

АЛЕНА КОЧЕТКОВА:

«КРАСОТА - ЭТО ПРЕЖДЕ
ВСЕГО ВНУТРЕННЕЕ
СОСТОЯНИЕ!»

Дизайнер и художница Алена Кочеткова, автор марок Kocheli, GarnetHeart и KOCHETKOVA и по совместительству любимый кутюрье представителей российского шоу-бизнеса, - о «программе-минимум» вещей, которые должны присутствовать в любом гардеробе, о красоте и своей личной формуле успеха.

СТР. 20



ТЕМА

Расскажите вы ей, цветы мои...

СТР. 26



На языке цветов можно рассказать о своих чувствах, не произнеся ни единого слова. Главное, знать, какие значение и смысл кроются за теми или иными цветами...



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Страна Цитрония

Любители лимонов, апельсинов, мандаринов и прочих представителей семейства цитрусовых обладают отменным здоровьем и ухоженной внешностью, чувствуют себя счастливее и почти не страдают от депрессий.

СТР. 10



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

10 правил идеального интерьера гостиной

Гостиная – особое место в доме, предназначенное для приема гостей и семейного отдыха, центр дома и зона особого комфорта. Именно поэтому ее обустройству всегда уделяется столь пристальное внимание!

СТР. 12



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Поумнеть за 7 дней

Физические нагрузки - это прекрасно. А умственные – еще лучше, особенно если учесть, что видимые результаты «тренировок мозга», заметные уже через неделю, весьма впечатляющи!

СТР. 24

В мире



Праздник на нашей улице

Согласно результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, более 70% россиян перед Олимпиадой-2014 выражали уверенность, что сборная России войдет в первую тройку в общекомандном зачете, при этом 40% верили, что сборная станет лидером по числу медалей. И они не ошиблись: российские спортсмены стали победителями Зимних Олимпийских Игр в Сочи, заняв 1 место в общекомандном зачете. В активе РФ 33 медали: 13 золотых, 11 серебряных и девять бронзовых. Выступление сборной России в Сочи стало самым успешным за всю историю зимних Олимпиад. «У нас с вами получилось сделать то, что мы и хотели. Мы, как у нас в народе говорят, устроили и на нашей улице праздник - благодаря вашему таланту и усилиям, - обратился Президент РФ Владимир Путин к спортсменам. - От имени миллионов болельщиков, от имени российских граждан благодарю всех, кто выложился на этих Олимпийских играх, кто, невзирая ни на что, преодолевая себя, шел к цели и завоевывал медали, кто сражался даже тогда, когда ситуация казалась безнадежной, и заряжал нас своей энергией.». Тот самый (нечастый) случай, когда не обидно за державу...

Рука помощи

Международный валютный фонд (МВФ), а также правительства стран ЕС, США и ряда европейских стран, не входящих в ЕС, с готовностью протягивают руку помощи Украине, если ее руководство обратится с такой просьбой, чтобы поддержать процесс восстановления экономики, укрепления демократии и стабильности. «Украина член МВФ. Если она попросит помощи, экономической или финансовой, мы готовы ее оказать!», сообщила директор-распорядитель МВФ Кристин Лагард, заметив при этом, что пока такой просьбы не поступало. Но это только пока.



Обратная сторона Солнца

В течение всего марта жители нашей планеты должны быть готовыми к целой серии магнитных бурь. Виной тому – недавняя рентгеновская вспышка на Солнце, одна из самых мощных в текущем солнечном цикле, то есть за последние 11 лет. Вспышка класса X5 произошла в одной из активных областей у восточного края Солнца, вызвав массу магнитных возмущений и возрастание потока протонов. Ученые рекомендуют в марте особенно тщательно следить за состоянием своего здоровья, причем это касается не только метеозависимых людей (то есть людей с патологиями сердечно-сосудистой системы, а также больных инфекционными заболеваниями). Во время повышенной геомагнитной активности не стоит переутомляться, изнурять себя диетами и нарушать привычный режим дня. А вот посещения сауны и бассейна, а также умеренные физические нагрузки (например, занятия йогой) и длительные прогулки сейчас как нельзя более уместны.

Всем спасибо, всем свободны

Проект «Ё-мобиль» закрыт: российский миллиардер Михаил Прохоров окончательно распрощался с идеей создания первого российского автомобиля с гибридным двигателем, в осуществление которой он вложил более 150 миллионов евро. Реализация амбициозной задумки Прохорова изначально намечалась на 2012 год, однако по разным причинам сроки сдвигались, а сама концепция «русского электрокара» со звучным именем Ё-мобиль постоянно менялась. Но основным камнем преткновения стало осознание руководителями проекта того факта, что сделать Ё-мобиль конкурентным по цене не получится. Однако в компании имеются очень хорошие наработки, которые могут быть востребованы на рынке, как сама гибридная платформа, так и отдельные элементы, например, суперконденсаторы. Не исключено, что на недостроенном «Ё-мобильном» заводе под Санкт-Петербургом как раз и будет развернуто производство последних.



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



В Германии

Вокруг света **ITB Berlin 2014**

Как превратить отпуск в праздник, можно узнать с 5 по 9 марта на выставке ITB в Берлинском выставочном центре. Ежегодная международная туристическая выставка ITB - крупнейшее всемирное событие в индустрии туризма, где представлены все сегменты туристической индустрии - международные федерации туризма, национальные и региональные туристические организации, транспортные агентства и туроператоры, отели, страховые компании, словом, все, что так или иначе связано с путешествиями и отдыхом, - более 10 000 экспонентов из 180 стран мира.



Охотникам и рыболовам посвящается **Aqua Fisch 2014**

С 7 по 9 марта во Фридрихсхафене пройдет Международная выставка оборудования и снаряжения для охоты и рыбалки, непереносимое место встречи всех тех, кто предпочитает проводить свой досуг на лоне природы. Удочки, крючки, спиннинги, винтовки, ягдташи и прочие аксессуары для хобби настоящих мужчин, шоу, презентации и демонстрации - мечта любого охотника или рыболова!

В единственном роде **Handgemacht — DaWanda Kreativmarkt 2014**

Уникальные вещи, существующие всего в одном экземпляре, да еще, возможно, ручной работы, можно будет не просто увидеть, но и приобрести на Выставке-ярмарке товаров для творчества и хобби с 8 по 9 марта в Выставочном центре Хемница. Одежда и обувь, платки и сумки, абажуры для торшеров и полочки для книг, кресла-качалки и детские игрушки, - и все в самых ярких цветах модной палитры грядущего летнего сезона! Не пропустите, ведь подобное происходит, как день рождения, только раз в году!



Техника на грани фантастики **CeBIT 2014**

Как всегда, основным событием наступившего года для всех интересующихся техническими новинками станет традиционно проводящаяся в Ганновере Международная выставка информационных технологий, телекоммуникаций, IT-решений и услуг, или CeBIT. Основу этой Олимпиады идей и решений, что состоится с 10 по 14 марта, составят три основных раздела: Business Processes, Communications и Digital Equipment and Systems. Дополнять их будут, как всегда, новейшие научные исследования и разработки, перспективные решения для работы, быта и отдыха и другая «техника на грани фантастики» - все по высшему разряду!

О мастерах слова и не только **Leipziger Buchmesse**

Одно из самых значимых событий в литературном мире, Лейпцигская книжная ярмарка, собирает с 13 по 16 марта под свои знамена авторов, переводчиков, журналистов и прочих мастеров слова. Большой весенний праздник книги предлагает все самое увлекательное для всех возрастов: литературные новинки, встречи с авторами и издателями, а также информацию на рынке отрасли для посетителей-специалистов. Кроме того, в рамках дочерней выставки Leipzig Antiquarian Book Fair можно будет увидеть и редкие издания, а также приобрести оформленные художниками книги с тиражом не более 300 копий в разделе book+art, где наряду с иллюстрированными шедеврами демонстрируются образцы графического искусства и печати на ручных станках.





Криминальная хроника



Задержаны гамбургские «джентльмены удачи»

Сотрудникам гамбургского регионального управления полиции удалось задержать воров-рецидивистов, долгое время державших в страхе юго-восток города. Череда краж со взломом началась тут еще осенью прошлого года: преступники взламывали входные двери или окна частных домов и квартир, расположенных на первом этаже, и похищали ценные вещи. Некоторое время полиция не могла выйти на след злоумышленников, но, как это часто бывает, помог случай: преступников, проникших в одну из квартир в многоэтажном доме, заметил пожилой мужчина, проживающий по соседству и тут же вызвавший полицию. Прибыв на место преступления, полицейские прямо «за руку» поймали двоих воров. В ходе дознания было установлено, что «на дело» взломщики пошли втроем, но еще одному подельнику удалось под шумок ударить. Правда, бегал он недолго. Вскоре полиция задержала и его. Теперь гамбургским «джентльменам удачи» предстоит предстать перед судом по обвинению в многократных кражах со взломом.

Поставлен новый «рекорд глупости»

Звание самого неудачливого вора первого квартала 2014 года принадлежит Кевину В., задержанному недавно столичными служителями правопорядка в берлинском районе Хеллерсдорф. В., позарившийся на мобильный телефон, лежавший в салоне припаркованного у обочины автомобиля, вышиб стекло и схватил свою добычу как раз в тот момент, когда мимо проезжала полицейская патрульная машина. Естественно, его тут же задержали, при этом обнаружилось, что, во-первых, столь желанный телефон оказался всего лишь детской игрушкой, а, во-вторых, при обыске полицейские обнаружили у В. расфасованную в пакетики и предназначенную для реализации марихуану. Зачем наркоторец с карманами, набитыми «товаром», решил на мелкую кражу, история умалчивает.



Повторение «столичного опыта» не увенчалось успехом

Семеро подозреваемых в «блиц-ограблениях» в Берлине (напомним, банда грабителей разработала и, начиная с декабря прошлого года, несколько раз воплотила в жизнь оригинальный план действий, заключающийся в том, что злоумышленники въезжали на украденных автомобилях в витрины магазинов электроники и бытовой техники, быстро и слаженно «очищали» ближайшие прилавки и покидали место преступления, увозя с собой дорогостоящие мобильные телефоны и планшетные компьютеры) наконец схвачены. После того, как они попытались повторить свой «столичный опыт» в одном из крупнейших торговых центров Саксонии «Эльбе-парк», давно наблюдавшие за ними сотрудники берлинского криминального управления в полном смысле слова поймали их на месте преступления. Правда, вначале работники органов правопорядка задержали только четверых злоумышленников, а оставшиеся трое попытались уйти от погони на угнанной заранее машине. Но совместными усилиями сотрудников дорожной полиции, блокировавшей движение на автомагистрали А 13 в направлении Коттбуса, и «криминалистов» грабители были арестованы. Против них возбуждено несколько уголовных дел.

Маньяк-поджигатель обезврежен

Только вмешательство полиции, пусть даже невольное, спасло 68-летнего Юргена Б. от разъяренных жителей многоэтажных домов микрорайона Гезундбруннен (Берлин-Веддинг) после того, как выяснилось, что именно ему они «обязаны» двенадцатью пожарами, произошедшими тут в течение последних месяцев. От огня пострадали дом, в котором, кстати, живет и сам Б., детский сад и личные вещи жильцов микрорайона (детские коляски, велосипеды и пр.). Ущерб от серии поджогов, совершенных Б., оценивается в несколько сотен тысяч евро. За несколько часов перед задержанием пенсионер-пироман облил бензином и поджег дверь квартиры турецкой семейной пары, - к счастью, пожар удалось быстро локализовать, а обитателей квартиры, в которой в тот момент находились 2 взрослых и 3 детей, - госпитализировать. Мотивы, которыми руководствовался злоумышленник, остаются неизвестными.



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2014

*Наилучшие поздравления
милым женщинам с 8 марта
от сотрудников компании
G.R.A.W. Vermittlungs- und
Beratungsgesellschaft mbH!*



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



VIKTORIA REISEN

Описание и заказ туров на www.viktoria-reisen.com

С 1 января через Viktoria Reisen предоставляются кредиты на все услуги на сумму от 500 до 2000 €. **ЕДЕТЕ СЕЙЧАС, ПЛАТИТЕ ПОТОМ!**



ИТАЛИЯ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	€
ОЗЕРО ГАРДА, ВЕРОНА, МИЛАН, ВЕНЕЦИЯ	14 - 18	18 - 22	1 - 5, 28 - 01.06	от 99
КЛАССИЧЕСКАЯ ИТАЛИЯ: Верона, Венеция, Ватикан, Пиза, Сиена, Рим, Тоскана, Флоренция	24 - 30	14 - 20, 21 - 27	5 - 11, 19 - 25	от 199
РИМ, ВАТИКАН, ТИВОЛИ	-	17 - 21	16 - 20	от 129
РИМ, ВАТИКАН, СОРРЕНТО, Неаполь, Помпеи	-	-	29 - 04.06	от 199
МИЛАН, ВЕНЕЦИЯ, дизайнерский аутлет Венето	14 - 18	18 - 22	1 - 5	от 99
ШОП-ТУР В МИЛАН	21 - 23	4 - 6	2 - 4	от 39

АВИАБИЛЕТЫ НА ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ + ВИЗЫ. Индивидуальный подход, специальные тарифы



Россия: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Новосибирск, Омск, Барнаул, Оренбург, Челябинск, Тюмень	- от 99 €
Украина: Киев, Одесса, Симферополь, Харьков	- от 99 €
Казахстан: Алматы, Астана, Караганда, Павлодар	- от 450 €

Цены указаны со всеми сборами

PAUSCHALREISEN. Отдых по принципу «всё включено». Семейные путёвки в лучшие отели



Испания:	Италия:
Hotel Rosamar Garden Resort**** (2взр+реб) 10дн -1380 €	Hotel Staccoli**** (2взр+реб) 10дн -1220 €
Hotel Rosamar Garden Spa**** (2взр+реб) 13дн -1648 €	Hotel Splendor**** (2взр+реб) 17дн -1519 €
Hotel Mercury**** (2взр+реб) 10дн -1290 €	Hotel Bolivar**** (2взр+реб) 10дн -1303 €
Hotel Garbi Park**** (2взр+реб) 17дн -1828 €	Hotel Helios**** (2взр+реб) 10дн -1806 €
Hotel Florida Park**** (2взр+реб) 10дн -1648 €	Hotel Fortuna**** (2взр+реб) 12дн -1754 €

САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПО ЛУЧШИМ ЦЕНАМ



Бирштонас: Сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, эндокринная системы, почки
Юрмала: Лечение опорно-двигательного аппарата, невралгия, ортопедия, сердеч.-сосуд. с-ма
Кольберг: Заболевания дыхательных путей, сердечно-сосудистая система
Карловы Вары: Желудочно-кишечный тракт, нарушения обмена веществ
Марианские Лазне: Лечение детей от 7 до 12 лет, заболевание почек и мочевыводящих путей
Франтишковы Лазне: Гинекологическое лечение, лечение бесплодия

Доверьтесь профессионалам! Консультация и заказы: Tel.: 0211-602 43 56, urlaub@viktoria-reisen.com

ОТДЫХ В ИСПАНИИ Побережье Costa Brava Экскурсии в Барселону, Жирону, Монсерат	ОТДЫХ ВО ФРАНЦИИ Канны - Ницца - Монако- Сен Поль - Антибы. Экскурсии	ОТДЫХ В ИТАЛИИ Побережье Адриатического моря в городе Римини. Экскурсии
27.05-3.06, 3-10.06, 10-17.06, 17-24.06 - 99 € 24.6-1.7, 1-8.7, 8-15.7, 15-22.7, 22-29.7 - 129 € 29.7-5.8, 5-12.8, 12-19.8, 19-26.8, 26-2.9 - 199 € 2-9.09, 9-16.09, 16-23.09 - 129 €	2-8.07, 6-12.07, 10-16.07, 14-20.07, 18-24.07, 26.07-1.08, 6-12.09, 10-16.09, 14-20.09, 18-24.09 - от 199 € 3 варианта проживания 1. Отель – апартамент** - 199 € Экономный вариант для 2-х человек. В комнате находится двухкомфорочная плита, минидуховка, холодильник, одна большая двухспальная кровать 2. Отель повышенного комфорта*** - 279 € Двухкомнатные апартаменты на семью из 3 - 4 человек. Расположен в 30 метрах от пляжа. В комнате, электроплита с вытяжкой, минидуховка, холодильник, кофемашина, есть вариант с балконом и бассейном 3. Отель *** с завтраками - 249 € Расположен в 100-150 метрах от пляжа. Вариант для 1-го или 2-х человек.	27.05-3.06, 1-8.06, 6-13.06, 11-18.06, 16-23.06, 21-28.06, 26.06-4.07 - от 99 € 6-13.07, 11-18.07, 16-23.07, 21-28.07, 26.07-2.08 - от 149 € 31.07-7.08, 5-12.08, 10-17.8, 15-22.8, 20-27.8, 25.8-1.9, 30.8-6.9, 4-11.9, 9-16.9 - от 219 € Отель Маринелла ди Римини Уютные, недавно отремонтированные номера, оснащены всеми необходимыми удобствами, балконом с видом на море или на город. Кондиционер (доп. опл.- 4 €/день), ТВ, телефон, сейф, ванная комната, фен. Питание: полупансион. Wi-Fi Интернет бесплатно, факс/ксерокс, круглосуточная стойка регистрации и обслужи- вания гостей, хранения багажа, ресторан, бар. Пляж: песчаный в 20 метрах от отеля.

Предлагаем услуги по резервированию вилл в странах Бенилюкса
 4 - 6 персон, 8 персон, 16 - 18 персон, 26 - 34 персон
 Стоимость проживания в сутки с человека - 30 €

Великий пост

3 марта 2014 года начинается Великий пост, самый длинный и важный среди других многодневных постов (в этом году он продлится по 19 апреля).

7 недель Великого поста – это время молитв, размышлений над своей жизнью и покаяния перед Господом, ведь к Великому празднику Пасхи верующий человек должен прийти покаявшимся, просветленным и очистившим тело и душу от всего греховного. Именно покаяние, а вовсе не отказ от пищи, является главной финишной точкой поста, когда человек становится способен признать свои грехи перед Господом и услышать свою душу, стать спокойнее, гармоничнее, чище и светлее. Ограничение же в еде в данном случае всего лишь способ победить свои страсти и какие-то греховные желания, ведь, когда тело чуть ослабеет душе проще контролировать и сдерживать чувства. Тем не менее во время Великого поста нужно соблюдать определенный режим питания (правда, не всем – Церковь, действуя в духе любви и милосердия Божия, не возлагает правил пощения во всей полноте на детей, больных, беременных женщин, немощных и престарелых), оставив в своем рационе только овощи, фрукты (свежие и консервированные), ягоды, хлеб, грибы и орехи, а также блюда из зерновых и бобовых. Полностью воздерживаться от пищи предписывается только в Чистый понедельник и Страстную пятницу. Впрочем, и тогда, и после пост не имеет ничего общего с принуждением к полному голоданию или переходу на «урезанный» режим питания – результатом его должны стать вовсе не потерянные килограммы, а очищенная душа.



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



Страна Цитрония

Любители лимонов, апельсинов, мандаринов и прочих представителей семейства цитрусовых обладают отменным здоровьем и ухоженной внешностью, чувствуют себя счастливее и почти не страдают от депрессий.

Чем же так полезны цитрусовые? В подданных страны Цитронии содержится масса витаминов, в особенности витамина С, и микроэлементов (натрий, железо, калий, кальций и пр). Кроме того, они содержат рекордное количество флавоноидов, которые снижают кровяное давление, понижают уровень холестерина и повышают способность организма усваивать сахар, а значит, их можно употреблять (в разумных количествах, конечно) даже диабетикам! И у каждого из представителей этого вида есть свой «конек»: так, апельсины противостоят сердечным заболеваниям, чистят печень, нормализуют обменные процессы и моторику кишечника. Грейпфруты снижают уровень холестерина, обеспечивают профилактику рака толстой кишки и помогают сохранить стройность силуэта. Лимоны – надежная защита от атеросклероза, анемии, мочекаменной болезни, ангины. Достоин внимания и экзотический лайм: отличный натуральный

транквилизатор, заодно улучшает зрение, избавляет от болезней легких, подагры, стоматологических проблем, способствует потере веса, улучшает состояние кожи. Наконец, все перечисленные фрукты богаты магнием – хорошее подспорье при наличии кардиозаболеваний и проблем с кровяным давлением.

Но и это еще не все: доказано, что аромат мандаринов, апельсинов или лимонов способен в считанные минуты улучшить настроение, успокоить или же, наоборот, взбодрить (в зависимости от ситуации). Запах лимона помогает сконцентрироваться, усиливает тонус мышц, бодрит и заряжает энергией. Еще он повышает скорость реакции при возникновении экстренных ситуаций на дороге. Поэтому специалисты советуют держать лимонную отдушку в машине, на рабочем месте и всех прочих местах, где нужна повышенная концентрация внимания. Не менее замечательным набором полезных качеств обладает и запах грейпфрута – мало того, что он делает женщин в глазах мужчин на 5-6 лет моложе (интересно, кстати, что обратного действия аромат не имеет), он еще и обладает дезинфицирующими свойствами и способностью оздоравливать

воздух в помещении. И, наконец, трудно не согласиться с тем, что все вышеупомянутые ароматы создают настроение праздника...

Совсем не зря все без исключения цитрусовые являются фаворитами косметологов, - ведь всего капля-другая свежесжатого сока апельсина или лимона в сочетании с привычными средствами для ухода могут творить чудеса! Так, желающие отбелить пигментные пятна или веснушки могут просто-напросто добавлять в ежедневную порцию дневного крема несколько капель лимонного сока – результат не заставит себя ждать! Точно так же не заставит себя ждать и результат после регулярного применения витаминной мандариновой маски для лица (выжать сок из крупного мандарина, намочить в соке салфетку, наложить ее на лицо и шею на 15-20 минут, затем протереть кожу влажным ватным диском) – уже через 2 недели цвет лица станет намного свежее, а кожа будет просто светиться здоровьем! Цитрусы улучшают и состояние ногтей: если на ночь наносить на них капельку грейпфрутового или апельсинового сока, ногти станут крепкими, блестящими и здоровыми.

Но вернемся к возможностям использовать целебные свойства «лимонов и компании» на благо собственному здоровью, - впрочем, их настолько много, что остановимся на самых простых и действенных. Врачи рекомендуют (особенно в период межсезонья!) начинать каждое утро со стакана воды комнатной температуры с ломтиком лимона, - содержащиеся в последнем лимонная и аскор-

биновая кислоты повышают сопротивляемость организма к простудным и прочим заболеваниям и активизируют деятельность всех систем организма. При сахарном диабете, избыточном весе и повышенном давлении необходимо во время каждого приема пищи съесть половину среднего грейпфрута, при этом стараясь не снимать прозрачную пленку вокруг долек полностью, так как

именно в ней содержится большинство ценных для организма веществ. А при проблемах с пищеварением и для снятия чувства тяжести в желудке всего-то и нужно, что после еды капнуть несколько капель лимонного или грейпфрутового сока на кусочек черного хлеба, тщательно прожевать и проглотить, - и все невзгоды как рукой снимает!



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

Вся правда о рН-балансе



Что делать, если кожа вдруг стала склонной к воспалениям и раздражениям, или, наоборот, излишне сухой и восприимчивой? По всей видимости, налицо нарушение рН-баланса эпидермиса, а значит, срочно пора сменить средства для ухода за кожей!

Оказывается, даже жирную или сухую кожу можно превратить в нормальную, если определить значение ее кислотно-щелочного (или рН-) баланса и, соответственно, изменить правила ухода за ней. Кстати, а что же кроется за загадочными буквами рН? Это не что иное, как обозначение «потенциального водорода» (potential hydrogen), понятия, используемого для обозначения соотношения кислоты и щелочи в какой-либо материи. Минимальное значение шкалы рН – 0 (тут преобладает кислота), максимальное – 12 (соответственно, щелочь). От показателя рН зависит благосостояние клеток живых организмов, - и наша кожа тут не исключение. Так, если в рН эпидермиса превалирует щелочь, то кожа становится сухой, склонной к раннему увяданию, восприимчивой к внешним раздражителям. И, наоборот, жирный блеск

и наличие прыщиков свидетельствует о повышенной кислотности кожи. К счастью, с этой проблемой справиться проще всего – достаточно при уходе за кожей пользоваться косметическими продуктами, влияющими на кислотно-щелочной баланс!

В норме рН кожи колеблется от 4,5 до 5,5. Если кожа склонна к жирности, значение рН может приближаться к 4. А если кожа очень сухая, рН может составлять и 7. Вывод прост: чем тоньше, суше и чувствительнее кожа, тем выше должен быть уровень рН в косметическом средстве, применяемом для ухода за ней!

Обладатели (и обладательницы) сухой кожи, отличающейся повышенным уровнем щелочи, просто обязаны отказаться от мыла, геля для душа и прочих очищающих продуктов с рН ниже 5,5. Им надо обратить самое пристальное внимание на средства, компенсирующие слабую деятельность сальных желез обильным увлажнением и питанием, удерживающие влагу в коже.

А вот тем, у кого жирная проблемная кожа,

рН выше 5,5 совсем не подходит. Дело в том, что большинство бактерий, живущих на коже, предпочитают щелочную среду – именно она присуща жирной коже (потому что именно обладательницы жирной кожи чаще мучаются от прыщиков.) Чтобы нормализовать кислотно-щелочной баланс жирной кожи, нужно использовать препараты с рН 4,0 – 4,5. Как вариант – регулярно делать маски с соком лимона или молочной сывороткой. Еще косметологи советуют при пониженном рН свести к минимуму контакты кожи с водой, в частности, перейти на «автономные» средства очищения, которые не нужно смывать, либо же умываться не обычной водопроводной водой, а термальной. Это снизит выработку кожного сала и уменьшит экстремальную чувствительность кожи. Не лишним будет и отказаться от привычки долго нежиться в горячей ванне, лучше (и для проблемной кожи, и для окружающей среды тоже) принимать теплый душ, - так можно избежать расширения кровеносных сосудов, раскрытия пор и потери влаги.

И еще - у каждого человека кислотно-щелочной баланс кожи восстанавливается по-разному, при этом многое тут зависит от выработки пота и кожного сала. Пот содержит соли и микроэлементы, сдвигающие рН в кислую сторону, а кожное сало, наоборот, делает это соотношение более щелочным. Поэтому для восстановления и сохранения оптимального соотношения кислоты и щелочи в клетках кожи необходимо тщательно следить за чистотой последней. Кроме ежедневного очищения, необходимо с определенной периодичностью пользоваться средствами для глубокого очищения, - скрабами, пилингами, специальными масками (при этом периодичность процедур зависит от типа кожи: для жирной и комбинированной кожи «очистительные мероприятия» нужны до двух раз в неделю, для сухой и чувствительной - не чаще одного раза в 10 дней), - после чего обязательно применять тонирующие средства, быстро восстанавливающие рН и заботящиеся о его оптимальном балансе. И, конечно, не забывать о том, что красота начинается изнутри, и для здоровья кожи, кроме правильно подобранной косметики, необходим полноценный рацион с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов.



СУДОКУ

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

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

10 правил идеального интерьера гостиной

Гостиная – особое место в доме, предназначенное для приема гостей и семейного отдыха, центр дома и зона особого комфорта. Именно поэтому ее обустройству всегда уделяется столь пристальное внимание! При этом совершенно не обязательно гнаться за стремительно меняющейся модой на дизайнерские решения, делая ремонт каждый год, - придать гостиной неповторимые черты, а также уют и комфорт, можно и более простыми способами. Например, придерживаясь нижеприведенных правил!



1. «По моему хотенью»

Индивидуальность – краеугольный камень удачного оформления интерьера (кстати, не обязательно только в главной комнате жилища!). Чем аутентичнее вещи, цвета, сочетания, тем интереснее и душевнее обстановка, чем ярче отражены в оформлении гостиной душа, мысли и предпочтения ее хозяев, тем в ней комфортнее и теплее.

2. Цвета счастья

Для создания атмосферы уюта в гостиной необходимо оперировать максимально 2-5 цветами (в идеале - светлыми и темными вариантами одного и того же оттенка), которые и зададут тон для всего интерьера. При этом очень важно учитывать, что цветовая направленность гостиной должна устраивать всех членов семьи, ведь комната эта об-

щая!

3. Всяко разное

Столь модная нынче эклектика, то есть объединение в одном пространстве элементов разных эпох и стилей, придает любому интерьеру нотку индивидуальности. Главное тут - соблюдать меру (так, засилие антиквартной мебели сделает даже самую просторную комнату тесной и душной, а преобладание хай-тека может «убить» ощущение домашнего уюта).

4. Утро, день, ночь

Если гостиная используется главным образом вечером, в ней нужно создать теплую расслабляющую среду, которая хорошо смотрится при свечах и искусственном освещении. Натуральное дерево, кирпич, а также

оранжевый, терракотовый и оттенки красного и золотисто-желтого цветов – вот самые распространенные «вечерние варианты» отделки. Ну, а если вы чаще пользуетесь этой комнатой днем, в ней будет более предпочтительны светлые, свежие тона и гладкие поверхности.

5. Просто и со вкусом

Хорошо, когда в комнате царят порядок и простота, а весь интерьер чуточку минималистичен! Тогда даже самая маленькая гостиная будет выглядеть просторнее и светлее, - и современнее! Один-два любимых предмета, периодически сменяемых, создадут и настроение, и обратят на себя внимание.



6. Да будет свет

Не менее важным условием создания уюта в гостиной является грамотное освещение. Большая тяжелая люстра в центре комнаты заметно уменьшит пространство, а вот так называемое точечное освещение (когда светильники расположены не только на потолке, но и на стенах) его визуально увеличивают. Расширить комнату могут и подсвеченные картины и фотографии.

7. В центре событий

Центральным местом современной гостиной обычно является так называемая ТВ-

зона, акцентирующая на себе основное внимание. Дизайнеры советуют оформлять ее как можно оригинальнее, выделяя ее с помощью декоративных материалов или особой подсветки, не идущих, разумеется, вразрез с дизайном «главных героев» ТВ-зоны, - телевизора, колонок, плееров и прочей аудио- и видеотехники.

8. Хорошо сидим!

Не менее важную роль в гостиной играет и мягкая зона: правда, тут надо помнить, что диваны, кресла, пуфики должны быть вначале удобными, а потом уже модными, а не

наоборот.

9. Вызывает интерес

Гостиная является оптимальным местом для расположения всевозможных коллекций хозяев. Они служат не только замечательным украшением интерьера, но и рассказывают о вкусах хозяев, их интересах.

10. Цветик-семицветик

Пусть в гостиной всегда будут свежие цветы, ненавязчиво подчеркивающие очарование интерьера и впускающие в него жизнь. Какие именно – зависит от вас!



Продуктовая депрессия

Если вам частенько бывает грустно без какой-либо на то причины, вы быстро устаете и нервничаете по пустякам, возможно, вы просто-напросто неправильно, а точнее, невкусно питаетесь. Как выяснили недавно израильские ученые, невкусно приготовленная еда негативно влияет на эмоциональное состояние и может даже вызвать нешуточные проблемы со здоровьем, например, вызвать апатию и даже спровоцировать возникновение тяжелых депрессивных расстройств. Это явление ученые назвали «продуктовой депрессией». Все дело в том, что доставляет самое большое удовольствие и кажется особенно вкусной та пища, которая компенсирует дефицит каких-то веществ в организме (так, в холодное время года у подавляющего большинства людей появляется непреодолимая тяга к шоколаду и выпечке, возникающая из-за недостатка солнечного света и вызванного им дефицита витамина D и гормона счастья серотонина. Богатая углеводами пища – самый простой способ восполнить эти «пробелы»). А вот еда, в которой отсутствуют определенные ферменты, минералы, витамины и прочие вещества, которые необходимы на данный момент организму, воспринимается как невкусная. Вывод прост: доверяйте своим вкусовым рецепторам, которые просигналят, в каких именно продуктах нуждается ваш организм, и не отказывайте себе в действительно вкусных продуктах!



Спокойствие, только спокойствие!

Неожиданная прибавка килограммов у тех, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж, в большинстве случаев говорит о наличии проблем в жизни. На самом деле, от волнения и беспокойства худеют главным образом в романах. В реальности при стрессе, наоборот, велика вероятность поправиться, - все потому, что душевные переживания способствуют образованию кортизола – гормона, который отвечает за отложение жира про запас и увеличение аппетита. К счастью, стресс имеет обыкновение проходить, «забирая» с собой килограммы. А, чтобы этот процесс проходил быстрее, необходимо наладить свой режим дня, выспаться и научиться «отключаться», не думая о плохом. В частности, о лишнем весе...

С ног на голову

Чем длиннее ноги, тем больше шансы остаться к старости в здравом уме, - к такому выводу пришли американские ученые из Университета Тафта, которые выяснили, что длинноногие и длиннорукие люди реже страдают болезнью Альцгеймера и другими формами возрастного слабоумия. По данным исследования, длина рук и ног человека зависит не только от наследственности, но и от факторов окружающей среды, особенно в раннем детстве.



Сладкое лекарство

Согласно недавно опубликованным результатам исследования ученых из Британского Королевского химического общества, самым лучшим и самым доступным средством для восстановления и поддержания здоровья пожилых людей является мед. Этот вкусный натуральный продукт, содержащий массу необходимых для поддержания здоровья микроэлементов (железо, йод, магний, калий, кальций и др.) и витаминов, являющихся биогенными стимуляторами, выводит токсины из организма и повышает иммунитет. Кроме того, регулярное употребление меда способствует улучшению самочувствия тех, кто страдает атеросклерозом и гипертонической болезнью, уменьшает боли в области сердца, шум в ушах, бессонницу, снижает раздражительность, артериальное давление, количество холестерина в крови. При этом медики напоминают, что мед нельзя есть в неограниченном количестве, - суточная доза «сладкого лекарства» не должна превышать 70-80 граммов, при условии отсутствия в рационе сахара и кондитерских изделий. Эту порцию меда надо разделить на несколько приемов.



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!

Коробочка братца Луи



25 февраля 1899 года концерну Renault Société Anonyme исполнилось 115 лет. Именно в этот день парижанин Луи Рено запатентовал патент на коробку передач, изобретение, которое самым радикальным образом изменило ход всей мировой истории автомобилей, а заодно - уж коли он попал по делам в парижскую ратушу! - и зарегистрировал собственную фирму по производству автомобилей, получившую незамысловатое название Renault Freres («Братья Рено»).

Перефразируя классика, можно утверждать, что все известные автомобильные бренды известны по-своему. Например, признанный «автокутюрье» Renault известен - помимо своих передовых разработок и репутации производителя самых безопасных автомобилей Европы, - в первую очередь тем, что это практически единственная компания, чей основатель и руководитель Луи Рено в течение полувека единолично принимал судьбоносные для нее решения. Первое из таких решений было принято в 1898 году, когда 20-летний Луи со своими старшими

братьями Марселем и Фернаном в крохотной автомастерской построил «самодвижущуюся коляску»-квадроцикл, оснастив его невиданной по тем временам инновацией: коробкой передач, в которой крутящий момент на задние колеса передавали не цепи, а вал с карданными шарнирами (подобная схема главной передачи у заднеприводных автомобилей осталась неизменной до настоящего времени!). Новое транспортное средство собственного производства братья Рено продемонстрировали своим друзьям в канун Рождества того же года, - изрядно подвыпив, Луи поспорил с товарищами, что его voiturette («коробочка») сможет одолеть улицу Рю Лепик на Монмартре с уклоном в 13 градусов. Пари было выиграно с легкостью, а друзья Рено тут же заказали точно такие же автомобили, - кому же не хочется поражать воображение впечатлительных столичных барышень, проносясь на невиданном агрегате по крутым парижским улочкам! Марсель, Фернан и Луи Рено посоветовались и решили поставить производство машин своего имени на поток, а заодно и придать всему процессу официальный вид (правда, пока ленивый братец Луи добрался до мэрии, чтобы оформить патент и зарегистрировать компанию, прошло почти 2 месяца). За первый год своего существования компания сделала и продала 15 моделей А, цифра по тем временам совершенно неслыханная! Но это было только первой ласточкой-предвестницей успеха: следующие модели, AG-1, D и E, стали еще более популярными, более того, эти машины выбирали для участия в автогонках лучшие спортсмены Европы. Именно регулярные победы в ралли оказались лучшей рекламой для автомобилей Renault: в начале XX века за Renault Freres прочно закрепилась репутация самой прибыльной европейской автомобильной компании, а ее владельцы стали миллионерами. И именно автогонки стали причиной гибели одного из братьев Рено, Марселя, разбившегося на трассе насмерть в 1902 году.





Фернан Рено воспринял эту трагедию как знак судьбы и вскоре распрощался с автобизнесом, и в 1906 году единоличным собственником и главным конструктором компании стал Луи. Его «единоличные» детища - знаменитые Renault DT и Renault Bébé, - стали популярны далеко за пределами Франции. На них ездили в России и Германии, Австрии и Италии. Вплоть до Второй мировой войны компания продолжала гармонично развиваться, выпуская в основном автомобили представительского класса. В 1938 году появилась, впрочем, экспериментальная малолитражка Juvaquatre; это была последняя новая модель, выпущенная Renault под руководством Луи Рено. А вот период с 1942 по 1945 год стал для Renault поистине трагическим - заводы в Бийанкуре, где производились автомобили, были разрушены бомбардировками союзников, сам Луи был обвинен в сотрудничестве с нацистскими оккупантами и умер в тюрьме. И только после национализации предприятия и появления знаменитой «массовой» модели народным автомобилем Renault 4CV, «поставившего» французов на колеса, к Renault вернулась удача. Все последующие модели (Renault 4, Renault 8, Renault 10) стали настоящими бестселлерами во Франции, а переднеприводной хэтчбек Renault 16 - революцией в автомобильной промышленности. После подписания соглашения об объединении технических ресурсов с такими гигантами автопрома, как Peugeot и Volvo, в 1966

году у компании открылось «второе дыхание»: модели Renault 5 и Renault 12 побили все рекорды продаж в Европе, а в конце 70-х годов прошлого века Renault начала продвижение на американский рынок, заключив соглашение с American Motors Corporation. Уже в 1982 году Renault 4, более известный

музин представительского класса Renault 25, хэтчбек Renault 19 и минивэн Renault Espace, выпускающийся и поныне. За этим последовали головокружительное расширение рынков сбыта, разработка новых технологий, запуск в серию моделей Clio, Twingo, Laguna, Megane... А после того, как в 1999 году Renault SA и японская компания Nissan подписали соглашение «О создании всемирного альянса для достижения прибыльного роста обеих компаний», дела фирмы полностью пошли на лад. Renault оказалась одной из немногих компаний в мире, справившейся с экономическим кризисом менее чем за год, первым европейским концерном, начавшим производство в России (с 2005 года на территории завода «Москвич» в российской столице производится модель Logan, а в 2012 году Renault-Nissan заключает соглашение о получении контроля над самым крупным российским производителем «АвтоВАЗ», приобретя 67,13% акций компании). Сегодня альянс Renault и Nissan, занимающий 5 место в мире по выпуску автомобилей, контролирует корейскую компанию Samsung Motors и румынскую Dacia, владеет почти половиной акций японской компании Nissan Motor и российского «АвтоВАЗ», а также имеет в активе акции Daimler и Volvo. Хотя, наверное, Луи Рено и не ожидал ничего другого от компании, носящей его имя и производящей уже не vouturette, а машины с новым измерением комфорта и безопасности...



в Америке под названием Alliance, - на нем, кстати, ездил Джеймс Бонд в одном из фильмов «бондианы», - был избран «Автомобилем года». К числу судьбоносных разработок 80-х принадлежат прославленные ли-



Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В марте жизнь Овнов проходит под девизом «мой дом – моя крепость». Проблемы и заботы, связанные с домашними делами, займут почти все ваше время (и это часто будет идти вразрез с вашими планами и жизненными приоритетами), однако все труды будут вознаграждены пониманием, заботой и благодарностью со стороны ваших близких.

Телец (21 апреля - 20 мая)



Март станет для Тельцов очень плодотворным временем, когда словно сами собой будут находиться выходы из сложных ситуаций и пути решения трудных задач. Не забывайте только, что, чтобы добиться чего-то в будущем, придется чем-то пожертвовать в настоящем, - поэтому будьте готовы к тому, что перед вами сейчас закроются какие-то двери. Чуть позже непременно откроются новые!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В первый месяц весны Близнецы найдут ответы на многие давно волновавшие их вопросы. Возможно, в свете этого вы решите изменить ситуацию коренным образом, - прежде чем действовать, взвесьте все «за» и «против». И ни в коем случае не отталкивайте людей, которые неплохо к вам относятся. Если романтические отношения исключены, можно стать хорошими друзьями.

Рак (22 июня - 22 июля)



Первые дни весны станут очень продуктивным и активным для Раков. Но только при условии, что вы будете тщательно контролировать свои эмоции и прислушиваться к голосу здравого смысла! Иначе есть риск наломать дров в очень серьезных делах, и негативные последствия вашего нерационального поведения будут аукаться вам еще долгое время.

Лев (23 июля - 23 августа)



Звезды советуют Львам в марте относиться к жизни философски и не забывать, что у любой ситуации есть положительные и отрицательные стороны. И еще – поменьше делитесь информацией о своей личной жизни, если вы не хотите, чтобы она стала притчей во языцех и поводом для сплетен!

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девы с наступлением весны почувствуют прилив сил и оптимизма. И это прекрасно, ведь ваши удачи как на личном фронте, так и в де-

ловой жизни зависят сейчас в первую очередь от вашего настроения. Так что чем позитивнее вы будете смотреть в будущее, тем лучше и удачнее оно сложится!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Март – замечательное время для раскрытия творческого потенциала и реализации планов Весов. А происходящие сейчас события, а вернее, уроки, которые вы из них извлечете, помогут в дальнейшем избежать многих ошибок. Так что держите ухо востро и делайте выводы...

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В начале весны Скорпионам лучше сдерживать свои эмоции и плыть по течению, даже если вас не устраивает ситуация. Менять сейчас что-либо не имеет смысла. Все и так станет на свои места, а душевная гармония вернется к вам самое позднее в апреле.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



В марте судьба подарит Стрельцам шанс, но если вы не успеете или не захотите им воспользоваться, она отдаст его кому-то другому. Удача полностью зависит от ваших установок и методов получения желаемого.

Козерог (22 декабря - 20 января)



Козероги с наступлением весны решатся открыть новую жизненную страницу и резко сменить курс. С каждым шагом вы начнете все дальше и дальше отходить от всего, к чему привыкли, - и окажется, что плыть по волнам перемен гораздо легче, чем вы себе это представляли!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Обычно Водолеи предпочитают не тратить время и силы на что-то временное. Но в марте вы неожиданно для себя поймете, что каждый эпизод в жизни ценен сам по себе, и надо наслаждаться каждым днем, чтобы потом было о чем вспомнить.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



В течение марта Рыбам может показаться, что все, что с ними сейчас происходит, уже было раньше. Впрочем, это даже хорошо - вы сможете избежать повторения уже совершенных ошибок. Проявляйте максимум благоразумия, полагайтесь на свою интуицию и приступайте к действиям, и тогда все будет хорошо!

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)

Алена Кочеткова: «Красота- это прежде всего внутреннее состояние!»



Дизайнер и художница Алена Кочеткова, автор марок Kocheli, GarnetHeart и КОЧЕТКОВА и по совместительству любимый кутюрье представитель российского шоу-бизнеса, рассказала о «программе-минимум» вещей, которые должны присутствовать в любом гардеробе, о красоте и своей личной формуле успеха.

- Алена, с чего начиналась Ваша карьера, как Вы пришли в дизайнерский бизнес?

- Все началось с дипломной коллекции, которую я делала на последнем курсе института (МГУДТ). Коллекция была посвящена творчеству и судьбе Энди Уорхола и называлась «Dear Andy». Пролетел полноценный трудный путь от идеи до конечного продукта, не обходя стороной такие важные моменты, как фотосессия, лукбук, кастинг моделей, подбор музыки, и затем работу с клиентами и шоурумами, в выборе профессии я уже не сомневалась.

- В чем состоит ваша личная формула успеха?

- Ничего нового: прежде всего это труд! Еще очень важно не останавливаться на достигнутом! Эксперименты и освоение новых горизонтов в творчестве позволяют двигаться вперед и создавать по-настоящему интересные вещи.

- Кто из творцов моды Вас особенно вдохновляет, с кем из современных дизайнеров Вам было бы интереснее всего работать вместе?

- Мне очень импонируют коллекции Haider Ackermann, Alexander Wang. Я мечтаю создать коллекцию для Zara или Topshop. Было бы интересно попробовать свои силы в сегменте массмаркета.

- А существуют ли для Вас «иконы стиля»? И если да, то почему?

- Мне очень нравится стиль и манера одеваться француженок. Они эклектичны и необычайно женственны, надевая даже гру-

бые ботинки с объемным пальто.

- Как Вы считаете, что именно помогло пойти в гору Вашей карьере?

- Я только в начале творческого пути. Есть много целей и идей, ждущих воплощения. На мой взгляд, если ты любишь свою профессию, если работа доставляет тебе удовольствие и удовлетворение, остановиться или сделать продукт, который не оценят, просто невозможно!

- Каких женщин вы считаете красивыми?

- Красота - это прежде всего внутреннее состояние. Возможно, это сложносочиненный коктейль из влюбленности, душевной гармонии и хорошего настроения. Очень часто, казалось бы, невыразительная женщина сияет и притягивает взгляды окружающих. Огоньки в глазах. Летящая походка. Неуловимый аромат духов... Кстати, понимание и открытие в себе красоты зачастую приходит с возрастом!



- А жертв красота все-таки требует?

- Я бы сказала, не жертв, а все-таки работы. Работы над собой. Работы над окружающим миром, который ответственен за счастье. Безусловно, правильное питание, заня-

тия спортом, развитие себя, как личности и т.д. – все это множество граней красоты в общепринятом понятии, которые никто не отменял.

- Какие повседневные тенденции в макияже и одежде Вам больше всего не нравятся? Я имею в виду как распространенные ошибки, так и какой-нибудь в целом раздражающий стиль.

- Не люблю вычурность и слепое копирование подиумных тенденций. Также всегда выглядит нелепо, когда одежда не соответствует комплекции или возрасту. Важно, здраво оценив себя, выбрать образы и стиль одежды, который выгодно подчеркнет ваши плюсы и снивелирует недостатки.

- Вы могли бы назвать вещи, которые стоит всегда иметь в своем гардеробе, и о которых, наоборот, лучше забыть навсегда?

- Пара белых маек, хорошо сидящие джинсы, черное платье, кашемировое пальто и

лодочки на шпильке телесного цвета – вот программа-минимум. И, если к самому простому луку добавить красную помаду, успех гарантирован. А вот к чему я бы порекомендовала относиться осторожно, это к стразам и прозрачной одежде. И тем более их смешению...

- В силу Вашей профессии Вы, наверное, заботитесь о своей внешности особенно тщательно. Расскажите, как Вы это делаете? Вы придерживаетесь какой-то определенной диеты или больше сторонница регулярных занятий спортом?

- Внешность для меня занимает важное место. И уход за собой начинается с правильного питания. Мой повседневный рацион выглядит так: утром пара стаканов холодной воды с лимоном и 1,5-2 литра воды в день, в течение дня сбалансированное питание. Стараюсь есть больше овощей и фруктов, - я не сторонница диет. Декоративной косметикой пользуюсь редко, уделяя особое внимание очищению и увлажнению кожи. Поэтому в моей косметичке основное место занимают маски, пилинги, сыворотки и кремы. Ну и, конечно, я стараюсь не меньше 4-5 раз в неделю заниматься спортом. Люблю бегать и практикую бикрам-йогу.

- Весной всем без исключения хочется перемен, - что бы Вы посоветовали с профессиональной точки зрения нашим читательницам? С чего стоит начать, от чего лучше вовсе отказаться?



- Весна - время экспериментов. Можно примерить на себя новый образ или подобрать неординарный аксессуар. Или просто взглянуть на свой гардероб под новым углом и создать новые луки. Весна - время творить, и этим, по-моему, следует воспользоваться.

- Ваше интервью появится в мартовском номере нашего издания - что Вы пожелаете нашим читательницам в канун Женского дня?

- Милые девушки, любите себя и мир вокруг. Встречайте каждый день с улыбкой!



Волшебство Изумрудного острова



Изумрудные города, страны и даже целые острова существуют не только в сказках – в Ирландии, на родине эльфов, фей и гномов-лепреконов, настоящего whiskey, пива Guinness и ликера Baileys ярко-зеленый цвет является доминирующим. Может, оттого, что тут почти все время идет мелкий дождик, что самым благоприятным образом сказывается на состоянии растительности, а может, потому, что цвет клеверных трилистников так красиво оттеняет рыжие волосы ирландцев...

На «Изумрудном острове», или Эйрин, как его называют сами ирландцы (что, кстати, означает «мир») остались следы практически всех живших там поколений: загадочная Тара, резиденция Верховных Ирландских королей, вересковые пустоши, некогда засе-

ленные пиктами-медоварами, легенды кельтов, оставивших «в наследство» современным ирландцам гэльский язык и разделение острова на четыре провинции: Манстер на юго-западе, Коннахт на западе, Ольстер на севере и Лейнстер на востоке (последние представляют собой не что иное, как разделение больших кельтских племен), города Дублин, Корк, Лимерик, основанные викингами, высадившимися на остров в конце VIII века, монастыри эпохи раннего христианства, средневековые крепости и замки и изумительные витражи католических соборов... Кстати, одна из достойных упоминания крепостей Ирландии – Айлех - примечательна тем, что именно в этих краях блуждал безголовый всадник Далахан, наводивший ужас на сбившихся с дороги путников. Его конь уверенной поступью бродил по долинам и холмам, а дороге ему освещали пылающие

неистовым светом глаза головы самого Далахана, которую тот держал в правой руке у излучины седла. Прямо готовый сюжет для Майна Рида, не так ли? Впрочем, любимый писатель всех без исключения 10-13-летних мальчиков был выходцем из Ирландии, поэтому неудивительно, что мотивы многих его романов, в том числе и «Всадника без головы» навеяны древними ирландскими сказаниями. Но вернемся к истории: в XII веке Ирландия была присоединена к владениям английской короны. Но несмотря на колонизацию, ирландско-гэльская культура и традиции продолжали процветать на «Изумрудном острове». Проблема заключалась в том, что ирландцы оставались привязанными к католицизму, тогда как англичане пытались навязать Ирландии протестантскую реформу.



Так зародилось религиозное противостояние, одна из главных проблем Великобритании. Кстати, террористические выходы Ирландской Республиканской армии (IRA) - как раз следствие этой многовековой вражды. Во время английской буржуазной революции, после того как в Англии была установлена республика, Оливер Кромвель высадился в Ирландии, чтобы и здесь установить свое влияние. Католики были отброшены к западу Шеннона, все земли севера оказались в руках протестантов. В Ирландии были приняты законы против католиков - запрет ведения образования детей, ношения оружия, владения, наследования, сельскохозяйственных работ, торговли, свободных профессий, отсутствие права голоса. И лишь к концу XVIII столетия большая часть этих законов была отменена. Но самая трагическая страница в истории Ирландии приходится на середину позапрошлого века, когда несколько неурожайных лет обернулись тяжелым голодом. Англия отказалась оказывать своим соседям и подданным какую-либо помощь, наоборот, в дублинском порту под усиленной военной охраной стояли корабли с картофелем и молочными продуктами для отправки в Англию в каче-

стве дани. Ирландия потеряла за этот период, получивший в истории название «Великого Голода», около восьми миллионов человек, часть из которых умерла от голода, а наиболее счастливым удалось добраться живыми до берегов США, Канады, Австралии и других государств. И лишь только спустя продолжительное время ситуация в стране стабилизировалась. В немалой мере этому способствовало и то, что в начале XX столетия Англия даровала Ирландии статус автономии внутри Соединенного Королевства. Став с 1921 года независимой от Великобритании страной (с 1949 года - республикой с президентским правлением), Ирландия превратилась в спокойное, уютное и вполне благополучное государство. На сегодняшний день если и происходят конфликты между мятежной Ирландской Республиканской Армией и английскими властями, то лишь в Северной Ирландии, то есть на той небольшой северо-восточной части острова, территория которого принадлежит Соединенному Королевству. В остальном же на Изумрудном острове все прекрасно. Как и во времена друидов, тут изготавливают волшебный напиток, «воду жизни» или попросту виски. Настоящий ирландский whiskey

(именно через -ey) по-прежнему делается из чистой местной воды и отборного ячменя, в чем все желающие могут убедиться на Боу-стрит в Дублине, где расположены один из самых старых перегонных заводов James Jameson и музей любимого напитка настоящих джентльменов. Впрочем, не только виски единым славна Ирландия. Эта страна - родина трех лауреатов Нобелевской премии: Джорджа Бернарда Шоу, Сэмюэла Беккета и Уильяма Йетса. Список писателей мирового значения, жизнь которых была связана с Ирландией, можно продолжить именами Оскар Уайлда, Джеймса Джойса, Джонатана Свифта, Брэма Стокера... Невозможно не упомянуть тут и целое литературное направление - «фэнтези», уходящее своими корнями именно в кельтскую мифологию. Или - легендарный Дублинский Университет, старейшее высшее учебное заведение страны, из стен которого вышла целая плеяда маститых ученых. Или - зажигательные ирландские танцы Hooley Show в сопровождении оркестра с арфой, символом страны. Или непоколебимую веру жителей Изумрудного острова в чудеса, которые, говорят, сбываются тут на самом деле.



Поумнеть за 7 дней



Весна еще пока никак не может решить, настаивать ли на уходе зимы или дать той еще немного порезвиться, и о хорошей погоде, подходящей для пробежки на свежем воздухе или катания на велосипеде, можно только мечтать. Что ж, тогда отложим физические нагрузки до лучших времени и потренируем вместо этого мозг. Хотя бы в течение недели! Говорят, результаты подобной тренировки впечатляют – проверим?

День 1. О вкусной и здоровой пище

О том, что мозгу нужно не менее регулярное и полезное питание, чем желудку, знают все. А вот какое именно? Ученые рекомендуют есть хотя бы раз в день блюда, в состав которых входят минимум 2 из нижеперечисленных продуктов: приправа карри (укрепляет память и является хорошей профилактикой болезни Альцгеймера), сок граната, рыба, мясо индейки, клубника, шпинат, брокколи, артишоки (содержат массу природных антиоксидантов), оливковое масло (богато полиненасыщенными жирными кислотами) и шоколад (в его состав входят флаво-

ноиды, которые стимулирует мыслительные процессы). И пить минимум 1,5 литра воды в день: обезвоживание заставляет мозг работать в напряженном режиме, что снижает мыслительную активность.

День 2. Все под контролем

Существует теория, что гормон дофамин, необходимый для внимания и концентрации, выделяется в процессе предвкушения удовольствия. То есть если устоять перед соблазном съесть конфету (гамбургер, сладкую булочку и далее по списку) прямо сейчас, отложив радость встречи с любимым лакомством на чуть более поздний срок, можно не только потренировать силу воли, но и научиться контролировать свое внимание, и повысить концентрацию.

День 3. Номера и цифры

Положа руку на сердце, признаемся: вряд ли кто-то из нас знает наизусть больше 3 телефонных номеров! Медики советуют для тренировки кратковременной памяти, которую еще называют «рычагом, способным поднять весь интеллект», ежедневно заучивать

хотя бы один номер телефона кого-то из близких, родственников или коллег (как вариант - составлять в уме список покупок и неотложных дел или декламировать выученные заранее наизусть стихи). Это не только повысит подвижный интеллект (способность решать проблемы независимо от имеющихся знаний), но и спасет от неприятных ситуаций в случае потери мобильного телефона или записной книжки.

День 4. Сон в летнюю ночь

Исследование, которое провели ученые Гарвардского университета, показало, что во сне продолжает работать память, поэтому наутро проще вспомнить то, что никак не приходило на ум накануне вечером. Не зря народная мудрость гласит «Утро вечера мудренее!». Регулярный 8-часовой сон успокаивает нервы и благотворно влияет на деятельность мозга, являясь своего рода энергетиком мыслительной деятельности. А значит, высыпайтесь как следует (и желательно не только в этот день, но и всегда!)

День 5. В движении сила

Физическая активность способствует росту новых клеток гиппокампа (участка мозга, отвечающего за формирование эмоций и консолидацию памяти) и защищает уже существующие. Доказано, что после всего 30-минутной пробежки на 50% повышается концентрация внимания, лучше запоминается информация, вы делаете в работе меньше ошибок. А в пожилом возрасте люди, которые ведут активный образ жизни с большим количеством аэробных нагрузок, на 40% лучше ориентируются в пространстве, что также соотносится с размерами их гиппокампа. Кроме того, когда организм тратит больше килоджоулей на работу мышц, мозгу приходится обходиться меньшим количеством энергии. В результате вырабатываются особые вещества, благотворно влияющие на активность нейронов. Комментарии, как говорится, излишни...

День 6. Слово на букву...

Ребусы и кроссворды снижают риск болезни Альцгеймера и старческого слабоумия, – это нехитрое занятие тренирует отдельные участки мозга, не загружая его при этом на 100%, позволяя думать еще и о насущных делах. Кроме того, умение «вытаскивать» из недр памяти то или иное слово позволяет разуму сохранять информацию и эмоции в концентрированной форме и при необходимости точно сформулировать свои мысли.

День 7. Мечтать полезно

Вечный двигатель не изобрел еще никто, и периодически давать передохнуть необходимо всем и вся, и мозгу в том числе. Интересно, что лучше всего мозг «перезаряжается» в медитативном режиме, то есть когда мы мечтаем или просто сидим, ни о чем особенно не думая. В это время кровообращение в белом веществе, соединяющем нейроны, усиливается. Достаточно всего 10 минут, чтобы клетки мозга обогатились кислородом и «стартовали» рабочий процесс заново. Поэтому мечтать – хотя бы для того, чтобы отдохнул мозг, – совсем не вредно!



**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

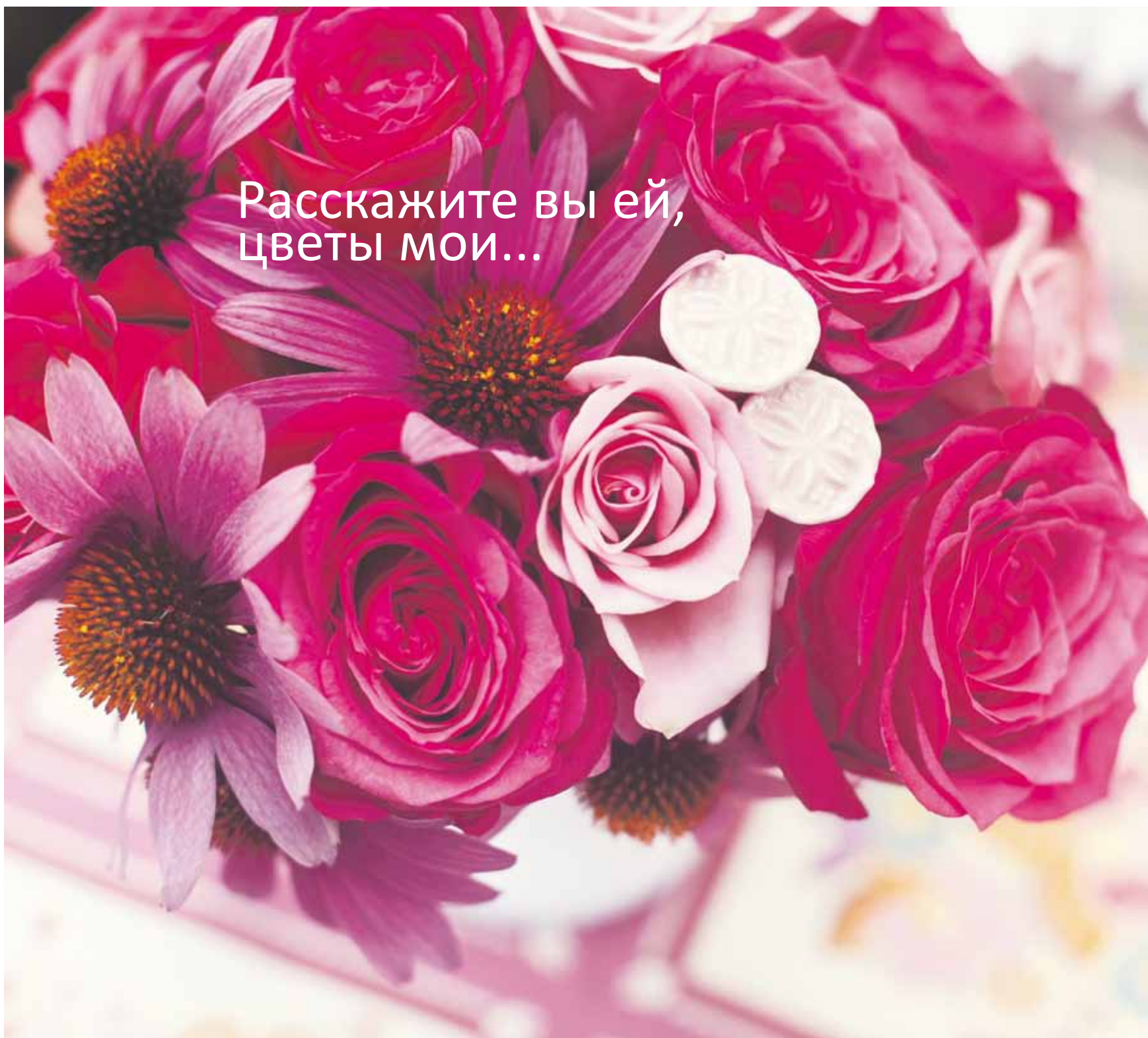
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
с пометкой «Abo Zeitung Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



Расскажите вы ей, цветы мои...

Что за март без Международного женского дня, и что за 8 марта без цветов? Особенно - подаренных не просто так, а со смыслом, ведь каждый цветок (а тем более букет) может рассказать многое о чувствах дарителя(и, кстати, о нем самом тоже!) Романтичный и утонченный язык цветов издавна существует во многих культурах, и с его помощью можно не только выразить свои эмоции, но заодно и поднять собственный рейтинг в глазах окружающих, в очередной раз убедив их в своей эрудированности. Какие же значение и смысл кроются за теми или иными цветами?

Считается, что язык цветов родился в Средневековье на Ближнем Востоке: строгие нравы, царившие тогда, вынуждали искать не-

традиционные способы выражения симпатии, привязанности и заинтересованности в развитии отношений. И «авторы» флорального наречия вышли из положения, перенеся все оттенки своего чувства и настроения на розы, жасмин, пионы и прочую растительность, сделав их посредниками своих чувств. Возникшие однажды ассоциации постепенно превращались в стойкие символы, благодаря которым можно было вести разговор. Разные цветы определенного цвета – белого, желтого, синего, розового – получили свои значения, которые не потеряли своей актуальности и по сей день. Например, роза – как в те незапамятные времена, так и сегодня, – считается символом красоты, роскоши и любви. Темно-красные или бордовые розы означают преклонение перед кра-

сотой объекта дарения, белые говорят о чистоте намерений и уважении, розовые служат выражением симпатии и дружбы. Красные и белые розы в одном букете символизируют единство и крепость отношений, а желтые и оранжевые – вовсе не измену, а, наоборот, удовольствие или радость общения. А вот получив букет из пестрых гвоздик, стоит задуматься: на языке цветов это звучит примерно так: «Нашим отношениям пришел конец». Для выражения дружеского расположения отлично подойдет жасмин, благодарности за откровенность – лаванда, ландыши означают безоблачное счастье, а ирисы – приятные новости. Фиалки выражают привязанность, а подшутить над чьим-то тщеславием помогут нарциссы, цветы себялюбия.

О многом скажет и количество цветов в букете: так, принято считать, что нечетное количество цветов наделяет букет положительной жизненной энергией и гармонией, а четное годится только для деловых отношений (то есть ваза с 4 или 6 тюльпанами уместна на столе в офисе или в кафе, но никак не дома). В свою очередь, нечетная цифра также несет в себе определенную информацию: 1 цветок «в переводе с цветочного» означает восхищение и уважение, 5 цветков – любовь, 7 цветков традиционно дарят в день обручения, 11 – крепкую дружбу, 15 – искреннюю благодарность.

Грамотно подобранный букет – это еще и комплимент красоте той (или того), кому эти самые цветы предназначаются. Внешности брюнеток очень льстят яркие, насыщенные тона. Алые розы, пурпурные амарилли-

сы, коралловые гладиолусы отлично контрастируют с темными волосами и глазами. А вот с блондинками дело обстоит точно наоборот. Цветы, предназначенные для них, не должны быть вызывающе-кричащими, здесь более уместны нежные, пастельные тона: нежно-розовый, светло-желтый, небесно-голубой. Рыжеволосым женщинам подойдут экзотические, необычные цветы: сиреневые или фиолетовые орхидеи, фиалки, гиацинты... Впрочем, у любого правила есть исключения, и порой не только можно, но и нужно отходить от стандартных схем, так что смело проявляйте инициативу – в данном случае она практически ненаказуема!

Кстати, об отхождении от правил – стоит сразу оговориться, что язык цветов, как, наверное, и любой другой язык, это очень сложная система, и трудности перевода,

кальки и заимствования с утерей первоначального значения встречаются и тут на каждом шагу. Именно поэтому у разных народов одно и то же растение несет в себе разную, нередко даже полярную, смысловую нагрузку – цветы гортензии в Европе считаются хранителями здоровья и благополучия, в то время как в Японии эти цветы символизируют скорбь и душевную боль, китайцы наделяют хризантемы жизнеутверждающей семантикой, а французы полагают их цветами смерти. Поэтому при составлении «правильного» букета надо учитывать не только предпочтения человека, которому он будет вручен, но и его культурную и расовую принадлежность. Хотя и это не так уж и важно, если цветы преподносятся искренне, с любовью и от всей души!



На экранах

С 1 марта 2014 года

MADAME EMPFIEHLT SICH («С ЛУЧШИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ»)

Режиссер и автор сценария: Эмманюэль Берко

В ролях: Катрин Денев, Немо Шиффман, Милен Демонжо

Мечты разбиты, от романтических отношений остались одни воспоминания, а бизнес на грани банкротства? От такого любой впадет в уныние, но только не Бетти! Вместо того, чтобы печалиться, она отправляется за сигаретами в соседний бар, - и в головокружительное путешествие: за несколько дней она проедет половину Франции, чтобы понять, что эта дорога и есть ее путь к счастью.

WINTER'S TALE

(«ЗИМНЯЯ СКАЗКА»)

Режиссер и автор сценария: Акива Голдсман

В ролях: Колин Фаррелл, Джессика Браун-Финдли, Рассел Кроу

Гроза Манхэттена, вор Питер Лэйк влюбляется в Беверли, девушку, живущую в доме, который он только что обчистил. Любовь оказывается не только чистой и искренней, но еще и последней, так как Питер на плохом счету у гангстеров, а Беверли умирает от неизлечимой болезни. Только чудо может изменить ситуацию - и оно происходит...

С 6 марта 2014 года

300: RISE OF AN EMPIRE («300 СПАРТАНЦЕВ: РАСЦВЕТ ИМПЕРИИ»)

Режиссер: Ноам Мурро

Авторы сценария: Зак Снайдер, Курт Джонстад

В ролях: Салливан Стептон, Ева Грин, Родриго Санторо

После победы над царем Леонидом персидская армия во главе с Ксерксом движется на север. На ее пути оказывается флот Афин под руководством адмирала Фемистокла. Силы противников неравны, и Фемистокл вынужден вступить в союз с заклятым врагом афинского государства, Спартой. Но стоит ли победа таких жертв?

С 13 марта 2014 года

GRAND BUDAPEST HOTEL («ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ»)

Режиссер и автор сценария: Уэс Андерсон

В ролях: Джуд Лоу, Тильда Свинтон, Эдриан Броуди

Портье отеля «Гранд Будапешт» становится свидетелем кражи и поисков бесценных картин эпохи Возрождения, борьбы за огромное состояние богатой семьи и... драматических изменений в Европе между двумя кровопролитными войнами XX века.

IM AUGUST IN OSAGE COUNTY

(«АВГУСТ В ОСЕЙДЖЕ»)

Режиссер: Джон Уэллс

Автор сценария: Трэйси Леттс

В ролях: Мэрил Стрип, Джулия Робертс, Йэн МакГрегор

В один прекрасный день августа члены семейства Уэстонов, забыв о былых обидах, собираются вместе после внезапного исчезновения злоупотребляющего алкоголем патриарха семейства...



Постные лакомства

Во время Великого поста в рационе православных верующих по традиции отсутствуют мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Впрочем, существует масса других продуктов, из которых можно приготовить необыкновенно вкусные постные блюда!

Теплый капустный салат

Ингредиенты: 700 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2-3 столовые ложки изюма (без косточек), 1 луковица, 4 столовые ложки оливкового масла, сок половины лимона, небольшой пучок петрушки, свежемолотый черный перец, сахар, соль, карри по вкусу

Капусту нашинковать как можно тоньше, морковь натереть. Лук очистить и нарезать полукольцами. Изюм сложить в чашку и запарить кипятком, оставить на 2 минуты и слить воду. В сковороде разогреть оливковое масло и на среднем огне обжарить лук до прозрачности. Всыпать карри и добавить изюм, готовить, помешивая, еще 2-3 минуты. Положить в сковороду морковь и капусту, приправить солью, сахаром и перцем. Перемешать и сбрызнуть лимонным соком, готовить, постоянно помешивая, 5-7 минут. Петрушку измельчить и добавить в капусту, перемешать. Приправить солью и перцем по вкусу. Подавать теплым.



Салат «Обыкновенное чудо»

Ингредиенты: 1 длинный оранжевый огурец, 200 г красной капусты, сок и цедра 0,5 апельсина, 1 столовая ложка коричневого сахара, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки семян кунжута, соль по вкусу

Огурец очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Красную капусту тонко нашинковать. Разогреть духовку до 225°C. Огурец переложить на противень. В большой сковороде потушить капусту примерно 5 минут, затем переложить на противень к огурцу. Сбрызнуть маслом и апельсиновым соком, посыпать сахаром и солью. Поместить в духовку и запекать 10 минут. Перед подачей на стол выложить в миску, посыпать кунжутом и тертой апельсиновой цедрой.

Мусака с сельдереем

Ингредиенты: 150 г корневого сельдерея, 1 луковица, 2 помидора, 400 г баклажанов, 400 г сваренного в мундире картофеля, 4 столовых ложки оливкового масла, 200 г отварного риса, 1 стакан овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки соуса песто, 50 г томатной пасты

Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками, картофель нарезать кружками толщиной 0,5 см. Лук, сельдерей, помидоры и чеснок нарезать мелкими кубиками. Половину масла разогреть в глубокой сковороде. Обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить сельдерей и обжаривать 5 минут. Всыпать рис, перемешать. Добавить измельченные помидоры, томатную пасту. Приправить солью и перцем. Влить бульон и тушить на слабом огне 5 минут. Снять с огня, сохранить теплым. Баклажаны обжарить в оставшемся масле с двух сторон до золотистого цвета, вынуть, обсушить на бумажном полотенце. В той же сковороде подрумянить картофель. Духовку разогреть до 190°C. В форму для запекания выложить слоями смесь риса с овощами, затем картофель и баклажаны. Смазать поверхность соусом песто и запекать в духовке 15 минут.



Салат из апельсинов с базиликом

Ингредиенты: 1 апельсин, 150 г фиников, сок 0,5 лимона, 1 столовая ложка сушеного базилика, 200 мл виноградного сока

Финики промыть, распарить, потом разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать полукружками. Апельсины очистить от кожуры, нарезать очень тонкими кружками. Для заправки виноградный и лимонный сок влить в сотейник, уварить до одной трети первоначального объема. Добавить базилик, перемешать, дать остыть. Апельсины и финики выложить в салатник, полить заправкой.

Десерт из печеных яблок

Ингредиенты: 4 яблока, 1 чайная ложка корицы, 0,5 чашки изюма, 4 чайные ложки лимонного сока

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, поместить в форму для запекания. Смешать изюм, корицу и лимонный сок, наполнить начинкой пустые сердцевинки яблок, посыпать корицей. Поставить в заранее разогретую до 190° С духовку и печь, пока яблоки не станут мягкими.



СКАНВОРД

«Хлопковый штат» США							Самолет-невидимка		Стиль музыки 80-х годов
	Коллега Доменико Дольче		Французская «улица»		Свора строителей «крыши»		Седьмой «уровень» счастья	Константин-боксер	Навес в футболе
					Игривая мышца плеча				
	Марис или Илзе		Шаблонная фраза		Житель за Уралом		Ковыль как трава		
							Создала Музей восковых фигур		
	Корнеплод	Разрушающий луч							
				Машина для очистки зерна		Волокна для рогожи			
	Что содержит рака?	Ствол дерева							
Сгусток									
					Большая деревянная кадка			Целла	Чахобили по сути
						Кокосовая водка			
				Изгнанница из Эдема		Думный чин на Руси		Что такое стрихнин?	Топк
				Путь для подхода к твердыне					
				Окалина	Ипостась Митрофанушки	Кальман по имени	«Жердь» в дневнике		Симптом водянки
Озвученное недомогание		Барто					Похвала в стихах		
				4,7 ГБ у DVD диска					
Где не стоит искать иголку?		«Ангельский» снайпер				Бемольный антипод			
«Утопический» автор				Производство звонких денег					

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

Вовочка говорит маме:

- Мама, сегодня учительница спросила, есть ли у меня брат или сестра. А я сказал, что, к сожалению, я единственный ребенок в семье.

- И что же учительница ответила?
- «Слава Богу!»



Женщина приходит к диетологу и говорит:

- Доктор, у меня проблемы... ну... с фигурой...

- С фигурой? А с лицом, вы хотите сказать, их нет?

Парашютист спускается к земле. Мимо пролетает орел и кричит:

- Привет танцорам!

- Я не танцор, я парашютист!

- Не волнуйся, там внизу такие кактусы, способности придут мгновенно!

- Вань, у тебя корова курит?

- Нет.

- Ну, значит, сарай горит!



Жена заявляет мужу:

- Я подаю на развод. Машины делим пополам: мне Lexus, тебе стиральную.

— Критика, — сказал Чапаев, — это когда ты, Петька, рядовой боец, можешь мне в глаза сказать все, что угодно.

— А ничего мне за это не будет?

— Ничего, Петька! Ни коня нового, ни пашки, ни сбруи...

Каждый мужчина одобряет секс до брака... До тех пор, пока у него не появляется дочь.

- А почему вы с женой расстались?

- Да понимаете, она два месяца ныла на тему «Ты меня совсем не любишь».

- И что?

- Убедила...



Хорошие новости о Жанне Фриске

В последнее время, к счастью, удается услышать все больше утешительных новостей о Жанне Фриске (напомним, что у звезды диагностирована неоперабельная опухоль мозга, однако медики не теряют надежды спасти 39-летнюю артистку, ставшую недавно мамой). Врачи нью-йоркского онкологического центра имени Слоуна-Кеттеринга, где сейчас лечится Жанна, оценивают шансы на выздоровление своей пациентки как достаточно высокие: по их словам, так как опухоль не дает метастазов, полное исцеление вполне возможно. Певице уже сделали несколько сеансов лучевой терапии, и, как свидетельствуют ее близкие, состояние артистки значительно улучшилось. А в это время ее 10-месячный сын Платон сделал свои первые в жизни шаги. И это зрелище стало, по словам отца Платона и гражданского мужа Жанны, телеведущего Дмитрия Шепелева, самым лучшим лекарством! А вскоре Фриске предстоит ряд процедур «собаколечения», часто (и успешно) применяемых в Центре Слоуна-Кеттеринга, в ходе которых благодаря тесному общению с (разумеется, специально обученными) собаками уменьшается болевой синдром, что позволяет снизить долю обезболивающих препаратов. Удачи и скорейшего выздоровления, Жанна!



Земфира отказалась от судебного иска

Земфира Рамазанова не будет подавать в суд на генерального продюсера Первого канала Константина Эрнста за использование в церемонии открытия Олимпиады в Сочи ее песни «Хочешь», - тем не менее она посчитала нужным выразить свое недовольство. Сразу после открытия Игр певица обвинила руководство Первого канала в том, что ее песню использовали в открытии без разрешения, опубликовав на своем сайте заявление о «нарушении авторских прав и неуважении». Впрочем, через некоторое время заявление с Интернет-портала исполнительницы исчезло, а сама Земфира предпочла отказаться как от судебного иска, так и от дальнейших комментариев случившегося.

Певец Черим застрял в лифте перед концертом

Певец Черим застрял в подъемном механизме во время репетиции одного из номеров своего сольного московского концерта под названием «Дарю добро». По задумке режиссера, в одной из песен Черим появляется посреди сцены на специальном лифте, который поднимает его из подвала сцены. Во время первого прогона номера подъемный механизм застрял на половине пути, репетицию пришлось прервать, чтобы выволочь артиста из западни. Работы по «освобождению» Черима длились более часа, и все это время он, сидя взаперти, пел песни, чтобы поднять боевой дух мастеров и настроение как себе, так и окружающим. «Важно всегда найти время, чтобы опробовать и обкатать систему до начала концерта, чтобы избежать подобных недоразумений уже на самом выступлении! – комментирует Черим. – Иначе даже не могу предположить, что бы мы делали, случись такое на самом концерте. После вынужденной остановки мы продолжили репетиции, и все шло уже как по маслу!». Концерт Черима в московском «Крокус Сити Холл» – своеобразное подведение итогов творческого 25-летия артиста, давшего в свое время вместе с коллегой-музыкантом Тимуром Лосановым второе дыхание кабардинской музыки, совместив ее с эстрадой.



Алексей Аппин посвятил музыку Олимпиаде



Известный певец и композитор Алексей Аппин в честь Зимних Олимпийских игр в Сочи написал новый трек с говорящим названием «Олимпийский поезд», посвященный данному грандиозному событию. Аппин сочинил музыку специально к спортивному мероприятию и надеется, что слушатели оценят ее по достоинству. «Олимпийские игры в Сочи не оставили никого равнодушными, - делится Алексей. – Это событие мирового масштаба. Такие мероприятия проводятся в стране не каждый год. Помните то же «Евровидение»! Сколько лет понадобилось, чтобы этот конкурс попал в Москву... и неизвестно, когда случится такое еще раз. Поэтому такое грандиозное мероприятие нужно увековечивать в истории нашей страны. Думаю, что музыка лучше всех справляется с такими задачами! Надеюсь, моя музыка будет по душе моим слушателям».

**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?
ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!**