.

СТР. 12



ВОКРУГ СВЕТА

На далекой Амазонке

Все, что вы не знали о Бразилии, но всегда хотели узнать.

СТР. 22

В мире



Наши в Америке

В одном из районов Нью-Йорка, Куинсе, появилась улица имени Довлатова - Sergei Dovlatov Way. Именно тут, на перекрестке 63-й и 108-й улиц микрорайона Форест-Хиллз один из самых выдающихся писателей и публицистов XX века прожил почти 12 лет после иммиграции из СССР, именно здесь было принято решение о начале (а затем и завершении) выпуска русскоязычной газеты «Новый американец», создателем и главным редактором которой был Довлатов, именно эта часть города неоднократно упоминается в гениальных рассказах последних лет жизни автора «Зоны», «Чемодана», «Заповедника» и «Компромисса». Напомним, что это - первая нью-йоркская улица, названная в честь русского писателя.

Эх, дороги

Похоже, вскоре за пользование немецкими дорогами (причем не только автобанами, но и региональными, и муниципальными трассами) придется платить. Министр транспорта ФРГ Александр Добриндт озвучил свои намерения ввести специальный сбор для всех транспортных средств массой до 3,5 тонн, - как для автомобилей, зарегистрированных в Германии, так и для иностранцев, пользующихся дорогами ФРГ. Для владельцев немецких машин, правда, предусмотрено снижение транспортного налога, который, как и раньше, будет привязан к объему и типу двигателя. Но это компенсируется годовой пошлиной, которая, в зависимости от типа и класса автомобиля, будет составлять около 100 евро. Иностранцам же водителям придется покупать наклейки-виньетки, разрешающие проезд по дорогам Германии. Виньетка на 10 дней обойдется в 10 евро, на два месяца — в 20 евро. Годовые виньетки будут отличаться по цвету в зависимости от класса автомобиля и будут стоить от 30 до 100 евро. Согласно планам министерства, ежегодно подобные пошлины будут приносить в бюджет до 600 млн евро, которые пойдут на ремонт дорог.



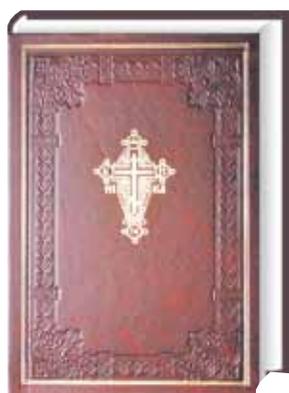
Поздравляем чемпионов!

Сборная команда Германия по футболу завоевала четвертый чемпионский титул, подведя черту под 24-летним ожиданием. Одним из самых запоминающихся матчей команды на турнире ЧМ-2014 стал полуфинал, когда «немецкая машина» камня на камне не оставила от хозяев турнира бразильцев, нанеся им сокрушительное поражение со счетом 7:1. В финале турнира на легендарном стадионе «Маракана» в Рио-де-Жанейро сборная Германии встретилась со сборной Аргентины. Футболисты немецкой команды справились с одной из своих главных задач — им удалось сдержать одного из лучших футболистов мира Лионеля Месси и одержать победу со счетом 1:0. 18 голов за чемпионат, Приз имени Льва Яшина («Золотая перчатка»), который достался голкиперу сборной Германии Мануэлю Нойеру, «Золотая бутса» Томаса Мюллера и рекорд Мирослава Клозе, лучшего бомбардира в истории мундиалей, - команда Германии не только одержала красивую, убедительную и заслуженную победу на Чемпионате мира, но и положила начало новой футбольной эпохи.

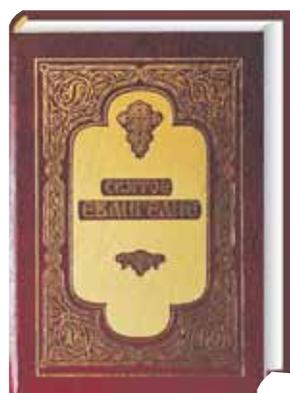
Fotos: sxc

ANZEIGE

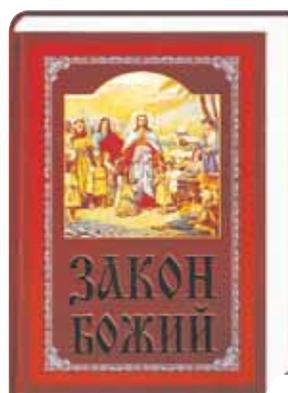
Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!



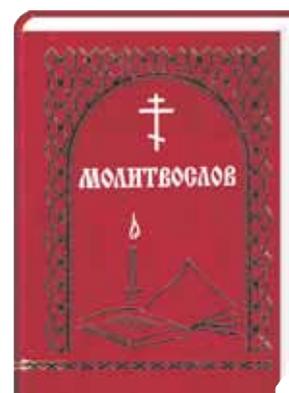
«Новый Завет»
1184 стр., твердый переплет
Арт. 11005 20,00 евро



«Святое Евангелие»
576 стр., твердый переплет
Арт. 11002 14,00 евро



«Закон Божий»
722 стр., твердый переплет
Арт. 11015 13,90 евро



«Молитвослов»
720 стр., твердый переплет
Арт. 12019 21,98 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

В Германии

Такой разный Берлин 8. Berlin Biennale

Темой 8-й по счету Берлинской выставки лучших работ современных художников, или биеннале современного искусства, станет взгляд на столицу с различных точек зрения: соотношение города и инфраструктуры, чувство причастности к жизни города у его жителей, а также связь города и работы. В роли куратора нынешней биеннале, которая завершится 3 августа, выступит художник и искусствовед Хуан Гайтан.



«Что наша жизнь? Игра...» gamescom 2014

С 13 по 17 августа 2014 года в Кельне пройдет Международная выставка интерактивных игр и развлечений gamescom 2014. Игры и игровые приставки для больших и маленьких, для умных и очень умных, для начинающих и профессионалов, а также программы, технологии, всевозможные компьютерные комплектующие и многое, многое другое, - среди всего этого разнообразия наверняка найдется что-то интересное и для вас!

Крути педали! Eurobike 2014

Все поклонникам велосипедов посвящается – выставка Eurobike 2014, которая откроется 27 августа во Фридрихсхафене! Новые тенденции и направления в области велосипедного спорта, последние технологические новинки и инновационные модели, маршруты для велопутешествий и масса других интересных вещей – на Международной выставке велосипедов скучать не придется никому...



«Алло, мы ищем таланты!» Talents (Autumn) 2014

«Людей посмотреть и себя показать», найти новое место работы или новых сотрудников для своего проекта – на ярмарке идей и персонала Talents (Autumn) 2014, посвященной подбору кадров и проходящей с 29 по 30 августа в выставочном центре Мюнхена, это совершенно элементарно! Talents 2014 - идеальный форум для проведения диалога между предприятиями, институтами и молодым специалистами, выпускниками и студентами, оптимальная платформа для встречи высококвалифицированных сотрудников и замечательная возможность для презентаций и рекламы.

Fotos: sxc



Вы заинтересованы в деловом сотрудничестве с газетой «Время»? Мы так и знали!

По вопросам кооперации с нашим изданием, размещения рекламы и распространения обращайтесь по телефону 030/ 688 377 170





Криминальная хроника

Отелло из Марцана

Житель берлинского района Марцан Анатолий У. (впоследствии он охарактеризует свое состояние в тот день как «обезумевший от ревности») ворвался в зал игровых автоматов, где работала его жена Люба, чтобы поговорить с супругой и выяснить, почему она снова не ночевала дома. Впрочем, он догадывался, что причиной отсутствия – и уже не в первый раз! – супруги стал новый «мужчина жизни», 33-летний тренер по фитнесу Булат Т., с которым Любовь познакомилась через Интернет и в которого она влюбилась без памяти. Несколько месяцев Анатолий даже не подозревал о романе жены, но однажды, взяв в руки ее мобильный телефон, увидел на фотозаставке экрана изображение незнакомого мужчины. На вопрос, кто это и почему его фото украшает телефон, Любовь ответила, что-де это просто знакомый попросил его сфотографировать, а она потом забыла стереть снимок. Анатолий заподозрил неладное, и его подозрения оказались небеспочвенными... И вот он распахивает дверь казино, где якобы вот уже три смены подряд трудится его жена («напарница заболела, надо выручать...»), объяснила она накануне вечером по телефону, предупредив, что не придет ночевать), видит рядом со своей Любой улыбающегося соперника, - и теряет контроль над собой. Отбросив с дороги пытавшуюся остановить его жену, Анатолий нанес несколько тяжелейших ножевых ранений Булату У. Когда вызванные сотрудниками казино полицейские задерживали марцанского Отелло, он объяснялся в любви своей жене, утверждая «Я сделал это ради тебя!». Чем же закончится эта отнюдь не романтическая история любви? Судебный процесс продолжается...



Внимание, футбол...

Во время трансляции из Бразилии матча с участием немецкой команды по футболу трое неизвестных в масках ворвались в ювелирный салон в одном из столичных торговых центров и, угрожая пистолетами сотрудникам и клиентам магазина, забрали из витрины 21 лоток с золотыми ювелирными изделиями и полудрагоценными камнями, после чего скрылись на машине. Примечательно, что номера машины были скрыты национальным флагом ФРГ. Преступники рассчитывали (и не ошиблись в своих расчетах), что во время футбольного матча посетителей в торговом центре будет немного, а все внимание обслуживающего персонала будет приковано к экранам.

Вор, который кусался

Кассир одного из продовольственных магазинов Потсдама обратила внимание на мужчину, переключившего из корзины к себе в карманы пачку кофе и несколько упаковок печенья. Она сообщила об увиденном магазинному детективу, который и задержал вора на месте преступления, непосредственно у кассы. Задержанный внезапно начал бурно выражать свои эмоции, нецензурно выражаясь и не реагируя на требования сотрудников магазина успокоиться. А когда детектив попытался сопроводить дебошира в служебное помещение, тот укусил его, а заодно и кассиршу, а затем покусал также прибывших на место происшествия сотрудников правоохранительных органов. Тем не менее полицейские задержали его и доставили в отделение. Теперь кусающемуся вору предстоит ответить по всей строгости закона. Он стал фигурантом уголовного дела.



Школьник-разбойник

Полицейские Гамбурга задержали по горячим следам подозреваемого в угоне грузовика. Поздним вечером в одно из отделений полиции позвонил владелец грузового автомобиля, не нашедший свою собственность на парковке, где оставил ее несколько часов назад. На розыск автомобиля были незамедлительно ориентированы патрульные наряды полиции, и через некоторое время похищенный грузовик обнаружился возле автобана А24. Заметив полицейский автомобиль, сидящий за рулем угонщик начал опасное маневрирование, в результате чего повредил едущую по автобану машину, а затем, не справившись с управлением, съехал в кювет и был задержан. Им оказался 18-летний школьник, решивший «поиграть в бандита». Отчего он выбрал для своих целей грузовую машину, и зачем вообще ему понадобилось брать чужое, пока непонятно.

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2014

ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ ПО СТРАХОВАНИЮ!

МЫ ПОДБЕРЕМ ДЛЯ ВАС ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

А также индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

**ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!**

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130

E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Ваш магазин в центре Мюнхена!

ODESSA
Feinkost aus Ost-Europa

Karlsplatz 4, 80335 München
Tel. 089 235 476 28 Пн.-Сб. 10:00-20:00

**Лучшие вина от завода
«Массандра»? –
ЭТО В «ОДЕССЕ»!!!**



каждую среду - новинки колбас
каждый четверг - свежий хлеб
каждую пятницу - свежая рыба

www.odessa-shop.de

В „Одессе“ всегда выше КАЧЕСТВО чем цена!

ВРЕМЯ

**Размещение
рекламы в газете
„Время“ на самых
выгодных условиях!**

Тел. 030 / 688 377 170

Хронограф

3 августа 1492 года

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



3

9 августа 1914 года

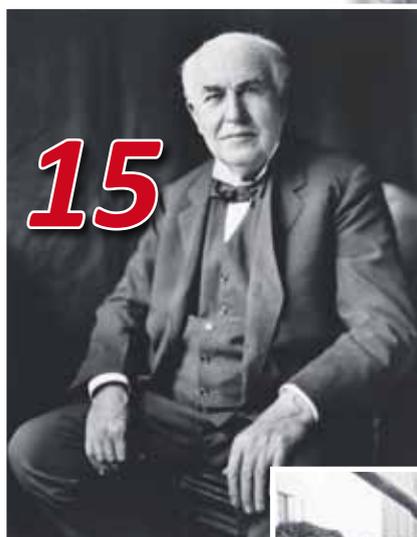
В Хельсинки родилась Туве Марика Янссон - знаменитая финская сказочница, иллюстратор и художница, создавшая удивительный мир муми-троллей, мир, по которому, как она сама признала, «навверняка в глубине души тоскует каждый из нас». Сказки про муми-троллей, добрых и смешных существ, про их приключения в сложном и порой несправедливом мире, где существует лишь одна цитадель безопасности и любви – родной дом, одна мысль о котором позволяет преодолеть любые невзгоды, и куда всегда можно вернуться, переведены на 34 языка и знакомы детям и взрослым во всем мире.



9

15 августа 1877 года

Томас Эдисон написал письмо президенту телеграфной компании Питтсбурга, в котором доказывал, что лучшим вариантом приветствия при общении по телефону является слово hello. Изобретатель телефона Александр Белл несколькими днями ранее предложил свой вариант - слово аhoу, используемое моряками при встрече кораблей. Как мы знаем, вариант Эдисона оказался более предпочтительным...



15

19 августа 1991 года

Начало знаменитого российского августовского путча, начало которому положило заявление советского руководства о создании Государственного комитета по чрезвычайному положению в СССР.



19

23 августа 1939 года

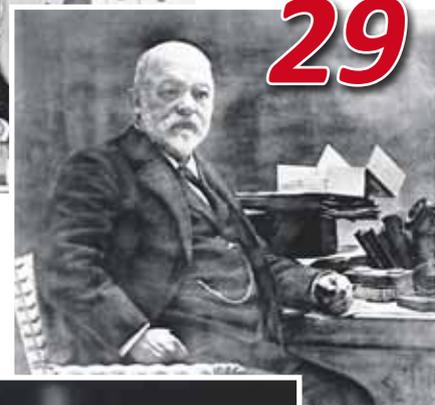
СССР и Германия подписали пакт о ненападении, т.н. пакт Молотова-Риббентропа, а также секретный протокол о разделе сфер влияния в Восточной Европе.



23

29 августа 1885 года

«Дедушка» немецкого автомобилестроения инженер Готтлиб Даймлер получил патент на первый в мире мотоцикл.



29

31 августа 1951 года

В Дюссельдорфе впервые в Европе поступила в продажу первая долгоиграющая грампластинка со скоростью вращения 33 1/3 оборота в минуту.



31

Преображение Господне

19 августа православные христиане отмечают великий двенадцатый праздник - Преображение Господне.

В этот день Православная Церковь отмечает событие Преображения Христа, произошедшее перед Его учениками Петром, Иаковом и Иоанном на горе Фавор. В Писании говорится, что Христос, взойдя на гору, после молитвы предстал перед своими учениками преобразенный – его одежды стали ослепительно белыми, лицо озарилось светом: «Просияло лицо Его как солнце, одежды же Его сделались белыми как свет». С небес к Нему сошли пророки Моисей и Илия, которые поведали Ему о грядущих страданиях. А затем их окутало светлое облако, и раздался глас Божий: «Сей есть Сын Мой Возлюбленный, в Котором Мое благоволение; Его слушайте». Спаситель успокоил испуганных апостолов, повелев никому не рассказывать о том, что они видели, - до тех пор, пока Он не воскреснет из мертвых. Своим Преображением Спаситель позволил людям воочию лицезреть Преображение, которое ожидает человека в Царствии Божием. Христос готовил учеников к своей смерти; они должны были увидеть Его в славе, чтобы не поколебаться в час испытаний.

В Православии праздник Преображения называется еще Яблочным Спасом, поскольку в этот день освящаются яблоки, самый распространенный плод средней полосы. Их приносят в храм для благословения в знак благодарности Богу за Его любовь, за дарование щедрого урожая.



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

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

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

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ



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

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

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

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

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

Минус постперелетный стресс



Кто не любит путешествовать? Все любят! Но вот так называемый джет-лег, или сбой внутреннего часового ритма организма, которым страдают все без исключения путешественники при быстрой смене часовых поясов, не любит никто. Что делать, чтобы свести это пренеприятнейшее явление к минимуму?

Для начала – несколько прописных истин: при пересечении меридианов, точнее, при смене часовых поясов организм естественным образом «выпадает» из привычного ему ритма существования. Кстати, биоритмы нарушаются даже в том случае, если разница во времени составляет 1-2 часа, что уж говорить о дальних странствиях! Последствиями «путешествий в пространстве и време-

ни» могут быть головокружение и слабость, головная боль, вялость и апатия. Часто наблюдаются и нарушения пищеварения, пропадает аппетит, а уж бессонница гарантирована почти во всех случаях.

Впрочем, существуют и способы профилактики сбоя внутренних часов, и «лечения» этого явления. И, если им следовать, то перестройка во времени пройдет практически незаметно!

К перелету через несколько часовых поясов следует готовиться заранее. Если планируется перелет на запад, то необходимо в течение нескольких дней ложиться спать позже, соответственно перед путешествием на восток – раньше. Это облегчит процесс перехо-

да на нужный режим сна и бодрствования. В полете нужно пить достаточно воды, чтобы избежать обезвоживания организма при длительном нахождении в самолете. А вот от чая, кофе и алкоголя лучше отказаться, так как они отрицательным образом воздействуют на внутренние биологические часы человека и только усиливают «сбой в системе». Еще одним способом преодоления вредного воздействия смены часового пояса или усталости от путешествия по земле являются постоянные прогулки по салону самолета взад и вперед при перелете к месту назначения и частые остановки в пути при путешествии с помощью наземных видов транспорта. Это сведет к минимуму стесненность в движениях и сонливость, ассоциируемые обычно с подобными переездам.

По прибытии на место лучше не ложиться спать днем: дневной свет – главный регулятор биоритмов. Прибыв в пункт назначения, первые несколько дней лучше как можно чаще бывать на свежем воздухе, а также ложиться спать и вставать в одно и то же время. Четкое соблюдение режима поможет быстрее перестроиться.

Для максимально быстрой и легкой адаптации при смене часовых поясов имеет смысл как можно скорее перейти на местное время, тут же по прилету переведа часы и начав жить «по новому расписанию».

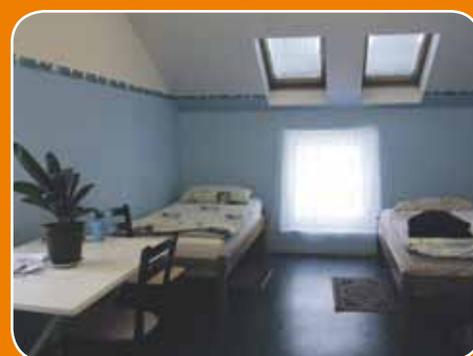
Чтобы уберечь организм от лишних потрясений, первое время после перелета нужно проявлять сдержанность в еде. Быстрее адаптироваться поможет белковая пища: мясо, птица, молочные продукты, орехи. Кроме того, побороть сонливость и головную боль помогут натуральные энергетика: свекольный и абрикосовый сок, молочные коктейли. Они тонизируют организм, но не обезвоживают его и не нарушают кровообращение. А для избавления от бессонницы на помощь придут сложные углеводы — коричневый рис, паста, фрукты.

И еще одна полезная рекомендация: как можно скорее наладить ход внутренних часов помогут позитивные эмоции! Эндорфины, гормоны счастья, способствуют улучшению циркуляции крови, позитивно влияют на работу головного мозга и убыстряют процесс перевода «внутренних стрелок». А значит, сразу по прилету нужно чем-нибудь себя порадовать. Неважно, чем именно – покупкой пустяковой, но приятной вещи, походом в спа-салон или просто шоколадкой! Главное, чтобы это доставляло удовольствие.



ANZEIGE

Отель-пансион Pankow



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

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

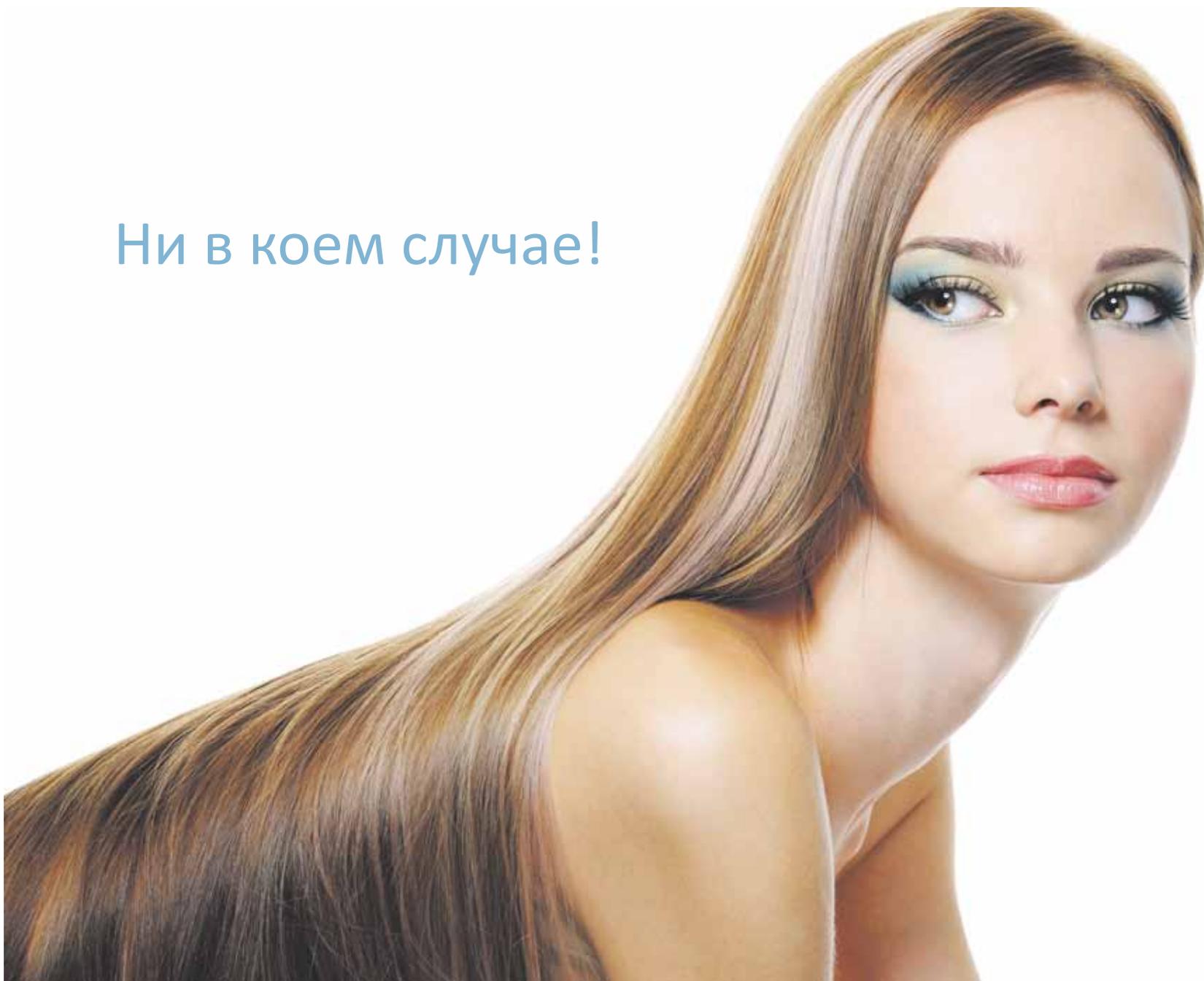
Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

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

e-mail: pension_pankow@web.de

Ни в коем случае!



О том, что нужно делать, чтобы сохранить и приумножить здоровье и красоту волос и кожи, знают все. А вот о том, чего, наоборот, делать не надо – считанные единицы. Пора восстановить справедливость!

Повернуть вспять время или остановить его не под силу, конечно же, никому. Точно так же не придумана пока универсальная процедура, которая бы гарантировала всем и каждому эффект мгновенного омоложения. Зато давно уже существует ряд правил, с помощью которых можно выглядеть «на все сто» в любом возрасте. К ним относятся также и так называемые «правила-табу». Итак, **ни в коем случае нельзя...**

...покупать (и, естественно, применять) неподходящие средства для умывания и очищения

Проблема: одной из самых распространенных ошибок в уходе за кожей и волосами является использование обычного мыла или

других жестких средств для очищения, не говоря уже о «самодеятельных» скрабах и пилингах.

Причина: каждому типу кожи подходят строго определенные продукты очищения. Соответственно, неправильно подобранные средства нарушают кислотно-щелочной баланс и агрессивно воздействуют на дерму. Ну, а частое применение скрабов и пилингов для умывания и вовсе может привести к резкому ухудшению состоянию кожи.

...мыть лицо перед мытьем головы

Проблема: даже обладательницы нормальной (не говоря уже о сухой или чувствительной!) кожи могут «заработать» массу проблем, если будут умываться перед «головомойкой».

Причина: во время мытья головы шампунь, который имеет щелочное воздействие, попадает на лицо и смывает защитный слой, выработанный сальными железами. И после-

дующее смывание шампуня водой делает кожу еще более сухой, появляются мелкие морщины. В любом случае после мытья головы надо нанести на лицо питательный или увлажняющий крем.

...не ухаживать за кожей шеи

Проблема: в погоне за молодостью и красотой многие женщины не скупятся на всевозможные кремы и лосьоны для лица, забывая при этом наносить последние и на шею. А ведь именно шея выдает возраст в первую очередь...

Проблема: упругость кожи шеи всегда слабее упругости кожи лица, в ней меньше сальных желез, меньше защиты, поэтому шея нуждается в уходе не меньше, если не больше! Необходимо наносить минимум дважды в день питательный крем для лица на шею, область декольте и подбородочную область массирующими движениями от центра к периферии.

...использовать продукты не по возрасту

Проблема: бытует мнение, что в «возрастных» средствах содержится больше полезных веществ, поэтому они радикальнее воздействуют на кожу. Это мнение совершенно ошибочно! Использование кремов и лосьонов для не своего типа кожи не только не даст ожидаемого результата, но даже может иметь противоположный эффект.

Причина: многие средства (особенно для зрелой и проблемной кожи) содержат фитостерогены и другие вещества, способные вызвать ненужные стимулирующие процессы на других типах кожи. Результат – появление раздражений, покраснений и прыщей даже там, где их сроду не было... А значит, обязательно нужно использовать кремы, специально разработанные для «своего» типа кожи!

...спать на животе

Проблема: те, кто предпочитают спать на животе, уткнувшись лицом в подушку, не должны удивляться тому, что с утра их лицо похоже на жеваную бумагу.

Причина: при длительном контакте с подушкой и бельем (особенно хлопковым или льняным) на коже появляются складки и микротравмы. Поэтому лучше стараться спать на спине, а уж если это никак невозможно,

хотя бы использовать атласные и шелковые наволочки.

...не умываться перед сном

Проблема: недостаточное очищение кожи лица перед сном – прямой путь к закупорке пор и усугублению даже мелкие морщин.

Причина: если кожа загрязнена или, что еще хуже, покрыта слоем макияжа, ее регенерация (основные процессы которой, как известно, происходят во сне), невозможна, так как неочищенная кожа не может полноценно дышать. Действие сывороток и ночных кремов возможно только на чистой коже!

...использовать слишком много продуктов ухода

Проблема: чрезмерное количество крема и других косметических препаратов способно навредить коже и привести к аллергическим реакциям.

Причина: кожа не в состоянии впитать больше активных веществ, чем ей необходимо. Благотворное действие оказывает определенная порция очищения, увлажнения и питания, а избыток – «балласт» – остается на поверхности. Более того, не стоит перегружать кожу. Излишняя стимуляция только ухудшит ее состояние.



СУДОКУ

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

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

Смазать краску будней

Деревянные маски и коврики из звериных шкур, массивные вазы и кованые сундуки... Эти и другие предметы интерьера в столь модном сейчас этническом стиле способны в мгновение ока оживить самую обыденную обстановку и «смазать краску будней».



По ту сторону Африки

Чтобы привнести в интерьер «африканские» ноты, достаточно всего нескольких штрихов. Лампы и посуда от всевозможных оттенков терракоты до огненно-красного, от желтого до темно-коричневого, постельное белье и диванные подушки, имитирующие шкуры обитателей саванны (например, зебры) и, конечно, статуэтки из эбенового дерева, маски, фигурки, вырезанные из слоновой кости или рога, инкрустированные черепаховым панцирем, - словом, «да здравствует милая Африка!».

В далекой Поднебесной

Придать комнате китайский колорит можно с помощью напольной фарфоровой вазы,

бронзовой скульптуры, бамбуковых ароматических свечей... И, конечно, не обойтись тут и без неизменного атрибута жилища в Поднебесной - складной ширмы! Неважно, какой именно она будет: тканевой или деревянной, с пейзажными мотивами или рельефными изображениями птиц и цветов. Главное, чтобы ширма справлялась со своими основными предназначениями, то есть делением помещения на функциональные зоны и препятствованием перемещению отрицательной энергии. Слишком сложно? Классические китайские бумажные фонарики точно так же вносят в интерьер дальневосточный шарм и окутывают комнату мягким сиянием, настраивающим на философский лад.

Японские мотивы

Чтобы передать атмосферу японского жилища, достаточно выбрать и воспроизвести лишь несколько характерных его особенностей. Например, лаконичность, простоту и элегантность деталей. Ведь в традиционном японском интерьере число предметов сведено к минимуму, а свободное пространство призвано подчеркнуть значительность единичного предмета. И, конечно, цветовые моменты: типичные интерьеры Страны Восходящего Солнца выдержаны в белом, черном, красном, песочном и коричневом цветах.

Плывут они в Бразилию

Простые очертания, яркие карнавальные краски, грубая фактура, традиционные материалы (дерево и керамика), - все это «визитная карточка» южноамериканских жилищ. Создавая «бразильскую» гостиную, достаточно украсить комнату несколькими вазами из дерева или пальмовых листьев, которые станут еще привлекательнее, если поставить в них живые цветы, контрастирующие с ними по окраске. Плюс подушки с пышными перьями, керамическое блюдо для фруктов, расписанное под «примитив», пара рисунков в ярких рамках с карнавальными тематикой, - добро пожаловать в мир футбола, сальсы и танцев до утра!

Среди шхер и фьордов

Скандинавские интерьеры чем-то напоминают японские в своем стремлении к минимализму с использованием природных материалов. Вот только цвета тут совсем другие - спокойные акварельные тона, холодные, бледные оттенки... Которые, впрочем, отлично дополняются хромированным металлом, стеклом и натуральным деревом! И всевозможными аксессуарами на морскую тему - корабликами, сетями, веслами, рыбками и морскими звездами, в любую погоду дарящими ощущение короткого, но такого прекрасного северного лета.



ANZEIGE

Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!



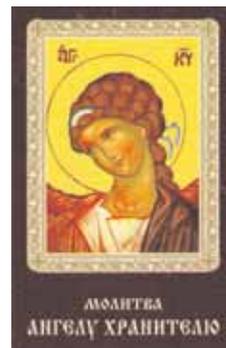
«Молитва Матроне Московской»
Магнит на холодильник с молитвой
Арт. 20128 1,50 евро



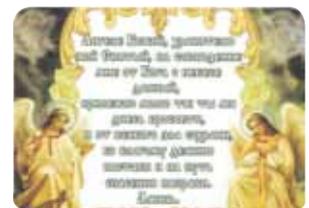
«Молитва перед началом каждого дела»
Магнит на холодильник с молитвой
Арт. 20131 1,50 евро



Икона Матроны Московской
11 x 13,5 см
Арт. 30037 8,00 евро



Икона Ангела Хранителя
5,5 x 8,5 см, ламинированная
икона с молитвой
Арт. 30035, 1,00 евро



Молитва к ангелу-хранителю
Магнит на холодильник с молитвой
Арт. 20092 2,00 евро



Молитва родителей
Магнит на холодильник с молитвой
Арт. 20129 1,50 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро

Медвежонок Винни-Пух совершенно не ошибался, утверждая, что чем раньше происходит прием пищи, тем лучше! Результаты недавнего исследования немецких ученых подтвердили, что одним из важнейших параметров в формуле сохранения здоровья в пожилом возрасте является время приема пищи. Больше того, медики уверены, что для людей после 60 лет время приема пищи играет не меньшую роль, чем ее количество и качество! Оказывается, у «поздних едоков» заметно ниже чувствительность к инсулину, что считается фактором риска диабета, кроме того, те, кто ест даже относительно малокалорийные блюда позднее, рискуют набрать лишние килограммы быстрее, чем те, кто ест ту же пищу раньше. Вывод? Ходите в гости по утрам...

**Синьор помидор**

А вы знали, что лучшее «лекарство» от последствий жары, от обильных потовыделений до головокружений, с которыми совсем не понаслышке знакомы все без исключения люди, чей возраст перевалил 60-летний рубеж, - помидоры? Не обладающие никакими побочными эффектами и полезные во всех отношениях томаты (как свежие, так и запеченные на углях, и протертые со сметаной) приводят в нормальный тонус сосуды и обладают еще и охлаждающим действием. В них много магния, который укрепляет сердце, витамина С, «очищающего» сосуды, а также клетчатки, которая помогает выводить из крови токсины. А еще помидоры занимают одно из первых мест среди продуктов, снижающих выработку пота. Отличный повод перейти на помидорные салаты, правда?

О чем сигнализируют волосы

Состояние волос является своеобразным «зеркалом здоровья», считают эксперты. Так, сухие, ломкие волосы говорят о нарушении жирового обмена и нехватке в организме кальция и жирорастворимых витаминов А и D. Жирные волосы – сигнал неполадок с пищеварительной системой. А если вдруг волосы стали выпадать больше обычного, причину этого стоит искать в сбоях работы иммунной системы или гормональных проблемах. Недолеченные болезни и стресс также могут быть фактором, усиливающим процесс выпадения волос. Поэтому внезапно возникающие проблемы с волосами необходимо трактовать как повод срочно обратиться к врачу!

**Аромат счастья**

Справиться с приступами слабости, успокоиться, снять напряжение и взбодриться поможет... аромат лимона! Как выяснилось, нежный запах лимона способен самым благотворным образом повлиять на состояние человека и даже на химический состав его крови, - горьковато-прохладный аромат лимона способен сыграть роль анальгетика при головной боли и оказать позитивное воздействие на нервную систему. Еще он обладает дезинфицирующими свойствами и способностью оздоравливать воздух в помещении. Не говоря уже о том, что он поднимает настроение, помогает отвлечься от мелких жизненных неурядиц и создает настроение праздника. Достаточно каждое утро отрезать от лимона дольку и вдыхать аромат свежести наперекор всем стрессам, усталости и болезням!

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 (Pfleigestufe)
- Доставка на дом медикаментов и вспомогательных средств
- Сопровождение при визитах ко врачам и на прогулках
- Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
- Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
- Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!



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

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!

На самом деле...



Поразительно, насколько упорно некоторые заблуждения, особенно те, которые касаются способа экономии автомобильного топлива и манеры вождения, претендуют на роль истины! Но если разобраться, то очень многое из устоявшихся общеизвестных сведений окажется весьма далеким от реальности...

«Расход топлива автомобиля, указанный производителем, является истиной в последней инстанции» - вовсе нет. Заявленный производителем расход топлива того или иного автомобиля устанавливается по результатам тестов пилота-мастера в условиях, близких к идеальным (начиная от по-

годы и заканчивая дорожным покрытием). В действительности же автомобиль будет естественным образом потреблять на 2-3 литра больше, особенно это касается езды по городу. Поэтому топливные затраты на 20-25% выше «официальных» вполне нормальны.

«Если при спуске с горки или при ожидании на светофоре переключить коробку передач на «нейтралку», можно сэкономить топливо» - абсолютно неверно! При работе на холостом ходу двигатель продолжает расходовать топливо, а вот в режиме «включенная передача - выжатая педаль сцепления» подача топлива прекращается.

«Если регистрационные номера автомобиля залить слоем лака для волос, фотокамера, фиксирующая факт нарушения скоростного режима, не сработает», - увы, и это не так. Слой лака для волос на номерах, даже очень внушительный, никоим образом не может отразить вспышку камеры и испортить фотографию. Даже покрытие номеров гораздо более светоотражающей пленкой-фольгой не может притупить бдительность камеры, что уж говорить о лаке... Потому нет смысла переводить зря хорошие продукты, лучше использовать средства для ухода за волосами по их прямому назначению.

«Автомобили с дизельными двигателями обладают гораздо большим ресурсом, чем их бензиновые или гибридные собратья», - это ошибка. Хотя более прочная конструкция и невысокие обороты дизельных агрегатов действительно способствуют меньшему износу, у них более высокие теплонпряженность камеры сгорания и соответственно нагрузки. А значит, срок службы дизельного автомобиля примерно такой же, как и у всех прочих машин.

«Гарантия на автомобиль - панацея, которая спасет от всех бед» - не всегда. Если речь идет о подержанной машине, может оказаться, что никаких гарантийных обяза-

тельств попросту нет, либо они очень условны. Да и в случае с новыми авто дилеры далеко не всегда рады помочь бесплатно, даже если машина на гарантии. Например, если при поломке подвески выяснится, что виноват в этом владелец авто, то за ремонт придется платить.

«Если курок нажатого заправочного пистолета держать вполсилы, бензина заллется больше», - это заблуждение. Топливные колонки спроектированы таким образом, что режим сжатия курка заправочного пистолета влияет исключительно на скорость процесса заправки, а не на объем топлива, проходящего по шлангу.

«Если залить топливо по самое горлышко бака, цедя его и после до «отстрела» пистолета расход уменьшится», - ни в коем случае! Мало того, что к потреблению топлива его количество не имеет никакого отношения, регулярная заправка авто «под горлышко» может иметь серьезные последствия! Все потому, что, если залить топливо под завязку, работа системы вентиляции бака может быть нарушена из-за пониженного давления. Слишком большой объем топлива и нехватка воздуха в баке - прямой путь к поломкам топливного насоса и не только!



ANZEIGE

Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!



«Православная психотерапия»
Митрополит Иерофей (Влахос)
Мудрые изложения мыслей святых отцов с комментариями к их писаниям
368 стр., мягкий переплет
Арт. 18008, 9,70 евро



«Когда и как надо говорить ребенку о Боге»
Книга для родителей, содержащая размышления, наставления и молитвы о детях
48 стр., мягкий переплет
Арт. 16015, 2,50 евро



«Как улучшить отношения с родителями»
Дмитрий Семеник
Понять родителей, быть услышанным ими и создать атмосферу тепла в семье - это так просто!
208 стр., мягкий переплет
Арт. 13022, 6,90 евро



«Там, где Восток: духовные копии»
Священник Иван Окхлыбыстин - о буднях многодетного отца, проблемах современности и многих других интересных вещах
192 стр., мягкий переплет
Арт. 13016, 7,60 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В августе Овнам не стоит распыляться по мелочам. Выберите одну-две главные «задачи месяца» и сконцентрируйтесь на их выполнении, а все остальное приложится! Избегайте конфликтов, не ищите избыточных удовольствий и тщательнее присматривайтесь к тем, кого вы считаете друзьями.

Телец (21 апреля - 20 мая)



Последний месяц лета решительно не подходит для каких-то глобальных начинаний вроде приобретения недвижимости, перехода на новое место работы, покупки автомобиля и пр. Это отнимет много сил и средств, так и не приведя к удовлетворительному результату. А вот брачные и партнерские отношения на подъеме, - пользуйтесь моментом!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Август станет напряженным месяцем для Близнецов. Сфера контактов и коммуникаций сейчас ограничена, короткие поездки не всегда удачны, а мелкие проблемы в семье окончательно выбивают из седла... Не расстраивайтесь, капризы Фортуны недолговечны, и вскоре все наладится!

Рак (22 июня - 22 июля)



Финансовая ситуация в августе активно призывает Раков к экономии и использованию материальных резервов, сейчас неподходящее время для капиталовложений и инвестиций. А вот в личной жизни, в любви, а также в отношениях с детьми и близкими родственниками вам повезет.

Лев (23 июля - 23 августа)



Львам сейчас придется много работать. Опасайтесь переутомления и не забывайте об отдыхе. Идеально в этот период вам подойдет практика йоги или медитация. Также хорошо заняться переоборудованием интерьера или просто перестановкой в жилище, это также подарит массу положительных эмоций.

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам в августе необходимо уделить особенно пристальное внимание своему здоровью. Отдохните, оставьте «за бортом» проблемы и заботы, не нервничайте по пустякам и действуйте исключительно в своих интересах, и жизнь сразу заиграет новыми красками!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Август - пора материального процветания Весов, удачных сделок и новых коммерческих проектов, которые просто обречены на успех. Но тот же август принесет склонность к изоляции и затворничеству, контролируйте подобные тенденции.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В августе звезды особенно благоволят к Скорпионам, однако это не означает, что можно весь месяц наслаждаться ничегонеделаньем! Хотя удача практически сама идет в руки, вы рискуете упустить ее, если не проявите собранность и готовность к любым поворотам судьбы.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам в августе будет полезно проводить как можно больше времени наедине с собой, это оптимально и для усвоения нового материала, и для спокойствия души. Сейчас под угрозой находятся вопросы карьеры, поэтому держите свое мнение при себе, не вступая в конфликты.

Козерог (22 декабря - 20 января)



На исходе лета работа потребует от Водолеев много времени, придется заниматься и исправлением недостатков, и новыми задачами. Тщательно проверяйте контракты и договоры, которые вы заключаете в это время. Ни в коем случае не берите в долг и не оформляйте ссуд!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Август благоприятствует карьерному росту Водолеев, в этот период хорошо перейти на новую работу, можно получить и повышение по службе. А вот в супружестве и партнерстве – охлаждение, контакты затруднены, сложно найти общий язык. Научитесь признавать свои ошибки и просить прощения за причиненные обиды.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



На закате лета Рыбы будут настроены на серьезную плодотворную работу и почувствуют прилив сил, который поможет преодолеть любые трудности и дойти до новых вершин. Вам предстоит все незавершенные дела довести до конца, найти для себя новые способы самореализации и принять весьма важные, может быть, даже судьбоносные решения.

Новый элитный жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Sonnenhaus» - уютный, современный коттедж в одном из самых экологически чистых районов Берлина (Hellersdorf), который может стать вторым домом для Ваших близких!



В элитном жилом комплексе-резиденции для пожилых людей «Sonnenhaus», рассчитанном на проживание 12 человек и спроектированном с учетом нужд людей с ограниченными физическими возможностями, созданы

все максимально комфортные условия для достойного проживания! Ухоженный сад, где можно устроить пикник или просто погулять, уютные интерьеры просторных комнат, светлые и комфорт-

ные зоны отдыха, эргономичная планировка коттеджа — все это поможет сделать Ваших родных и близких более счастливыми и улучшить качество их жизни.

Всем нашим жильцам обеспечены квалифицированный уход, индивидуальный подход к питанию, максимум личного пространства, разнообразный досуг и отдых, а главное - круглосуточное внимание и искренняя забота персонала.

Новый элитный жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Sonnenhaus» - с любовью и заботой о тех, кто нуждается в помощи.



За более подробной информацией обращайтесь по телефонам 030/992 73 159 или 0163/688 60 55 (Елена Пауль)

Согдиана: «Я готова преодолевать любые препятствия!»



Несколько лет тому назад Согдиана ушла со сцены и посвятила себя детям. Теперь же, когда оба сына певицы подросли, она приняла решение вернуться в шоу-бизнес, - и не замедлила осуществить его!

- Несколько лет тому назад Вы ушли со сцены и всецело посвятили себя семье, теперь же настал черед Вашего триумфального возвращения, - поздравляю Вас и всех Ваших поклонников! Что было самым трудным после «творческого перерыва»?

- Не могу сказать, что были какие-то прямо трудности-трудности. Конечно, всегда тяжело начинать все заново. Но мне повезло, у меня замечательная команда, которая дождалась моего возвращения, и теперь мы снова вместе, поэтому справляться со сложностями гораздо легче. Есть какие-то чисто профессиональные моменты. Например, голосовые связки, которые нуждаются в постоянной тренировке. Когда ты долго не выходишь на сцену, то отвыкаешь, меняется подача. Одно дело просто ходить по дому и петь, другое дело записываться в студии или выступать с концертом. Когда я первый раз за три года взяла в руки микрофон и начала петь, то почувствовала эту разницу. Мне нужно было найти ту манеру, ту подачу, в которой мне будет комфортно и которая будет нравиться зрителю. Поэтому в нашей профессии очень важно постоянно тренироваться. Мы только несколько месяцев, как начали работать заново, сейчас в основном идут репетиции. Сделали песню «Молния», которая уже звучит на радио, даже занимает первые места в хит-парадах, сняли

на эту композицию клип у замечательного режиссера Ирины Мироновой. Пока все идет своим чередом, постепенно. Возможно, с какими-то вещами я еще просто не столкнулась, в любом случае я готова к препятствиям, как пела Лариса Долина: «И снова на пути стена, и я ее пройти должна». А если нет стены, то постройте мне ее, я все равно хочу ее преодолевать. Я понимаю, что просто не будет, но в этом интерес, это жизнь - и я ее ощущаю таким образом.

- Вы прошли долгий и непростой путь от обычной девочки из Ташкента до одной из самых ярких звезд российской эстрады. Чем сегодняшняя Согдиана отличается от той, какой она была в начале своей карьеры?

- У сегодняшней Согдианы двое детей - этим точно отличается. А так... наверное, я стала более свободная, независимая. Взгляды на многие вещи утвердились - на то, что нужно продолжать заниматься любимым делом и стремиться к своей мечте, не опускать руки, когда тяжело. Конечно же, я меняюсь, все меняется. Но семья и любимая работа всегда были и продолжают оставаться для меня самым важным в жизни.

- Расскажите об истории псевдонима «Согдиана»!

- Согдиана - это название древнего государства империи Ахиминидов. Оно располагалось на территории современного Узбекистана, Афганистана, Таджикистана. До сих пор некоторые области этих государств называются согдийскими. И когда я начала ез-

дить на различные международные конкурсы, где представляла Узбекистан, я начала выступать под псевдонимом «Согдиана».

- В Вашем багаже - звания лауреата массы конкурсов, взлеты, победы и многочисленные награды... Покорение каких еще вершин запланировано?

- Я не строю каких-то определенных планов, вообще не очень люблю что-то планировать, прогнозировать. Занимаюсь творчеством, ищу новый материал, пишу песни... Много сил сейчас задействовано на подготовку концертной программы. Хочется, чтобы все было на высоте. Главная для меня награда - это любовь зрителей, любовь слушателей. И очень надеюсь, что я их не подведу.

- Сейчас многие актеры и певцы садятся за мемуары. Вы не задумывались о том, чтобы написать книгу, - Вам-то есть о чем рассказать...

- Отличная идея, кстати говоря! Но не сейчас. Это будет невероятно интересно, если действительно все написать по-честному, по правде. Если написать все, то получится очень много, это будет очень большая книга и крайне интересная. Многие моменты наверняка станут открытием для многих людей. Потому что все равно, когда мы даем какие-то интервью, мы фильтруем информацию, говорим хоть и откровенно, но все равно очень сокращенно, дозированно, и зачастую картина теряется. И если на самом деле все это вспомнить, поднять, то получатся уже даже не мемуары, а настоящий сериал.

- **Ваша любовь к музыке - «родом из детства». А Вы никогда не задумывались о том, что было бы, выбери Вы не эстрадную карьеру, а что-то другое?**

- В детстве я хотела или петь, или быть балериной. Но все-таки больше тяготела к первому. Поэтому вопроса о другой профессии даже не стояло.

- **Вы - наглядный пример успешного совмещения карьеры и воспитания детей. По-Вашему, что самое сложное в жизни работающей мамы?**

- Наверное, самое сложное - это именно уметь все правильно совмещать. Чувствовать, в какие моменты стоит принести в жертву карьеру и уделить больше времени семье, детям. Ведь когда детки маленькие, им особенно нужны материнское тепло и забота.

- **Вы строгая мама? Существуют у Вас в семье какие-то незыблемые правила, от которых вы никогда не отступаете?**

- Не то чтобы у нас были какие-то определенные правила или традиции, но мы всегда стараемся как можно больше времени проводить вместе.

- **Как Ваши сыновья относятся к популярности своей мамы?**

- Они пока не понимают этого, еще не тот возраст. Но песни поют, клипы любят - просят «мама, поставь мне свой клип - я посмотрю, потанцую».

- **Сейчас, конечно, еще рано о чем-то говорить, - но, если Ваши мальчики решат пойти по Вашим стопам, Вы будете этому рады? Будете их поддерживать или, наоборот, постараетесь отговорить от карьеры в шоу-бизнесе?**

- Я бы сделала так - дала бы обязательно детям запасную профессию, такую, которая

всегда будет хлебом для них. Но я не буду против, если сыновья решат заняться творчеством, потому что если такая потребность есть в душе, нельзя ее ломать. Я бы согласилась и всеми силами их поддержала.

- **Вы прекрасно выглядите, - есть ли у Вас какой-то «фирменный» рецепт красоты? Как Вам удается быть всегда такой ослепительной?**

- Спасибо вам за комплимент! Красота... Как она меняется... Я наблюдаю порой за собой, своими родными, как мы меняемся все. Я не говорю о том, что мы меняемся в плохую сторону, мы и в хорошую сторону можем меняться. Это зависит от многого. Не только от того, как мы ухаживаем за собой, а от нашего настроения, наших мыслей, от того, что мы смотрим и на что мы смотрим - это все отражается на нас. Много зависит от того, как мы себя чувствуем. Я на 100% уверена, что очень большую роль в красоте, в восприятии этой красоты окружающими играет уверенность - уверенность в том, что ты красивый или красивая. И даже если человек не очень красив, но при этом в себе уверен, то и окружающие будут воспринимать его так же. Это очень важно и видно в глазах, в манере, и сразу передается всем.

- **Какие черты характера помогают или мешают Вам в жизни?**

- Мне много чего мешает. Мешают, наверное, не то что бы сомнения, я достаточно уверена в себе и порой совершаю такие очень решительные действия, что даже моя мама как-то сказала: «Я бы, наверное, так не смогла», но иногда мне тяжело принять какие-то решения. Порой мне мешает, что я очень домашняя. Хочется заняться какими-то домашними делами, что-то дома поделывать, приготовить что-нибудь, но в то же время я публичный человек и мне нужно порой из дома уходить и заниматься своей профессией, ко-

торую я тоже очень люблю. И я порой так разрываюсь, что получается - когда я дома, скучаю по работе и наоборот. У меня бывают порой такие метания. Хотя, мне кажется, это все-таки не метания, а полная чаша, когда ты живешь полной жизнью. И на работе тебе комфортно, все нравится, и так же дома. Это настоящее счастье!

- **Если бы у Вас была возможность перенестись на машине времени в прошлое, что бы Вы изменили?**

- Есть моменты, которые бы я изменила. Скорее, не моменты, а отношения с людьми, с которыми мы по каким-то обстоятельствам, которые, может, и зависели от меня, но в которых я просто где-то промолчала, теперь не общаемся. Хотя я бы, наверное, восстановила эти отношения каким-то образом. Наверное то, что я в каких-то моментах была чересчур послушная, например, с мужем - старалась угодить, а в итоге заработала определенные минусы для себя. И вот эти моменты я бы изменила. Я бы была не такая покладистая, а больше отстаивала свою точку зрения.

- **Поделитесь своими планами на будущее. В каких проектах Вы сейчас задействованы и какие хотелось бы еще осуществить?**

- Из краткосрочных планов - выпуск новой песни, которую мы планируем представить в начале осени, и премьеры новой концертной программы. Что касается проектов и сотрудничества, то мне бы пока не хотелось загадывать, что-то говорить раньше времени. Ведь сегодня можно сказать одно, потом вдруг планы изменятся, и придется объяснять, что и почему. Это работа, и все бывает. Планы, конечно, есть, и мы продумываем, прорабатываем сейчас в том числе дуэтную историю. Все в процессе... Прогнозировать сейчас сложно. Будем работать, а там посмотрим.



На далекой Амазонке



Основная тема этого лета - Чемпионат мира по футболу, который проводится в Бразилии (кстати, уже второй раз за последние 50 лет!). Отличный повод отвлечься от результатов матчей и поговорить о самом большом по площади и населению государстве в Южной Америке!

О том, что Бразилия - единственная португальскоязычная страна в Америке, которая находится на пятом месте среди стран мира по площади и на шестом по численности населения, знают все. И о том, что футбол и танцы - самая пламенная страсть ее жителей, тоже. А вот о том, что в белых штанах тут, вопреки уверениям незабвенного Остапа Бендера, ходят далеко не все, в отличие от шлепок-гаваек (Havaianas), в которых можно прийти даже в ресторан, - нет. И о многих

других интересных фактах тоже, - по крайней мере, не прочитав эту статью!

Своим названием Бразилия обязана малограмотным торговцам красным деревом. Первооткрыватели назвали ее Землей Истинного Креста (Terra da Vera Cruz по-португальски), и это имя страна носила почти столетие. Но, когда европейцы начали массовые закупки древесины в изобилии произрастающего тут красного дерева, выговорить сложное название страны экспорта оказалось под силу лишь немногим, не говоря уже о том, чтобы написать его в таможенных документах. В отличие от жалобы на ужасную жару (brasa по-португальски)! Так с легкой руки коммерсантов Земля Истинного креста была переименована в Бразилию.

О любви бразильцев к футболу можно складывать легенды: данным видом спорта интересуется 75% населения страны. В каждом городе есть хотя бы одно футбольное поле достойного уровня - Бразилия является абсолютным рекордсменом по количеству стадионов. Сборная страны за всю историю никогда не пропускала чемпионат мира по футболу и 5 раз становилась его победителем.

Точно такие же легенды можно складывать и о любви жителей Бразилии к танцам и сериалам. Кстати, сериалы, танцевальные программы и футбол в Бразилии никогда не показывают в одно и то же время, так как и то и другое очень важно для бразильцев и является неотъемлемой частью их быта.

Треть всей территории Бразилии занимает Амазония, то есть устье реки Амазонки. 50% всего кислорода на нашей планете вырабатываются именно в дождливых тропических лесах Амазонии. А река Амазонка и ее притоки содержат порядка 20% всей пресной воды на Земле.

Хотя Бразилия считается мировым лидером в производстве кофе, любимые напитки ее жителей — это какао, гуарановый лимонад и — куда же без этого! — кока-кола.

Изначально столицей Бразилии был Рио-де-Жанейро. В 1960 году она была перенесена в возведенный всего за 3 года среди некогда пустынной и малообжитой местности город Бразилиа, ставший одним из символов технического прогресса страны. Кстати, в

Бразилиа почти нет перекрестков: основные автомагистрали поделены на две части так, что по одной из них движутся автомобили, а по другой — пешеходы.

Бразильцы всегда и всюду опаздывают, причем не на 20-30 минут, а на 2-3 часа. Даже кино и телепередачи нередко выходят в эфир с опозданием.

В 35 километрах от берега бразильского штата Сан-Пауло расположен знаменитый Змеиный остров, на котором живут только змеи, а точнее, одна из самых ядовитых змей мира — островной ботропс. Несмотря на совсем небольшой размер острова (около 5 кв. км.), змей там столько, что на каждый квадратный метр приходится по несколько экземпляров.

Самым известным и популярным в мире монументом, а также символом Бразилии, является статуя Христа Искупителя (Cristo Redentor) в Рио-де-Жанейро. Она изготовлена из мыльного камня и железобетона, весит более 1000 тонн, в высоту около 38 метров, а в ширину — около 30 метров. Все ее детали, включая каркас, изготавливались во Франции, в разобранном виде доставлялись в Бразилию и по железной дороге транспортировались на вершину горы Корковаду. Статуя была открыта и освящена в 1931 году.

Несмотря на относительно низкий уровень жизни и огромное количество проблем, бразильцы являются одной из самых счастливых наций на планете.



ANZEIGE

Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!

 <p>Ладанка нательная Вес 4,25 г, 13 x 35 мм Арт. 40021 35,90 евро</p>	 <p>Крест нательный Золото 585 пробы, вес 1,83 г, 17 X 30 см Арт. 40053 135,70 евро</p>	 <p>Икона матроны Московской (нательная) Серебро 925 пробы, вес 6,44 г, 21 x 35 мм Арт. 40093 49,00 евро</p>	 <p>Цепь Покрытие: золочение, ширина плетения 2 мм, вес 3,28 г, 45-60 см Арт. 40024 от 25,40 евро</p>	 <p>Ложка чайная с ангелом-хранителем Вес 25,13 г, 135 мм Арт. 40003 95,00 евро</p> <p>Ложка чайная с ангелом-хранителем Золочение, вес 22,54 г, 135 мм Арт. 40006 84,00 евро</p>
--	---	---	---	--

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170

Дело в отношении



От нашей трактовки событий, от того, как мы их называем и как к ним относимся, напрямую зависит наше благополучие.

Как объяснить тот факт, что у оптимистов стакан всегда наполовину полон, и все проблемы в их понимании яйца выеденного не стоят, а у пессимистов все строго наоборот: и стакан наполовину пуст, и любая жизненная неурядица превращается во вселенскую трагедию? Психологи объясняют этот феномен таким образом: качество жизни человека зависит от его когнитивного стиля, то есть от способа восприятия и переработки информации о собственной жизни. Проще говоря, одни и те же события можно воспринимать по-разному и соответственно жить в зависимости от этого восприятия. По-научному это называется «теорией каузальной атрибу-

ции», суть которой в том, что повторяющееся однотипное объяснение происходящего формирует некий стиль, формирующий характер и личность. А личность, как известно, определяет судьбу. Причем, согласно этой теории, все человечество делится на три группы: первые считают, что их счастье – в их руках, вторые уверены, что основной фактор – это внешние обстоятельства, а третьи полагают, что более всего виновато время («вот вчера бы мне точно повезло»). Нелегко догадаться, какая же группа может со знанием дела рассуждать о счастье, а какая – жаловаться на неудачи, подстерегающие практически за каждым углом...

Интересно, что, как уверяют все те же психологи, достаточно отказаться от сложившейся привычки мыслить определенным обра-

зом, - и жизнь волшебным образом изменится к лучшему! В частности, не стоит думать о неприятностях, происходящих с нами, в категориях «всегда» и «никогда». Даже если в жизни происходит что-то не слишком хорошее, считайте это проходящим явлением, черной полосой, которая вскоре сменится на белую. Точно так же неразумно давать всем своим неудачам универсальное объяснение типа «это произошло, потому что я ничего толком не умею» и капитулировать по всем направлениям. Гораздо правильнее рассматривать все в индивидуальном порядке («это произошло, потому что я именно сегодня страдаю невнимательностью, но сейчас я соберусь и все исправлю»). От падений (и от взлетов тоже, кстати) не застрахован никто. И не зря кто-то из мудрых утверждал, что страшно не падать, а не подниматься!

Когда жизнь дает какие-то сбои, можно искать виноватых (неважно, будут ли то конкретные люди или обстоятельства) или упрекать за содеянное исключительно себя. Неправильно и то, и другое, но последнее – особенно! Самокритика, несомненно, дело хорошее, но в меру. Если вы склонны абсолютно во всем произошедшем обвинять себя, то к уже имеющимся проблемам вскоре добавятся заниженная самооценка, утрата вкуса к жизни, отсутствие желания действовать и побеждать. Прелестный набор, не правда ли? Но, даже если вы пришли к выводу, что в происходящем или произошедшем действительно только ваша вина – ну что же, человеку вообще свойственно ошибаться. Людей, которые делают все правильно, не существует. Иначе жизнь была бы очень скучна...

И вообще, не стоит много думать о неудачах, обидах и прочих неприятностях! Чем больше внимания им уделяется, тем глубже они «входят в душу», отравляя изнутри. Лучше оставить все оплошности и ошибки прошлого в прошлом же (разумеется, сделав из случившегося выводы) и вдохнуть полной грудью свободу от тяжелой ноши, которую многие бессмысленно носят под сердцем всю свою жизнь. А вот хорошим моментам нужно радоваться как можно чаще, равно как и благодарить судьбу за светлые моменты, и дарить позитивные эмоции окружающим. И мечтать! Ведь давно известно, что мысль материальна, и, если представить в красках и мельчайших подробностях все свои планы и надежды, они обязательно сбудутся. А даже если и нет, значит, не так уж они и были нужны, и судьба обязательно подарит какие-то новые возможности и новое счастье.



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

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

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

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

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Ах, это лето



Странная вещь лето – сначала оно все никак не наступает, а потом пролетает с такой скоростью, что только и остается задавать себе вопрос, «а был ли мальчик», и обижаться на скоротечность сезонов (и жизни). К странностям теплого времени года относятся еще и тот факт, что часто вместо того, чтобы наслаждаться солнцем, возможностью выходить из дома без теплой куртки, длинными лунными ночами и прочим буйством зелени, мы сетуем на жару и тополиный пух, срываемся по пустыкам, отчаянно завидуем тем, кто собирается в отпуск, и страдаем от стресса, вернувшись с отдыха. Как же научиться получать удовольствие от лета?

Чтобы пережить лето с минимальными потерями и без всякого пред- и постотпускного стресса, нужно в первую очередь снизить общую нагрузку на организм. Если уехать из пыльного, душного города не получает-

ся никак, то, по крайней мере, стоит постараться вести спокойный размеренный образ жизни, не строя заранее планов и не ставя себе конкретную задачу сделать за день определенное количество задач. В летний зной необходимо избегать чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузок и относиться к себе как можно более бережно! Психологи утверждают, что в подавляющем большинстве случаев причиной стрессов являются не столько реальные трудности, сколько их тревожное ожидание. Но есть ли смысл заранее переживать из-за проблем, которые еще не возникли? Гораздо разумнее их решать только по мере поступления! Особенно летом, когда найти какое-то приятное занятие, не имеющее отношения к сложностям и неприятностям, проще простого! Поваляться на траве или подремать в гамаке, пробежаться босиком по траве или вырваться в лес за грибами (а вернувшись, быстренько почистить их и сварить ароматный суп), - и это далеко не полный список вре-

красных возможностей для отличного времяпрепровождения, не оставляющего времени на различные рефлексии и переживания.

Жара и зной невероятно отравляют жизнь и действуют на нервы? Это абсолютно нормально, ведь повышенная температура окружающей среды - один из самых серьезных раздражителей нервной системы среди всех прочих внешних факторов, заставляющий организм менять ритмы, активизирующий обмен веществ и нервную деятельность. Все дело в том, что при большом количестве солнечного света увеличивается выработка катехоламинов (группы гормонов, к которой относятся известные «гормоны счастья» серотонин и норадреналин), в результате чего центральная нервная система работает на повышенных оборотах. Это приводит к повышенной возбудимости и агрессии.

Особенно жара действует на людей, которые страдают психическими расстройствами и эндокринными заболеваниями. Но и те, у кого не наблюдается явных отклонений, также подвержены в особенно теплые летние дни перепадам настроений и плохому самочувствию. В особенности люди, вынужденные в жару долгое время находиться в душном и жарком помещении, чувствуют себя (порой без причины) уставшими, излишне подозрительными и более враждебно настроены по отношению к окружающим. Не зря именно на начало и середину лета приходится резкий скачок правонарушений! Ученые объясняют этот феномен так: агрессия, заложенная в людях на биологическом и генетическом уровне, контролируется раз-

мом и нравственными началами. А, не успев еще приспособиться к типично летним явлениям в виде жары, духоты и чрезмерной сухости воздуха, наш разум частенько отказывает, провоцируя человека на самые жестокие поступки. Этому способствует и десинхронизация суточных ритмов, особенно заметная в период коротких летних ночей, и прочие отягощающие жизнь горожанина обстоятельства - перманентный шум, выхлопные газы автомобилей, большое скопление людей... Чтобы свести к минимуму все эти неприятности, необходимо почаще баловать себя: чашечка кофе «вне очереди» на солнечной террасе городского кафе, прогулка по парку, поход в бассейн, встреча с друзьями могут сотворить чудеса! Что уж гово-

рить о предвкушении предстоящего отпуска и подготовке к нему...

Ну, а те, кто уже успели съездить в отпуск, вернуться и окунуться в будничную рутину, могут утешать себя тем что, во-первых, им уже посчастливилось вырваться из матрицы повседневности и обрести душевное равновесие и прекрасное самочувствие. А во-вторых, конец отпуска не приравнивается к концу всего приятного, веселого и легкого, что есть в вашей жизни! Лето еще продолжается, и времени, чтобы возлагаемые на остаток лучшего времени года надежды были оправданы, а все запланированное осуществилось, у нас предостаточно...



На экранах

С 1 августа 2014 года

THE PURGE – ANARCHY («СУДНАЯ НОЧЬ: АНАРХИЯ»)

Режиссер и автор сценария: Джеймс ДеМонако

В ролях: Зак Гилфорд, Майкл К. Уильямс, Кайл Санчес

Добро пожаловать в идеальный мир будущего — мир без преступности и войн. И только один раз в году роскошная спокойная жизнь сменяется анархией. Этой ночью все преступления законны. Поспешите домой — закат близок...

С 7 августа 2014 года

PLANET DER AFFEN: REVOLUTION («ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН: РЕВОЛЮЦИЯ»)

Режиссер: Мэтт Ривз

Авторы сценария: Рик Джаффа, Аманда Сильвер, Марк Бомбэк

В ролях: Гэри Олдман, Кэри Расселл, Джуди Грир

Нации генетически эволюционирующих приматов под предводительством шимпанзе Цезаря угрожают люди, выжившие после распространения опаснейшего вируса SV40. Теперь всем предстоит решить, кто станет доминирующим видом на Земле, - или мирное сосуществование бок о бок обезьян и людей все-таки возможно?

С 14 августа 2014 года

LUCY («ЛЮСИ»)

Режиссер и автор сценария: Люк Бессон

В ролях: Скарлетт Йоханссон, Морган Фриман, Эннали Туптон

Люди используют лишь 10% своего мозга. А Люси стали доступны все 100%... Вчерашняя хорошенькая блондиночка превратилась в одночасье в самое опасное и смертоносное создание на планете со сверхъестественными способностями и интеллектом.

С 21 августа 2014 года

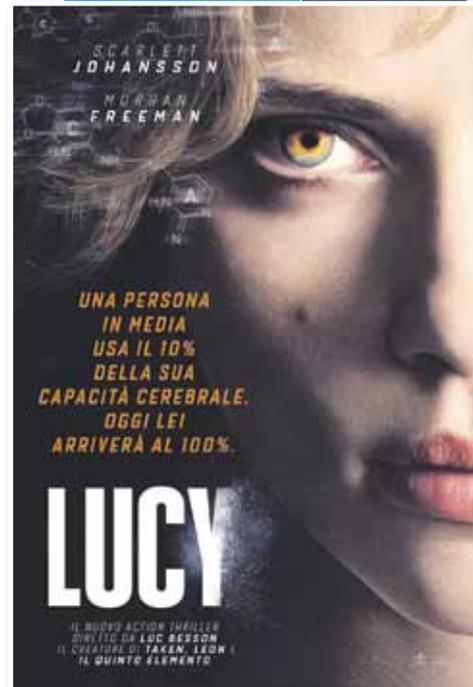
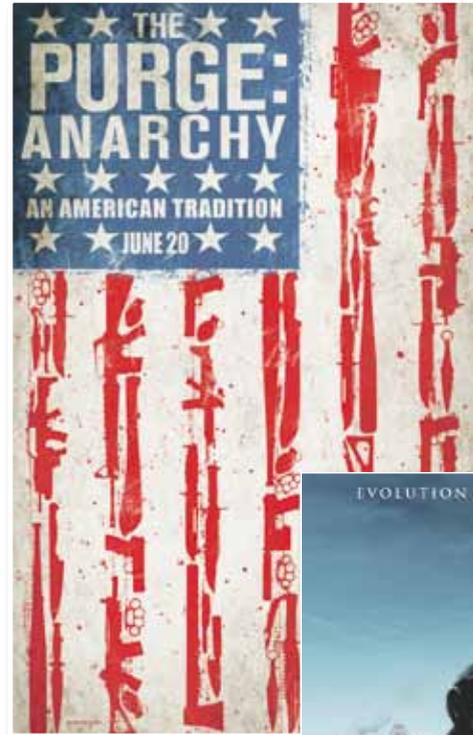
STORM HUNTERS («ОХОТНИКИ ЗА УРАГАНОМ»)

Режиссер: Стивен Куэйл

Автор сценария: Джон Сьютнем

В ролях: Джереми Самптер, Ричард Армитадж, Сара Уэйн Кэллис

Всего лишь за один день невероятный ураган практически уничтожил городок Сильверстон. При этом метеорологи говорят, что худшее еще впереди. Большинство жителей Сильверстоуна спасаются бегством, и лишь горстка смельчаков бросает вызов стихии, испытывая себя: насколько далеко сможет зайти «охотник за ураганом» ради одного единственного — зато какого! — снимка...



Ставка на легкость

Рецепты легких, низкокалорийных и необычайно летних десертов.

Клубничный шербет

Ингредиенты: 250 г клубники, 5-6 веточек мяты, 5-6 веточек базилика, 70 мл воды, 3 столовые ложки сахара

Приготовить сахарный сироп, смешав сахар с водой в кастрюльке, затем нагрев и доведя смесь до кипения. Отставить в сторону. Клубнику очистить от чашелистиков. Листья базилика и мяты обобрать с веточек. Сложить ягоды, базилик и мяту в чашу блендера. Влить сироп и пюрировать все до однородного состояния. Перелить ягодную массу в пластиковый контейнер и отправить в морозильник. Через час достать из морозильника и тщательно размешать, чтобы не образовывались мерзлые комочки, затем оставить в холодильнике еще на несколько часов.



Творожная запеканка

Ингредиенты: 300 г творога, 4 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка муки, 3 яйца

Творог размять вилкой и протереть через сито. В отдельной миске взбить сметану или сливки. Белки отделить от желтков и взбить по отдельности: желтки с сахаром до побеления и увеличения в объеме на высоких оборотах миксера, белки с щепоткой соли до устойчивых мягких пиков. Смешать творог со сметаной, добавить муку (предварительно просеять), перемешать, добавить взбитые желтки и снова перемешать. Последними, в три подхода, добавить взбитые белки и аккуратно перемешать тесто лопаткой, чтобы масса не осела. Форму застелить бумагой для выпечки, смазать ее тонким слоем масла и выложить тесто в форму. Разровнять поверхность. Выпекать в заранее нагретой до 170-180 градусов духовке 50 минут. Через 35-40 минут после выпекания накрыть форму с запеканкой листом бумаги для выпечки или фольгой, для того чтобы поверхность запеканки не сгорела, а оставалась румяной. После приготовления подержать некоторое время запеканку в духовке, затем украсить ягодами и подавать.

Медовик по-летнему

Ингредиенты для теста: 125 г меда, 35 г сливочного масла, 125 г сахара, 9 г соды, 15 г сока лимона, 2 яйца, 150 г муки

Ингредиенты для крема: 200 г сливок, 150 г сахарной пудры, 100 г сметаны

Ингредиенты для теста смешать, поставить на водяную баню, подождать до полного растворения меда, еще раз перемешать. Массу поставить в холодильник на 8-9 часов. Разделить тесто на части по 200 г, раскатать коржи. Выпекать 2-3 минуты при 180 градусах. Для крема взбить сливки, сахарную пудру и сметану. Остывшие коржи уложить друг на друга, промазывая их кремом, убрать в холодильник на 5-6 часов.



Лимонные сырники

Ингредиенты: 300 г творога, 2 яйца, 1 горсть лимонных цукатов, 4 столовые ложки сахара, 2-3 столовые ложки манной крупы, 1 лимон, 1,5 столовые ложки сливочного масла, соль и панировочные сухари по вкусу

В творог добавить желтки яиц и перемешать. Добавить цукаты, сахар и чуть-чуть соли. Всыпать 1 столовую ложку манной крупы, все как следует перемешать и дать постоять 10 минут. Добавить оставшуюся крупу, снова дать постоять, перемешать еще раз и слепить сырники. Запанировать их в сухарях, обжарить в сливочном масле по 2 минуты с каждой стороны, затем поставить на 10 минут в духовку, разогретую до 160 градусов. В это время на сковородку насыпать немного сахара, добавить сливочное масло и обжарить нарезанные на дольки лимон, несколько раз перевернув его. Выложить, перемежая между собой, сырники с жареными лимонами, присыпать сахарной пудрой и подавать со сметаной.

Мусс из манго со сливками

Ингредиенты: 3 манго, 250 мл сливок, 100 г сахарной пудры, 2-3 чайные ложки желатина, 100 мл воды, 2 яйца, сок лайма, ваниль, мята по вкусу

Желатин замочить в холодной воде. Когда он разбухнет, нагреть до полного растворения, но не кипятить. Отложить. Манго почистить, удалить косточку и порезать. Отложить несколько долек манго для украшения, остальные сложить в блендер и измельчить. Приготовленное манговое пюре соединить с желатином и ванилью. Сливки взбить с сахарной пудрой и добавить в пюре. Взбить яичные белки, добавив в них сок лайма. Осторожно соединить их с приготовленной смесью. Приготовленный мусс охладить примерно в течении 1,5 - 2 часов. Украсить кусочками манго и веточками мяты.



Самая длинная в мире песня

Певица Алсу приняла участие в записи самой длинной песни в мире. Звезда опубликовала фотографию, на которой запечатлена вместе с музыкантом Игорем Сандлером, и прокомментировала: «С удовольствием приняла участие в проекте Игоря Сандлера „5775“! Это самая длинная песня в мире с самым большим количеством исполнителей. Песню Hallelujah споют 5775 участников, а длиться этот шедевр будет двое суток. Ну и, естественно, мы попадем в Книгу рекордов Гиннеса. Приятного прослушивания!».



Новое амплуа Кэти Топурия

На свой творческий вечер в рамках конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2014» Алла Пугачева прибыла в наряде, дизайн которого разработала солистка группы A'Studio Кэти Топурия. Это стало дебютом девушки в качестве модельера. «Я не из той категории девушек, у кого в гардеробе висят вещи только самых дорогих марок, — призналась певица. — Настоящая модница умеет сочетать в одном наряде недорогие и брендовые вещи. В Юрмале я презентовала собственную авторскую модель костюма, надеюсь, она пришлась по душе и Алле Борисовне, и всем остальным!». Сама Кэти на «Новой волне» появилась в платьях от дизайнера Александра Арутюнова, который известен своими женственными и строгими, но одновременно сексуальными нарядами, а также в творениях американского дизайнера по имени Leka.



Александр Градский в 3-й раз станет папой

64-летний музыкант, исполнитель и продюсер Александр Градский скоро станет папой, - его 4-я по счету жена, 33-летняя модель Марина Коташенко, подтвердила слухи о своей беременности и сообщила, что выбор места для родов пал на США. Малыш должен появиться на свет уже в сентябре в одном из американских роддомов. Интересно, что Градский довольно суеверен в вопросах брака, поскольку уже был трижды женат и разведен. С первой супругой Натальей Смирновой Александр Борисович обручился в 22 года, брак просуществовал 3 месяца, оба называют этот союз «молодежным поступком», не считая серьезным. Вторая жена певца и композитора - актриса Анастасия Вертинская, их отношения продержались 4 года. Третья супруга, Ольга Фартышева, с которой он пошел в загс сразу же после оформления развода с Вертинской, родила ему сына и дочь. В этом семейном союзе артист прожил 27 лет. По мнению Ольги, им удалось поддерживать нормальные отношения за счет того, что брак был гостевым, - жили супруги в разных квартирах.



Александр Овечкин: «Сейчас же не время викингов!»

Капитан сборной России по хоккею Александр Овечкин, сумевший вывести свою команду в чемпионы (напомним, сборная России выиграла ЧМ-2014 в мае этого года, победив сборную Финляндии со счетом 5:2), своим примером в очередной раз доказал, что железная воля и постоянная работа над собой всегда приводят к победе. А еще немаловажную роль тут играет уважение к традициям: «Ребята верят в разные приметы, но лично у меня их не так много. Мне нравится играть в желтых шнурках, ну и, может, еще клюшку обматываю особым способом. Носить бороду во время play-off – это старая традиция, к которой любой профессиональный хоккеист относится с уважением. Я традицию соблюдаю, однако считаю, что мужчина все-таки должен за собой ухаживать. Сейчас же не время викингов. А вообще надо верить в себя и свои силы, тогда все получится!»



ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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