

ОЛЬГА ЗОЛОТАЯ:

**«САМАЯ ДЕЙСТВЕННАЯ ДИЕТА
В МИРЕ – САМОВНУШЕНИЕ!»**

*Популярная телеведущая Ольга
Золотая - о своих отношениях с модой,
едой, косметикой и работой.*

СТР. 20



ТЕМА

Все, что вы не знали о мороженом

СТР. 26

Известное и неизвестное о любимом лакомстве взрослых и детей во всем мире.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Пилатес: ключ к здоровью и красоте

Пилатес - это уникальное соединение различных видов упражнений для всего тела, не только разрабатывающих все мышцы, но и способствующих оздоровлению опорно-двигательной системы.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ

Четыре колеса, свободна полоса...

Что получится, если поставить мотоцикл на четыре колеса? Правильно, квадроцикл, или ATV — All Terrain Vehicle, что в переводе с английского означает «транспортное средство для езды по бездорожью».

СТР. 16



ВОКРУГ СВЕТА

Парки юрского периода

Самое позднее после выхода на экраны блокбастера «Парк юрского периода», одного из самых знаменитых фантастических фильмов в истории кино, по всему свету стали появляться развлекательные парки «на динозаврскую тему».

СТР. 22

В мире



Рейтинг Путина поднимается, а Обамы - падает

Более 80% граждан России хотят увидеть Владимира Путина своим президентом в четвертый раз. Если бы выборы состоялись в ближайшие дни, у Путина не было бы конкурентов: за него проголосовало бы более 82% россиян. По мнению социологов, причинами такого успеха президента стали Олимпиада в Сочи и события на Украине. А вот за океаном ситуация в корне иная - деятельность президента США Барака Обамы не одобряют больше половины американцев (59%). По всей видимости, не зря еще в октябре 2013 года Путин возглавил список самых влиятельных людей мира по версии журнала Forbes, сместив своего американского коллегу на второе место.

Кто виноват в гибели детей с парома «Севол»?

Ответственность за трагедию, произошедшую в апреле в Желтом море, взял на себя премьер-министр Южной Кореи Чон Хон Вон, уже подавший в отставку. Президент страны Пак Кын Хе выразила соболезнования семьям и родственникам погибших в результате гибели парома «Севол», извинилась за некачественные действия береговой охраны, не справившейся со спасательной миссией, и приравняла экипаж парома, покинувший судно в то время, как находившиеся на борту дети получили указание оставаться в своих каютах до особых распоряжений, к убийцам. Напомним, паром «Севол», на борту которого находились 476 человек пассажиров и членов экипажа (при этом основную часть пассажиров - 325 человек - составляли школьники, направляющиеся в познавательную поездку на остров-курорт Чеджудо), потерпел крушение в открытом море. Капитан парома и его помощники покинули тонущее судно без оповещения береговых служб. О том, что паром идет ко дну, береговой охране сообщили по мобильным телефонам перепуганные школьники, которым было велено оставаться на месте до выяснения обстоятельств. Спасти удалось считанные единицы из них, - около 300 детей числятся погибшими, еще 11 считаются пропавшими без вести.



Поцелуй с последствиями

Знаменитая иранская актриса Лейла Хатами, лауреат «Оскара-2012» и член жюри нынешнего Каннского кинофестиваля, разгневала власти своей страны, поцеловав в щеку президента Каннского кинофестиваля Жиля Жакоба. В этом действии представители правительства усмотрели оскорбление для целомудрия женщин исламской республики. По законам шариата, которые действуют в Иране после исламской революции 1979 года, женщинам не позволено прикасаться к мужчинам, которые не являются членами семьи. Последствия поцелуя могут стать для актрисы самими трагичными, - впрочем, по ее словам, на Родину возвращаться в ближайшее время она не собирается.

Fotos: sxc

ANZEIGE

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



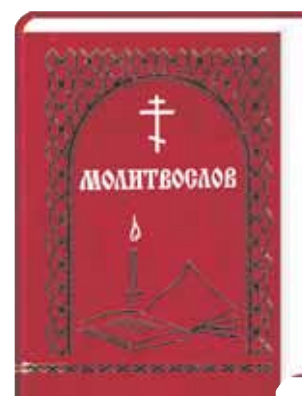
«Новый Завет»
1184 стр., твердый переплет
Арт. 11005 20,00 евро



«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

Karneval der Kulturen

Время веселиться

Берлин, конечно, не Рио-де-Жанейро, но карнавал на берегах Шпрее не уступает бразильскому ни в чем! Все желающие убедиться в этом приглашаются с 6 по 8 июня на знаменитый Карнавал культур. Их ожидают пестрое карнавальное шествие и ни с чем не сравнимый уличный фестиваль, на котором можно услышать музыку, увидеть танцы, попробовать блюда национальной кухни и приобрести изделия ручной работы разных народов мира. И, разумеется, провести время так, что в Бразилию на карнавал ехать будет уже совершенно бессмысленно...



Maintier 2014

Домашним питомцам посвящается

С 12 по 16 июня Выставочный центр Франкфурта-на-Майне откроет свои двери всем любителям братьев наших меньших: в рамках 10-й международной выставки животных Maintier 2014 тут состоятся разнообразные шоу-программы, мастер-классы, презентации новинок... Ознакомиться с экспозицией, а также с поражающим воображение количеством четвероногих участников выставки, услуг и товаров для них будет интересно не только владельцам домашних животных со стажем, но и тем, кто только задумывается о приобретении питомца.

HAM RADIO 2014

Дни радио

С 27 по 29 июня в Фридрихсхафене пройдет европейская «выставка №1» по вопросам непрофессионального радио HAM RADIO 2014. На ней продемонстрируют свои достижения радиолюбители из 35 стран, расположенных на всех континентах, - от самых разнообразных приемников и их деталей до передовых технологий для бытового использования радиоволн. «Дни радио» включают в себя также специальные тематические показы, а также «блошинный рынок», на котором можно приобрести всевозможные радиодетали и -оборудование.



17. Juni

Никто не забыт

17 июня Германия вспоминает жертв первого восстания в странах соцлагеря, которое произошло 61 год назад в ГДР и было подавлено при участии советских войск. 17 июня 1953 года на улицы Восточного Берлина и других городов ГДР вышли с маршем протеста более миллиона человек, выступавших против решения правительства о резком повышении норм выработки в строительной индустрии и промышленности, а также с требованиями о проведении свободных выборов, допуску к выборам западных партий, воссоединении Германии и пр. Испугавшись такой масштабной антиправительственной демонстрации, а в особенности ее последствий, правительство ГДР обратилось за помощью к «старшему брату» СССР, и уже в полдень 17 июня советские танки выдвинулись в сторону центра Берлина. Столкновения между войсками и участниками волнений продолжались до вечера, восстание захлебнулось в крови, но память о нем живет: каждый год 17 июня во многих городах Германии проходят мероприятия в память о тех событиях, а у берлинского мемориала жертв восстания проводится торжественный митинг.

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

Задержана группа автошантажистов

В Берлине арестована группа преступников, занимавшихся шантажом на дороге и вымогательством денег у водителей автомобилей. Злоумышленники передвигались по городу на уже поврежденных машинах и провоцировали ДТП с участием других автомобилей, преимущественно с пожилыми людьми за рулем. Затем они предлагали водителям поцарапанной или ударившей их машины не обращаться в страховую компанию, а уладить дело полюбовно, на месте, - якобы речь идет о служебной машине, и руководству фирмы все равно, в каком состоянии авто, поэтому виновнику аварии предоставляется уникальная возможность «замести дело под ковер» без привлечения полиции и страховой компании – но только, если он оплатит сумму ущерба наличными... Если водитель отказывался платить и настаивал на вызове полиции, его начинали запугивать и угрожать организацией разнообразных проверок, лишением водительских прав, эвакуацией автомобиля и другими неприятностями. Следствие продолжает выявлять новые эпизоды преступлений.



Трагедия в школьном дворе

Ученики одной из столичных школ и их наставники, вышедшие во время перемены на школьный двор, стали очевидцами трагедии – на их глазах женщина прыгнула с крыши 5-этажного дома. Как рассказывает представитель берлинской полиции, потерпевшая выбралась на крышу бизнес-центра, находящегося напротив здания школы, и, дождавшись, когда ученики вышли во двор, крикнула им, что сейчас бросится вниз. Один из учителей вызвал полицию и скорую помощь, другой вместе с несколькими учениками попытались остановить самоубийцу, - все безуспешно. Постояв на самом краю крыши, женщина сделала шаг вниз и разбилась прямо у ног детей на школьном дворе. Что толкнуло ее к самоубийству, выясняет следствие. Со школьниками-свидетелями драмы работают специалисты и психологи.

Преступление без наказания

Некоторые преступления остаются безнаказанными, - несмотря на то, что совершаются они среди бела дня и в присутствии свидетелей. Примером того может служить недавнее нападение на 23-летнего солиста одной из популярных молодежных групп Нико Н., намеревавшегося провести автограф-сессию после концерта в Гамбурге. К Н. и его коллегам подошел молодой человек. В какой-то момент он выхватил нож и набросился на Н., получившего несколько проникающих ранений в шею и глубокие порезы рук. Последствия могли быть хуже, но в противостоянии с преступником вступили музыканты группы, сумевшие обезвредить преступника и передать его в руки правоохранителей. Н. в тяжелом состоянии увезли в больницу, и до сих пор медики пока не могут сказать, повлияет ли ранение в шею на его карьеру и профессиональные навыки. А вот задержанный преступник, похоже, отделается легким испугом – как выяснилось в ходе следствия, он психически нездоров и состоит на учете в психоневрологическом стационаре, а значит, вопрос об избрании меры пресечения свободы и предъявлении ему обвинения завис в воздухе. Тот факт, что судьба талантливого молодого исполнителя оказалась сломанной, тут, к сожалению, не учитывается...



Протест против ЧМ-2014?

На посольство Бразилии в столице Германии совершено вооруженное нападение. Группа неизвестных, закутанных в длинные одежды, закидала здание дипмиссии в центре города камнями, разбив несколько окон и нанеся зданию значительный ущерб. Нападавшие скрылись до приезда полиции. Среди сотрудников бразильской дипломатической миссии пострадавших нет. Детали происшедшего проясняются, не исключено, что эта атака может быть связана с предстоящим Чемпионатом мира по футболу в Бразилии.

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

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!



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

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

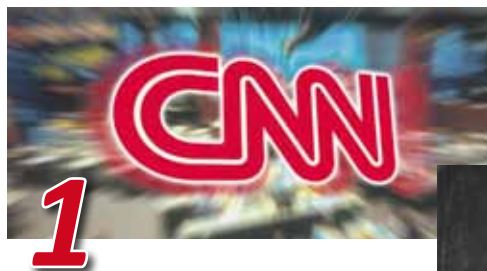
**Размещение
рекламы в газете
„Время“ на самых
выгодных условиях!**

Тел. 030 / 688 377 170

Хронограф

1 июня 1980 года

Начал вещание первый в мире круглосуточный кабельный канал новостей CNN.



6 июня 1799 года

День рождения «солнца русской поэзии» Александра Сергеевича Пушкина, величайшего русского поэта и писателя, родоначальника русской литературы и создателя русского литературного языка.



10 июня 1943 года

Венгерский конструктор Ласло Биро, работавший над заказом Британских Королевских воздушных сил (их летчикам срочно была нужна простая, легкая ручка, способная писать при резких перепадах давления и на большой высоте), изобрел шариковую ручку.



13 июня 1895 года

Во Франции на трассе Париж-Бордо прошли первые в мире автомобильные гонки. Средняя скорость машины победителя (им стал Эмиль Левассо) составила 24 км/час.



18 июня 1815 года

Войска Наполеона потерпели поражение в битве при Ватерлоо, ставшей финалом вторичного царствования «маленького императора» после бегства с острова Эльбы и окончательным поражением его армии.



21 июня 1957 года

В США агентами ФБР арестован советский разведчик Рудольф Абель. Въехавший нелегально в страну еще в 1948 году, Абель работал художником и фотографом в Бруклине. Причиной его ареста стало предательство связника. Суд приговорил Абеля к 30 годам тюрьмы, но в феврале 1962 года его обменяли на сбитого над СССР пилота разведывательного самолета Фрэнсиса Пауэрса и арестованного в ГДР студента, также подозревавшегося в шпионаже.



25 июня 1530 года

С одобрения Мартина Лютера его ближайший сподвижник Филипп Меланхтон изложил в Аугсбургском рейхстаге основы лютеранства в 28 статьях на немецком и латинском языках. Так называемое «Аугсбургское исповедование» устанавливало обрядовую сторону лютеранства, принцип подчинения церкви государству и отражало стремление вождей лютеранства к компромиссу с католицизмом. Император Карл V отклонил идеи Меланхтона, потребовав возвращения реформаторов в лоно католической церкви, что привело к долгим годам борьбы между католическими и протестантскими князьями Германии.



27 июня 1919 года

В знаменитом Зеркальном зале Версальского дворца германскими делегатами был подписан договор о мире, ознаменовавший окончание Первой мировой войны. Согласно ему, Германия теряла около 13 процентов своей территории, в том числе все заморские колонии, а суммы контрибуций далеко превосходили ее возможности. Существует мнение, что именно суровые условия Версальского договора стали фундаментом для возникновения фашизма: возмущенные жестокими поборами немцы увидели во власти национал-социалистов способ избавления от экономического рабства.



30 июня 1956 года

По итогам XX съезда партии ЦК КПСС было принято постановление «О преодолении культа личности и его последствий», ставшее официальным началом «эпохи оттепели».



День Святой Троицы

Великий двенадцатый праздник Троица, или Пятидесятница, отмечаемый на пятидесятый день после Пасхи, в этом году выпадает на 8 июня. В этот день на апостолов вместе с Божией Матерью и другими учениками Христовыми, собравшихся в Сионской горнице, сошел в виде огненных языков Святой Дух. Как только огонь Божественный возгорелся в душах апостолов, они вознесли к небу слово хвалы и благодарения Великому в Своих благодеяниях к роду человеческому. И каждый из облагодатствованных начал говорить на каком-нибудь до сих пор ему неизвестном языке той страны, где он никогда не был. Это знание для апостолов было даром Духа Святого, необходимым для распространения Евангельской Истины во всем мире. После дня сошествия Святого Духа они начали ежегодно праздновать День Пятидесятницы и заповедали вспоминать это событие всем христианам (1Кор.16,8), (Деян.20,16). Таким образом, День Святой Пятидесятницы считается днем рождения христианской Церкви.

Православные христиане в этот день украшают церковь и дома ветвями берез и весенними цветами - так в свое время была на этот праздник украшена Сионская горница, в которой апостолами в день Пятидесятницы был встречен Святой Дух. Также в этот день необходимо задуматься о чистоте своего жилья, своих помыслов и своей души. Не случайно данный праздник связан с весной и обновлением, - как растут молодые листья, так должны открываться у человека новые духовные силы с приходом весны, так под действием благодати Божией человеческие души расцветают плодами добродетелей и укрепляется их вера.



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



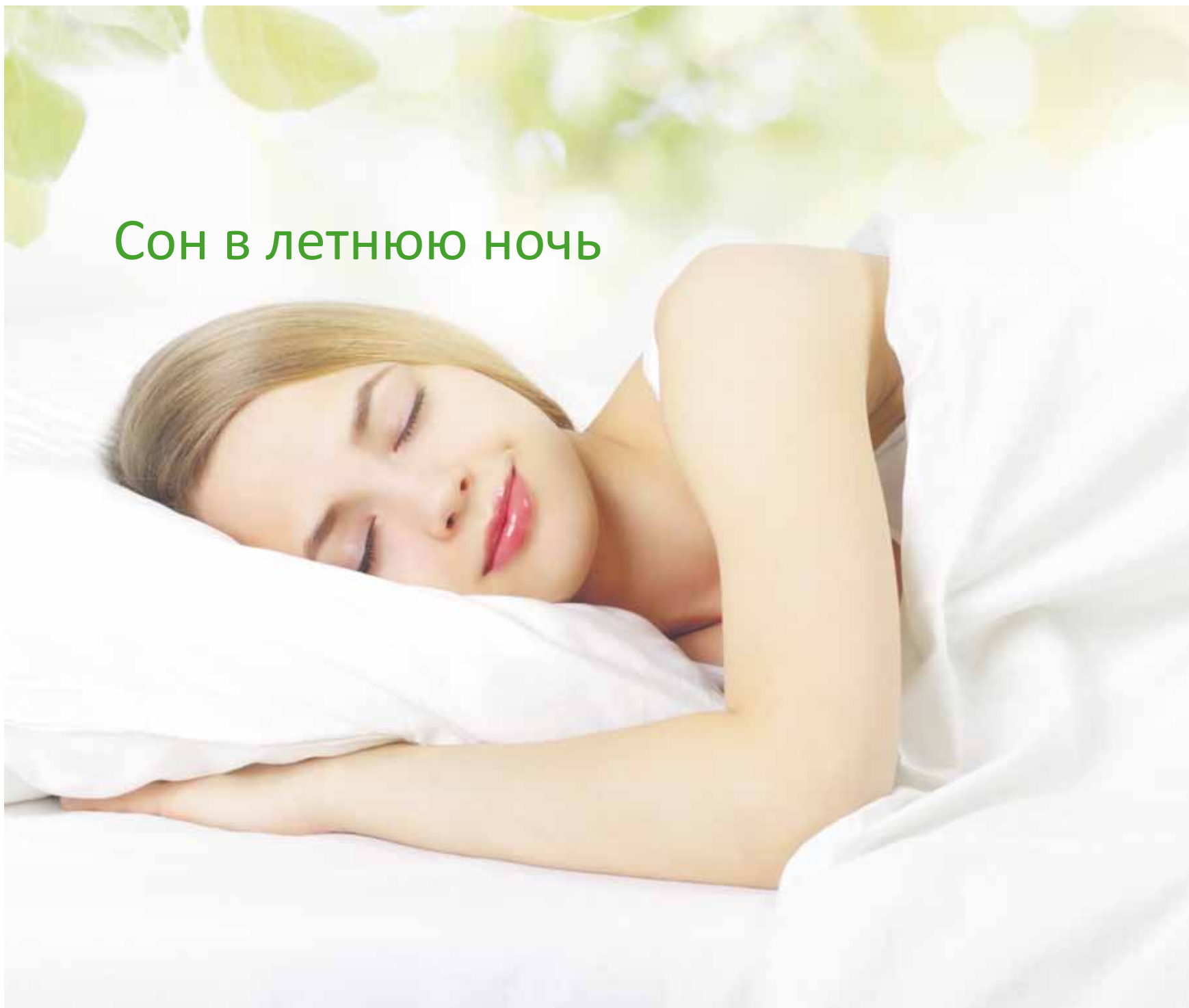
Настоятель протоиерей
Петр Пахолков
тел. +49(0)173 633 19 89

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



Сон в летнюю ночь

Духота и зной, жаркий, пропитанный автомобильными выхлопами, неподвижно повисший над расплавленным асфальтом воздух, непрекращающееся щебетанье птиц за окном, поздние закаты и ранние рассветы – а вы еще удивляетесь, отчего летом так плохо спится? Впрочем, «приманить» сон в летнюю ночь не так трудно, как кажется!

Как ни странно, но основная причина летней бессонницы вовсе не в жаре и духоте, а в сезонной нехватке гормона мелатонина, регулирующего суточные биоритмы и вырабатываемого только в темноте. Чем больше в крови этого гормона, тем быстрее происходит процесс засыпания и крепче сон. Проблема в том, что летом концентрация мелатонина падает, так как долгий световой день затормаживает его выработку. Значит, нужно пойти на хитрость и «добавить в жизнь»

гормон сна искусственным путем! При этом имеются в виду вовсе не таблетки и микстуры, а определенные продукты. Ведь мелатонин синтезируется из серотонина, а тот, в свою очередь, из триптофана – незаменимой аминокислоты, которую мы можем получить только с едой (организмом триптофан не вырабатывается). Триптофана много в белках – и животных, и растительных, – то есть акцент надо делать на молочные продукты, говядину, индейку и рыбу, сою и яйца. Чтобы триптофан мог превратиться в серотонин, а затем и в мелатонин, нужны сопутствующие элементы – витамины B6, C, фолиевая кислота и магний. Поэтому не стоит забывать про шпинат и зелень, апельсины, смородину и бананы, хлеб и грецкие орехи, фасоль и фундук.

Совсем не способствуют качеству сна как обезвоженность организма, так и избыток

в нем воды, и неправильная температура питья. Нельзя утолять жажду ледяной водой, – кроме насморка, это не принесет ровным счетом ничего. Дело в том, что холодная вода не только плохо утоляет жажду, так как плохо всасывается в стенки желудка (для этого ей сначала нужно нагреться до температуры тела), она еще и не раздражает вкусовые рецепторы (эффект заморозки), таким образом создавая иллюзию постоянной сухости во рту. Оптимальная температура воды для питья – комнатной температуры. Также очень важно не провоцировать свой организм на постоянную потребность в воде: это означает, что летний рацион должен состоять из легких, не слишком соленых, сладких и острых блюд. Максимум фруктов и овощей, минимум жареного и жирного, – зато мороженого можно есть сколько угодно.

Летом лучше отказаться от занятий спортом поздним вечером. Любая интенсивная физическая активность повышает температуру тела, а чтобы заснуть, организму нужно сначала охладиться. Так что сейчас разумнее перенести пробежки и гимнастику на утро, а вечером ограничиться неспешной прогулкой, после чего принять теплый душ и спокойно отойти в объятия Морфея.

Большая помеха для быстрого засыпания — накопившиеся за день впечатления и стрессы, вернее, неспособность от них отключиться. В идеале, все заботы и печали стоит оставить за порогом спальни!

Постельное белье также может стать надежным союзником в борьбе с бессонницей, особенно шелковое, льняное или атласное. С поверхности этих тканей быстро испаряется влага, они регулируют теплоотдачу, хорошо «дышат» и очень быстро высыхают. А вот синтетика нарушает естественный теплообмен тела с окружающей средой, поэтому от нее сейчас лучше отказаться.

Все вышеупомянутые советы будут абсолютно бесполезными, если воздух в помещении для сна будет спертым и застоявшимся. Поэтому за пару часов до «отбоя» надо открыть все окна, пусть по дому прогуляется сквозняк, зато комнаты проветрятся. И не забудьте включить аппарат для отпугивания насекомых или, что еще проще, натянуть на окна сетку, чтобы, даже если уснуть удастся быстро и легко, писк какого-нибудь комара не разбудил вас посреди ночи!



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

Пилатес: ключ к здоровью и красоте

«Здоровье - первая составляющая счастья!»

Йозеф Хуберт Пилатес



Пилатес – это уникальное соединение различных видов упражнений для всего тела, не только разрабатывающих все мышцы, но и способствующих оздоровлению опорно-двигательной системы. Заниматься этим видом фитнеса могут люди любого возраста, при этом уровень физической подготовки, вес и состояние здоровья совершенно не имеют никакого значения (не зря именно пилатес используют для восстановительной терапии после травм позвоночника!). И это еще далеко не все его достоинства...

Кто знает, возможно, родился Йозеф Пилатес не болезненным, хилым мальчиком, страдавшим астмой, ревматической лихорадкой и рахитом, мир и не узнал бы о поистине революционной системе физических упражнений, способной разве что не оживлять мертвых! Но, к счастью, история не знает сослагательного наклонения, и, чтобы поправить и укрепить свое здоровье, а заодно и избавиться от обидного прозвища «слабак», Йозеф начал заниматься спортом, - лыжами, гимнастикой и боксом. И результаты не заставили себя ждать! Уже в подростковом

возрасте Пилатес обладал здоровьем и телом атлета, а когда настало время покинуть родительское гнездо и начать самостоятельную жизнь, юноша еще раз убедился в правильности своих убеждений и образа жизни: проблем с трудоустройством у него не возникало никаких. Выступления на ринге и на арене цирка, тренерская работа... Но это была, как оказалось, только предыстория успеха: сразу после начала Первой мировой войны Пилатес оказался в лагере для интернированных, где работал в госпитале с тяжелоранеными. Чтобы помочь своим пациентам, он разработал свою систему гимнастических занятий, которая позволяла даже лежачим больным делать упражнения и тем самым способствовала их быстрому выздоровлению. В 1926 году Йозеф иммигрировал в США и годом спустя начал давать уроки «специальной гимнастики, избавляющей от болей в спине, излечивающей травмы позвоночника, коленных и плечевых суставов, остеоартрит и остеопороз, а также депрессию и стресс». Очень быстро его методика тренировок стала необычайно популярна, особенно в балетных кругах. К началу 60-х годов практически все самые извест-

ные танцовщики Нью-Йорка стали клиентами Пилатеса, а вскоре легендарный Джордж Баланчин пригласил Пилатеса работать с солистами нью-йоркского City Ballet. Уникальная техника упражнений, в кратчайшее время устранявшая любые последствия поврежденного опорно-двигательного аппарата, а заодно и помогающая поддерживать идеальную форму, обратила на себя внимание и работников «фабрики грез», и вот уже на занятия Пилатеса входят в «обязательную программу» звезд Голливуда, диктующих моду на образ жизни по обе стороны океана... Впрочем, не прошла техника, логическим образом получившая имя своего создателя - пилатес, незамеченной и мимо врачей-травматологов и сотрудников реабилитационных центров в разных странах мира, - ее стали активно использовать для восстановления больных после травм и ортопедических операций. При этом базовые принципы, заложенные в этом методе – концентрация, правильное дыхание, контроль, точность, плавность движений, регулярность – остаются всегда неизменными.

Так в чем же, собственно, суть пилатес? Если коротко, то в сбалансированной проработке всех мышц. Именно мышц, так как они в силу многих причин (сидячий образ жизни, недостаток движения и пр.) в большинстве своем находятся в нерабочем состоянии (а именно, в сокращенном) и, что самое неприятное, в какой-то момент «привыкают» быть в укороченном состоянии и сокращают уже свою обычную длину. Из-за этого возникают проблемы в тазобедренных суставах, поясничные боли и боли в шейном отделе позвоночника, нарушения осанки и прочие неприятности.

При занятиях по системе пилатес задействуются чрезвычайно большое количество мышц от кончиков пальцев рук до пальцев ног, работают все группы мышц, как их поверхностный, так и внутренний слой. Такой подход обеспечивает гармоничное развитие организма и максимальный результат. Эффективность результата достигается за счет плавности движений и точности выполнения упражнений, а также правильного дыхания. Сам Пилатес считал, что то, как именно выполняются упражнения, гораздо важнее, чем количество повторений или величина усилий при каждом движении. И еще – все упражнения выполняются таким образом, что позвоночник находится в естественном положении, что сводит практически к нулю возможность травм и негативных реакций. Пилатес является, как уже упоминалось, идеальным видом фитнеса для тех, у кого есть проблемы с опорно-двигательным

аппаратом и позвоночником (сколиоз, остеохондроз, травмы, межпозвоночные грыжи и боли в суставах). Регулярные занятия по методике пилатеса нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А у людей, страдающих нестабильным давлением, оно быстро приходит в норму. Точно так же благодаря пилатесу можно избавиться от лишнего веса и откорректировать проблемные зоны (живот, бедра и ягодицы), впрочем, другие части тела тоже не останутся внакладе не обходит, ведь в системе пилатеса существует более 900 различных упражнений для всех групп мышц. Неудивительно, что оптимальную программу тренировки можно подобрать для любо-

го уровня подготовки, возраста и пола!

Прежде чем бежать в спортзал записываться на курсы пилатеса, нужно помнить следующее – во-первых, для того, чтобы занятия были действительно на пользу и давали видимые результаты, они должны быть регулярными (минимум 2 раза в неделю, а лучше – 4) и проходить под квалифицированным присмотром тренера (ведь даже самым простым на первый взгляд движением в пилатесе нужно управлять и контролировать правильность его выполнения, по крайней мере на первых порах!)! Вот, собственно, и вся премудрость, - до встречи на занятиях!



СУДОКУ

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

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

Островок везения

Летом так хочется почаще бывать на свежем воздухе и наслаждаться прикосновением нежных лучей солнца, вдыхая упоительные ароматы цветов... К счастью, это желание могут осуществить не только владельцы собственных домов и садовых участков! Почти в каждой квартире есть балкон, который очень легко превратить в настоящий оазис положительных эмоций и островок позитива.



Те, кто используют балкон для сушки белья или для хранения ненужных предметов, многое теряют, ведь таким образом они лишаются особой зоны отдыха на свежем воздухе и сужают границы своего дома (пусть не реально, а лишь психологически). К тому же что может быть приятнее возможности, придя домой после целого дня, проведенного в духоте каменных джунглей, стряхнуть груз бытовых забот и расслабиться на лоне природы, пусть даже и в мини-формате! С чего же начать процесс создания места для отдыха на балконе? Лучше всего – с небольшого косметического ремонта (хотя бы по-

краски потолка и стен). Крупных финансовых вложений это не потребует и много времени не займет, а разница между чисто убраным и отремонтированным балконом все же весьма значительна.

А вот теперь можно и приняться за собственно обустройство острова домашнего везения, где можно уютно позавтракать на свежем воздухе, посидеть с книгой или просто помечтать. Для этого понадобится всего-то ничего, - например, легкий пластиковый откидной столик и складные стулья ему под стать (в сложенном состоянии

их можно потом будет либо компактно разместить в шкафу, либо повесить на стену). Застекленный просторный балкон можно «укомплектовать» мягким диваном и креслами с декоративными мягкими подушками, - это гарантированно превратит его в самую уютную часть квартиры! Ну, а для узкого балкона подойдет компактная садовая мебель, дополнит которую полуоткрытый стеллаж (его верхнюю часть можно использовать как подставку для цветов, а нижнюю - для складирования садового инвентаря, цветочных горшков, грунта и прочих необходимых мелочей).

Кстати, о цветах, - их стоит выбирать, исходя из того, в какую сторону повернут балкон: одни цветы любят много солнца, другие плохо переносят прямые лучи. И еще - фитодизайнеры советуют не увлекаться слишком большим количеством разнообразной зелени в ящиках на балконе. Красивее, если высажено не больше 3-4 хорошо сочетающихся между собой растений. Высаживать их лучше не слишком густо, чтобы имелось место для развития новых побегов. На солнечном балконе будут хорошо цвести календула, астры, львиный зев, петунии, хризантемы. А вот фуксии, душистый табак, плющ и бегонии будут себя чувствовать лучше в тени. На высоких этажах, где ветрено и постоянные сквозняки, можно посадить маргаритки, вербену, низкорослые бархатцы. Только их «квартиры», то есть балконные ящики, следует вешать не наружу, а вовнутрь или вообще ставить на пол, иначе ветер может повредить растениям, к тому же он сильно сушит почву. Можно вообще не пользоваться перилами, красиво оформив балкон с помощью подвесных кашпо и горшков с креплением на стене. Парочка полок на кованых держателях придадут мини-саду неповторимый южный колорит, красиво будет смотреться двух- или трехъярусная металлическая этажерка для цветов. А еще невероятно стильной нотой станет зеркало (или целая зеркальная стена) за стеллажом с полочками для цветов, удваивающее эффект лета в городе.

А совсем уж неповторимую атмосферу уголку отдыха придаст освещение - бра в виде цветка, точечные светильники или кованый фонарь с цветным стеклом, создающие уют и делают из обычного балкона фантастически красивое место отдыха, независимо от времени суток.



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

В ритме манго

О пользе ежедневного употребления манго в борьбе с ожирением, диабетом, болезнями сердца знают все, равно как и о способности этого чудо-фрукта снижать вес. А вот о том, что манго обладает свойством предотвращать развитие рака предстательной железы и останавливать развитие астмы благодаря высокой концентрации в нем бета-каротина, человечеству стало известно лишь недавно. А еще ученые выяснили, что полифенолы, содержащиеся в манго, губительны и для других видов рака - рака кишечника, груди, легких, простаты и лейкемии.

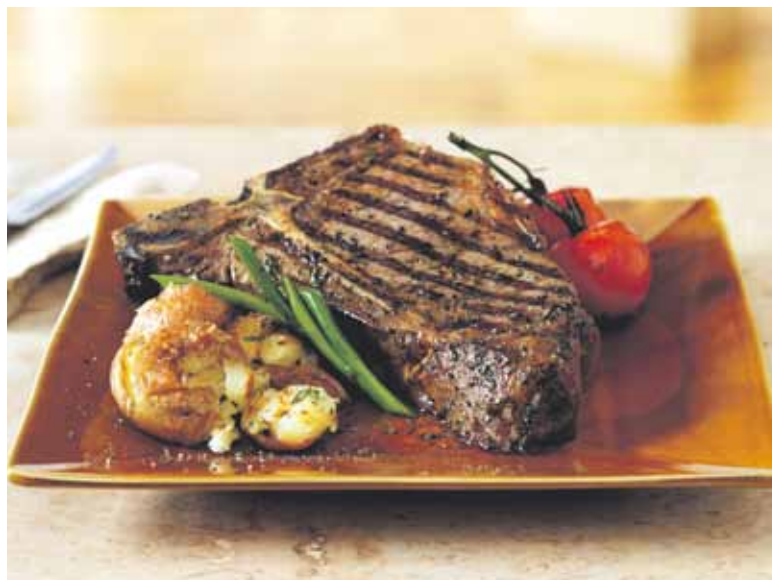


Старый друг лучше новых двух?

Многие ошибочно полагают, что современные лекарства обязательно эффективнее, чем их предшественники, служившие человечеству не один десяток лет, что одобрение со стороны государства получают только лучшие препараты, у которых нет серьезных побочных эффектов. Врачи тоже попадают под влияние рекламы и иногда могут выписать более новое и дорогое лекарство, полагая верным сделать выбор в пользу современного средства. В то же время, согласно последним исследованиям американских фармацевтов, лишь 17 из 984 препаратов, которые были разработаны с 2001 года, признаны «прорывом в медицине». Средства, коренным образом меняющие представления врачей, продолжают появляться для лечения лейкемии, ВИЧ, гепатита С, возрастной макулярной дегенерации. Все прочие новые препараты, как правило, не эффективнее своих предшественников, проверенных временем и признанных «золотым стандартом» для лечения конкретной болезни.

Мясо – причина диабета?

Изменение привычного объема потребления так называемого «красного» мяса (говядины, телятины, свинины, баранины) и риск сахарного диабета находятся в прямой зависимости. Даже незначительное увеличение - в среднем на полпорции - присутствия такого мяса в ежедневном рационе в течение длительного (то есть более 2 лет) периода удваивает вероятность развития заболевания в последующие 4-5 лет. Такие результаты были получены специалистами из Сингапурского национального университета, в ходе предыдущих исследований которых уже была установлена связь между красным мясом и повышенным риском диабета 2 типа, однако до сих пор были не ясны отсроченные последствия изменений в рационе питания. Теперь же стало понятно, что этот негативный эффект связан с составом кишечной микрофлоры - в кишечниках «красных мясоедов» развиваются бактерии, которые способны активно перерабатывать содержащуюся в мясе аминокислоту левокарнитин (L-карнитин) в вещество, нарушающее метаболизм холестерина в организме, способствующее образованию атеросклеротических бляшек и способное нарушать работу поджелудочной железы. Комментарии, как говорится, излишни...



«Водными займитесь процедурами!»

Для того чтобы сохранить крепкое здоровье и веселое расположение духа даже в преклонном возрасте, необходимо помнить о таком важном пункте распорядка дня, как двукратные ежедневные водные процедуры. Ежеминутная борьба с миллиардами болезнетворных микроорганизмов не может быть выиграна без вечернего душа или ванны. А утреннее умывание, а еще лучше, утренний душ, бодрят и освежают, а также способствуют улучшению циркуляции крови и обеспечивают позитивный настрой на весь день!

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!

Четыре колеса, свободна полоса...



Что получится, если поставить мотоцикл на четыре колеса? Правильно, квадроцикл, или ATV — All Terrain Vehicle, что в переводе с английского означает «транспортное средство для езды по бездорожью». Покатаемся?

Идея квадроцикла не нова: это транспортное средство появилось еще раньше автомобиля. Прародителем современного «мини-внедорожника» можно назвать появившийся еще в середине XIX века четырехколесный велосипед (когда первые велосипеды только обретали свое значение, многие конструкторы искали пути придания «железному коню» устойчивости и нередко укомплектовывали его тремя или четырьмя колесами). Но только в 70-х годах прошлого века, когда конструкторы японской фирмы Honda создали мотоцикл US90 с тремя огромными колесами с мощными грунтозацепами, как нельзя больше пришедший по душе представителям «золотой моло-

дежи» из процветающей Калифорнии, - оказалось, что на песчаных пляжах такой аппарат представляет собой великолепное средство передвижения! - «старая новая» техника стала самостоятельной единицей в транспортном мире. Через некоторое время году подобные трехколесные мотоциклы прочно укрепились в линейке моделей большой японской «четверки», а затем - в производственных программах американских Polaris и Arctic Cat. А в 1982 году фирма Suzuki решила добавить трициклу одно колесо, создав четырехколесную модель LT-125. И вот с этого-то момента и началось триумфальное шествие квадроциклов по миру, и совсем неспроста! Ведь мотоцикл с четырьмя колесами, во-первых, отличаются практичностью, - на них можно как перемещаться из точки «А» в точку «Б», так и совершать экстремальные прогулки по окрестностям или просто носиться по льду замерзшего озера, и использовать их в качестве сельхозтранспорта. Во-вторых, они совершенно «всепо-

годны»: в отличие от другой мототехники, эксплуатация которой имеет выраженный сезонный характер, квадроциклы можно использовать и летом, и зимой. Ну а в-третьих, они недороги в содержании. Величина страховых взносов за «квады» относительно невелика, да и расход топлива (кстати, он измеряется не в километрах, а в часах!) вполне скромнен: в среднем чудо-техника расходует 5-6 л/ч, то есть полного бака хватает на 6-7 часов работы.





Квадроциклы комплектуются, как правило, мотоциклетными двигателями мощностью от 20 до 60 л.с. Такая энерговооруженность в сочетании с мощной подвеской обеспечивает отличные вездеходные качества. Колесная формула подавляющего большинства квадроциклов — «4x4», однако более простые модели и спортивные машины, предназначенные для относительно хороших трасс, могут иметь только один ведущий мост. Или, соответственно, несколько, как Big Boss-500 с колесной формулой «6x6» от американской компании Polaris. Но и это не предел! У плавающих моделей колесная формула может быть и «8x8»... В остальном же конструкция квадроциклов «одна

на всех» - задняя подвеска пружинная, передняя типа McFerson. В подвеску включен стабилизатор, надежно удерживающий машину от опрокидывания на бездорожье. Все квадроциклы отличаются большим дорожным просветом (245-285 мм) и мощной защитой картера и механизмов трансмиссии. Отличительной особенностью этой техники являются шины низкого давления (0,2-0,4 атм, т.е. в 5-10 раз меньше, чем в обычном колесе), благодаря чему улучшается комфортность езды и не наносится вред почве.

На сегодняшний день производством квадроциклов занимаются многие компании. Кроме уже упомянутых Polaris, Arctic

Cat, Honda и Suzuki, это канадский бренд Bombardier Recreational Products, японские Yamaha и Kawasaki, корейский Kymco... Ведь поклонников этого вида транспорта ничуть не меньше, чем, к примеру, любителей мотоциклов. Бывший когда-то экзотикой, причем экзотикой «для богатых», сегодня квадроцикл – универсальное средство передвижения для всех любителей активного отдыха, охотников, рыболовов и любителей острого ощущения, а количество моделей, вариантов дизайна и ценовых решений просто поражает воображение. Масса удовольствия за рулем в качестве бесплатного бонуса прилагается.

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. 13008, 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 Оклобыстин – 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 июне исполнится какое-то давнишнее желание Овнов. Однако для его осуществления вам придется чем-то поступиться, или же его материализация обойдется вам больше, чем вы собирались на нее потратить. Что ж, за все хорошее нужно платить, а за особенно хорошее – особенно много...

Телец (21 апреля - 20 мая)

Тельцы в первый месяц лета столкнутся с уже знакомыми им проблемами. Однако если ранее у вас не получалось с ними разобраться, то теперь вы либо благополучно от них избавитесь, либо научитесь на них не реагировать, либо обернете ситуацию в свою пользу и неожиданно для окружающих извлечете из нее крупную выгоду.

Близнецы (21 мая - 21 июня)

Начало лета станет для Близнецов временем позитивных изменений. Правда, для того, чтобы воспользоваться открывающимися перед вами перспективами, вам придется что-то в себе поменять. Но игра стоит свеч, а результат – усилий!

Рак (22 июня - 22 июля)

В июне у Раков появится возможность осуществить какую-то свою заветную мечту. Только не надо торопиться и суетиться, «поспешайте медленно», и отмеряйте минимум семь раз перед тем, как отрезать. И тогда все сложится самым лучшим образом!

Лев (23 июля - 23 августа)

Звезды советуют Львам не брать сейчас на себя дополнительные долгосрочные обязательства перед другими людьми. Вы и так много на себя взвалили, и больше вам не осилить. Поберегите свое здоровье и нервы, а еще лучше, устройте себе отпуск, он вам просто необходим.

Дева (24 августа - 23 сентября)

Первый летний месяц будет временем успехов Дев во всех областях жизни. Главное, почивая на лаврах и наслаждаясь подарками Фортуны, не забывайте, что для того, чтобы что-то получать, надо что-то отдавать!

Весы (24 сентября - 23 октября)

Весы в июне смогут пожинать плоды своих трудов. Того, что ранее казалось вам недостижимым, вы добьетесь играючи, без особых усилий. Вас ожидает продолжение карьерных и прочих свершений и вполне заслуженная стабильность.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)

Скорпионам придется срочно изменить линию поведения, чтобы подстроиться под перемены, на которые лето не поспеет! Будьте мудрее и идите на компромисс, избегайте конфликтов и недосказанностей. И самые сложные ситуации обернутся в вашу пользу!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)

Стрельцам в июне в срочном порядке придется решать проблемы, которым не было уделено должного внимания ранее. Прибыль или славу вам это вряд ли принесет, зато избавит от каких-то назревающих неприятностей. И это тоже неплохо, согласитесь!

Козерог (22 декабря - 20 января)

В течение всего первого летнего месяца Козерогов ждет интенсивное общение, которое принесет не только удовольствие, но и практическую пользу. Во время праздных разговоров могут формироваться новые деловые союзы, рождаться интересные проекты, отыскиваться выходы из каких-то сложных ситуаций. Так что не оставайтесь в стороне!

Водолей (21 января - 19 февраля)

Водолею в июне ждет какая-то нестандартная, но приятная ситуация. Не исключено, что какой-то человек сделает за вас выбор, на который вы сами долго не могли решиться, или же создаст какие-то обстоятельства специально для вас. И вас это вполне устроит, - а кого бы не устроило?

Рыбы (20 февраля - 20 марта)

Июнь принесет Рыбам приятные события, касающиеся личной жизни. У вас появится шанс начать отношения с человеком, который подарит вам не только любовь, но и финансовую стабильность или психологический комфорт. Будьте инициативнее и не прозевайте свое счастье!

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)

Ольга Золотая: «Самая действенная диета в мире – самовнушение!»



Известная телеведущая Ольга Золотая - о своих отношениях с модой, едой, косметикой и работой.

- Ольга, Вы – популярная ведущая телевизионных программ и концертов звезд эстрады, художница, актриса... Когда же проявились все Ваши таланты?

- Мои таланты проявились еще в детстве, когда я была совсем маленькой. Я любила развлекать сестренку своими выдуманными историями или сказками. Мы залезали под стол, и я начинала фантазировать, рассказывать небылицы, а им нравилось меня слушать. Вообще я всегда была заводилой и любила выступать на публике. В нашем дворе организовывала игры, придумывала историю и всем раздавала роли, у нас были целые сериалы, где каждый играл своего героя. Когда я пошла в школу, мне было непросто, поскольку я из бедной семьи, а дети довольно жестоки и не понимают, что кто-то может жить хуже, чем они. Если ты не принимаешь участия в их жизни, не ходишь с ними на дискотеки, в кафе, кино, то ты человек не их круга, и они автоматически придираются к тебе, такова детская психология. Чтобы влиться в коллектив, нужно было что-то предпринимать - я справилась с ситуацией, просто заставляя всех смеяться, тем самым завоевала доверие и дружбу одноклассников.

- Свой успех в профессии Вы оцениваете как везение или как результат своего труда?

- Успех в профессии – исключительно результат упорного труда. Профессия телеведущей на самом деле не то, что думают люди, - вышел в кадр, что-то рассказал и все это посмотрели, - нет. Даже если ты суперхаризматичный человек, в кадре ты можешь полностью растерять свою харизму, если у тебя нет опыта. Можно поставить речь, обучаясь мастерству сценической речи, можно научиться каким-то актерским вещам, но если у тебя нет практики, то это все абсолютно бесполезно. Для того, чтобы понять, как себя вести в программе, как говорить и как удержать зрителя, нужно начинать с самых азов, с того, что ты снимаешь эту программу, монтируешь, подбираешь музыку, даже делаешь раскадровку: какой кадр за каким должен идти, чтобы у зрителя не заболели глаза и он не переключил программу.

- Золотая – это Ваша настоящая фамилия или псевдоним?

- Это очень сложная история: у меня был безумно тяжелый период в жизни. Я долго лежала в больнице, и однажды, после очередной процедуры-капельницы я открыла глаза и увидела перед собой ангела, сказавшего мне: «Ты не просто Ольга, ты теперь Ольга Золотая, ты должна нести свет в мир!». Кто-то может посмеяться над этой историей, но у меня в памяти она осталась четким и ярким пятном. И я взяла этот псевдоним, он прижился. Тем более, что у меня волосы золотые, душа тоже светится, и наряды у меня яркие (*улыбается*).

- Вам никогда не хотелось поучаствовать в одной из музыкальных программ, которые Вы ведете, в качестве исполнительницы?

- До 25 лет я была уверена в том, что я прекрасно пою: когда я в караоке пела песни из репертуара Ваенги и Варум, мне всегда аплодировали. Но, когда я пришла работать на музыкальный канал, то поняла, что на самом деле владеть голосом, правильно выставлять интонации, слушать адекватно музыке могут очень немногие! Есть среди наших исполнителей те, кого я очень уважаю и понимаю, что они действительно умеют петь. Попробуйте, сходите в караоке, спойте ту же самую Бьянку. Вам кажется, что там ничего особенного, а вы попробуйте! Вам не удастся сделать это с первого раза. На самом деле все очень сложно, и я считаю, что если человек не имеет шикарного голоса, у него нет настоящего таланта в душе, харизмы и плюс к этому индивидуальности, пусть он лучше не поет. Пожалуйста, не надо! Я долго работаю на музыкальном канале и знаю, о чем говорю!

- Вы не боитесь, что Вы выйдете на сцену, и у Вас вдруг что-то вдруг не получится?

- Каждый раз боюсь этого, переживаю даже перед записью тех программ, над которыми я работаю уже годами. Перед серьезными мероприятиями я от волнения даже не сплю.

- Вы пробовали себя в самых разных ролях, на съемочной площадке, на сцене, за мольбертом... Что Вам оказалось больше всего по душе?

- Больше всего мне нравится вести программы в прямом эфире, когда идет живое общение, когда ты не знаешь, что произойдет дальше!

- А о том, чтобы стать дизайнером, создательницей коллекции одежды, никогда не думали? Если да, то какая это будет коллекция?

- Я не дизайнер, я создатель принтов, и я мечтаю, чтобы нашелся дизайнер, который будет делать красивую одежду, на которую мы нанесем те принты, что у меня есть. Я рисую в стиле фэнтези, можно сделать удивительное шоу на показе, показать людям настоящую фееричную сказку!

- Многие ваши коллеги не представляют своей жизни без диет. А Вы? Какой диеты Вы придерживаетесь?

- Самая действенная диета в мире называется самовнушение. Например, утром, по-

дойдя к зеркалу, скажите «если я съем хоть крошку печенья, со мной произойдет...» и добавьте то, что для вас самое страшное – вас уволят с работы, вы не сможете купить себе новые туфли. Проверено, это работает лучше всего!

- Какую косметику предпочитаете?

- La Prairie, - для любого времени, для любого места, для любой ситуации у них есть своя серия, у этой косметики легкая хорошая структура, она отлично увлажняет кожу. Но для удаления косметики я предпочитаю продукцию Lancome, - для меня крайне важно, чтобы средства для снятия макияжа не раздражало кожу и не щипало глаза, ведь мне приходится часто наносить самый разный грим, а затем снимать его... И тушь для ресниц - тоже только Lancome.

- Чего Вы себе никогда не позволяете?

- Расслабиться.

- Считается, что карьера и личная жизнь практически несовместимы. Это на самом деле так?

- Карьера и личная жизнь - трудносочетаемые вещи. Балансировать между этими берегами крайне тяжело, многие не выдерживают. И, если мне придется выбирать между семьей и работой, я даже не знаю, что выберу.

- И напоследок – обязательный вопрос о творческих планах...

- У каждого человека есть талант в той или иной области, и ведущие тут не исключение. Кто-то отлично делает юмористические программы, кто-то – новости, а я потрясающе делаю рекламу, - ненавязчивую, интересную, делаю обзоры мест, мероприятий. Я бы хотела делать авторскую программу рекламного характера, ездить в разные страны и рассказывать про тот или иной отель, посещать клубы и делиться со зрителями честной адекватной информацией. И, конечно, рестораны: я очень большой гурман, знаю большое количество мест, которые активно не освещаются. Там потрясающие блюда, которые стоит попробовать, я бы снимала, как люди их создают. В общем, в планах – новая, интересная передача!



Парки юрского периода

«Рептилии вызывают омерзение своим холодным телом, блеклой окраской, извивающимся хрящевым хребтом, отвратительной кожей, злобным видом, неподвижным взглядом, неприятным запахом. Они издают резкие звуки, обитают в гнилых местах и очень ядовиты...»
Карл Линней



Самое позднее после выхода на экраны блокбастера «Парк юрского периода», одного из самых знаменитых фантастических фильмов в истории кино, по всему свету стали, словно грибы после дождя, появляться развлекательные парки «на динозаврскую тему». Где же можно весело и интересно провести время в обществе существ, населявших Землю несколько десятков миллионов лет назад?

ГЕРМАНИЯ / Saurier Park

В 1978 году скульптор Франц Грюсс поспорил с друзьями в баре, что за определенное время сможет сотворить объемную модель динозавра в натуральную величину. Сказано – сделано, и вот в назначенный срок на приусадебном участке Грюсса в городке Кляйнвелка недалеко от Дрездена появилась древняя рептилия. За ней последовали вторая, третья, и постепенно необычное

хобби превратилось в смысл жизни. Так появился развлекательный центр Saurier Park. В 1994 году территория парка увеличилась настолько, что Грюсс пригласил на работу скульптора Томас Штерн, славящегося своим скрупулезным подходом к делу: перед тем, как создать новый экспонат, он проводил большие исследования, изучал работы современных палеонтологов, и только после этого приступал к разработке. Saurier Park разделен на несколько тематических площадок, локализованных по эпохам. Встречают посетителей наиболее примитивные ящеры палеозойской эры. У входа в парк они обычно мирно пасутся в зарослях хвощей и плаунов. А «чем дальше в лес», тем интереснее экспонаты! Так, в 2013 году в самой дальней и уединенной части парка открылся «Заброшенный мир». О приближении к нему предупреждают грозные надписи и ржавая проволока на покосившемся заборе, из-за кото-

рого доносятся топот, вой и предсмертные крики... Точно как в кино, только страшнее! Есть в парке и царство тираннозавров, и водопой – место встречи травоядных ящеров. А еще гейзеры, детская площадка с качелями и каруселями и много-много прочих интересных вещей!

ПОЛЬША / DinoPark

В около 60 км от Гданьска, в Мальборке расположен уникальный Парк Динозавров - DinoPark. Это самый большой на балтийском побережье парк «живых» динозавров, которые не только двигаются, но и издают довольно пугающие звуки. Кроме них, на территории парка находятся детская палеонтологическая площадка, где дети под присмотром специалистов могут вести свои археологические исследования, научная тропа и 5D-кинотеатр, а еще музей с уникальной коллекцией окаменелостей и мини-зоопарк.

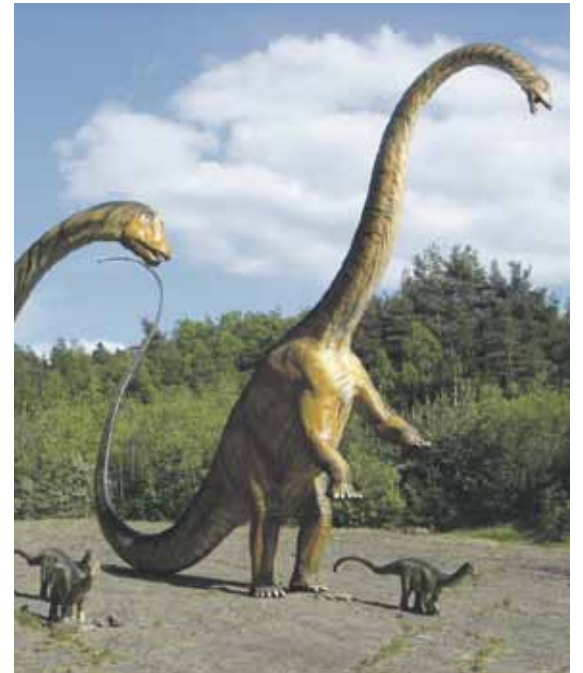


КУБА / Valle de la Prehistoria

Парк динозавров Valle de la Prehistoria, расположенный на территории кубинского национального заповедника Баконао, напоминает съемочную площадку научно-популярных фильмов об исчезнувших с планеты Земля доисторических существах. Макет наглядной эволюции живых организмов разбросан посреди живописных пальмовых рощ. Всего на площади 11 гектаров установлено более двух сотен фигур доисторических животных, созданных в натуральную величину из гипса и бетона, в том числе тираннозавров, диплодоков и трицератопсов, и кроманьонцев - предков современного человека, живших в пещерах. Парк, открытый в 1980 году, разделен на несколько геологических эпох; сцены доисторической жизни включают в себя охоту на мамонта и изготовление необходимых для битвы с дикими животными каменных орудий труда.

ИСПАНИЯ / Dinopolis

Самый современный палеонтологический парк в мире, Dinopolis, находится практически в центре города Теруэль (Арагон). Расположенный в местах, где археологи находят большое количество окаменевших останков древних ящеров, он целиком посвящен истории и изучению динозавров. Кроме интересного палеонтологического музея с богатейшей экспозицией, включающей одно из крупнейших собраний скелетов динозавров в мире, в парке есть обширная зона развлечений с множеством тематических зон - «Парк юрского периода», «Территория динозавров», «Река жизни», «Путешествие на машине времени», «Встреча с тираннозавром» и другие. И все это рядом с многочисленными областями для игр, мастерскими, детскими площадками, стереофоническим кинотеатром и всевозможными ресторанами и кафе.



ANZEIGE

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

 <p>Ладанка нагельная Вес 4,25 г, 13 x 35 мм Арт. 40021 35,90 евро</p>	 <p>Крест нагельный Золото 585 пробы, вес 1,83 г, 17 X 30 см Арт. 40053 135,70 евро</p>	 <p>Икона матроны Московской (нагельная) 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



Сон в руку

Треть жизни мы проводим во сне, и все это время наше подсознание делится с нами какой-то информацией. Проблема в том, что владение этой информацией совсем не обеспечивает успех в ее применении. Многие мы используем чисто автоматически, что-то вообще не задействуется. Почему так происходит, и можно ли извлекать какую-то пользу из увиденного сна?

Сны видят все, причем каждую ночь. Те, кто утверждают обратное, просто-напросто забывают свои сновидения. С другой стороны, психологи уверены, что у невнимательного отношения к снам есть основание. Ведь то, о чем мы грезим, не что иное, как побочный продукт активности мозга, интенсивно обрабатывающего «в ночном режиме» полученную за день информацию. А те образы, которые приходят к нам в течение очень

долгих периодов, а то и на протяжении всей жизни, связаны с нашей личностью, с ее базовыми, глубокими особенностями, внутренними конфликтами, существующими с самого детства. Это означает, что есть некоторая связанная с этими образами проблема, она не выявлена или не решена, а ее корни нам не видны и лежат глубже, чем кажется. По Фрейдю, сны говорят о желаниях, в которых мы не хотим признаваться даже себе. Другие исследователи утверждают, что в грезах можно увидеть не только сущность наших страхов, но и способ от них избавиться. В любом случае, если попробовать задуматься над тем, что именно мы видим во сне, то можно найти скрытые ответы на вопросы, касающиеся проблемных ситуаций или конфликтов.

Поскольку сон — явление сугубо индивиду-

альное, не стоит хвататься за сонник или искать информацию об увиденном в Интернете. Гораздо правильнее запомнить сюжет своего «ночного кино», записать его или пересказать, чтобы вывести коды подсознания на сознательный уровень, где будет возможность их проанализировать. Самая эффективная методика — держать у кровати блокнот и ручку, чтобы записать сон по горячим следам. Хотя он может казаться очень ярким, но дневные мысли быстро вытесняют ночные образы: за 10 минут из памяти стирается почти все. Совсем не обязательно фиксировать все до мельчайших подробностей, вполне достаточно буквально нескольких предложений. Ведь во сне краски сгущаются: в одном слове или образе заключается множество деталей. Но главный ключ обычно повторяется.

Подобный «дневник снов» помогает получить подсказку от подсознания, - так, если лейтмотивом сна была вода в любом ее проявлении, то, скорее всего, таким образом это сигнал о возникшем в организме дефиците жидкости. «Ужастики» или «мистические триллеры» приходят к нам во сне при зарождающемся заболевании. Например, удавка или змея, обвивающие шею, снятся при наличии у спящего бронхиальной астмы, неприятные сюжеты ранений в живот предупреждают о надвигающейся язве желудка и других заболеваниях пищеварительного тракта, раскаленный песок под ногами или пылающее пламя говорят о воспалительных процессах в организме, а парализующее чувство страха, особенно повторяющееся неоднократно, может быть предвестником заболеваний сердца. А вот бессвязные сны снятся обычно в состоянии крайней усталости. Если организм переутомлен, подсознание тоже не способно работать как следует, поэтому оно посылает путаные образы без всяких логики и сюжета, даже действующие лица в них похожи на миражи. Бессвязные сны говорят о том, что организму требуется капитальный отдых.

Еще один действенный способ наладить связь с подсознанием – это задать ему вопрос перед тем, как отойти ко сну. При этом вопрос должен быть сформулирован четко и кратко. Тогда люди или существа, которые присутствуют в сновидении, подскажут наиболее удачные решения текущих проблем. Что, если попробовать?



ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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:

Все, что вы не знали о мороженом



Мороженое возглавляет список любимых лакомств взрослых и детей во всем мире, обладает массой полезных свойств и даже стимулирует выработку организмом серотонина, который помогает справиться со стрессом и депрессией. Это знают все. А вот нижеприведенные факты относятся к категории малоизвестных (вернее, относились, пока мы о них не рассказали).

Самое первое мороженое, представлявшее собой сладкий сок свежих фруктов, смешанный с зернами гранатов и льдом, появилось в 3000 году до нашей эры при дворе китайского императора Тангу. А вот родина сливочного мороженого находится намного западнее – упоминания о десерте из заморо-

женного и мелко настрганного молока с сахаром, который подавался как к блинам на Пасху, так и в качестве отдельного блюда, встречаются в старинных летописях времен Киевской Руси.

В 1919 году американец Кристиан Нельсон разработал рецепт сливочного мороженого, глазированного шоколадом. Слои шоколадной глазури не только улучшали вкус этого кулинарного шедевра, но и защищали его от быстрого таяния на жаре. Мороженое это называлось «пирожок эскимоса» (eskimo's pie). Нельсон возил свою продукцию по городам и продавал, одновременно показывая фильм про эскимосов. В конце концов слово «пирожок» затерялось, и мороженое на

деревянной палочке стали называть просто эскимо.

Именно эскимо было первым внедрено в производство в СССР, где, начиная с 1917 года, мороженое почти 2 десятилетия считалось буржуазным атрибутом и всячески порицалось. Ситуация изменилась в 1936 году, когда нарком пищевой промышленности СССР Анастас Микоян вернулся из ознакомительной поездки в США и издал, вдохновившись примером заокеанских коллег, приказ, в котором говорилось: «Мороженое следует сделать массовым продуктом питания, выпуская его по доступным ценам».

Способ получения «софт-айс», то есть «мягкого мороженого», был разработан в 50-х годах прошлого века группой британских ученых, среди которых была молодая Маргарет Тэтчер. Сделав на нем карьеру и немалые деньги, будущая «железная леди» отправилась в политику.

«Отцом» вафельного рожка для мороженого по случайному стечению обстоятельств стал сирийский эмигрант Эрнест Хамви, торговавший вафлями в киоске на Всемирной ярмарке 1904 года в Сент-Луисе. Владелец соседнего киоска продавал мороженое, и, когда у него закончились блюда, господин Хамви стал крутить для него рожки из вафель, которые тот наполнял своим товаром. Публика была в восторге, и уже через несколько лет расторопный сириец создал первую компанию по производству вафельных рожков.

Первое кафе-мороженое Европы появилось в августе 1799 года в Гамбурге, - открыл знаменитый Alsterpavillon, где, помимо мно-

гочисленных прохладительных напитков, предлагалось несколько видов мороженого, французский виконт Аугустин де Куатр Барбье. Это кафе существует и работает до сих пор.

10 июня во всем мире отмечается Всемирный день мороженого, - именно в этот день «освежающий десертный пищевой продукт высокой калорийности» впервые повсеместно поступил в массовую продажу.

Единственное в мире кладбище мороженого находится в городке Берлингтон в штате Вермонт (США). «Учреждено» оно маркетологами знаменитой компании Ben & Jerry's. На нем установлены надгробия, на которых размещены названия потерявших популярность или снятых с производства марок мороженого, причем периодически по просьбе потребителей некоторые сорта «восстают из мертвых» и покидают кладбище, как это случилось, например, с вишнево-шоколадным мороженым Cherry Garcia.



На экранах

С 5 июня 2014 года

BRICK MANSIONS «КИРПИЧНЫЕ ВИЛЛЫ»

Режиссер: Камиль Деламарр

Автор сценария: Люк Бессон

В ролях: Пол Уокер, Роберт Мэйллет, Дэвид Белл

Капитан полиции Дэмиен получает задание проникнуть в самый преступный район города, который называется «Кирпичные виллы», и внедриться в криминальную группировку, руководитель которой владеет оружием массового поражения. В одиночку сделать это почти невозможно, и полицейский идет на сделку с бывшим преступником, знающим «Виллы» и их обитателей как свои пять пальцев.

С 12 июня 2014 года

DAS SCHICKSAL IST EIN MIESER VERRÄTER «ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ»

Режиссер: Джош Бун

Авторы сценария: Скотт Нейстадтер, Майкл Х. Уэбер, Джон Грин

В ролях: Шэйлин Вудли, Энсел Эльгорт, Уиллем Дефо

Трогательная романтическая история о больной раком и давно потерявшей интерес к жизни девушке Хейзел, которая, с первого взгляда влюбившись в обаятельного парня из группы поддержки, отправляется с ним в преисполненной жизни и страсти незабываемое путешествие...

С 19 июня 2014 года

ABOUT LAST NIGHT «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ ПРОШЛОЙ НОЧЬЮ»

Режиссер: Стив Пинк

Авторы сценария: Дэвид Мэмет, Лесли Хэдланд

В ролях: Пола Паттон, Кевин Харт, Майкл Или

Романтическая комедия, сюжет которой вращается вокруг двух пар влюбленных, подвергнутых «испытанию реальным миром» во время прогулки из бара домой...

С 26 июня 2014 года

MÄDELSABEND («ДЕВИЧНИК С ПОСЛЕДСТВИЯМИ, ИЛИ БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ»)

Режиссер и автор сценария: Стивен Брилл

В ролях: Элизабет Бэнкс, Джеймс Марсден, Джиллиан Джейкобс

Незадачливая тележурналистка, мечтающая о карьере ведущей новостей, за ночь до судьбоносного собеседования идет с подружками в клуб. Наутро она совершенно не помнит, что с ней произошло и где она находится, где ее машина, деньги и документы. И все бы ничего, если бы ее мечта внезапно не осуществилась бы, и ее не ожидал сегодня первый эфир...

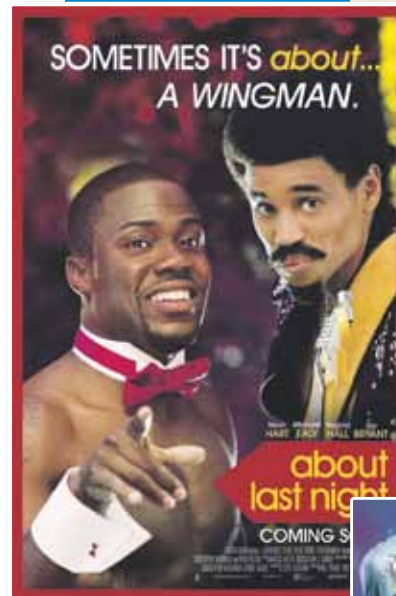
UNTER VEOBACHTUNG «ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ»

Режиссер: Джон Краули

Автор сценария: Стивен Найт

В ролях: Эрик Бана, Ребекка Холл, Киаран Хайндс

В только что сформированную команду по борьбе с терроризмом попадают Мартин и Клодия, у которых когда-то был бурный роман. Постоянно подвергая риску свою жизнь, им предстоит снова проверить свои чувства друг к другу...



Зеленый шум

Рецепты необычных и вкусных салатов на каждый день.

Салат «Легкость»

Ингредиенты: 120 г салата, 1 авокадо, 50 г кедровых орешков, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка воды, 1 чайная ложка винного уксуса, соль, перец по вкусу
Авокадо очистить и нарезать, перемешать с салатом в глубокой миске. Соединить горчицу с оливковым маслом. Влить уксус и лимонный сок, посолить и все перемешать, добавить воду и еще раз перемешать. Заправить салат, перемешать. Посыпать орешками и подавать.



Салат из манго с креветками

Ингредиенты: 16 крупных сырых креветок, 2 небольших манго, половина кочана салата айсберг или китайской капусты, 1 большой помидор, 4 пера зеленого лука

Положить неочищенные креветки в кипящую подсоленную воду, еще раз довести до кипения и варить 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, остудить, очистить от панциря. Манго очистить, вынуть косточки и нарезать мякоть дольками. На помидоре сделать крестообразный надрез, опустить его на 1 минуту в кипяток, затем положить под холодную воду. Снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать маленькими кусочками. Нарезать зеленый лук и листья салата, сложить в миску вместе с помидорами, креветками и дольками манго. Поклонники экзотики могут заправить салат кокосовым молоком.



Салат «Каприз»

Ингредиенты: 10 помидоров черри, 200 г сыра моцарелла, пучок зеленого базилика, 70 мл оливкового масла, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 1 чайная ложка меда, соль, перец

Помидоры вымыть, разрезать каждый пополам. Шарики сыра разрезать на 2–3 части. базилик вымыть, обсушить. Отложить несколько листиков для украшения, оставшиеся нарезать тонкой соломкой. Смешать в миске нарезанный базилик, сыр и помидоры. Взбить венчиком масло с уксусом и медом, посолить, поперчить по вкусу. Заправить салат. Украсить листиками базилика.



Картофельный салат с беконом

Ингредиенты: 500 г молодого картофеля, 250 г бекона, большая красная луковица, 50 мл растительного масла, пучок петрушки, 1,5 столовой ложки красного бальзамического уксуса, соль по вкусу

Картофель вымыть и отварить в мундире в кипящей подсоленной воде до готовности, 20 мин. Слить воду, картофель подсушить, нарезать крупными кусками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Петрушку вымыть, обсушить и разобрать на листики. Бекон нарезать кусочками длиной 3 см и обжарить на сухой разогретой сковороде до шкварок. Смешать масло с уксусом. Выложить в салатницу картофель, лук, бекон и листики петрушки, перемешать, посолить, поперчить и полить соусом.

Фруктовый салат-коктейль

Ингредиенты: 200 г чернослива, 10 г ванильного сахара, 1 апельсин, 50 г очищенных грецких орехов, 200 г сметаны, 4 мандарина, 50 г изюма, 20 г сахарной пудры, 20 мл белого сухого вина, 1 яблоко, 100 г сливок, сок 1 лимона

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, мякоть нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Апельсины и мандарины вымыть, с апельсинов аккуратно срезать цедру. Затем цитрусовые очистить, разобрать на дольки. Апельсиновую цедру нарезать очень тонкой соломкой. Дольки нарезать небольшими кусочками. Чернослив и изюм промыть, положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, сразу же снять с огня. Охлаждать сухофрукты в отваре, затем воду слить. Чернослив и изюм обсушить, чернослив нарезать соломкой. Орехи мелко нарубить ножом. В сотейнике прогреть сливки, смешанные с вином и ванильным сахаром, 5 минут. Снять с огня, добавить сметану, перемешать. Подготовленные фрукты и орехи слоями разложить по фужерам. Залить соусом и посыпать апельсиновой цедрой.



ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Продам спальню: кровать и 5-тиг-верный шкаф с зеркалами, и раз-движной стол 80x110 – 140-160. Недорого! Тел. 030-925 17 25, звонить после 17:00

Продам дешево оптом до 20 шт или в розницу пневматические устройства для закрывания дверей. Тел. 0163 776 00 17

Коллекционер купит старые книги. Тел. 0177 592 34 07

Ищу работу

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

Опытный водитель грузовика / LKW-Fahrer, Kl. C-E, ищет работу. Тел. 0176 298 999 17 Владимир

Опытный водитель (LKW+Bus-Fahrer, Kl. alle + E95 offen) ищет работу, также в офисе или Aushilfe, в выходные и праздничные дни. Тел. 0176 56594162

Опытный бухгалтер ищет работу в eBay-Shop. 01522 869 66 78.

Услуги

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

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 сэкономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129

Компания singercon.de предлагает разработку графического дизайна, создание логотипов, визитных карточек, продажных площадок в eбай и пр. Обращайтесь! contact@singercon.de

Музыкальная группа «ЗОЛОТЫЕ» весело и со вкусом проведет ваше мероприятие (свадьбы, юбилеи, корпоративы), а также по-

может 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

deintemplate.de предлагает: EBAY-SHOP «под ключ» в соответствии с Вашим дизайном! Тел. 030/536 01 888 24, grafik@deintemplate.de

Разное

Пострадавшие от Семипалатинского полигона и получившие помощь в ФРГ! Позвоните по тел. 06047955285 (перезвону).

Ищу одноклассников! Г. Гай, Даршт Антон, Узингер Вера, Янц Наташа Тел. 0177 837 04 43

Берлинец, 52 года, ищет друзей и подруг для приятного общения, культпоходов. Тел. 0152 586 302 85

Частные уроки игры на

саксофоне, блок-флейте, кларнете и классическом фортепиано. Для детей и взрослых, для начинающих и продолжающих обучение, различные методики преподавания! Тел. 0176 72563801, Наталья

Ищу для мамы (77/160/70) мужа – хорошего, порядочного берлинца. Тел. для контакта 0178 143 48 23 (все подробности по телефону!)

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



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 х5 евро)

Рубрики:

- куплю/продам подарю/приму в подарок
 сниму квартиру/ищу Nachmieter поздравления/соболезнования
 ищу работу зооуголок

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

Город, в котором все спокойно

Марка «Москвича»

Кого душил Отелло?

Леса на картине

Городошная фигура

«Очепятка»

Что такое ампула?

Религия в парандже

Гостиница для автотуристов

«... им легион»

Куда можно бить боксеру?

Простоватость

Джентльмен

В Гринвиче он нулевой

«Ухоженное» бездорожье

Радующийся большому куску

Музыка на плацу

«Незарякаемая» котомка

Земной рай

Анекдотичный муж Сары

4840 квадратных ярдов

Отходы льна для заделки щелей

План для кладоискателя

Бухгалтерский тип-топ

Час давки в метро

Стихотворная загадка

Фантаст Бульчев

Матросская куртка

Чурикова

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



Anzeigen disposition / 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

- Покупайте цветы! Молодой человек, купите букетик для жены!

- А я не женат.

- Ну купите для возлюбленной!

- Да нет у меня возлюбленной.

- Тогда купите в честь того, что у вас такая счастливая, беззаботная жизнь!



и уважаю?!..



Люблю возить мужа на машине... Орет, матерится, руками размахивает. Эмоции через край! Зато дома потом сидит тихонько, молчит, радуется, что домой вернулся!

- Моня, скажи своему учителю по географии, - обращается Рабинович к сыну, - что я таки не вижу смысла покупать тебе новый атлас, пока обстановка по Украине окончательно не прояснится.

Любовь – это когда ты точно знаешь, что твоя жена дура, но скрываешь это от нее всю жизнь.

Подходит в отцу маленькая дочурка:

- Пап! А я знаю, почему Баба-Яга говорила, что чует, когда русским духом пахнет!

- И почему?

- А вот в книжке написано, что пока Иван-царевич шел, он сносил шесть пар сапог. И нигде не написано, что он носки менял...

Штирлиц подъезжал к Берлину. Город был окутан дымом пожаров.

- Опять забыл выключить утюг, - с досадой подумал Штирлиц.



Пять раз из музея был похищен «Черный квадрат» Малевича... и пять раз сторожу дяде Васе удавалось восстановить эту картину до рассвета.

Если я вдруг неожиданно брошу пить, откуда, по-твоему, мои друзья смогут узнать в два часа ночи, что я их сильно люблю, ценю

Что связывает российскую актрису со звездой фильма «Горец»?

Актриса Мария Гузеева уже не первый год становится почетной гостьей крупнейших кинопремий и фестивалей. 2014 год не стал исключением. Мария оказалась в числе приглашенных на вечеринку, посвященную вручению премии «Оскар». Актриса была одета в нежное платье в пол цвета мяты, а ее шею украшал необычный кулон, усыпанный россыпью белых и черных бриллиантов. Почти сразу же поползли слухи, что автор такого элегантного подарка - голливудский актер Эдриан Пол, известный по роли Дункана Маклауда в сериале «Горец», который сопровождал Гузееву на протяжении всего вечера. Мария сейчас находится в Лос-Анджелесе и от всех комментариев отказывается. Напомним, что Гузеева снималась в кино с Жан-Клод Ван Даммом, занималась на одних курсах с Аль Пачино, а на прошлогоднем «Золотом глобусе» была замечена в одной компании с Леонардо Ди Каприо, Квентином Тарантино и Джоном Войтом - отцом Анжелины Джоли....



По-японски и по-русски



Недавно певец Андрей Павлович вернулся из Японии, где помимо прочего встречался со своими поклонниками из числа местных жителей. Музыкант рассказал, что они пришли на встречу не с пустыми руками, подарив помимо открыток, плакатов и футболок еще и написанную специально для него песню. Слова композиции до недавнего времени существовали лишь на японском языке, пока сам Андрей не написал русскоязычный текст. Записать новый трек артист планирует в ближайшее время. Работа над песней откладывалась из-за подготовки к премьере нового шоу «Город любви», которая состоялась 26 апреля в «Московском мюзик-холле». Также в планах у музыканта съемки клипа, и не где-нибудь, а в Токио. Как признался сам музыкант, возможно, в Стране восходящего солнца он возьмет несколько уроков японского языка. Он не исключает того факта, что однажды запишет эту композицию в оригинале, на японском.

Софья Ская снялась в голливудском фильме «Opus of an angel»

Фильмография известной балерины и актрисы Софьи Скай пополнилась еще одной ролью в голливудской картине «Opus of an angel». Количество задействованных в съемках персон первого эшелона киноиндустрии не оставляет сомнений, что «Opus of an angel» станет достойной работой в богатой копилке киноленты Софьи. Стоит отметить и тот факт, что саундтрек к фильму написал известный американский певец Стиви Уандер. Я попала в фильм через кастинг на общих основаниях, - рассказывает Софья Ская. - Для картины меня отсняли первую, хотя сами съемки будут еще проходить примерно 1,5 месяца. Я еще и единственная русская актриса в этой картине! Очень надеюсь, что когда фильм выйдет на экраны, то его смогут оценить не только в Америке, но и в России». Создатели «Opus of an angel» делают на фильм большие ставки и уже планируют выставить его на все крупнейшие кинофестивали, а также пророчат картине большое будущее.



Солист «Дискотеки Авария» стал продюсером клипа

Группа Antigo – популярный российский актер и музыкант Александр Дьяченко («Брат-2», «Пепел») и один из лучших барабанщиков планеты Борис Лифшиц (Земфира, Би-2) совместно с рекорд-лейблом ChinKong Production представили дебютное видео на песню Live Life. Среди работ ChinKong Production (проект был основан 2 года назад известным саундпродюсером Владимиром Чиняевым и участником



группы «Дискотека Авария» Алексеем Серовым) – несчетное количество треков для известных российских артистов (Сергей Лазарев, Жанна Фриске, Ева Польна). Долгое время многие были уверены, что под псевдонимом ChinKong скрывается только один человек. И лишь в новом видео на песню Live Life продюсерский тандем расставил точки над i и раскрыл свои лица. Для Алексея Серова, которого публика привыкла наблюдать в образе весельчака из «Аварии», ChinKong стал своеобразным творческим альтер-эго и возможностью заниматься продюсированием новых музыкальных проектов. Клип Live Life, за режиссуру которого отвечал знаменитый эстонский клипмейкер Хиндрек Маасик, музыканты отправились снимать в Таллинн. Продюсирование лежало на плечах Серова. Для Алексея подобный опыт видеопроизводства стал далеко не первым – при его непосредственном продюсерском участии были созданы не только многочисленные видео группы «Дискотека Авария», но также ролики других популярных исполнителей. «Клип был снят на одном дыхании. Несмотря на то, что все мы разные, мы все ладим и прекрасно понимаем, чего хотим, – делится впечатлениями от съемок Александр Дьяченко. – Леша Серов – это, конечно, сердце любого механизма, неиссякаемый поток энергии!»

ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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