

**Дорогие читатели! Редакция газеты «Время» поздравляет Вас с наступающими праздниками! Желаем Вам, чтобы в Новом году сбылись все Ваши желания и мечты, а все изменения в Вашей жизни были к лучшему! Оставайтесь с нами!**



## ЛЕОНИД АГУТИН: «ИДЕЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КРАСИВО ЗАВЕРНУТА!»

*Композитор, певец, продюсер Леонид Агутин — о склонности к упрощению, проблемам с мажором и необходимости идти на компромисс.*

**СТР. 20**

### ТЕМА

## Плесните колдовства, или вся правда о шампанском **СТР. 26**

Все, что нужно знать о шампанском, напитке, которым вот уже несколько веков подряд во всем мире принято сопровождать самые торжественные и радостные моменты.



### ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

#### Наша каша

Каши не просто очень вкусны и питательны, но и необычайно полезны!

**СТР. 8**



### ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

#### Плюс энергия

Если внести в распорядок дня несколько простых изменений, улучшится не только настроение, но и самочувствие!

**СТР. 24**



### АЗБУКА ВКУСА

#### Рецепты праздника

Новогодне-рождественский стол невозможно представить себе без салата оливье или селедки под шубой. А что, если попробовать внести в традиционные рецепты немного разнообразия?

**СТР. 29**

## В мире



### Германия меняет геополитический курс?

По мнению многих политологов, недавние резкие высказывания канцлера Германии Ангелы Меркель в адрес России могут свидетельствовать об отказе Германии от «восточной политики» и существенном изменении в расстановке сил в европейской геополитике. Как известно, Германия следовала «восточно-политическому» курсу несколько десятилетий, и его изменение может оказать сильнейшее влияние на внешнеполитическую ситуацию в Европе. Правда, в таком случае политические интересы Германии вступают в конфликт с экономическими, ведь Россия — торговый партнер номер один Германии в Европе. Поэтому канцлеру ФРГ, если она все же решится на изменения российско-немецких отношений, придется непросто. Она столкнется с серьезнейшими возражениями внутри страны, а также недовольством со стороны многих стран Евросоюза.

### Популяция медельинских бегемотов сократится

Ветеринары в Колумбии начали стерилизацию бегемотов, которые родились от животных, завезенных из Африки наркобароном Пабло Эскобаром, бывшим главой кокаинового «медельинского картеля». Эскобар, состояние которого оценивалось в 3 миллиарда долларов, был владельцем настоящего зоосада с экзотическими для Южной Америки животными, — кенгуру, фламинго, слонами, носорогами и африканскими гиппопотамами, — многих из которых он просто отпускал на волю. Лучше всего к условиям другого континента приспособились бегемоты: потомство пары толстокожих гигантов, выпущенных в 2006 году в пампасы, насчитывает примерно 60 животных. Звери процветают в условиях тропического климата, водных просторов и богатой растительности. Чтобы животные не опустошали поля местных фермеров, что они делают с завидной регулярностью, представители местных властей приняли решения сократить их количество гуманным методом стерилизации.



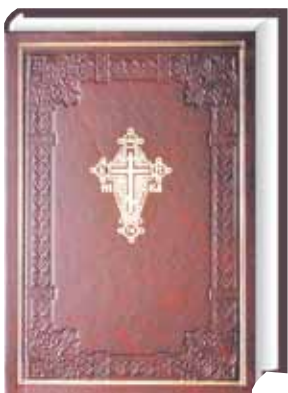
### Квот на добычу нефти не будет

Несмотря на резкое падение цен на нефть (с июня текущего года стоимость барреля европейской марки Brent — примерно 69 долларов, что является наименьшим показателем с сентября 2010 года), Организация стран-экспортеров нефти (ОПЕК) не станет сокращать объемы нефтедобычи. Сейчас картель добывает 30 миллионов баррелей в день. Вот уже 3 года квоты сохраняются. К счастью для большинства населения, — ведь, по подсчетам Международного валютного фонда, подобные цены на нефть привели к росту мировой экономики, так как снизились производственные расходы многих энергоемких предприятий, да и потребители могут экономить на расходах на бензин и отопление и вкладывать деньги в другие покупки.

Fotos: sxc

ANZEIGE

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



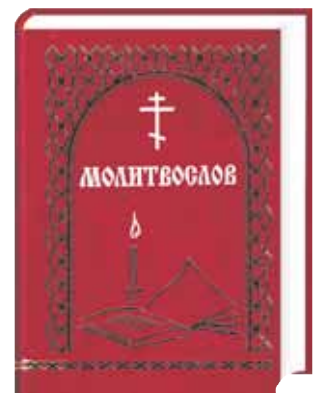
«Новый Завет»  
1184 стр., твердый переплет  
Арт. 11005 20,00 евро



«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

*Культуру в массы*

### **mbt Market meets Meetingplace Germany 2014**

2 декабря 2014 года в Мюнхене пройдет Международная Выставка для event-менеджеров, знакомящая как новичков, так и профессионалов с самой обширной информацией в области организации всевозможных увеселительных мероприятий. Новые идеи и возможности, беспроблемные и проверенные временем решения, мастер-классы – понятно, почему работники культурного сектора огромного количества фирм и компаний покидают в начале декабря свои офисы и устремляются в столицу Баварии!



*По знаком дизайнера*

### **Architect@Work Stuttgart 2014**

Международная выставка инноваций в области строительства, ремонта и дизайна Architect@Work 2014, которая пройдет с 3 по 4 декабря 2014 года в Штутгарте - это не просто место встречи архитекторов и дизайнеров, это еще и насыщенная деловая программа с семинарами и консультациями о инновационных продуктах, материалах, приложениях и услугах в сфере архитектуры и интерьерного дизайна. Приходите, будет интересно!

*Под знаком лошади*

### **Hippologica Berlin 2014**

4 дня в декабре, а точнее, с 11 по 14 декабря 2014 года, пройдут под знаком лошади – особенно в Берлине, ведь именно здесь пройдет одна из крупнейших в Европе выставок-шоу, посвященных этому удивительному животному. Настоящий конный праздник, в программу которого входят ежедневное представление лошадей, соревнования по конкуру, выездке, чемпионат пони-клубов, научно-практические конференции и многое другое, обещает стать достойным завершением года.



Fotos: sxc

### **Ярмарки чудес**

Декабрь в Германии - это время подготовки к Рождеству, а еще – время традиционных рождественских ярмарок, которые открываются в последнюю неделю ноября и заканчивают свою работу в первых числах января. Первые рождественские базары появились в Германии еще в 17 веке, превратив банальный поход за покупками в настоящее приключение. Рождественские ярмарки – это карусели и аттракционы, традиционные рождественские декорации, украшения, всевозможные изделия из дерева, глины, стекла, одежда, и, разумеется, пряники, сахарная вата, глинтвейн... И типичная для декабря атмосфера предвкушения чуда. С Рождеством вас!

# ВРЕМЯ

**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

### **Скандальная «звезда берлинских улиц»**

Еще несколько дней назад представители известного немецкого рэпера Сидо (в миру известного как Пауль Хартмут Вюрдиг; псевдоним Сидо образован от начальных букв фразы «super-intelligentes Drogenopfer», что означает в переводе с немецкого «суперинтеллигентная жертва наркотиков») утверждали, что музыкант отложил свое гастрольное турне, которое должно было состояться в начале 2015 года, чтобы заняться записью нового альбома в спокойной обстановке. Как выяснилось, обстановка для работы над новыми песнями может быть для Сидо более чем спокойной, - на днях начался судебный процесс против «звезды берлинских улиц», который продлится до конца января. Летом Сидо был арестован в столичном клубе «Асфальт» по обвинению в нападении на одного из гостей (как сообщили представители полиции, певец нанес своему оппоненту в пылу спора несколько ударов бутылкой из-под шампанского по голове) и оскорблении представителей службы безопасности, обеспечивавшей порядок в заведении. Но, судя по тому, что рэпер перенес свой тур на ноябрь 2015 года, он уверен в благополучном для него исходе процесса, - а заодно и в том, что «фаза спокойствия» в местах не столь отдаленных, если и будет, продлится не слишком долго.



### **Сын убил отца ножкой от стула**

Перед столичным криминальным судом предстал 22-летний Клеменс С., обвиняемый в убийстве своего отца. В один не слишком прекрасный день брат Клеменса, проживающий отдельно, зашел в гости к родителям с братом и увидел в гостиной среди опрокинутой мебели труп отца на полу, а рядом с ним в луже крови - ножку от стула. Клеменс С. в состоянии апатии сидел среди учиненного им хаоса на диване и комментировать произошедшее отказывался. В ходе следственных мероприятий установлено, что преступление было совершено на почве неприязненных отношений из-за недавнего развода родителей и раздела имущества. С., стоявший на страже интересов матери, вызвал отца на разговор с глазу на глаз, чтобы уговорить его отказаться от своей доли при продаже квартиры в одном из самых престижных районов Берлина. Вспыхнула ссора. С.-младший схватил стул и нанес отцу множественные удары по голове, после чего впал в состояние прострации. Результаты психиатрической экспертизы пока не разглашаются, но несколько судебных заседаний уже назначено.

### **Беглянка с младенцем**

Из частного зоопарка в Вердере сбежала самка кенгуру с детенышем. Скорее всего, животное выбралось из своего вольера, сделав под него подкоп, точно так же сумчатое покинуло территорию зоопарка. Беглянку с младенцем в первые же часы видело много водителей, проезжавших по автобану, - она бойко скакала вдоль трассы, не выходя, однако, на нее. Попытки наряда полиции, вызванного на место, поймать кенгуру успехом не увенчались, оба животных ускакали в поля, и их все еще ищут. Представители зоопарка считают, что мать и дитя уже кто-то подобрал, и призывают нашедших либо вернуть беглецов, либо, по крайней мере, держать их в подходящих условиях: «Они очень милые, общительные и привыкшие к общению с людьми, но нуждаются в специальной заботе и уходе!».



# ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ

# 2015



*Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH поздравляет всех своих клиентов и партнеров с Новым 2015 годом и желает им удачи, здоровья и успехов во всех начинаниях!*

## 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*

## Специальные предложения по страхованию



***С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!***

*Сравнительный анализ существующих договоров с гарантией значительной экономии страховых взносов и улучшения условий страхования*

*Все виды страхования: KFZ, Leben, Hausrat, Unfall, Haftpflicht etc.*

*Полная прозрачность цен и условий*

*Сотрудничество с разными страховыми компаниями*

*Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям*



Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

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

**G.R.A.W.**

**НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!**

**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**

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

Православная и светская литература на русском языке

При заказе на сумму от 50 евро – бесплатная доставка по Германии!

**ХИТ ПРОДАЖ**



**«Празднуем рождество. Рецепты»**  
С помощью этой книги хозяйки смогут приготовить необычные праздничные блюда рождественского стола (около 300 рецептов), смастерить оригинальные подарки родным и друзьям.  
400 стр., твердый переплет  
Арт. 19089  
5,80 евро



**«Несвятые святые» и другие рассказы**  
Архимандрит Тихон (Шевкунов)  
Истории из жизни современной церкви, ставшие настоящим православным бестселлером.  
639 стр., твердый переплет  
Арт. 19002  
14,90 евро



**«Ведро незабудок» и другие рассказы**  
Александр Богатырев  
Там, где человек отвергает Бога, жизнь теряет смысл...  
480 стр., твердый переплет  
Арт. 19167  
14,90 евро



**«Сашина философия» и другие рассказы**  
Протоиерей Алексей Лисняк  
Рассказы о жизни во всех ее ракурсах, дышащие тонким юмором и любовью ко всему окружающему.  
288 стр., твердый переплет  
Арт. 19181  
14,90 евро



**150 рецептов постных и праздничных салатов**  
128 стр., мягкий переплет  
Арт. 19086,  
2,60 евро



**Рождественские рассказы русских писателей**  
Добрые, светлые и трогательные рождественские рассказы Куприна, Шмелева, Чехова и т.д.  
438 стр., твердый переплет  
Арт. 19090,  
9,50 евро



**Рождественские рассказы зарубежных писателей**  
В сборник вошли произведения Диккенса, Рида, Честертона и других классиков мировой литературы.  
372 стр., твердый переплет  
Арт. 19091,  
9,50 евро



**Рождественские стихи русских поэтов**  
Эта по-настоящему рождественская книжка наполнена искренним счастьем и верой в чудо!  
276 стр., твердый переплет  
Арт. 19092,  
9,50 евро



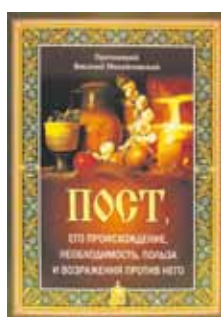
**Христос рождается!**  
Рождественская книга для души и сердца, размышляющая о величайшем событии -Рождестве.  
312 стр., твердый переплет  
Арт. 19093,  
7,50 евро



**«Размышления о Двенадесяти праздниках» (От Рождества Богородицы до сретения Господня)**  
Митрополит Вениамин Федченков  
Описания двенадцатых праздников, особых дней, раскрывающих общение человека с Богом и Бога с человеком.  
480 стр., твердый переплет  
Арт. 19111,  
11,00 евро



**«Размышления о Двенадесяти праздниках» (от Крещения до Успения Пресвятой Богородицы)**  
Митрополит Вениамин Федченков  
Продолжение описания двенадцатых праздников, особых дней, раскрывающих общение человека с Богом.  
576 стр., твердый переплет  
Арт. 19112,  
11,00 евро



**Брошюра «Пост, его происхождение, необходимость, польза и возражения против него»**  
Протоиерей В. Михайловский  
32 стр., мягкий переплет  
Арт. 19501  
1,85 евро



**4 православных поста**  
Александр Баранов  
История, традиции, обряды и рецепты православной кухни.  
128 стр., мягкий переплет  
Арт. 19058,  
4,00 евро



**«Постный стол. 70 авторских рецептов»**  
Нина Борисова  
Простые, но оригинальные рецепты постных блюд.  
160 стр., твердый переплет  
Арт. 19500  
13,91 евро



Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

# Рождественский пост

Весь декабрь православные христиане соблюдают Рождественский пост, длящийся с 28 ноября 2014 года до 6 января 2015 года.

Рождественский пост называется также Филипповским постом, поскольку его канун приходится на День памяти Апостола Филиппа. В православии его также именуют Четыредесятницей, так как пост, установленный в честь Рождества Христова, длится 40 дней — до самого кануна светлого праздника. Церковь учит, что смысл Рождественского поста в том, чтобы в праздник Рождества люди могли с чистыми серд-

цем, душой и телом встретить Сына Божия, то есть суть поста вовсе не в том, чтобы придерживаться в течение 40 дней строгой диеты. Как говорил Иоанн Златоуст, «ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления!». Что касается пищи насущной, то Православная церковь предписывает воздерживаться в дни Рождественского поста от мяса, яиц, молока и масла животного происхождения. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу запрещается употреблять растительное масло, а рыба разрешается только в субботние и воскресные дни, а также в великие праздники,



например, в День Введения во храм Пресвятой Богородицы. В период со 2 по 6 января пост усиливается: в это время нельзя употреблять рыбу даже в субботу и воскресенье. Заканчивается Рождественский пост в ночь с 6 на 7 января с восходом первой звезды — той самой, что указала волхвам путь к младенцу Иисусу.

## 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](http://www.berlin-orthodoxe-kirche.de)

# Наша каша



*Как всегда, в преддверии Нового года, все мечтают о переменах к лучшему и о том, чтобы все проблемы и горести остались в прошлом. Это касается и лишних килограммов: все переживания и недовольства своей фигурой хочется «забыть» в старом году, при этом желательно расстаться с целлюлитом, избыточным весом и прочими «фигурными» сложностями еще до праздников! Вот только зима с ее перманентным авитаминозом и холодами к диетам не очень-то располагает... Впрочем, есть один прекрасный способ похудеть - совершенно без ущерба для здоровья, не голодая и не замерзая. Простой и вкусный, известный еще с детства. Наверное, вы уже догадались, что речь идет о каше!*

Наши далекие предки знали точно – каши, то есть блюда из разваренных в воде или

молоке зерен или крупы злаков в различных вариациях, необычайно полезны и питательны. Не зря каши издревле были одним из самых важных средств пропитания практически всех народов, и точно так же не зря именно каши являются первым блюдом, которое начинают давать грудным детям в дополнение к молоку. А все потому, что основа каш, то есть крупа, состоит главным образом из сложных углеводов типа крахмала, которые обладают огромным энергетическим резервом. Кроме углеводов, каши богаты витаминами (особенно группы В), растительными белками, хорошо усваиваемыми организмом даже после тепловой обработки, калием, фосфором, магнием и железом, а вот жиров в них довольно мало. Еще в кашах содержится много клетчатки, благодаря которой улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Словом,

одна сплошная польза! И для фигуры, кстати, тоже, так как потеря веса напрямую зависит от содержания в ежедневном рационе питания жиров и активной работы пищеварительной системы. Существует даже такое понятие, как каше диета, - суть ее заключается в том, что на протяжении 10-14 дней основой рациона становятся каши из любой крупы, кроме манной. Разумеется, их лучше готовить на воде и сочетать с овощами, фруктами, растительным маслом, орехами, медом и прочими полезностями. Несомненный плюс такого метода – неограниченное количество дневных трапез, возможность вариаций рецептов, быстрая потеря веса (строго придерживаясь каше диеты, можно сбросить 5 кг за 10 дней), а также ее хорошая переносимость.



**Каша разные нужны, каша разные важны...**

Самыми полезными кашами считаются гречневая и овсяная каши, впрочем, рисовая, пшенная, ячменная, кукурузная и другие разновидности каш немногим им уступают. Кстати, все вышеперечисленные каши можно использовать и в качестве лекарств от многих болезней! Например, гречневая каша, помимо высокой питательной ценности и великолепного вкуса, обладает еще и антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца. В ней также много железа, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином.. Словом, не каша, а настоящая природная мини-аптека! Овсяная каша, «еда королей» и традиционный завтрак жителей туманного Альбиона, отличается просто-таки рекордным содержанием витаминов, микроэлементов и клетчатки. Поэтому именно овсяной кашей рекомендуется встречать новый день, именно «овсянка, сэр!» служит лучшим средством для снижения веса и одновременного улучшения состояния волос, ногтей и кожи. Еще она хоро-

шо зарекомендовала себя в качестве диетического средства при желудочно-кишечных заболеваниях и сахарном диабете, как жаропонижающее средство при простуде и при мочекаменной болезни, а также при повышенном холестерине. А диабетикам в дополнение к регулярному употреблению овсяной каши нужно ежедневно пить овсяный настой, чтобы избежать скачков содержания сахара в крови. Делается он так: 100 г овсяной крупы настоять в 1 л холодной кипяченой воды в течение 8-12 часов, воду слить и пить ее по полстакана 3 раза в сутки.

Всего несколько ложек рисовой каши покрывают суточную потребность человеческого организма в участвующей в кроветворении фолиевой кислоте, которая является важным средством профилактики малокровия. Кроме того, рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения. Манная крупа – это, по сути, высокоочищенная очень мелко измельченная пшеница. В ней содержится много крахмала, белков, витаминов и минеральных веществ, но почти нет клетчатки и жира, поэтому она легко усваивается и не годится для «похудательных» мероприятий. Зато для растущих детских организмов она очень полезна! Так как манная каша довольно быстро готовится,

то все полезные вещества не успевают «вывариться». Она благотворно влияет на кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт, а из-за низкого содержания в ней клетчатки она просто незаменима в послеоперационный период и при истощении, а также при хронической недостаточности почек, когда основу питания должны составлять безбелковые блюда.



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...

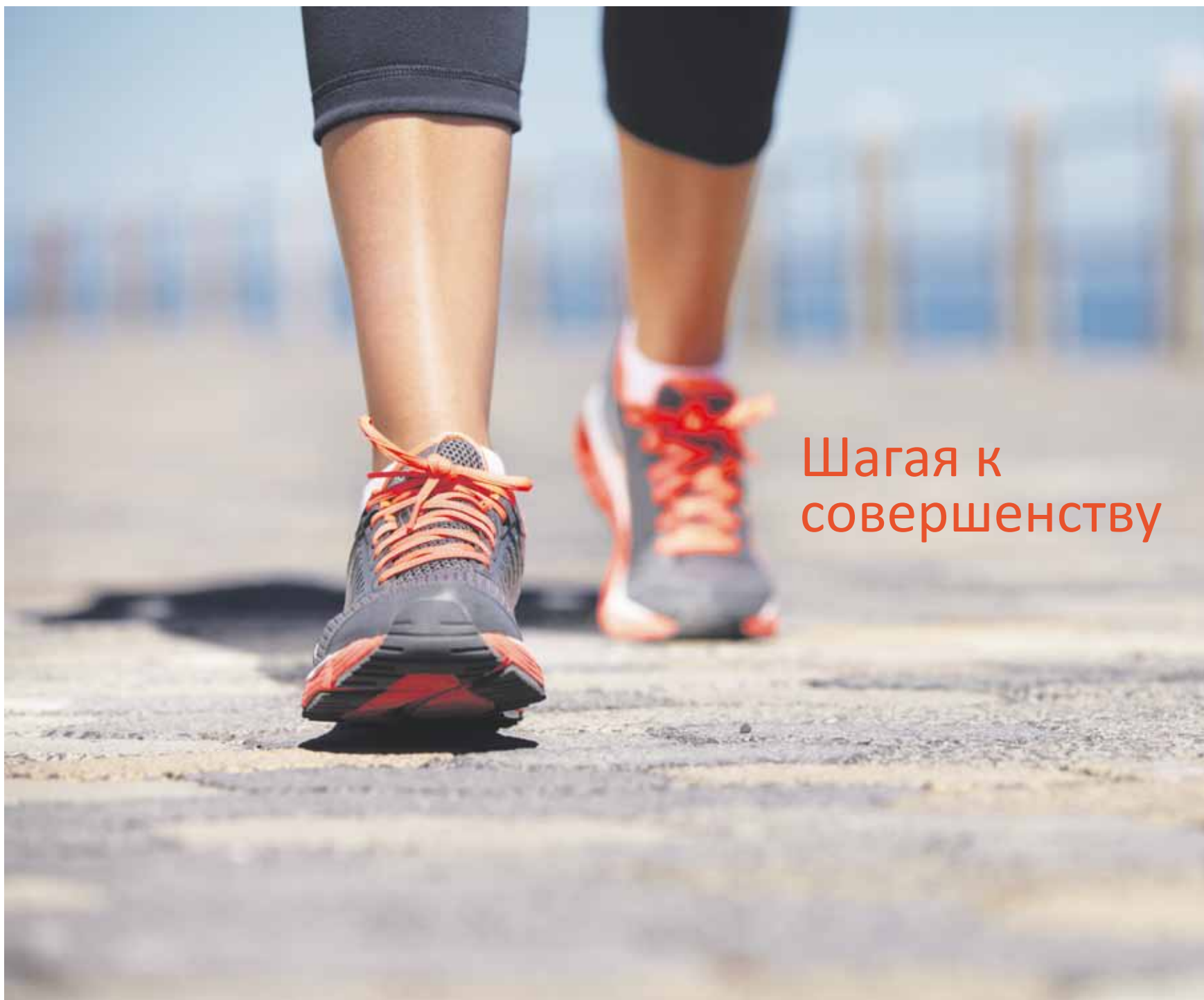
Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

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**



## Шагая к совершенству

**Как это ни парадоксально звучит, но проблемы с лишним весом (и кардинально – со здоровьем) на самом деле можно решить гуляючи.**

Оздоровительные пешие прогулки подходят всем без исключения, независимо от возраста, и являются прекрасным способом поддержания иммунитета и отличного самочувствия на долгие годы. Они благотворно влияют на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляют мышцы, оказывают положительное эмоциональное воздействие. И, что немаловажно, при ходьбе движения грудной клетки и таза массируют печень, селезенку, поджелудочную железу, что способствует активизации процесса пищеварения. В пользу ходьбы на свежем воздухе говорят еще и такие факты, как отсутствие противопоказаний и финансовых расходов. И еще – во время прогулок в холодное время года процесс сжигания жи-

ров ускоряется почти вдвое (во-первых, чем больше в воздухе кислорода, чем быстрее горят жиры, во-вторых, организм тратит дополнительные калории на обогрев)! Итак, вас отделяют от стройной фигуры и железного здоровья всего несколько шагов!

**Шаг первый:** действительно ли у вас есть избыточный вес, или это только иллюзия? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно рассчитать индекс массы тела. Для этого разделите свой вес (в килограммах) на рост (в метрах) в квадрате. Полученная цифра и будет той точкой, от которой вы в дальнейшем будете отталкиваться при контроле своего веса. Показатель от 19 до 25 – абсолютная норма, от 26 до 30 означает избыток массы, а 31-45 заставляет задуматься о приближающемся ожирении. Если после этой несложной арифметики вы обнаружили, что весите больше положенного, пора действовать! Впрочем, людям с идеальным весом

тоже будет полезно прогуляться...

**Шаг второй:** «человек есть то, что он ест». Чтобы избавиться от ненужных килограммов (а впоследствии и поддерживать форму), нужно расходовать больше калорий, чем потреблять. И совсем не обязательно при этом питаться исключительно сухариками и яблоками или считать буквально все поглощаемые калории! Просто постарайтесь избегать алкоголя, который, кстати, прибавляет аппетит, и выпечки с десертами, которые очень быстро прибавят вам лишние сантиметры и граммы. Замените их на молочные коктейли или на свежевыжатые соки. Всегда приветствуются морепродукты, постное мясо, овощи и фрукты, травяные чаи, а вот белый хлеб, картофель, макаронные изделия лучше из рациона по возможности исключить.

**Шаг третий:** что делать, если, несмотря на «правильное» питание, вес упорно не желает уменьшаться? Тут-то и начинается самое интересное. Потому что ответ на этот вопрос – надо больше двигаться, а точнее, просто ходить пешком! Как считают многие фитнес-тренеры, именно ходьба пешком способна быстро и эффективно приблизить вас к идеальной фигуре, плоскому животу и стройным бедрам. При этом, заметьте, абсолютно безвозмездно, то есть даром! К тому же для прогулок не существует ни противопоказаний, ни временных ограничений. Они мягко и эффективно укрепляют мыш-

цы, расправляют легкие, полезны для осанки, и, по мнению многих экспертов, гораздо полезнее для здоровья, чем традиционный бег трусцой.

**Шаг четвертый:** для появления видимого (и ощутимого) эффекта нужно каждый день гулять не меньше часа, делая 7-8 тысяч шагов. И это - не считая обычной «дневной нормы», то есть расстояния, которое среднестатистический человек проходит в течение суток (обычно это еще 2-3 тысячи шагов). Хорошая новость: сделать это довольно просто, достаточно взять за правило ходить

пружинистым, быстрым шагом минимум 45 минут в день. Дополнительный бонус – в это время не только активно идет процесс сжигания калорий, но и подавляются чувство голода. Если после кардио- и силовых нагрузок расходуются в основном запасы углеводов, и после тренировки обычно очень хочется есть, то при ходьбе, особенно продолжительной, от 45 до 60 минут, энергия черпается из жировых запасов. Жиры горят, есть не хочется – идеально для похудения! И для улучшения настроения, кстати, тоже.



## СУДОКУ

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

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

## Окно в праздник



**Окна - глаза дома, и от того, как они смотрят на окружающий мир, зависит настроение в доме. А значит, в преддверии рождественско-новогодних праздников окна просто невозможно оставить без украшений!**

Создать праздничную атмосферу дома очень просто – достаточно украсить окна! Для этого потребуются минимум подручных материалов вроде веток елей или сосны, колокольчиков и шаров, неизменных атрибутов Нового года, которые дарят радость праздника и идеально подходят для оформления окон. Плюс совсем немного фантазии!

Самый, пожалуй, простой и беспроигрышный способ заставить глаза дома радостно светиться, причем как в прямом, так и в переносном смысле, - украсить их гирляндами из лампочек. Можно выложить на стекле из разных гирлянд контур елочки, снежинок или звездочек (и вплести в него блестящие

нити мишуры). Можно украсить гирляндами гардины, которые от этого станут похожи на сверкающий водопад огня, или же расположить их по периметру окна, - таким образом оно окажется как бы охваченным рамой из света.

А что, если поменять шторы на новогодний вариант, с зимними рисунками и мотивами? Или же – повесить на карниз новогодние шары на тонких прочных нитях, так, чтобы создавалось впечатление, что игрушки парят в воздухе, а сверху над ними прикрепить гирлянду из хвои? Вместо шаров отлично подойдут также конфеты или мандарины!

Подчеркнуть атмосферу наступающего праздника поможет и композиция из еловых веток (в качестве основы можно взять новогодний венок небольшого диаметра), шариков, шишек и бантиков. Ее рекомендуется размещать на подоконнике на плоском блюде в тандеме со свечкой либо чашей, наполненной различными пряностями. Еще подоконник можно устлать сосновыми ветками, а наверх установить фигурки Деда Мороза или игрушечных оленей, украсить снежинками, звездочками, пряниками или любыми другими праздничными атрибутами.

И конечно, не стоит забывать и о свечах! Размещенные на подоконнике, они в мгновение ока создадут атмосферу уюта и тепла и внесут в самый простой интерьер нотку изысканности и романтики. Не говоря уже о том, что вечером свет, который будет идти от пламени свечи и отражаться в темном стекле, окутает дом таинственностью и ощущением волшебства.

При это, украшая окна (равно как и всю квартиру), не стоит забывать о правиле «лучше меньше, да лучше». Чем меньше в декоративных элементах цветовых решений и разнообразных фактур, тем выигрышнее они будут смотреться. Еще никогда не нужно забывать, что обстановка – а особенно праздничная! - должна отражать внутренний мир обитателя квартиры или дома, а не модные веяния. Иногда даже эклектика на грани аб-

сурда в «интерьере своего хозяина» может выглядеть очень органично! Кроме того, тенденции приходят и уходят (лучший пример тому – монохромный новогодний интерьер, столь актуальный еще год назад, и уже совершенно немодный сейчас), а хороший вкус остается всегда.



ANZEIGE

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



Магнит-колокольчик мягкий из серии «С Рождеством Христовым!» («Мальчик и девочка держатся за руки») Арт. 20202 2,00 евро

Магнит-колокольчик мягкий из серии «С Рождеством Христовым!» («Птицы в кормушке») Арт. 20226 2,00 евро



Магнит-капля мягкий из серии «С Рождеством Христовым!» («Снегири» с колокольчиком) Арт. 20203 2,50 евро



Магнит-облако мягкий из серии «С Рождеством Христовым!» («Зимний пейзаж» с колокольчиком) Арт. 20205 2,50 евро



Магнитная фоторамка «Мир дому сему» 19,5 x 14,5 см Арт. 20228 2,50 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

### Четвероногий доктор

Пет-терапия, или лечение болезней с помощью животных, считается по праву одним из самых эффективных методов оздоровления для людей пожилого возраста. Безусловными лидерами среди четвероногих докторов являются собаки. Доказано, что они снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний у своих хозяев, а также предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы и даже злокачественных образований. Еще они могут предупредить своего хозяина-диабетика о резких колебаниях сахара в крови. Разве не повод задуматься о том, чтобы завести четвероногого друга?



### Ешьте яйца!

У вас появились проблемы с памятью? Тогда вам необходимо включить в свой рацион питания куриные яйца. Американские ученые установили, что регулярное употребление в пищу куриных яиц способно остановить процесс возрастной потери памяти и снизить риск развития деменции. Было проведено исследование, в ходе которого половина добровольцев 6 месяцев дополняли свой ежедневный рацион питания двумя куриными яйцами. Вторая половина испытуемых придерживалась своего привычного рациона питания, но только полностью исключила из него яйца. Все участники эксперимента прошли тесты на память, словарный запас и внимание до и после исследования. Выяснилось, что среди тех, кто не ел яйца, все перечисленные показатели были ниже по сравнению с теми, кто каждый день ел яйца. Положительное влияние употребления в пищу яиц на работу головного мозга объясняется тем, что в состав продукта входят два типа антиоксидантов - лютеин и зеаксантин, стимулирующие интеллект и память.

### Лаванда, горная лаванда...

Хорошая новость для тех, кто подвержен нервным срывам и перепадам настроения: скоро в продаже появятся средства на основе лаванды, великолепная замена лекарственным препаратам-антидепрессантам. Тестирование новых разработок, в которых приняли участие 500 человек с нервными расстройствами, показало, что пациенты, принимающие препараты на основе лаванды, имеют наименьший уровень тревожности. Уровень тревожности в группе этих пациентов снизился в среднем на 14 пунктов. Для сравнения: в группе больных, принимавших препараты химического происхождения, этот показатель снизился на 11 пунктов. Все потому, что в лаванде содержатся вещества, способные влиять на химические процессы, протекающие в мозге. А самое приятное, - натуральный препарат на основе ароматного цветка не оказывает на организм побочных эффектов, в отличие от синтетических медикаментов, зато весьма эффективен при расстройствах сна, пневмонии, ларингитах, повышенном давлении и может даже использоваться в качестве иммуностимулятора и обезболивающего средства.



### Рис против бессонницы

Оказывается, справиться с бессонницей проще простого: достаточно съесть на ужин немного риса! Благоприятное влияние риса на крепкий и здоровый сон подтвердилось в ходе исследования австрийских ученых. Вся хитрость в гликемическом индексе риса - он увеличивает уровень белка триптофана в крови, который в свою очередь продуцирует гормон радости серотонин. Серотонин успокаивает и позволяет человеку хорошо выспаться. Так что если вы страдаете бессонницей, можете проверить выводы ученых на себе - блюда из риса и вкусны, и полезны.

## Патронажная служба VERITAS – профессиональный уход от всей души!



*Персонал патронажной службы „Veritas“ поздравляет своих пациентов и членов их семей и желает им в Новом году крепкого здоровья, отличного настроения, уважения окружающих и любви родных!*

### 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!

# Конкурентов просто нет



**Отгадайте загадку: какой автомобиль совмещает в себе мощь, роскошь, комфорт, быстроту и стиль, лучшие спортивные и внедорожные качества, а точнее, какой автомобиль стал «Внедорожником года»? Mercedes-Benz G-класса, конечно, - а вы сомневались?**

Говорить о преимуществах «Внедорожника года», то есть Mercedes-Benz G-класса, можно до бесконечности. И не ошибаться при этом ни на минуту, - ведь эта машина стоит вне моды и вне конкуренции. За 35 лет существования этого поистине революционного внедорожника он стал абсолютным бестселлером и любимцем публики во всем мире. Второй такой машины, сочетающей в себе спорт и драйв, престиж и динамику, нет. Но так было не всегда... В самом начале своей истории G-класс, или Gelaendewagen,

то есть автомобиль для бездорожья, был, казалось, обречен на провал. Все потому, что заказавший этот самый «автомобиль для бездорожья» иранский шах Моххамед Реза Пехлеви (он пожелал заполучить для своей гвардии 20 тысяч оригинальных вездеходов, а компании Daimler-Benz и Steyr-Puch легко выложили 100 миллионов марок на создание нового предприятия специально для выпуска G-класса) внезапно был вынужден бежать из Ирана в США, забыв оплатить и забрать свой автопарк. Представители концерна Daimler-Benz, все расчеты и планы которого оказались безжалостно перечеркнуты Исламской революцией 1979 года, обратились в бундесвер с предложением приобрести новые вездеходы. Но военные отказались, причем как по экономической причине (уж больно непривычно высокой была стоимость Gelaendewagen, обуслов-

ленная его конструкцией, в которую был заложен чуть ли не трехкратный запас прочности), так и по этической: все же машины эти были предназначены для армии чужого государства. Пришлось продавать новинки частным клиентам, - и это была правильная идея! Особенно после того, как В 1983 году G-wagen, ведомый Джекки Иксом и Клодом Брассье, победил в супермарафоне Париж-Дакар, на Daimler-Benz дождем посыпались заявки от заказчиков, как частных лиц, так и компаний, и администраций сильных мира сего. «Признали» G-класс и военные: он был принят на вооружение сначала в Аргентине, Норвегии и Индонезии, а затем и в других странах. Как хороший коньяк, он с годами становился все лучше и лучше, все популярнее и престижнее... И процесс этот, похоже, не остановить.



В этом году G-класс отметил свой 35-летний юбилей и получил сразу 2 своеобразных подарка. Во-первых, автомобиль была признана «Внедорожником года», причем уже не в первый раз, а во-вторых, руководством Mercedes-Benz было принято решение сохранить и улучшить модель (идею эту «подбросили» результаты продаж G-wagen в 2013-2014 годах, оказавшимися одними из самых успешных для машины за весь период ее существования). Так что слухи о прекращении выпуска знаменитого внедорож-

ника оказались несостоятельными. В последний раз обновление G-класса проводилось в 2012 году. В частности, салон автомобиля был улучшен дизайнерами и инженерами Mercedes-Benz как в эстетическом, так и в техническом отношении, что подтвердило эксклюзивный характер современного «классика» среди внедорожников. Получил он и ряд новых стилистических элементов кузова, и, конечно, массу инновационных технических усовершенствований. На такой машине можно покорять горные вершины и

со всевозможным комфортом отправляться в отпуск всей семьей, лавировать в утренних пробках и неторопливо подъезжать к модным клубам... Этот стильный до невозможности внедорожник гарантирует уверенное и безопасное передвижение в любых погодных условиях, восхищенные взгляды окружающих и массу ни с чем не сравнимых ощущений. Составить ему конкуренцию практически невозможно, - спросите у тех, кто пытался!



ANZEIGE

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



Подвеска «Бабочка»  
Эмаль, 40x34 мм  
Арт. 40078  
31,50 евро



Серьги с фианитами  
SWAROVSKI  
Вес 3,55 г,  
диаметр вставки 7 мм  
Арт. 40081  
44,60 евро



Кольцо с фианитом  
SWAROVSKI  
Вес 2,4 г, диаметр  
вставки 7 мм  
Арт. 40082  
26,30 евро



Эти изделия составляют  
гарнитур  
Цепь  
Золоченое покрытие, ширина  
плетения 3(4) мм, длина 45 см  
Арт. 40051-045  
73,40 евро

Цепь  
Ширина плетения 4,5 мм,  
длина 55 см, вес 19,41 г  
Арт. 40028-055  
73,40 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

# Гороскоп



## Овен (21 марта - 20 апреля)



В декабре Овнам просто необходимо проявлять максимум заботы о своих близких, это принесет мир и гармонию в семейную жизнь. А на этом фоне и прочие области жизни станут наполненными приятными событиями.

## Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцов в декабре ждут неожиданные, но все же чаще приятные изменения в отношениях со второй половинкой. Обязательно придите на помощь тем родственникам или друзьям, которые об этом попросят.

## Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецам сейчас полезно обратить самое пристальное внимание на то, чем живет ваша семья. Ведь в этом месяце у близких появится тенденция не посвящать вас в некоторые вопросы и принимать решения без вашего ведома.

## Рак (22 июня - 22 июля)



Ракам в начале зимы не стоит ждать ни взлетов, ни падений, все будет достаточно ровно и спокойно, без особенных перемен. Но это и неплохо, - зато найдется время подумать о вечном, а заодно и заняться подготовкой к праздникам!

## Лев (23 июля - 23 августа)



Декабрь будет противоречивым месяцем для Львов. С одной стороны, вы будете отчаянно искать удовольствия и развлечений, с другой – стараться избегать конфликтов или споров (причиной которых, в свою очередь, станет именно ваша бурная личная жизнь). Что же для вас все-таки важнее?

## Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам в декабре придется потратить больше времени для того, чтобы разобраться с проблемами в личной жизни. Труднее наладить и новые связи. Придется контролировать свои слова, чтобы случайно не обидеть близких людей.

## Весы (24 сентября - 23 октября)



У Весов в первый месяц зимы появится возможность наладить даже те отношения, которые казались безнадежными. Получится сгладить острые углы, а тем, кто ищет семейного счастья, выпадет удачный шанс его найти.

## Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В декабре только ленивый не обратится к Скорпионам за помощью и поддержкой. Будьте осторожны, давая обещания, а уж если пообещали, то выполняйте, даже если это будет непросто! Иначе не удивляйтесь потоку (обоснованных) претензий.

## Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Начало зимы станет для Стрельцов хорошим периодом для разрешения старых споров и прощения обид. Хотя дела потребуют у вас очень много времени и сил, удивительным образом вы всегда найдете часик-другой для общения с самыми близкими людьми.

## Козерог (22 декабря - 20 января)



Козероги в декабре ощутят прилив сил и энергии, и это даст возможность справиться с самыми серьезными задачами. Вы сможете добиться прекрасных результатов благодаря целеустремленности и трудолюбию, причем в самый короткий срок.

## Водолей (21 января - 19 февраля)



Водолеи весь месяц будут ощущать воодушевление и подъем, что приведет к более легкому взгляду на жизнь. Замечательно, - только не стоит особенно распространяться о своих успехах, тем более хвастаться ими. Посвящайте в дела только проверенных людей!

## Рыбы (20 февраля - 20 марта)



Рыбы в конце года смогут избежать потенциальных финансовых неприятностей и добиться процветания. Да и в личной жизни тоже все будет складываться удачно, если только вы будете проявлять готовность к компромиссам, - как вы это, впрочем, делаете всегда..

# Хронограф: События декабря

## 3 декабря 1910 года

На Парижской автовыставке впервые демонстрируется неоновая лампа, изобретенная французским физиком Жоржем Клодом.



3

## 4 декабря 1875 года

В Праге родился Райнер Мария Рильке, поэт эпохи неоромантизма, чье творчество оказало огромное влияние на становление современного немецкого языка.



4

## 5 декабря 1931 года

В этот день в полдень прозвучал гром первого взрыва, разрушившего один из четырех центральных пилонов Храма Христа Спасителя в Москве, построенного в 1881 году на народные деньги в память избавления России от нашествия Наполеона. В течение 45 минут были обрушены остальные пилоны. На месте поверженного храма впоследствии был построен открытый бассейн, что символизировало пренебрежительное отношение коммунистического строя к религии. И лишь много десятилетий спустя Храм Христа Спасителя вновь был восстановлен на прежнем месте – какова будет дальнейшая его судьба, покажет время...



5

## 9 декабря 1987 года

Начало массовых беспорядков на оккупированных Израилем территориях - на западном берегу реки Иордан и в секторе Газа. Они стали началом многолетней кровопролитной войны палестинцев с израильцами, получившей название «интифада».



9

## 10 декабря 1815 года

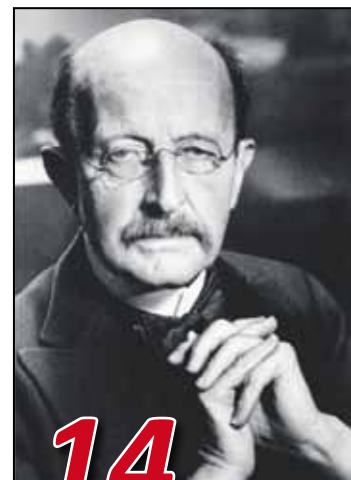
В семье великого английского поэта Джорджа Гордона Байрона родилась дочь Ада Аугуста, ставшая впоследствии первым программистом Земли. Именно ей принадлежит авторство понятий «цикл», «рабочая ячейка», «распределяющая карта», именно она определила связь рекуррентных формул с циклическими процессами вычислений и описала основные принципы алгоритмизации. Кроме того, она предсказала возможные направления практического использования вычислительной техники: сочинение музыкальных произведений, конструирование сложных графических объектов и даже компьютерные игры!



10

## 14 декабря 1900 года

Профессор Макс Планк из Берлинского университета доказал свою революционную квантовую теорию.



14

## 15 декабря 1832 года

В Дижоне появился на свет Александр Густав Эйфель, знаменитый французский инженер и архитектор. Ему принадлежит авторство многих мостов и железных дорог, виадуков и вокзалов. Но настоящая слава пришла к Эйфелю после постройки им в Париже к выставке 1889 года знаменитой башни, принадлежащей к замечательнейшим техническим сооружениям XIX века и названной в честь создателя.



15

## 19 декабря 1906 года

В Каменском (ныне город Днепропетровск) родился Леонид Ильич Брежнев, генеральный секретарь ЦК КПСС и председатель Президиума Верховного Совета СССР, стоявший во главе одной шестой земной суши в течение 18 лет. Как ни странно, но именно эти годы, названные впоследствии эпохой застоя, в итоге оказались одними из самых благополучных и счастливых в драматической истории России.



19

## 22 декабря 1714 года

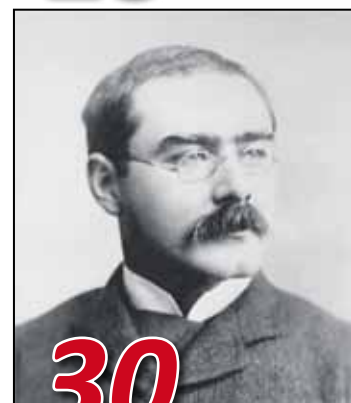
Российский император Петр I подписал указ о запрещении лицам, состоящим на службе, брать посулы и подряды с предписанием удовольствоваться положенным жалованьем. Это был первый шаг в борьбе с коррупцией в России, - Впрочем, по сей день успехом эта борьба не увенчалась...



22

## 30 декабря 1865 года

В Бомбее на свет появился Джозеф Редьярд Киплинг, знаменитый английский поэт, прозаик и новеллист, автор «Книги джунглей», «Семи морей», «Сказок просто так» и многих других величайших произведений, являющихся подлинным украшением мировой литературы.



30

## Леонид Агутин: «Идея должна быть красиво завернута!»



*Композитор, певец, продюсер Леонид Агутин — о склонности к упрощению, проблемам с мажором и необходимости идти на компромисс.*

**- Леонид, откуда у московского мальчика такая любовь к испанским ритмам, к латинской музыке, к синкопам?**

- С синкопами либо рождаются, либо нет. Я поступил в джазовое училище «Москворечье» в 14 лет. Это было вечернее заведение, где можно было учиться невзирая на школу, невзирая на институт. Я сразу почувствовал, что это мое. Как только начал играть свинг, сразу понял, что я в этом живу! А джаз и босанова — два совершенно слитных понятия. Бразильская музыка имеет совершенно джазовый стиль, а уж из босановы вышли все остальные латинские жанры.

**- Вы уже много лет играете в этом стиле: не хочется сделать резкий поворот?**

- Я много чего делаю, но не все становится известным, что вполне нормально. Люди подписывают героя и кладут на полочку в своем сознании под определенной табличкой: «Хоп-хэй-ла-ла-лэй». Залезть потом в чужую голову с чем-то новым очень тяжело. А я действительно делаю всякое: и фанк, и поп-рок, и кантри, и более сложные, развернутые вещи. Это добрая половина моего творчества, но об этом никто не говорит, никто не вдается в подробности.

**- Мне всегда казалось, что Вы сложные вещи выдаете за простые, маскируете. А на самом деле — хотели бы играть музыку посложнее, как на диске *Cosmopolitan Live с Al Di Meola*?**

- Это, конечно, так — я упрощаю изначально-

ную идею, делаю ее более попсовой. Считаю, что подавляющее большинство людей не виновато в том, что музыка не является их стихией и что они не воспринимают сложный ритм и множество звуков. Несколько моих весьма образованных друзей говорили: «Я не знаю, где конкретно звучат барабаны, бас. Для меня есть «больше музыки — меньше музыки», а что там конкретно играют — я в этом вообще не разбираюсь». От музыки люди должны получать удовольствие, как от спектакля, цель которого — развлекать, но при этом не быть сделанным для идиотов. Идея должна быть красиво завернута. Поэтому я иногда упрощаю. Мне дай волю, так у меня в ровном размере две или четыре четверти песен вообще не осталось бы — я бы их все сместил в пять четвертей или шесть восьмых...

- В одном интервью Вы сказали, что горды тем, что на Вашем первом альбоме половина песен в мажоре. Почему это вызывает у Вас такую гордость?

- Возьмите сто популярных русских песен и посмотрите — в скольких из них мажорная тональность? В шести. Причем моих. Больше нет! Да, в мажоре кто-то сочиняет, но как хохму, как юмор, как музыку для мультфильмов. Или же это что-то джазовое, элитное. Поэтому моим огромным достижением являются «Аэропорты», «На сириеневой Луне», «Время последних романтиков», все мои современные баллады — это все мажор. А лирическая музыка в мажоре — это пласт, который почти никто не трогает, потому что боятся. Мажорные тональности для русской поп-музыки просто табу! Мы так устроены. Мы не воспринимаем мажор. Мы минорные люди. В английской, американской музыке в мажоре столько написано лирики, и даже очень грустной, но мы это почти никогда не используем. Нужна огромная смелость. Сделать хит в мажоре просто тяжело — реально!

- Поэтому Вам, по Вашим словам, и не удастся стать по-настоящему народным артистом?

- Не то что не удастся — невозможно! Все потому что (поет): «Давай за жизнь, да-

вай, брат, до конца!..» Это Коля, мой большой друг — я его очень люблю, он отличный мужик. Я не смеюсь над этим — это просто другое искусство, такое настоящее народное искусство: ровная, не синкопированная музыка. А я не могу без свинга! И то, что делаю я, не сделает никто. Я занимаю свое поле. Но с моего места стать по-настоящему народным — как Филипп Киркоров в поп-музыке или Николай Расторгуев в эстрадной — невозможно. И не нужно!

- Проект «Голос» показал, что Вы - отличный продюсер. Не думаете пойти по этой стезе?

- Думаю, конечно. Уже «придумал». Если бы не было программы «Голос», может быть, эта мысль не пришла бы в голову. Вернее, она приходила, но не так уверенно. Пока работаю с девушками, потому что девушке не обязательно быть автором. Хорошая певица, желательна музыкально образованная, конечно, со своим представлением о музыке и своей позицией, вполне нормально себя ощущает, когда ей мужчины пишут музыку, слова, аранжируют. Парни же, не пишущие себе сами, творчески меня не сильно интересуют. А пишущие сами себе в продюсерах не нуждаются — они нуждаются в хороших директорах. Им нужен, грубо говоря, нормальный кошелек, а также соратник,

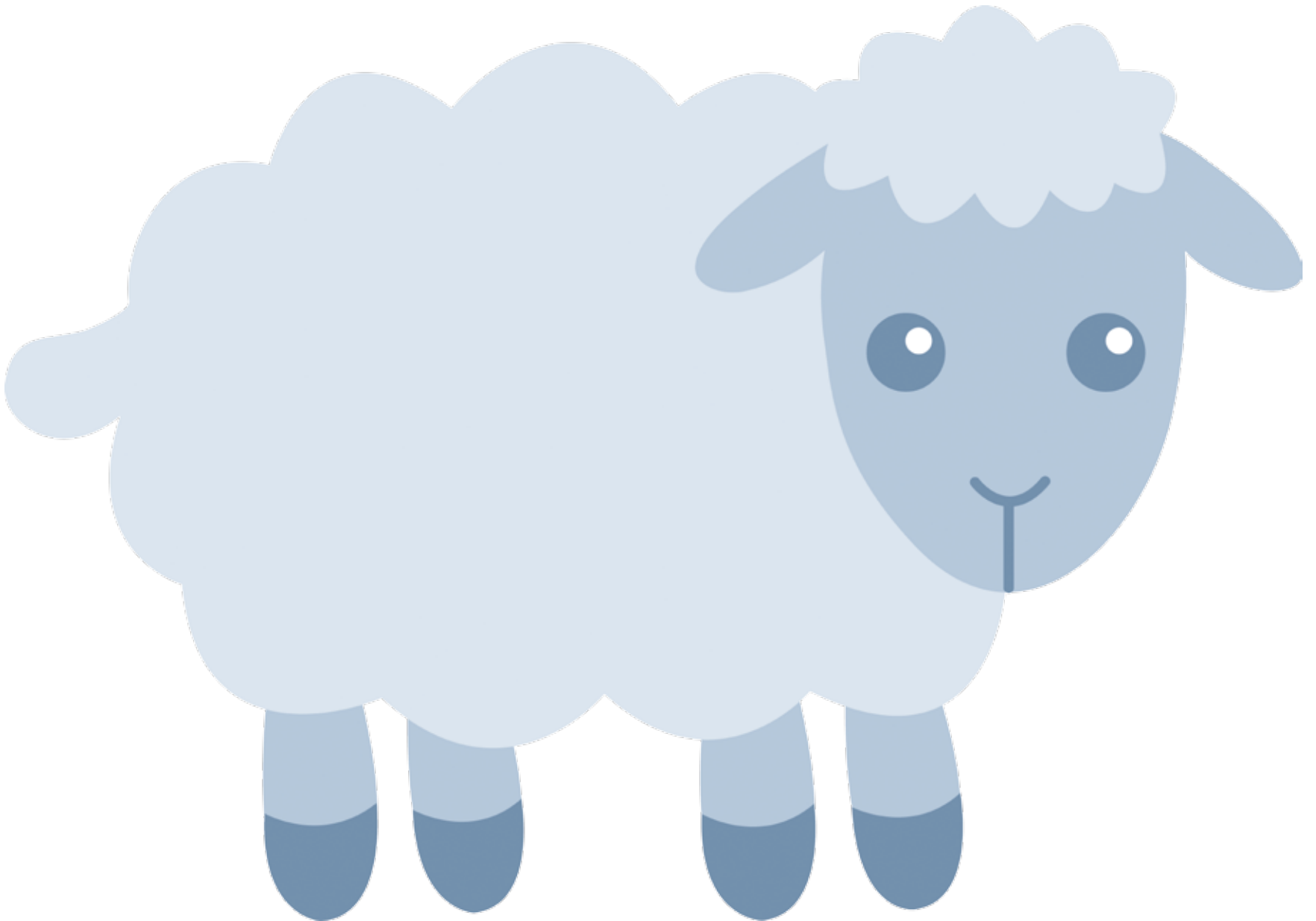
которого бы он уважал. Как у меня был замечательный продюсер Олег Некрасов: он не писал мне музыку, не делал аранжировку, но он был как друг, как человек со вкусом, с которым можно всегда посоветоваться.

- Ваш творческий и семейный союз с Анжеликой Варум длится уже более 15 лет — редкость для шоу-бизнеса. Как Вам удается друг другу не надоесть?

- Сам не понимаю! Семнадцать лет мы вместе, и настолько необходимы друг другу, что врозь просто не можем. Если даже на секунду представить, что ее нет рядом, — сразу пустота, черная дыра передо мной. В жизни мы, конечно, расставались. Дольше трех не получалось, потому что как будто тебе отрубают руки-ноги. Поэтому какие-то вещи прощаешь. Всякое бывает: определенные мелочи начинают раздражать, иногда лезем на личное поле друг друга... Я могу задержаться где-то с друзьями — ее это злит. Или она слишком начинает командовать — мы ее «начальством» дразним в семье. Каждый кого-то может чем-то задевать, но все равно надо искать компромиссы. Если бы мы могли — наверное, уже разбежались бы. Но нет воздуха без этого человека, и все!



## Год Синей Овцы: что надо знать



*Старое предание гласит: как встретишь Новый год, так его и проведешь. Поэтому хорошо бы подготовиться заранее, чтобы угодить символу наступающего года – Синей Овце!*

Согласно восточному гороскопу наступающий 2015 год - год Овцы, восьмой по счету в астральном 12-летнем цикле китайского гороскопа. Стихия года – дерево, являющееся символом весны и утра. Это самый плодovitый из всех знаков элемента, он отвечает за творчество и воображение. Вполне понятно, почему в этот год особо везет людям творческих профессий: поэтам, художникам, музыкантам, певцам. Основные положительные качества символа года – целомудрие и благородство, в то же время знак считается самым кротким и флегматичным. Поэтому можно сделать вывод, что 2015 год будет значительно спокойнее 2014, и никаких особенных потрясений и радикальных перемен ожидать не стоит. Можно расслабиться

и подготовиться пожинать многочисленные плоды прошлогодних трудов, - разве это не великолепная перспектива?

Задобрить Овцу несложно – так как ее отличительной чертой является конформизм, она умеет довольствоваться малым и благодарна за малейшие признаки расположения к себе. Но при всем при этом не стоит забывать, что она достаточно пуглива, поэтому не стоит ее сердить легкомысленными опрометчивыми поступками. Овца к тому же обладает легким характером и достаточно перемчивым настроением. Поэтому не нужно особо расслабляться, а в своих делах лучше все продумывать до мелочей. В том числе и выбор праздничного наряда, и украшение праздничного интерьера!

Как и у талисмана уходящего года, любимые цвета Овцы-2015 (или ее астрологической близняшки Козы) – все оттенки синего. Поэтому прошлогодние аксессуары в голу-

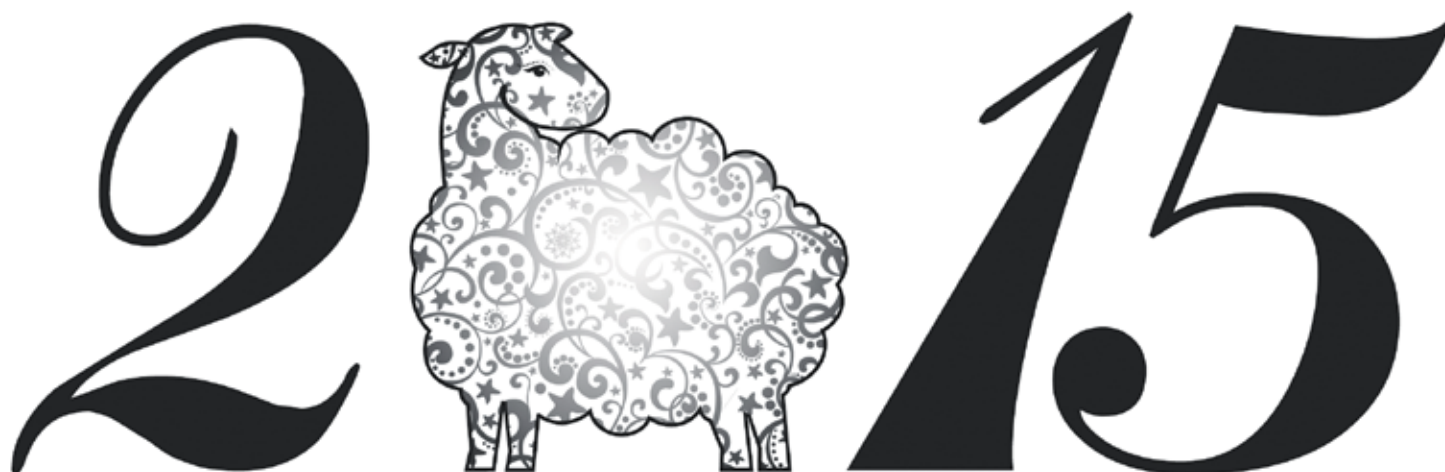
бой, зеленой, бирюзовой или лазурной гамме сгодятся и теперь. Но это не значит, что можно просто продублировать все бывшее! Важный символ наступающего года – колокольчики и бубенцы, а также все, что связано с шерстью. Украшенные декоративными колокольчиками вязаные носки над каминном или на елке придутся Овечке очень по нраву, так же, как и деревянные игрушки. То же самое касается сервировки стола: посуда и салфетки в древесных и небесных тонах и столовое серебро наверняка понравятся хозяйке нового года! Понятно, что она порадует и обилию на столе зелени, овощей и фруктов и блюд из них, и, конечно, молочным продуктам (кстати, чем богаче праздничный стол, тем больше достатка и благополучия принесет Новый Год!). А вот мясными блюдами лучше особенно не увлекаться, и уж точно не стоит включать в праздничное меню шашлыки из баранины или рагу из молодого козленка.

Чтобы хозяйка года благоволила хозяевам дома, стоит порадовать ее еще и обилием чистой воды на столе, уютом и гармонией. Ведь Овца особо чтит семейные ценности, традиции и благополучие, и обязательно обеспечит свое покровительство тем, кто следует ее примеру. Приветствовать ее лучше всего в окружении семьи, с детьми и любимыми людьми, самыми близкими и добрыми друзьями и хорошими знакомыми. Овечка – особа стеснительная, поэтому ей не по душе будут шумные клубы и большие

компании, поэтому стоит встречать Новый 2015 год лучше всего в узком кругу, с теми, с кем спокойно и комфортно.

Овца любит красивые и эффектные наряды, но только не в ущерб теплу, значит, одеваться при встрече года надо соответственно. Украшения должны быть из натуральных камней и материалов. Возглавляют хит-парад камней года жемчуг, топаз, аквамарин, а обрамление для них лучше выбирать серебряное. Столь модные нынче ис-

кусственные цветы также станут замечательным дополнением новогоднего наряда – ведь они символизируют столь милые овечьему сердцу плодородие и процветание. Поэтому смело украшайте себя шелковыми и атласными розами, гвоздиками, орхидеями, не ограничивая свою фантазию, желайте всем счастья и благополучия и загадывайте добрые желания. Самое позднее в феврале (когда год Овцы наступит официально) они обязательно сбудутся!



## Happy New Year!

ANZEIGE

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



«Как жить с неверующим супругом»  
Священник Константин Пархоменко  
Как жить вместе супругам, душевно близким, но далеким духовно?  
62 стр., мягкий переплет  
Арт. 13004  
2,70 евро



«Кризис в семье»  
Протоиерей Александр Ильишченко  
Что угрожает семейному счастью, и как с этим справиться?  
142 стр., мягкий переплет  
Арт. 13007  
3,00 евро



«Когда и как надо говорить ребенку о Боге»  
Наставления родителям и молитвы о детях  
48 стр., мягкий переплет  
Арт. 16015  
2,50 евро



«Как улучшить отношения с родителями»  
Понять родителей, быть услышанным ими и сделать отношения теплее очень просто...  
208 стр., мягкий переплет  
Арт. 13022  
6,90 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

## Плюс энергия



*Год медленно, но верно близится к своему завершению, Рождество и Новый год уже практически на днях, а настроение – даже в преддверии праздников, - вместе с самочувствием оставляют желать лучшего? Если внести в распорядок дня несколько простых изменений, ситуация мгновенно изменится!*

### **В гармонии с природой**

«Быстрая подзарядка» природными средствами – нет ничего проще и эффективней! При малейшем признаке упадка сил медики рекомендуют выпить что-нибудь бодрящее – не обязательно эспрессо! Точно так же подействует, например, зеленый чай (в нем много кофеина), воду с имбирем и лимоном или стакан свежевыжатого апельсинового сока (аромат этого фрукта стимули-

рует мозговую деятельность). Какой бы натуральный антидепрессант вы не предпочли, употребляйте его каждый день в течение минимум 3-5 недель, - и хандру и сплин как рукой снимает!

### **Везде вода**

Центральное отопление способствует обезвоживанию организма, которое приводит к недостатку важных для хорошего самочувствия минералов и микроэлементов. Поэтому правило 8 стаканов воды в день сейчас актуально как никогда! А так как на дворе все же зима, то пить лучше подогретую воду. Первый стакан нужно выпивать сразу после пробуждения: это способствует очищению печени, сохраняет тепло и помогает проснуться. А в течение дня хорошо пить горячую минеральную воду.



FOTOS: sxc



**Каждому овощу свое время**

Овощи и фрукты улучшают клеточный метаболизм и, как следствие, дают заряд бодрости. Но не все так просто! Речь идет тут в первую очередь о сезонных дарах природы, выращенных в своем регионе. В них неизмеримо больше витаминов и антиоксидантов, которые разрушаются при длительной транспортировке. Не говоря уже об обработке, даже самыми прогрессивными способами, - как бы ни старались специалисты по хранению остановить естественный «процесс старения», без кардинальных мер, например таких, как шоковая заморозка, просто невозможно обойтись. Консервирование и концентрирование тоже при-

думали для более длительного хранения, но при этом также значительно снижается уровень витаминов. Даже после трех дней хранения в холодильнике продуктов, содержащих, например, витамин С, его потери составляют около 30 %. А при термической обработке от витаминов иногда не остается и следа... Именно поэтому диетологи и врачи советуют есть как можно больше сезонных продуктов (в частности, сейчас «пальма полезного первенства» принадлежит цитрусовым, свекле, брокколи, моркови и белокачанной капусте), используя способы приготовления, которые наносят наименьший вред (тушение, приготовление на пару или на сковороде-гриль без добавления масла).

**На зарядку становись!**

О пользе утренней зарядки (или вечерней пробежки, или других видах физической нагрузки) знают все. И о том, что, если мы сами не позаботимся о себе, этого не сделает никто, тоже. Но отчего-то продолжаем вести сидячий образ жизни... Что, если все же попробовать выкроить хотя бы полчаса в день и отправиться на пробежку, в бассейн, в спортзал или просто на прогулку? Тот вид активности, что доставляет максимум удовольствия, поможет не просто укрепить, но и зарядит гормонами радости. Надо лишь начать!



## 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».

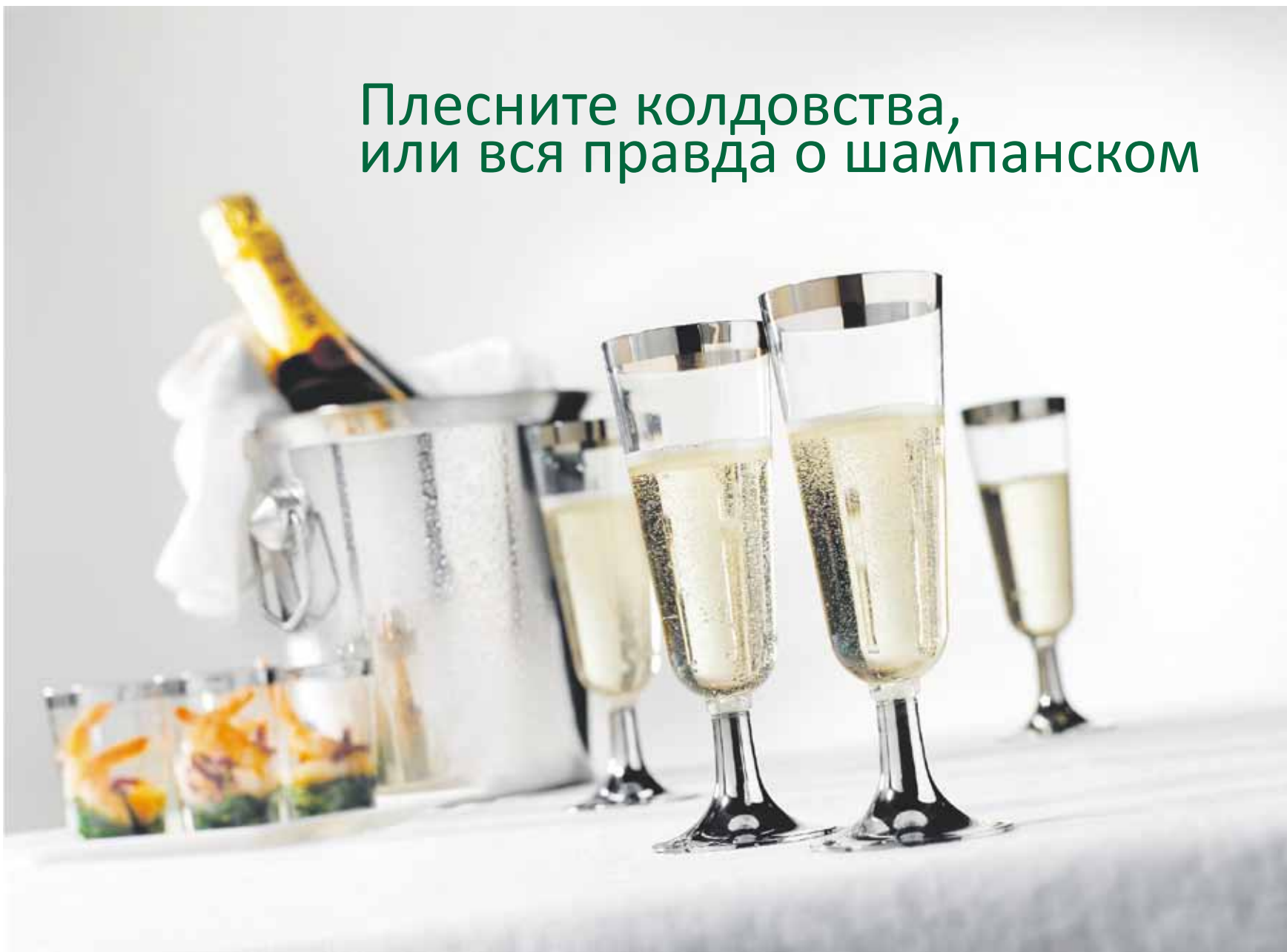
Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Адрес/Adresse: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Дата, подпись/Datum, Unterschrift: .....

## Плесните колдовства, или вся правда о шампанском



*Шампанское, которым вот уже несколько веков подряд во всем мире принято сопровождать самые торжественные и радостные моменты, всегда было окутано странными мифами и легендами. Некоторые из них срочно нуждаются в развенчании – особенно на пороге Нового года, самого «шампанского» праздника.*

Итак, коротко (и правильно) о шампанском: шампанское представляет собой легкое игристое вино (при этом шампанское и игристое вино – две разные вещи: хотя любое шампанское есть игристое вино, не любое игристое есть шампанское), полученное в результате соединения нескольких сухих вин. Право именовать свое вино «шампанским» имеют лишь те производители, которые придерживаются классической технологии шампанизации в бутылке, а, кроме того, используют только три разрешенных законом сорта винограда, выращенного исключительно в пределах четко установленных границ на территории французской провинции Шампань. Там же должна происходить и винификация напитка.

Что же касается истории этого благородного напитка, то датой его рождения считается 1688 год, а изобретателем шампанского принято считать французского монаха-винодела Дома Периньона. Месье Периньон настолько хорошо знал виноградники Шампани, что по вкусу ягод мог определить с поразительной точностью не только виноградник, из которого они взяты, и даже не участок, а конкретную лозу. Однажды он, заметив способность местных вин сбрасывать неполностью и прекращать брожение зимой, возобновляя его весной, решил применить ее в своих винодельческих целях, - и разработал особую технологию производства нового, игристого и шипучего напитка. Кстати, мир обязан этому действительно гениальному монаху появлением не только шампанского, но и... стеклянных бутылок для вина! Дело в том, что для производства игристого вина Дому Периньону пришлось, во-первых, придумать особо прочную бутылку (практически такую же, какие можно приобрести теперь в любом супермаркете), а во-вторых, изобрести надежно закрывающую ее корковую пробку взамен пучка просмоленного лыка, которым пользовались до

этого для укупорки бутылок с вином.

Но вернемся к современности: сегодня, как уже упоминалось, шампанское стало поистине культовым напитком, но вместе с тем даже те, кто знают (или думают, что знают) о шампанском все, порой заблуждаются! Вот самые распространенные «шампанские» заблуждения, а также вся правда об этом прекрасном напитке:

### **Пробкой – в потолок!**

Абсолютное проявление дурного тона! Во-первых, открывая бутылку с шампанским таким варварским способом, можно нанести окружающим (не говоря уже о предметах интерьера) непоправимые увечья, а во-вторых, показать себя невеждой в гастрономических вопросах: открывать шампанское нужно аккуратно, наклонив и слегка поворачивая бутылку под углом 45°, слегка придерживая пробку. Дымок и легкий хлопок при открытии бутылки — подтверждение высокого качества вина, а заодно и ловкости и искушенности открывающего!

**Побольше льда!**

Некоторые считают, что, чем лучше охлаждено шампанское, тем оно вкуснее, - ошибка! Шампанское на самом деле нужно подавать охлажденным, но до определенной температуры (9-12°C). А если бутылка с шампанским попадет на стол напрямую из морозильной камеры, то почувствовать истинный вкус напитка практически невозможно.

**Ананасы в шампанском**

... это просто эпатажная выдумка известного затейника Игоря Северянина. На самом деле шампанское принято пить в чистом виде (в крайнем случае - с добавлением черносмородинового ликера или персикового сока), ни в коем случае не бросая в него ни фрукты, ни шоколад. В качестве спутника десертов (и того же шоколада) годится сладкое или полусладкое шампанское, а вот сухое шампанское закусывают исключительно сыром, рыбой или черной икрой. Главный принцип: напитки не должны перебивать или поглощать вкус блюд, и наоборот!

**«Шампанское по утрам пьют или аристократы, или дегенераты...»**

Не обязательно! Шампанское не обязательно употреблять только по праздникам и вечерам. Как и любое вино, шампанское в умеренных количествах полезно для здоровья, так как оно препятствует «заращению» сосудов и повышению артериального давления. Более того, знаменитый микробиолог Луи Пастер считал, что игристое вино может рассматриваться как самый здоровый из алкогольных напитков. А его слова кое-что да значат! Поэтому, если кому-то вдруг захотелось начать день с шампанского, в этом нет ничего страшного, если только это не проходит под девизом «выпил с утра - весь день свободен»!

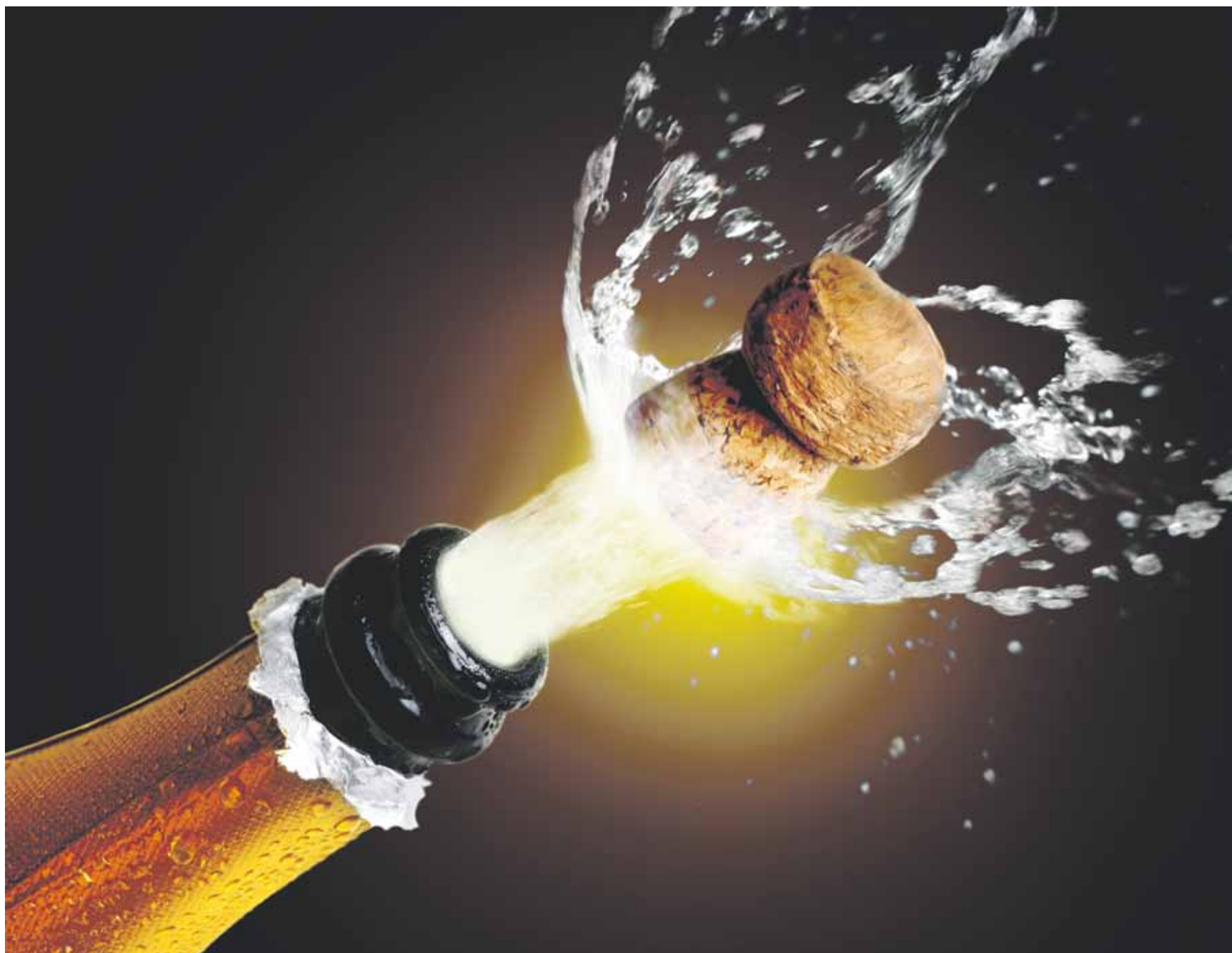
**Перемешать. Не взбалтывать.**

Розовое шампанское получается вовсе не при смешении красного и белого вина, как полагают некоторые. Цвет розового шампанского образуется в результате кратковременного контакта белого вина с кожицей

красного винограда в сусле. Этот процесс невероятно сложен и кропотлив, поэтому розовое шампанское считается самым изысканным и дорогим.

**Без побочных эффектов.**

Шампанское не дает похмелья, - это могут говорить только те, кто никогда его не пил. Потому что один из самых тяжелых похмельных синдромов дает именно шампанское, а виной тому - повышенное содержание в нем углекислого газа. Этим, кстати, и объясняется тот интересный факт, что любители, которые предпочитают «выдохшееся» шампанское, пьянеют медленнее, да и чувствуют себя лучше, чем знатоки, следующие канонам питья (по ним игристое вино надо пить сразу же после того, как осядет пена). Ведь основные вкусовые свойства шампанского обусловлены именно его «игрой», которая, к сожалению, и придает шампанскому способность вызывать тяжелое похмелье.



# На экранах

С 4 декабря 2014 года

## PADDINGTON

(«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА»)

Режиссер и автор сценария: Пол Кинг

В ролях: Николь Кидман, Питер Капальди, Хью Бонневилль

Приехавший в Лондон из Перу медвежонок стремится обрести в британской столице новый дом и стать настоящим английским джентльменом. В этом смелому и предприимчивому путешественнику решает помочь семейство Браунов, обнаружившее маленького скитальца на Паддингтонском вокзале.

С 18 декабря 2014 года

## NACHTS IM MUSEUM - DAS GEHEIMNISVOLLE GRABMAL

(«НОЧЬ В МУЗЕЕ: СЕКРЕТ ГРОБНИЦЫ»)

Режиссер: Шон Леви

Авторы сценария: Роберт Бен Гарант, Дэвид Гуйон, Майкл Хендельман

В ролях: Бен Стиллер, Робин Уильямс, Дэн Стивенс

У смотрителя музея Ларри не такая уж спокойная работа, особенно ночью, когда экспонаты оживают и начинают выяснять отношения. На сей раз ему приходится отправиться в командировку в Лондон, в Британский музей: там фараон Ахкменра открыл портал в преисподнюю, и только Ларри, уже успевший справиться и с Рузвельтом, и с Наполеоном, может исправить ситуацию.

## SERENA

(«СЕРЕНА»)

Режиссер: Сюзанна Бир

Авторы сценария: Кристофер Кайл, Рон Рэш

В ролях: Дженнифер Лоуренс, Брэдли Купер, Риз Иванс

Молодожены Джордж и Серена Пембертон совершают путешествие из Бостона в горы Северной Каролины – тут они мечтают построить лесопромышленную империю. А еще Серена мечтает о том, чтобы завести полноценную семью и родить ребенка. Вот только новость о собственном бесплодии застает ее врасплох, – теперь ей придется жить по-новому, искать любые способы обретения смысла своего существования.

С 25 декабря 2014 года

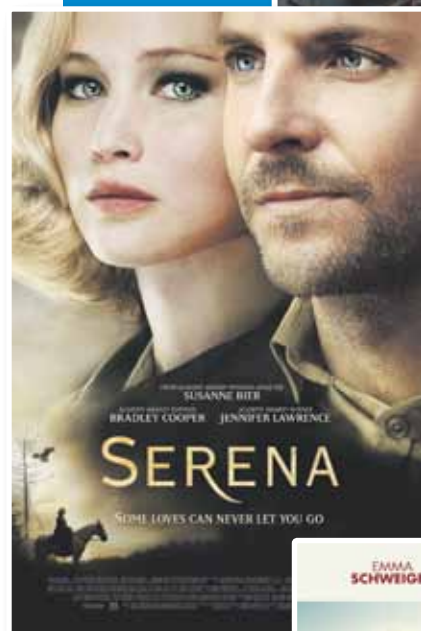
## HONIG IM KOPF

(«МЕД В ГОЛОВЕ»)

Режиссер и автор сценария: Тиль Швайгер

В ролях: Тиль Швайгер, Эмма Швайгер, Дитер Халлерворден

Диагноз, который ставят врачи дедушке 11-летней Тильды Амандусу, неутешителен: старческое слабоумие, которое будет прогрессировать с каждым днем. Чтобы хоть как-то скрасить последние разумные дни Амандуса, его сын и внучка похищают его из дома престарелых и отправляются в Венецию...



## Рецепты праздника

**Новогодне-рождественский стол невозможно представить себе без «классики жанра» вроде салата оливье, «Мимозы» или селедки под шубой. А что, если попробовать внести в традиционные рецепты немного разнообразия?**

### Оливье-рулет

**Ингредиенты:** 2 вареных яйца, 50 г сливочного масла, 2 пласта тонкого лаваша, 100 г плавленого сыра, 200 г копченостей (сервелат, окорок или ветчина), 1/2 банки зеленого горошка (консервированного), 2 моркови, по 1 пучку зеленого лука и петрушки, соль, перец по вкусу

Масло и плавленный сыр растереть в однородную массу, приправить по вкусу специями. Добавить нарезанные яйца. Перемешать. Мелко нарезанные вареную морковь, копчености и зелень вместе с обсушенным горошком смешать с сырной массой, выложить на лаваш. Свернуть рулетом и обернуть пищевой пленкой. Убрать в холодильник на 3-4 часа.



### «Мимоза» с мидиями

**Ингредиенты:** 125 г риса, 200 г мороженых или консервированных мидий, 1 луковица (лучше красная), 1-2 авокадо, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, майонез, соль, перец по вкусу

Рис варить до готовности. Дать остыть. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и вынуть мякоть. Нарезать ее небольшими кубиками и сбрызнуть соком лимона. Лук очистить и измельчить. Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 4 минуты, добавить мидии и готовить 3 минуты. Снять с огня. Смешать рис с луком, мидиями и авокадо. Приправить солью, перцем и майонезом.

### Лосось и крабы «под шубой»

**Ингредиенты:** 6 филе анчоуса, 70 г отварного картофеля, 50 г вареной моркови, 1-2 побега лука-резанца, 70 г крабовых палочек, 70 г вареной свеклы, 70 г маринованного лосося, 1 авокадо, 2 вареных яйца, майонез, соль, перец по вкусу

Одно филе анчоуса мелко порубить и смешать с майонезом. Овощи натереть на крупной терке, мякоть авокадо нарезать мелкими кусочками. Все ингредиенты по отдельности перемешать с майонезом. Затем уложить все слоями в сервировочное кольцо в следующем порядке: лосось, авокадо, крабовые палочки, морковь, анчоусы, картофель и свекла (часть свеклы оставить для украшения). Дать пропитаться в холодильнике в течение 30 минут, потом вынуть из холодильника, аккуратно снять кольцо. Вокруг поместить свернутые колечком анчоусы с кусочками яиц внутри. На каждое яйцо положить нарезанный лук, по кругу выложить оставшуюся свеклу.



### Телятина с брусникой

**Ингредиенты:** 600 г мякоти телятины, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан брусники, 2 яблока, 0,5 стакана сахара, соль (для соуса)

Промыть телятину, посолить, обжарить в разогретом масле. Переложить мясо на противень, полить маслом, в котором оно жарилось, запекать в заранее разогретой духовке 30-40 минут, время от времени поливая выделившимся соусом. Для соуса порезать яблоки на 4 части, удалить из них сердцевину, нарезать ломтиками. Сварить бруснику, половину воды слить, добавить сахар, довести до кипения, положить в соус яблоки и варить на медленном огне, пока яблоки не станут мягкими. Соус протереть, снова довести до кипения. Готовую телятину нарезать тонкими ломтиками, полить соком, выделившимся при жарке, отдельно подать брусничный соус.

### Орехово-шоколадный торт

**Ингредиенты:** 250 г горького шоколада, по 150 г грецких орехов, фундука и миндаля, 150 г сливочного масла, 150 г сахара или меда, 6 яиц

Отделить белки яиц от желтков. Белки взбить отдельно до состояния устойчивой пены. Желтки взбить с размягченным маслом, продолжить взбивать, добавляя по 1 желтку. Шоколад измельчить с помощью ножа. Часть орехов положить в чашу блендера и измельчить до мелкой крошки, другую измельчить крупнее. Добавить орехи и шоколад к маслу с сахаром и хорошо перемешать. Взбитые белки соединить с ореховой массой, перемешать аккуратно с помощью лопатки. Разъемную форму застелить пергаментом, выложить в нее тесто и поставить в разогретую до 180 градусов духовку, убавить до 160 градусов и выпекать минут 30-40. Готовый торт вынуть из формы и остудить.



# ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

## **Куплю/Продам**

Сапожная и ключевая мастерская плюс прием химчистки и золота, в хорошем месте, Spandau. Тел. 030/26541219

Продам бизнес под ключ: отлаженная система, гарантированный доход, карьерный рост. Недорого. Тел. 0176/242 44 098

Баян «Сатурн» концертный, 7 регистров, в идеале с футляром. 500 евро, торг. Телефон 0957334966

Продам продукты фирмы Amway. Скидка 30%. Консультация персонально. Тел. 0741/270 68 13

Продам идею пассивного дохода. Вы даже не работаете, а деньги идут! Работает 55 лет в 100 странах. Тел. 0176 242 44 098

## **Ищу работу**

Ищу работу по уходу за пожилыми или лежачими людьми, 24 часа в сутки. Тел. 00371-27061514

Ищу работу по уходу за престарелыми людьми, 24 часа в сутки. Я из Литвы, мне 56 лет, большой опыт работы. Тел. 0174 725 13 11

С января 2015 ищу работу по специальности уход на дому и за

больными, медработник, повар, домоведение. 53 года, русс., с опытом, надолго! Тел. 01515 1600349

## **Услуги**

Бесплатные консультации уролога-сексолога, большой опыт, индивидуальные адекватные рекомендации. Тел. 030/896 50 978

Услуги профессионального саксофониста: музыкальное сопровождение любого мероприятия, от небольших семейных праздников до свадеб, банкетов и юбилеев! Разнообразный репертуар и профессиональное исполнение - залог успеха Вашего вечера! Дальнейшая информация по телефону 0176 72563801 (только Берлин!)

**Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129**

Музыкальная группа «ЗОЛОТЫЕ» весело и со вкусом проведет ваше мероприятие (свадьбы, юбилеи, корпоративы), а также поможет в его организации (тамада, видео-фотосъемка) Bundesweit. Многолетний и разносторонний опыт

сделает ваше торжество поистине интересным, а солисты группы запомнятся вам надолго! Телефон: 0179 234 14 16

## **Разное**

Продается известный графский титул через брак/усыновление. Seriously интересующихся просьба звонить по тел. 0173 704 83 38.

Ищу взаимовыгодный брак с гражданином ЕС для мамы (72 года) с Украины. Тел. 0944 599 13 92

Эксклюзивный парфюм на ваш выбор, ионовые прокладки от женских заболеваний, магнитный пояс от болей в спине! Тел. 09431 550 46 50.

Он, 59/175/83, познакомится с женщиной до 59 лет, только Алфтер-Одекофен, для серьезных отношений. Тел. 0176 775 09 790

Русский немец, врач, 64/173/73, без вредных привычек, ищет современную русскую немку для серьезных отношений. Тел. 0176 815 462 80 (Бавария)

Ищу для мамы (77/160/70)

мужа – хорошего, порядочного берлинца. Тел. для контакта 0178 143 48 23 (все подробности по телефону!)

Предлагаю за умеренную сумму коллекцию фетровых и других шляп, кто занимается шляпным делом. Звонить по телефону 0176 103 65 062

## **Автосалон**

### **G.F.A. Forumautomobile GmbH**

TÜV/AU Achsvermessung  
Inspektion nach HV Karosserie / Lackierung  
Reparaturen aller Art Klimaservice

Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin  
030/ 2969194  
Fax 030/294 0702  
info@gfaforumautomobile.de

[www.gfaforumautomobile.de](http://www.gfaforumautomobile.de)



**ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ**

**КНИЖНЫЕ НОВИНКИ, DVD и CD от ведущих российских производителей**  
**Билеты на концерты и спектакли**

**Centik, Hannover**  
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

**Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030/688377170**

**Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167**

**КУПОН** Текст объявления (только этот текст будет напечатан!):


**Бесплатные объявления** (Количество публикаций: бесплатно  до 3 раз платно  раз x5 евро)

### Рубрики:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> куплю/продам                  | <input type="checkbox"/> подарю/приму в подарок      |
| <input type="checkbox"/> сниму квартиру/ищу Nachmieter | <input type="checkbox"/> поздравления/соболезнования |
| <input type="checkbox"/> ищу работу                    | <input type="checkbox"/> зооуголок                   |

**Платные объявления** (стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)

### Рубрики:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> предлагаю работу |
| <input type="checkbox"/> предлагаю услуги |
| <input type="checkbox"/> автосалон        |
| <input type="checkbox"/> недвижимость     |

**Ваши контактные данные**  
(не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:






Адрес/Adresse:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.

**По вопросам публикации и размещения в газете «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.**

# СКАНВОРД

1			2		3
Хлев для овец		Перечисление спектаклей		Женщина, живущая на содержании у любовника	
		Последняя, крайняя ступень чего-нибудь		Дорожный указатель	
		Горная выработка		Грызун, поставщик меха для шапок	
Работник органов госбезопасности	Реакция на пере-едание	Синоним аспирина		Часть пестика	Остатки откофе, материал для гадания
Антоним поздно		Статья в связи со смертью человека		То, что есть	Часть растения, содержащая его семена
	Мешок с сеном, служащий постелью	Двухколесная телега			
Молодая овца	Наркотик		Единица обложения крестьян повинностями в пользу помещиков	Известный танцовщик	Проезд через дом
Искусственная часть тела	Дипломатический ранг				
Имущество раздора	Песня из репертуара группы "Люба"		Лиственное дерево	Добыча рыбы	Стихотворение в торжественном тоне
Неразбериха, беспорядок	Вид мясного кушанья	Свой человек в гареме	Изображение Христа на иконе	Стихотворный размер	
Покровительница танцев (миф.)	Эвек в прошлом	Гуттаперчевый индус	Певец, имя Дин, борец за свободу	Строе-ние для хранения зерна	Имя сказочной старухи
					Выбор, отбор
		Письменное заявление в суд о защите гражданских прав		Американский полицейский	
		Атмосферные осадки		Греческой бог войны	
		Коллективная "старосветская" альтернатива доллару			
4			5		

## IMPRESSUM



www.veritas-company.de

Russischsprachige Verbraucherzeitung «Wremja» /  
Русскоязычная информационно-развлекательная газета «Время»

Schutzgebühr: EUR 1,50 | Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:

Veritas Beteiligung und Management GmbH  
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin  
Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167  
wremja@veritas-company.de

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовка:

Diamant Werbeagentur und Druckerei GmbH  
Arthur-Scheunert-Allee 2  
14558 Nuthetal

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH  
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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.

## АНЕКДОТЫ

- Я переехал в Израиль ради детей, и они так счастливы!  
- Вы живете вместе?  
- Нет, они остались в Одессе!



Я забираю свои слова обратно, я придумаю-ла пообиднее.

Отец приходит за сыном в детсад. У него спрашивают:  
- Который ваш?  
- Да давайте любого, какая разница... Все равно завтра обратно вести.

К стоматологу, дрожа от страха, заходит пациент. Врач видит, что зуб придется уда-

лять, и наливает пациенту спирта в стакан.  
- Вот, выпейте для храбрости.  
Мужик выпивает и перестает трястись.  
Стоматолог, с улыбкой:  
- Ну что, набрались храбрости?  
- Да! И пусть теперь кто-нибудь попробует тронуть мой зуб!



Нельзя смотреться в зеркало, когда ешь - счастье свое проешь. И когда пьешь - иначе пропьешь его. А в туалете зеркало вообще лучше не вешать...

Мама с маленьким сыном подходят к банкомату, мама получает из него деньги. Ребенок с округлившимися глазами:

- Мама, а как наш папа туда залез?!?

Олег пойдет на шашлыки, и поросенок Боря пойдет на шашлыки. Похожие фразы, но какие разные судьбы!

- У вас есть возможность откладывать деньги?  
- Возможность есть, денег нет.

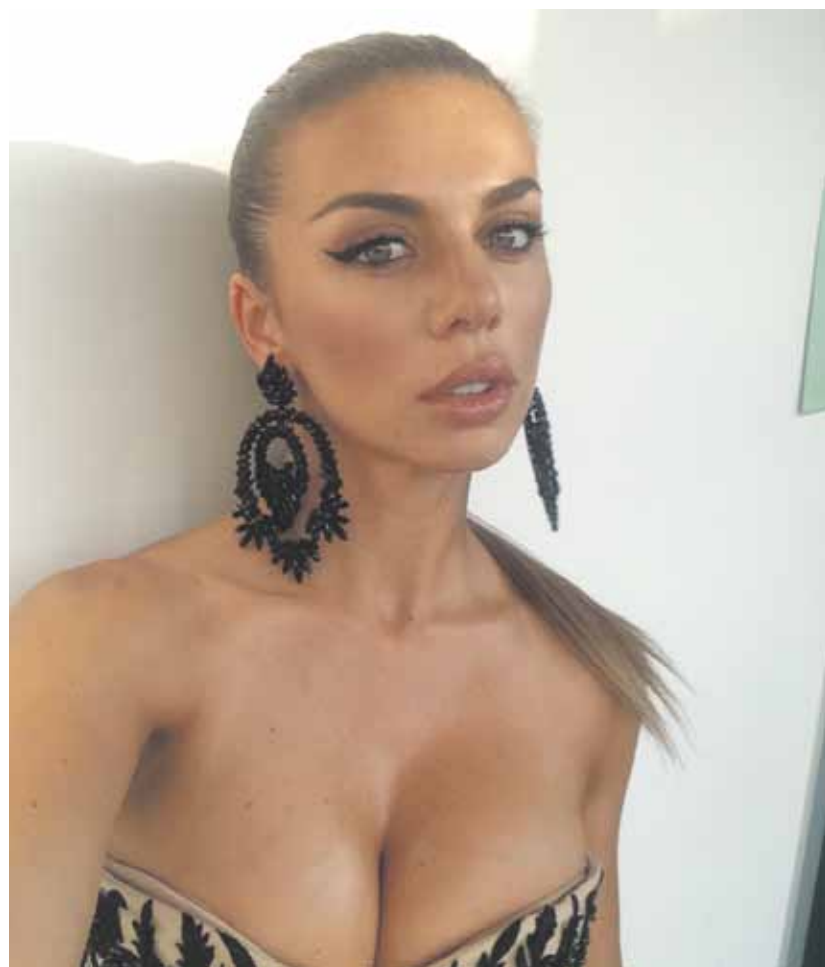
Заметьте: лошадь работала лучше всех в колхозе, но председателем так и не стала.

- Чай? Кофе?  
- А покрепче?  
- Может, тогда орехи?



## «Пираньи», или отчет о участии Анны Седоковой в шоу «Хочу к Меладзе»

Анна Седокова рассказала об отношениях в шоу «Хочу к Меладзе» в своей новой песне «Пираньи», премьера которой состоялась в последнем выпуске сериалити. Нужно отметить, что для певицы участие в шоу оказалось особенно эмоциональным. В самом начале она подверглась нападкам со стороны своих коллег по жюри и даже едва не покинула проект из-за этого. Но в итоге, преодолев все разногласия, артистка вернулась в шоу и стала наставником группы, дошедшей до самого финала. И имевшей все шансы на победу, если бы не неожиданное решение Константина Меладзе, согласно которому команду Седоковой покинул один из самых ярких участников, Анатолий Цой, - он присоединился к команде Сергея Лазарева, ставшей победителем проекта. «Для меня шоу «Хочу к Меладзе» стало большой школой жизни. Я вместе с ребятами преодолевала препятствия и находила себя. Мы строили наш замок вместе и, хоть в конце его и снесло бурей, все равно фундамент оказался крепким. Раздел моих ребят и перевод Толика в другую команду в финале проекта накануне самого финала и стал этим ураганом, большим эмоциональным испытанием. Но мне никогда не хотелось победить, моей задачей было привести к победе ребят, а если в М-бэнде сейчас есть часть моей команды, значит, я сделала свое дело и выполнила задачу наставника. Мы стали очень близки за время съемок, и новой песней я хочу передать все те эмоции, которые испытала и которые для меня очень ценны!», сообщила Анна.



## Тимур Родригез посвятил песню маме



Популярный артист, певец, актер, шоумен Тимур Родригез представил свою видеоработу на песню «Мамы», ставшую саундтреком к кинофильму «Мамы-3». Артист исполнил в картине одну из главных ролей, сыграв радио-диджея из Польши. В процессе съемок Тимур не только заговорил по-польски, но и, вдохновившись атмосферой съемок, написал совместно со своей давней подругой, участницей проекта «Голос» Екатериной Шемякиной, песню «Мама». «Изначально композиция была написана на русском языке. Но мой персонаж, хоть и говорит по-русски, вряд ли стал бы писать на нем песни. Надо было срочно сочинять новый текст для сцены, в которой он поет. На польском я пока не пишу, поэтому всех устроил англоязычный вариант песни, который и прозвучит в фильме. Тем не менее, русская версия, как дань уважения нашим мамам, обязательно выйдет в свет», - рассказывает Тимур. Уже совсем скоро зрители смогут насладиться красивой, искренней видеоработой, посвященной нашим самым дорогим, самым любимым мамам и, конечно, получат возможность увидеть кадры из предстоящего фильма «Мамы-3», который выйдет в российский прокат уже 25 декабря.

## Егор Дружинин с сыном освоили новую деятельность

Известный хореограф, наставник шоу «Танцы» и звезда фильмов о приключениях Петрова и Васечкина Егор Дружинин вывел в свет своего старшего сына Тихона (в семье Егора Дружинина растет трое детей: дочь Александра и сыновья Тихон и Платон). Вместе с наследником, а также другими звездами Егор принял участие в благотворительной акции «Макхэппи День» компании «Макдональдс». В одном из московских ресторанов сети семья Дружининых стояла на кассе и продавала картофель фри, собирая таким образом деньги в благотворительный фонд. И звездный папа, и его сын примерили по случаю фирменные фартуки, с удовольствием общались с посетителями и позировали прессе.



**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?**

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