

ЕЛЕНА ХОДЖАЕВА: «ПРОФЕССИЯ АКТЕРА ОГОЛЯЕТ ВСЕ ЧУВСТВА!»

Восходящая звезда театра и кино Елена Ходжаева – о театре, любви и критике.

СТР. 20



ТЕМА

Углеводы? На здоровье! **СТР. 26**

Осенью и зимой потребность организма в углеводах возрастает. Что делать, если жизнь без сладостей и выпечки не в радость?



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

С перчинкой

Избавиться от целлюлита и сделать кожу более упругой помогут... специи.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ

Гадкий утенок

В ноябре свой 65-й день рождения празднует легендарный Citroën 2CV.

СТР. 16



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

В лучшем виде!

Хорошая новость для тех, кто давно уже хочет привести в порядок свой гардероб, - сделать это очень просто!

СТР. 24

В мире



Кто на новенького?

Только-только весь мир с облегчением вздохнул, узнав о создании эффективной вакцины против вируса Эбола, унесшего за прошедшие 2 месяца жизни более 5000 человек, как выяснилось, что на смену этой лихорадке идет новый вирус под названием чикунгунья: в странах Центральной Америки в последние недели зафиксирован заметный рост числа случаев заражения чикунгунья. Эпидемия этой опаснейшей лихорадки захлестнула Сальвадор, Гондурас, Никарагуа и Коста-Рику. Переносчиками вируса являются комары, его инкубационный период длится несколько дней. Симптомами чикунгунья являются внезапная лихорадка с температурой около 40 °С, часто сопровождаемая сильными болями в суставах, а также мышечная и головная боль, тошнота, усталость и сыпь. Смертность от этой болезни в среднем превышает 40%, для пожилых людей заболевание, как правило, становится фатальным. И, к сожалению, вакцина, которая помогла бы в борьбе с вирусом чикунгунья, пока не разработана...

Протянем руку помощи?

Канцлер Германии Ангела Меркель призвала Евросоюз обеспечить промежуточное финансирование газовых поставок из России на Украину в период с ноября по февраль. В середине июня Россия прекратила прямые поставки газа на Украину из-за миллиардных долгов Киева. Сейчас Украина получает газ только по реверсу из Европы. Вопрос с зимними поставками российского газа до сих пор не решен. Украина заявляла, что для бесперебойного прохождения зимы ей понадобится 4 миллиарда кубометров российского газа. На их оплату нужно 1,6 миллиарда долларов, которых у Киева нет. Зато, похоже, они есть у европейских налогоплательщиков?



Последние из...

В результате браконьерства на Земле осталось всего 6 особей северного белого носорога, второго крупнейшего животного на Земле после слона. Еще в 1960 году зоологи насчитывали 2250 этих млекопитающих, но затем браконьеры истребили их почти полностью, так что к 2008 году в дикой природе не осталось ни одного северного белого носорога — лишь в зоопарках обитали 8 животных. В 2009 году 2 носорожки «семейные пары» с целью восстановления популяции отправили в Кению, но эксперимент не удался. Теперь все надежды — только на проживающих в неволе носорогов. В крайнем случае, самок северного белого носорога скрестят с южным белым носорогом — представителей этого подвида в Южной Африке насчитывается около 11 тысяч. Но это уже будет не совсем то...

Fotos: sxc

ANZEIGE

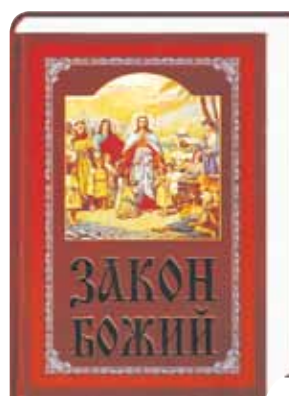
Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!



«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

Архитектура и дизайн по-новому **Architect@Work Berlin 2014**

С 5 по 6 ноября 2014 года берлинский выставочный центр превратится в подмостки увлекательнейшего спектакля под названием Architect@Work Berlin. Выставка инноваций в области архитектуры и дизайна порадует (или поразит) своих гостей не только оригинальными объектами предметного дизайна и концептуальными инсталляциями, она станет эпицентром экологических инноваций, интересных встреч с самыми выдающимися личностями в области архитектуры и дизайна, платформой развития менталитета неофитов и настоящей лабораторией креатива для всех, как профессионалов, так и новичков.



Праздник желудка **Plaza Culinaria 2014**

В этом году Международная выставка кулинарного искусства Plaza Culinaria празднует свой 10-летний юбилей. Попробовать на вкус столь грандиозное событие, которое проходит под девизом «Дегустировать, обонять, чувствовать, видеть и слышать», можно будет с 7 по 9 ноября 2014 года в выставочном комплексе Фрайбурга. Мастер-классы известных поваров, которые с радостью делятся своими секретами приготовления блюд, рождественско-новогодние лакомства, креативные украшения для кухни и столовой и, конечно, всевозможные юбилейные акции, - не пропустите этот уникальный «праздник желудка»!

По пивку?

Brau Beviale 2014

С 11 по 13 ноября 2014 года Выставочный центр Нюрнберга станет настоящим царством пива – ведь здесь пройдет Международная выставка индустрии напитков Brau Beviale. На ней будет представлен самый полный спектр европейского рынка напитков, как алкогольных, так и безалкогольных, оборудование и технологии для их производства, мебель и аксессуары для гастрономических предприятий, торгующих напитками... И, конечно, пиво во всех его вариациях!



И вас вылечат, и нас вылечат...

Medica 2014

Получить всю актуальнейшую информацию о продуктах и услугах для всего процесса медицинского лечения, от постановки диагноза до терапии, от инновационных решений в области стационарного обслуживания до коммуникативных и информационных процессов в сфере здравоохранения? Нет ничего проще, - достаточно сходить на Международную торговую выставку-конгресс Medica 2014, что пройдет с 12 по 15 ноября 2014 года в Дюссельдорфе! Медицинские инструменты, технологии лабораторных исследований и диагностики, больничное оборудование, достижения фармацевтики и, разумеется, новейшие методики лечения, представленные на выставке, наверняка произведут впечатление даже на профессионалов, не говоря уже о простых смертных...

Fotos: sxc

ВРЕМЯ

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

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





Криминальная хроника

Задержан разбойник-рецидивист

В одном из районов Гамбурга задержан 48-летний безработный мигрант из Азербайджана, уже неоднократно совершавший разбойные нападения на пенсионеров. Один из последних инцидентов произошел буквально за несколько часов до задержания преступника. Злоумышленник, выбив входную дверь, ворвался в один из частных домов и избил 69-летнего хозяина, пытавшегося оказать сопротивление, после чего покидал в несколько полиэтиленовых пакетов ценные вещи одинокого пенсионера и скрылся с места происшествия. Подозреваемый был задержан правоохранителями по приметам по сообщению потерпевшего, который, в свою очередь, после оказания медицинской помощи направлен на амбулаторное лечение. Похищенное изъято и возвращено хозяевам, а против разбойника возбуждено уголовное дело. В результате оперативно-следственных мероприятий задержанный дополнительно изобличен в совершении ряда аналогичных преступлений, за которые он также ответит перед судом.



Одним террористом меньше

Сотрудники столичных правоохранительных служб предъявили обвинение жителю Берлина, сирийцу В., который вербовал боевиков для «Исламского государства». Кроме того, он планировал поучаствовать в джихаде лично — убить несколько солдат НАТО, отслуживших в Ираке. О своих планах несостоявшийся террорист открыто писал в Twitter, призывая всех мусульман жертвовать треть зарплаты на поддержку «Исламского государства». При этом он вербовал потенциальных рекрутов, оплачивал им билеты и проживание и собирался организовать их переброску в Сирию. Информаторам, которым удалось внедриться в группу, В. рассказал, что планирует убить минимум 15 «неверных». Джихадиста взяли с поличным, когда он пытался купить пистолет и патроны у подставного лица.

Вынесен приговор по делу Домницера

Семен Домницер, бывший ответственный сотрудник организации Claims Conference (Конференция по еврейским материальным претензиям к Германии), созданной правительством Германии для оказания финансовой помощи пережившим Холокост, приговорен федеральным судом в Нью-Йорке к 8 годам тюремного заключения за его роль в мошенничестве на общую сумму 57 миллионов долларов. Приговор был вынесен после процесса, продолжавшегося 4 недели. Будучи одним из самых высокопоставленных сотрудников Claims Conference, Домницер играл ключевую роль в обработке фальшивых обращений от имени якобы переживших Холокост с просьбой оказать им материальную помощь. В период с 1993 по 2009 годы он и другие мошенники направили в финансируемые Германией фонды около 5000 фальшивых обращений. Полученные по этим обращениям деньги передавались эмигрантам из стран бывшего СССР, преимущественно проживающим в Бруклине. Лишь некоторые из них действительно пострадали от нацизма. Многие получатели выплат родились уже после Второй мировой войны, а некоторые даже не были евреями. Домницер и его недобросовестные коллеги специально искали потенциальных получателей выплат и помогали им составить сфальсифицированные обращения за помощью. Полученные средства мнимые «пережившие Холокост» делили с сотрудниками Claims Conference, одобрявшими заведомо фальшивые обращения.



Спасение «метро-бэби»

Еще один младенец чудом спасся от неминуемой гибели. В одну из октябрьских ночей полицейские, прибывшие по вызову к одной из станций берлинского метро, обнаружили коляску с 4-недельной девочкой. Плач ребенка услышал сотрудник городского транспорта, возвращающийся со службы, и, заметив брошенную коляску, вызвал полицию. Благодаря записям с камер видеонаблюдения, стражам порядка уже через несколько часов удалось идентифицировать и найти мать, хладнокровно оставившую ребенка на произвол судьбы, так как «не справлялась с заботой о дочери». Девочка в результате инцидента не пострадала и была передана органам опеки. Ее матери предъявлены обвинения в том, что она поставила под угрозу жизнь и здоровье ребенка.

★ АКЦИЯ! ★

Мы подарим Вам к Рождеству минимум 100 евро!

Вышлите нам копии 3-х уже имеющихся у Вас страховых договоров (KFZ-Haftpflichtversicherung, Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung, Hausratversicherung и пр.), и в течение недели мы подберем для Вас еще более дешевые тарифы при оптимальных условиях страхования!

Если мы не сумеем выполнить свое обещание, то возместим Вам разницу в размере оставшейся суммы!

Акция действительна до 30 ноября 2014 года при условии подписания маклерского договора.



ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

G.R.A.W.
НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin
Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130
E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

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

Православная и светская литература на русском языке

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

ХИТ
ПРОДАЖ



«Брак и семья»
Митрополит Антоний Сурожский
«Брак – это чудо на земле»: один из наиболее авторитетных православных богословов мира о браке, семье и любви.
352 стр., твердый переплет
Арт. 13019
15,00 евро



«Киноповести для семейного чтения»
Повести различных авторов о пути человека к Богу.
320-368 стр., мягкий переплет
Арт. 19077 9,70 евро
Арт. 19078 11,40 евро



«Один раз на всю жизнь»
Протоиерей Илья Шугаев
Беседы о браке, семье, детях
204 стр., мягкий переплет
Арт. 13009
4,90 евро



«Гражданский брак»
Священник Павел Гумеров
Что такое гражданский брак: естественная прелюдия к совместной семейной жизни или блудное сожительство?
160 стр., мягкий переплет
Арт. 13023
2,30 евро



«Несвятые святые» и другие рассказы Архимандрит Тихон (Шевкунов)
Общепризнанный православный бестселлер 639 стр., твердый переплет
Арт. 19002
14,90 евро



«Как сохранить семью»
Протоиерей Илья Шугаев
О причинах неблагополучия в семьях и путях создания атмосферы счастья и любви
92 стр., мягкий переплет
Арт. 13017
2,50 евро



«Настоящая любовь»
Как понять, что есть любовь? Как сохранить ее и преодолеть все трудности?
227 стр., мягкий переплет
Арт. 13005
12,00 евро



«Евангельское золото. Беседы на Евангелие»
Святитель Лука Крымский
Проповеди святителя Луки Крымского (Войно-Ясенецкого), произнесенные им в разные годы в период Великого поста.
336 стр., твердый переплет
Арт. 14018
9,50 евро



«Помоги, Матронушка»
Александр Ананичев
Жизнеописание и посмертные чудеса блаженной старицы Матроны Московской.
136 стр., мягкий переплет
Арт. 17012
5,10 евро



«Письмо к Богу»
Сборник размышлений о наших современниках
398 стр., твердый переплет
Арт. 19001
10,00 евро



«Житие святой блаженной Ксении Петербургской и ее чудеса»
Блаженная Ксения Петербургская еще при жизни почиталась скорой помощницей и чудотворицей.
224 стр., мягкий переплет
Арт. 17013
2,80 евро

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

День Святого Иоанна Златоуста

«Нам заповедано совершать спасение людей словом, кротостью и убеждением...»
Иоанн Златоуст

26 ноября православные христиане отмечают День Святого Иоанна Златоуста. Имя этого великого святого знакомо всем — хотя бы потому, что в храмах служитя составленная им литургия.

Будущий вселенский святитель, который нес слово Божие в мир и призывал людей говорить правду и искать истину, родился в семье военачальника Секунда в Антиохии (нынешняя Сирия) около 347 года. Юноша учился у лучших философов, ученых и ораторов, рано обратился к углубленному изучению Священного Писания и молитве (святитель Мелетий, епископ Антиохийский, полюбил Иоанна как сына, наставил его в вере и в 367 году крестил), а после смерти матери, посвятившей всю свою жизнь духовному воспитанию и росту сына, принял монашество и удалился в Сирийские горы, где занимался изучением книг священного писания. Вернувшись из своего добровольного изгнания, Иоанн начал нести Слово Божие людям. Более 12 лет он проповедовал в храме, находя самые важные указания для своей паствы: как жить по Евангелию, как исполнять волю Божию, как любить ближнего. Его слова были столь убедительны и проникновенны, что не находилось ни одного человека, который бы отверг его речи и не прислушался бы к тому, что он говорит, - недаром за свое красноречие Иоанн получил прозвище Златоуст. В 50-летнем возрасте Иоанн был избран архиепископом Константинопольским. Множество дел ожидало решения святителя, он начал с главного — с духовного совершенствования священства. И здесь лучшим примером был он сам. На выделяемые ему средства он содержал несколько больниц и гостиницы для паломников, сам довольствуясь малым и не уставая выступать против злоупотребления богатством и властью. Недовольные Иоанном дворяне инициировали так называемый «Дубский собор» из личных недругов Златоуста, который осудил его по мелочным и ложным обвинениям и изгнал из Константинополя. Святитель Иоанн Златоуст провел последние годы своей жизни в ссылке, не переставая утешать страдающих, наставлять и поддерживать своих приверженцев. 14 сентября 407 года, причастившись Святых Таин, вселенский святитель со словами «Слава Богу за все!» отошел ко Господу. Святому Иоанну Златоусту пришлось немало пострадать за правду Божию, но сердце его не озлобилось от страданий, о чем свидетельствуют его последние слова. Научимся же и мы во всех трудностях и превратностях нашей жизни видеть вразумляющую и врачующую десницу Небесного Отца и вместе со святителем Иоанном Златоустом всегда повторять: «Слава Богу за все!».



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

Нос по ветру, или чем пахнет здоровье



То, что наше психологическое и эмоциональное состояние напрямую зависят от воспринимаемых нами запахов, бесспорно. Различные ароматы способны менять настроение, тонус, согреть или освежить, успокаивать, отсылать нас в прошлое и оживлять воспоминания. Они же могут самым радикальным образом влиять на наше самочувствие. Проверим?

С незапамятных времен люди знали о благотворном воздействии на организм различных запахов, - и не только знали, но и применяли их для лечения недугов. А в конце 20-х годов прошлого века лечение ароматами получило специальное название - ароматерапия, - и статус официальной медицинской отрасли. Принцип ароматерапии очень прост: чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему, которая, в свою оче-

редь, заставляет организм реагировать на нее тем или иным способом. Например, аромат мяты улучшает когнитивную память, то есть способность усваивать знания, корица, распыленная в воздухе, улучшает быстроту реакции и поднимает настроение, жасмин, как и лаванда, успокаивает и помогает при бессоннице... При бронхите помогут хвойные запахи, при головной боли — запахи розы, лаванды, шалфея, при желудочно-кишечных инфекциях бывает достаточно понюхать стебель укропа, чтобы дело пошло на лад... Кстати, чем насыщеннее запах, тем он эффективнее, поэтому в ароматерапии используются в основном концентраты ароматов в виде эфирных масел. Эти масла можно применять как для создания благоприятной благоухающей среды и естественной целебной ингаляции, так и для массажа и целебных ванн, для компрессов и далее. Однако необходимо помнить, что эфирные масла должны использоваться в неболь-

ших количествах. С особой осторожностью следует к ним относиться аллергикам. Дозы и способы применения у каждого масла свои, но основные принципы таковы: наиболее эффективным считается вдыхание летучих компонентов эфирных масел (в этом случае на помощь придет специальная аромалампа). Так, например, эфирное масло цитрусовых используют не чаще 3 раз в день по 1–3 капли и вдыхают не дольше 15 минут. Те, кто предпочитают принимать ванны с аромаславами, должны помнить, что эфирные масла не растворяются в воде, поэтому их предварительно смешивают с молоком, йогуртом, медом, сливками, кефиром, и только потом добавляют эти смеси в воду. Для внутреннего потребления обычно берут десертную ложку меда и добавляют в него нужное количество качественного натурального аромаслава. Затем все тщательно размешивают в половине стакана теплой воды и смесь выпивают.

Отдельного упоминания стоит использование ароматерапии в косметических целях, - эфирные масла обогащают кожный покров всеми необходимыми питательными компонентами, регулируют функциональный баланс эпидермиса и устраняют патологии кожного покрова (пигментные пятна, купероз, прыщи). При чрезмерной сухости кожи стоит обратиться за помощью к эфирным маслам герани, лаванды, пачули и розового дерева, в случае повышенной секреции сальных желез стоит воспользоваться эфирными маслами бергамота, грейпфрута, лимона, розмарина либо чайного дерева. Избавиться от воспалительной сыпи и угрей помогут эфирные масла бергамота, кедрового дерева, лаванды, эвкалипта, лимона и чайного дерева. Предупредить процесс старения кожи можно посредством эфирных масел иланг-иланга, пачули, розмарина, кедрового дерева, лимона, а вывести пигментные пятна позволить эфирное масло грейпфрута. Внимание! Все вышеуказанные масла ни в коем случае нельзя применять в чистом виде, их нужно разбавлять в пропорции 1:1 растительным маслом (например, оливковым или кокосовым) или смешивать с обычными кремами. В неразбавленном виде эфирные масла могут нанести вред коже, спровоцировав ее раздражение и покраснение.

Интересно, что, когда запах приятен, тогда польза от ароматерапии максимальна, а если он воспринимается резко отрицательно, то применять его не стоит, пользы не будет. Зато вот причину отрицания аромата бывает полезно понять! Например, резкое неприятие эфирного масла фенхеля может говорить о проблемах желудочно-кишечного тракта, а в душевном плане - о загруженности проблемами других людей. Неприятие аромата лаванды может быть знаком болезни сердца, а также говорить о неполадках в семье. А если запах лимона, апельсина и грейпфрута не снижают стресс, а увеличивают его, дело в сбоях в работе сердечно-сосудистой системы. Хотя и тут бывают исключения, - ведь у каждого свой запах здоровья...



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



С перчинкой



Избавиться от лишних килограммов, ускорить обмен веществ, усмирить аппетит и улучшить пищеварение, причем быстро, эффективно и без побочных эффектов, помогут специи. Какие именно? Сейчас расскажем!

Пальму первенства среди полезных для фигуры (и здоровья!) специй занимает корица. Начнем с того, что ежедневное употребление всего 3 граммов этой специи позволяет избежать скачков инсулина, а значит, и приступов «зверского» голода, а также ускоряет обмен веществ и улучшает пищеварение. Кроме этого, контролируя уровень сахара в крови, корица не дает ему тем самым утилизироваться в жир. А самое интересное, что аромат корицы способен «обмануть» наш мозг, вызывая ассоциации с кондитерскими

изделиями и создавая иллюзию насыщения без единой калории. И, конечно, эта чудоспеция раскрывает новые грани вкуса самых обыденных продуктов: просто овсянка на воде или она же, только с корицей, - две огромные разницы...

Справиться с аппетитом и «пережить» разгрузочные дни без потерь, насыщаясь меньшим количеством пищи, помогут имбирь, мускатный орех и перец чили. На последний, кстати, стоит обратить внимание еще и потому, что он содержит капсаицин, который слегка повышает температуру тела, а вместе с ней – способность организма использовать в энергетических нуждах съеденные углеводы и жиры. Причем существенно: примерно на 50% на протяжении 3 часов.

Обрести идеальную фигуру и устранить проблемы в соответствующих зонах совсем несложно тем, кто любит укроп и петрушку. И тот, и другая обладают мочегонным эффектом, которым обеспечивается небольшая потеря веса и отсутствие отечности с утра.

Те, кто внимательно читали мифы и предания Древней Греции, наверняка помнят, что их герои перед тем, как совершать подвиги, жевали зернышки аниса. И были совершенно правы, ведь анис - прекрасное тонизирующее средство, которое к тому же снижает аппетит, борется с изжогой, несварением и вздутием живота. Плюс освежает дыхание в качестве бесплатного бонуса!

А вот в средней полосе России, где исторически были некоторые сложности с анисом, контролировать вес и укреплять здоровье помогал хрен, обладающий способностью разрушать жировые клетки, оказывает очищающее воздействие на организм и улучшает пищеварение (особенно в паре с жирными и мясными блюдами). Корневища этого замечательного растения содержат витамины В, С, каротин, минеральные соли многих элементов, фитонциды и эфирные масла. При этом по содержанию витамина С хрен значительно превосходит цитрусовые и чуть уступает черной смородине и шиповнику, а благодаря уникальному сочетанию лизоцима, который тоже содержится в хрене и обладает сильным бактерицидным эффектом, и фитонцидов регулярное употребление хрена – отличная профилактика многих инфекционных заболеваний.

Лишний вес часто связан с нарушениями в работе пищеварительной системы. Отладить ее работу поможет употребление тмина и кардамона. Эти пряности обладают стимулирующим эффектом и регулируют образование желудочного сока. Сходным действием обладают и отвары из ромашки, мяты и кипрея, нормализующие работу пищеварительной системы и обладающие противовоспалительным действием.

Избежать переедания «на нервной почке» можно, выпив чай с лавандой. «Королева Прованса» снимет стресс, избавит от нервозности и как рукой снимет осеннюю хан-

дру. Еще лаванда богата эфирными маслами и дубильными веществами, а потому позитивно влияет на тонус кишечника.

Самое приятное, что специи практически не имеют противопоказаний. Те, у кого есть

проблемы с пищеварением, могут добавлять перец, тмин и их «коллеги по цеху» в масло на сковородке и прогревать перед тем, как начать готовить. Тогда употребление специй, даже острых, не принесет ни малейшего вреда, - а одну лишь пользу!



СУДОКУ

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

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

Ваш чай, сэр!

«Есть всего несколько вещей в жизни приятнее, чем час, посвященный чайной церемонии...»
 Генри Джеймс



Холодные и длинные ноябрьские вечера словно созданы для уютных посиделок за чашкой ароматного чая. Жители туманного Альбиона, не понаслышке знакомые с промозглой, сырой погодой и настроением, навеваемым ей, свято верят в то, что чай – лучшее лекарство от сезонных тоски и сплина. Соответственно английская традиция чаепития - нечто большее, чем просто трапеза, это настоящее искусство бытия. Что, если и нам попробовать последовать британскому чайному этикету?

Согласно давным-давно сложившейся традиции, англичане пьют чай 5-6 раз в день. «Утренний» сорт чая так и называется English Breakfast Tea («Английский завтрак»). Это очень крепкий, богатый кофеином чай, в который часто добавляют молоко, чтобы сбалансировать его вкус. Затем наступает время ланча, а вместе с ним – и еще одной чашечки горячего, душистого чая, которую сопровождают тосты с корицей, миндальное печенье, ячменные лепешки и джем. Существует даже такое понятие, как tea break (короткий перерыв на чай в течение дня)! И уж точно далеко за пределами Соединенного Королевства известен ле-

гендарный five-o'clock (полдник). Традиция утоления «предужинного» голода чашечкой чая с легкими, обычно подогретыми закусками появилась в 1840 году благодаря герцогине Анне Бедфордской (согласно легенде, эта благородная дама с трудом выносила перерыв между обедом и ужином и справлялась с «томлением в желудке», попивая в своем будуаре чай с печеньем. Чаепитие в неурочное время пришлось по вкусу и другим придворным дамам, а затем превратилось в общенациональную традицию, процветающую по сей день). Обычно для полдничного чаепития предлагают как классическую смесь English Afternoon Tea («Ан-

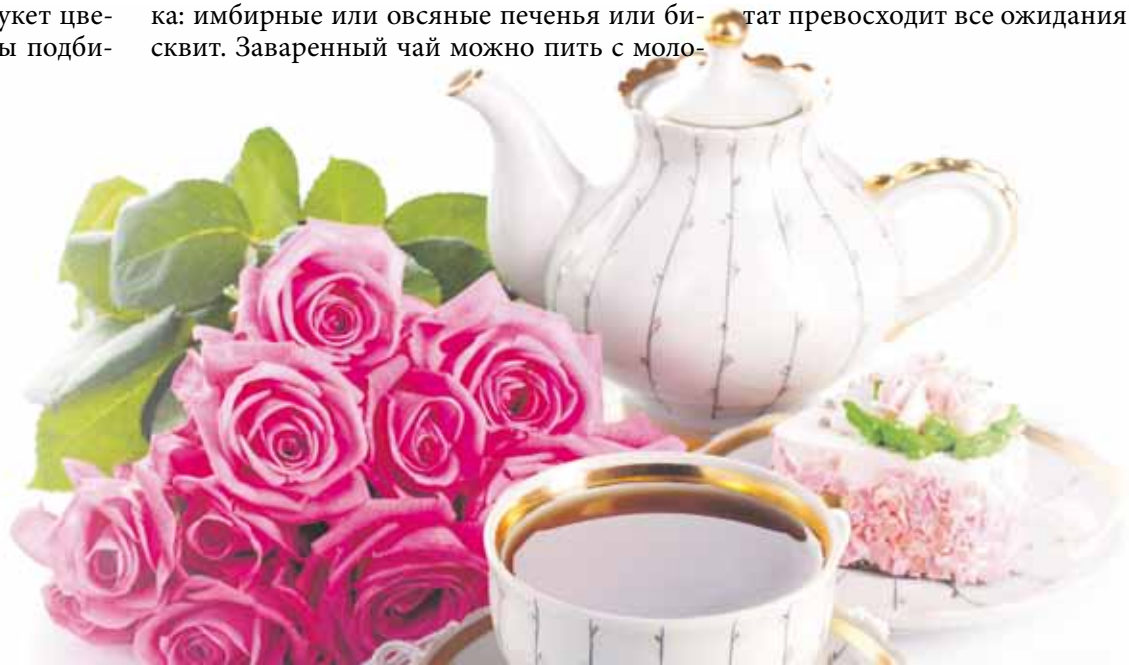
глийский полдник»), так и сорта с большим содержанием типсов, то есть почек нераспустившегося чайного листа: Assam, Darjeeling или Lapsang Souchong. А после ужина англичане наслаждаются так называемым high tea, - это время домашнего чаепития с большим количеством закусок. Оптимальный вариант для такого застолья - сорт Earl Grey Tea, смесь высококачественного черного чая с маслом тропического плода бергамота. При желании в напиток можно добавить небольшое количество молока.

Отдельного упоминания заслуживает сервировка стола для чаепития в лучших английских традициях. Если неукоснительно следовать этикету, то стол, накрытый белой (альтернативой может служить светло-бежевая или синяя) скатертью, должен быть сервирован фарфоровыми чайными парами (чашка с блюдцем). Впрочем, если без претензий, то подойдет и керамика. В любом случае, помимо чашек, на столе должны находиться еще маленький заварочный чайник (или несколько чайников - если хозяева решили предложить гостю разные сорта), большой чайник с кипятком, ситечко и подставка под ситечко, молочник, сахарница (с белыми рафинированными или коричневыми кусочками сахара) и тарелочка с дольками лимона. Для создания настроения не возбраняется букет цветов в вазе. И ваза, и цветы должны подби-

раться в тон сервировке. Кроме того, необходимо подать не только чайные ложки, но и ножи и вилки (для каждого гостя), а для аппетитного десерта - десертную тарелочку.

В маленьком чайнике заваривают чай в таких пропорциях, чтобы в чашке он уже не разбавлялся кипятком, и настаивают перед употреблением. Черный чай надо заваривать 3-5 минут, зеленый 4-6 минут. Сначала при заваривании выходят танин, дающий цвет, и ароматные эфирные масла. И только затем в напиток появляются кофеин, катехины и вещества, придающие ему характерный терпкий вкус. А пока чай заваривается, на стол подают подогретые сэндвичи и выпечку, но не слишком сладкую, чтобы можно было почувствовать вкус напитка: имбирные или овсяные печеня или бисквит. Заваренный чай можно пить с моло-

ком или сливками. Интересно, что англичане наливают сначала примерно четверть чашки молока, а затем - крепко заваренный чай. Объяснение простое: во времена Анны Бедфордской и королевы Виктории фарфор был так тонок, что в него боялись наливать сразу горячий чай. Обратная последовательность, по мнению англичан, «убивает» вкус и аромат напитка. Тому нашлось и научное подтверждение: жир в молоке находится в виде шариков в тончайшей оболочке, а кипяток мгновенно разрушает их, улучшая свойства напитка. При этом британцы пьют с молоком только черный крепкий чай, а зеленый и некоторые китайские разновидности черного предпочитают употреблять с лимоном - лимонный сок делает их более светлыми и нежными. Сложно? Зато результат превосходит все ожидания!



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

Зачем нужна бессонница

Кто бы мог подумать, - продолжительный сон у людей преклонного возраста связан с повышением уровня так называемого «плохого» холестерина и снижением «хорошего»! Иными словами, вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей, спящих более 8 часов в сутки без перерыва, выше, нежели у спящих менее 7 часов в сутки (соответственно также без перерыва). В ходе исследования, которые недавно провели голландские медики, были сравнены продолжительность сна, уровни холестерина и соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина у 768 участников эксперимента обоих полов, возраст которых варьировался от 57 до 97 лет. В целях измерения продолжительности сна участников исследования эксперты использовали так называемый метод актиграфии, который основан на факте уменьшения количества движений во время сна. Так что не торопитесь жаловаться на ночную бессонницу, - у нее есть, как видите, и свои плюсы!



Оптимизм укрепляет иммунитет

Позитивное отношение к жизни укрепляет иммунную систему и увеличивает продолжительность жизни, - эта аксиома вновь получила научное подтверждение. Австралийские исследователи, на протяжении 2 лет наблюдавшие за 50 пожилыми людьми в возрасте от 65 до 90 лет, обнаружили, что позитивное отношение к жизни играет ключевую роль в здоровом старении, так как оптимизм укрепляет иммунную систему и способствует высокой продолжительности жизни. Больше того, сосредоточенность на положительных моментах помогает людям на склоне лет справиться с уже имеющимися недугами. А значит, пусть ваш стакан всегда будет наполовину полным!

Витамин D – восполняем дефицит!

Немецкие медики предупреждают, что каждый 5-й житель Европы зрелого возраста страдает от недостатка витамина D, а значит, подвергается более высокому риску переломов, развитию болезней сердечно-сосудистой системы, рака и диабета. Основная причина тотального дефицита этого витамина кроется в том, что подавляющее количество населения ФРГ находится слишком большое количество времени в закрытом помещении. Напомним, что человеческий организм вырабатывает витамин D во время пребывания на солнце, кроме этого, последний в избытке содержится в жирной рыбе, например, лососе и макрели. Стоит отметить и важность физической активности – выработка всех жизненно важных элементов усиливается при занятиях спортом, предпочтительно на свежем воздухе, поэтому делайте выводы...



Белая смерть

Оказывается, сахарозаменители, которые используют в качестве помощников в борьбе с избыточным весом и профилактического средства от диабета, на самом деле способствуют развитию нарушений обмена веществ. Израильские специалисты выяснили, что длительное употребление искусственных подсластителей способствует изменению функции и состава микрофлоры кишечника, негативно влияя на переработку организмом глюкозы и чувствительность к инсулину. Уж если без сладкого жизнь совсем не в радость, лучше брать внимание на кленовый сироп или мед, - зная, конечно, при этом меру!

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!

Гадкий утенок



Ровно 65 лет тому назад в автосалоны Европы поступил автомобиль, который стал – несмотря на, прямо скажем, своеобразный дизайн, – одним из самых популярных и продаваемых в мире, выпускался практически без изменений более 40 лет и «поднял на колеса» целую нацию. «Гадкий утенок», «катящийся зонтик», «лоханка на колесах» – ни один автомобиль не удостоивался такого количества обидных прозвищ, как Citroën 2CV, в то же время мало какое средство передвижения может претендовать одновременно на звание символа Франции, настоящей европейской классики и звезды кинематографа! В общем, с днем рождения, 2CV!

... Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло: если бы в декабре 1934 года на заседании правления компании Citroën, которая на тот момент, несмотря на поддержку со стороны концерна Michelin, ока-

залась на грани банкротства, не был бы избран новый президент и главный конструктор, – Пьер Буланже, переориентировавший компанию на снижение расходов и завоевание массового рынка, возможно, вся история мирового автомобилестроения сложилась бы иначе. И в любом случае на свет бы не появился французский ответ VW, «народная машина», изначально называвшаяся TPV (фр. Très Petite Voiture — особо малый автомобиль). Этот проект был основан на совершенно инновационных для тех времен маркетинговых рекомендациях, основанных на опросе жителей сельской местности: последним был необходим «автомобиль, способный перевозить минимум двух человек и мешок картошки с максимальной скоростью 65 км/ч, потребляя при этом менее 3 литров топлива на 100 км». Кроме того, особенно подчеркивались высокие требования к плавности хода. «Машина должна ездить по самым плохим дорогам, причем так плав-

но, чтобы по пути до рынка не побились яйца в корзине на заднем сиденье!». К 1939 году TPV был готов, – в конструкции новинки были использованы магний и алюминий, двигатели имели водяное охлаждение, а сиденья были подвешены к крыше наподобие гамаков. Но представить широкой публике революционную разработку помешала война. Проект был временно законсервирован, а документация и прототипы надежно спрятаны. И только в конце 40-х годов прошлого века руководство Citroën сумело наверстать упущенное: правда, из-за резко подскочивших цен на легкие металлы большинство алюминиевых и магниевых деталей были заменены стальными, кроме того, машина получила название Citroën 2CV, двигатель воздушного охлаждения, нормальные сиденья и новый кузов, выполненный знаменитым дизайнером Фламиньо Бертони.

Прежними остались характерное движение новинки вразвалку из-за особенностей подвески (именно поэтому машину в народе прозвали «Уткой»), удобство в обслуживании и управлении и чрезвычайно низкие расход топлива и стоимость. Стоит ли говорить, что автомобиль произвел неизгладимое впечатление на обедневших после войны французов, и Citroën получил множество заказов прямо на шоу! Успех продаж «Гадкого утенка» был оглушительным: в первые же несколько месяцев очередь на машину растянулась до 3 лет, а вскоре и до 5. Машина, купленная с рук, стоила дороже новой — покупателю не приходилось ждать. Ситуация выправилась только к середине 50-х годов, но спрос на маленькую экономичную машину всегда чуть-чуть опережал предложение. Второй небывалый пик продаж Citroën 2CV пришелся на середину 70-х годов XX века,

когда нефтяной кризис заставил заново расставить приоритеты, а третий – на начало 80-х (после того, как на ярко-желтом 2CV прокатился Джеймс Бонд в фильме «Только для ваших глаз»). Кстати, снимался автомобиль и в комедийных фильмах, к примеру, в картине «Жандарм из Сан-Тропе» со знаменитым французским комиком Луи де Фюнесом). Более 4 десятилетий подряд демократичная «Утица» была популярной среди студенческой молодежи и представителей бизнес-элиты, на ней ездили фотомодели и фабричные работники, члены правительства и домохозяйки... Как и его немецкий «родственник» VW Käfer, 2CV оказался идеальным автомобилем, простым, неприхотливым и доступным, воплощающим все, о чем могли мечтать мало- и среднеобеспеченные покупатели, и отлично удовлетворяющим запросы высшего класса. Интересно,

что первая же модификация «Утки» образца 1948 года была технологически (и не только) достаточно совершенна, поэтому за время своей поистине эпичной 42-летней карьеры на конвейере машина в белого лебедя не превратилась и не претерпела никаких особых изменений (кроме разве что установки дисковых тормозов взамен барабанных на передние колеса в 1981 году). В остальном же вплоть до 1990 года, когда с конвейера сошел последний «народный французский автомобиль», он оставался все той же машиной послевоенного образца, которая не могла похвастаться ни мощностью, ни скоростью, ни роскошью, зато с легкостью превосходила все остальные автомобили мира хотя бы по индивидуальности и шарму. А это, согласитесь, дорогого стоит...



ANZEIGE

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



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



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



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



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

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

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В ноябре Овнов ждет благополучное развитие тех проектов, которые находились в состоянии застоя. Правда, это все будет сопряжено с интенсивной деятельностью и потребует нехарактерных для вас поступков и решений, вам придется думать и действовать сразу в нескольких направлениях, но вы справитесь!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцам под занавес осени предстоит заложить основу под будущее. Это потребует дальновидности, умения просчитывать все риски и планировать свои действия на несколько шагов вперед. Много будет зависеть от того, умеете ли вы извлекать уроки из старых ошибок.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецы в ноябре должны более чем тщательно обдумывать каждое свое действие, иначе проблем не избежать! Прежде чем налаживать какие-либо связи, подумайте, будет ли это взаимовыгодно, и помните, что если вы кому-то что-то недодадите, то потом недополучите в разы больше.

Рак (22 июня - 22 июля)



Раков, увы, ждут некоторые трудности. Вам придется совмещать выполнение повседневных обязанностей с делами, которые обычно не в вашей компетенции. К тому же велика вероятность серьезных разногласий с родственниками и знакомыми. Но и это пройдет...

Лев (23 июля - 23 августа)



Ноябрь станет для Львов месяцем решения любых, даже самых сложных, проблем. Благодаря вашей креативности и умению мыслить нестандартными категориями вы выйдете победителем из всех ситуаций и сумеете заложить фундамент успеха будущих месяцев.

Дева (24 августа - 23 сентября)



Дев в ноябре ожидают какие-то кардинальные перемены. Возможно, они будут связаны с новой сферой деятельности, или же вам захочется попробовать свои силы на ином поприще, а может, завяжется новый роман... В любом случае все эти перемены – к лучшему!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Последний месяц осени станет для Весов временем повышенной активности. Вам захочется всего и сразу, - это прекрасно, но не забывайте, что объять необъятное не удавалось еще никому. Поэтому пусть хотя бы пара-тройка желаний и мечтаний так и останутся в этой категории.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионам необходимо сейчас минимизировать любые затраты. Возможно, вам даже придется отказаться от каких-то своих планов, и вы будете вынуждены действовать не совсем так, как вы привыкли, но это себя оправдывает. Честное слово!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцов ждет активная деятельность сразу в нескольких областях их существования. И такое разнообразие принесет вам только пользу – вы получите бесценный опыт и потом сможете многократно использовать его в различных ситуациях.

Козерог (22 декабря - 20 января)



Козероги в конце осени будут работать на перспективу. Не ждите быстрых результатов, они проявятся чуть позже. В середине ноября не исключен упадок сил – поддержите организм витаминами и полноценным сном!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Водолеям сейчас придется проявлять хладнокровие и подстраиваться под какие-то неординарные обстоятельства. Но вы с этим блестяще справитесь! А родственники и близкие друзья вам помогут, как словом, так и делом.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



В ноябре Рыбы могут открыть в себе новые таланты и способности, благодаря которым дела пойдут еще лучше, чем прежде. Но не стоит позволять себе совершать необдуманные поступки, - один неверный шаг, и вы можете потерять все, что строили на протяжении долгого времени.

Хронограф

3 ноября 1887 года

В Воронеже родился знаменитый поэт и переводчик Самуил Яковлевич Маршак. Его стихи («Сказка о глупом мышонке», «Пожар», «Почта»), сказочные пьесы («Двенадцать месяцев», «Умные вещи», «Кошкин дом») и переводы английских баллад («Дом, который построил Джек», «Вересковый мед») уже давно стали классикой детской литературы.

7 ноября 1917 года

День, который потряс мир и определил его судьбу на несколько десятков лет: большевики штурмом взяли Зимний дворец в Петрограде и объявили Временное правительство низложенным, а сформированный В.И. Лениным Совет Народных Комиссаров стал новым правительством России. Так свершилась Октябрьская Социалистическая революция.

9 ноября 1938 года

Начало «Хрустальной ночи» в нацистской Германии: во время погромов были сожжены и разрушены 267 синагог и арестованы около 30 000 евреев, которых отправили в концентрационные лагеря. Погромы продолжались до 14 ноября.

11 ноября 1918 года

В 5 часов утра в железнодорожном вагоне маршала Фоша в Компьенском лесу немецкая делегация подписала условия капитуляции, знаменующей конец Первой мировой войны.

20 ноября 1480 года

День рождения Фердинанда Магеллана, португальского мореплавателя и исследователя. Магеллан вошел в историю как человек, организовавший первое кругосветное путешествие. Интересно, что у Магеллана были сильные сомнения в счастливом завершении плавания и в шарообразной форме Земли. И предчувствия его не обманули: хотя само путешествие, окончившееся удачно, послужило доказательством тому, что Земля круглая, сам Магеллан не дождался возвращения на родину.

23 ноября 1955 года

В СССР прошли испытания супербомбы, энергия взрыва которой составила 300 Хиросим. В марте 1954, после того, как академики Сахаров и Зельдович разработали так называемый проект Теллера-Улама, в течение нескольких месяцев все советские ресурсы были нацелены на воплощение в реальную супербомбу, имеющую столь большую разрушительную силу, которую можно было только пожелать. Для полной разработки и создания бомбы потребовалось лишь 18 месяцев.

25 ноября 1844 года

На свет появился немецкий инженер Карл Фридрих Бенц, создатель первого в мире автомобиля с двигателем внутреннего сгорания.

28 ноября 1943 года

Начало Тегеранской конференции глав правительств трех союзных государств: И. В. Сталина (СССР), Ф. Рузвельта (США) и У. Черчилля (Великобритания), на которой рассматривались вопрос открытия второго фронта, лендлиза и др.



3



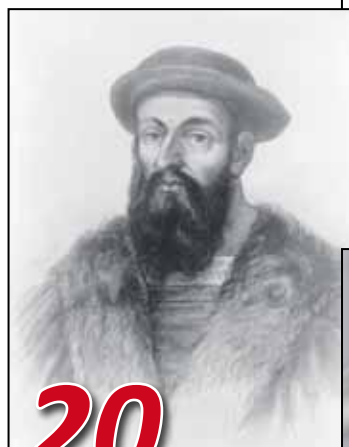
7



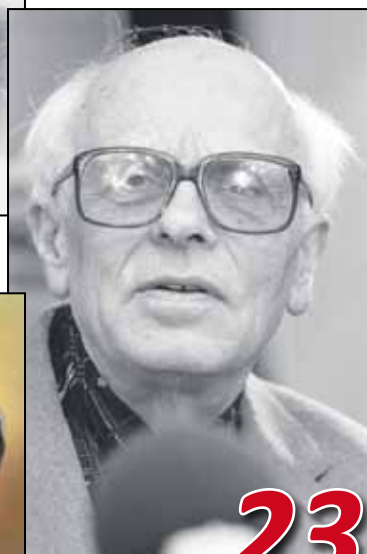
9



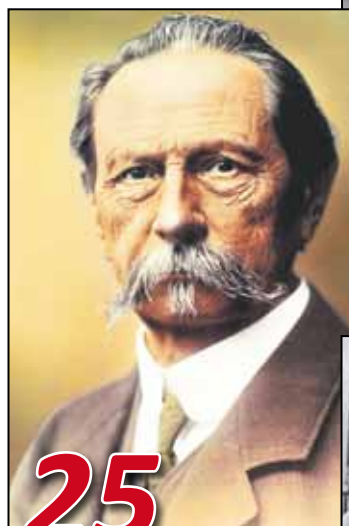
11



20



23



25



28

Елена Ходжаева: «Профессия актера оголяет все чувства!»



Восходящая звезда театра и кино Елена Ходжаева – о театре, любви и критике.

- Лена, начнем, как водится, с истоков: как получилось, что Вы стали актрисой?

- Осознанное решение стать актрисой я приняла несколько лет назад, но сейчас, анализируя, понимаю, что всегда стремилась именно к этому. Меня привлекала сцена, мне хотелось принимать участие в школьных и городских мероприятиях. А еще каждый раз, когда я читала книгу или смотрела фильм, то представляла себя на месте лирических героинь, словно проживая их судьбы, отчетливо видела, как выхожу на сцену или стою возле камеры, играя определенную роль. Думала о том, что я сама смогла бы привнести в ту или иную героиню, какими чертами характера наделила бы ее.

- А карьера модели Вас не прельщала? Ведь Вы победительница многих конкурсов красоты, в том числе «Мисс Армавир», участница «Мисс Россия»...

- Я попала в эту индустрию случайно и никогда не думала, что это может быть смыслом моей жизни. Да, опыт участия в конкурсах красоты был интересным, но не бо-

лее того. Помню, меня увидел на улице директор местного модельного агентства, мне на тот момент было 14 лет. Я пришла, в это время как раз модели отработывали дефиле и позировки, и мне это очень понравилось! Я стала ходить на занятия, начала работать над собой: узнала про хорошую осанку, красивую походку, фитнес и многое другое, что необходимо для любой девушки! Вот это, пожалуй, самое главное, что дала мне эта индустрия.

- Вы окончили Кубанский Государственный Университет по специальности программист-экономист, московские курсы стилиста-имиджмейкера при лаборатории «Персона» и курсы телеведущих «Останкино». Зачем Вам столько разных профессий?

- Первое образование, базовое, серьезное, помогло мне в становлении. Благодаря этому я хорошо разбираюсь в компьютерах, плюс могу вести сметы, и мне не составляет труда просчитать личный и семейный бюджет. Но я всегда была человеком творческим, и, окончив математический вуз, я поехала в Москву, чтобы поступить в театральный институт. Удалось мне это сделать

не сразу, и, чтобы не терять времени, я стала совершенствоваться. На курсах телеведущих меня научили работать в кадре, что для актрисы, согласитесь, важно. В «Персоне» я узнала, как работать над имиджем, составлять гардероб. Это также помогает мне, когда нужно выходить в свет. А теперь я достигла своей мечты, и стала студенткой училища имени М.С. Щепкина.

- Кто из родных больше всего разделял Вашу мечту о сцене? Или члены Вашей семьи были против того, чтобы Вы становились актрисой?

- Я счастливый человек, поскольку мои родные всегда на моей стороне, чем бы я ни заинтересовалась!

- Когда Вы вытянули свой «счастливый билет», что Вы считаете точкой отсчета Вашей карьеры?

- Я оканчивала курсы теле- и радиоведущих и столкнулась в коридорах «Останкино» с Евдокией Германовой, которая набирала первую группу студентов на свой новый факультет в МИТРО, и решила пойти учиться к ней. Тогда я почувствовала, что это знак судьбы...

- А что Вы считаете своей самой значимой работой?

- Поскольку я только начала серьезно осваивать актерскую профессию, то я точно знаю, что все мои значимые работы впереди!

- Помимо работ в театре, вы снимаетесь в сериалах (например, в «Земском докторе» на телеканале Россия-1 Вы сыграли роль красотки Лии). В каком амплу Вы себя комфортнее чувствуете?

- Когда я только начала учиться актерскому мастерству, то говорила, что хочу сниматься только в кино, возможно, в сериалах. Но через полгода интенсивных занятий я осознала, что театр – это особый мир, абсолютно покоривший меня. Когда ты играешь на сцене, 2-3 часа ты живешь другой жизнью, перевоплощаешься в эту роль. А когда снимаешься в кино, то там множество повторов дублей, много остановок, меньше чувств и больше техники.

- Если бы у Вас была возможность заказать для себя сценарий и снять фильм, то какое бы произведение Вы взяли за основу?

- Я с удовольствием сыграла бы Соньку-Золотую ручку, - это из классики. А из современных произведений мне очень нравится роман «Великолепный Век».

- Как Вы относитесь к критике —она Вас обижает, ранит или, наоборот, помогает в работе над собой?

- Когда критика исходит от профессионалов или людей, к которым я сама обращаюсь за советом, то это меня совершенно не ранит. Я бы даже назвала это не критикой, а помощью.

- Как Вы думаете, сама профессия актера добавляет понимание того, что есть любовь, чувства, человеческие отношения?

- Эта профессия действительно оголяет все чувства. Ведь на сцене нужно их показать так, чтобы все поверили в то, что ты действительно в данный момент испытываешь сладкое чувство любви. Вспомните, когда вы встречаете влюбленного человека, то чувствуете особую энергию, исходящую от него. И мы должны уметь так же вырабатывать эти флюиды, чтобы они проникали в зал.

- Как правило, актерам трудно сочетать успех в профессии и уютное семейное счастье. Вы с этим согласны?

- Я считаю, что в любой профессии можно сочетать работу и личную жизнь. Актеру, как и любому другому человеку, важно, чтобы его дома ждали. Чтобы его любили. Без этого нельзя жить. И я в этом убеждена.

- Что Вы делаете для поддержания своей ежедневной красоты? У Вас есть какие-то особенные рецепты?

- Поделюсь несколькими советами. Делайте фруктовые пилинги для тела и лица: таким образом, вы избавляетесь от ненужных частичек эпителия, ваша кожа «дышит» и лучше впитываются полезные кремы. Обязательно после пилинга нанесите питательное и увлажняющее средства. Не обойтись и без парафиновых ванночек для рук и ног: возраст женщины выдают руки, это известно всем, поэтому так важно помогать им оставаться нежными. Да и ножки наши страдают очень сильно, так что им необходим особый уход...

- Какими видами спорта Вы увлекаетесь?

- Я бы не назвала это спортом, - я люблю танцы, плавание и катаюсь на велосипеде в теплую погоду. В этом году даже участвовала в вело-акции. И несказанно радуюсь, что у нас в Москве появляются велосипедные дорожки и хорошая, развитая инфраструктура.

- Чем Вы больше всего любите заниматься в свободное время?

- Сейчас, когда началась учеба в училище имени Щепкина, свободного времени у меня совершенно не остается. Мы учимся с 8 утра до 23 вечера. Силы остаются только на то, чтобы доехать до дома, сесть на диван с книжкой, или же включить кино или телеверсию спектакля, и хотя бы полтора часика отдохнуть.

- Расскажите о своих творческих планах! В каких фильмах и постановках мы Вас скоро увидим?

- Этой осенью на российское ТВ вышел новый сезон сериала «Земской доктор», в котором я сыграла одну из ролей. Моя героиня, красотка Лия, - очаровательная обольстительница, которая способна покорить любое мужское сердце. Очень яркий персонаж! Я по характеру совершенно не такая, и мне было очень интересно сыграть подобную роль. Эта была важная премьера для меня. Сейчас мы готовимся к крупнейшему московскому театральному капустнику, который ежегодно проходит в Доме Актера. Сейчас репетируем несколько сценок, среди которых выберем самые достойные, чтобы представить на суд зрителей.



«Sonnenhaus» - с любовью и заботой о тех, кто нуждается в помощи



Проведение «Праздника лета» стало доброй традицией для жильцов и персонала жилого комплекса-резиденции для пожилых людей Sonnenhaus. Праздничное мероприятие сопровождалось яркими выступлениями творческих коллективов и развлекательной

программой. Было сказано много теплых, хороших слов, спето немало песен, не забыты были и разнообразные – но неизменно вкусные! – угощения, и танцы... Впрочем, теплая, дружелюбная, семейная атмосфера царит в «Sonnenhaus» постоянно, а не толь-

ко по праздникам. Здесь ежедневно делается все возможное, чтобы радовать его обитателей, улучшать их настроение и поддерживать и укреплять здоровье, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой весь год напролет!





В современном коттедже в одном из самых экологически чистых районов Берлина (Hellersdorf), рассчитанном на проживание 12 человек и спроектированном с учетом нужд людей с ограниченными физиче-

скими возможностями, созданы все условия для достойного проживания. Ухоженный сад, уютные интерьеры просторных комнат, светлые и комфортные зоны отдыха, индивидуальный подход к питанию, а самое глав-

ное, квалифицированный уход, круглосуточное внимание и искренняя забота персонала, - «Sonnenhaus» станет для ваших родных вторым домом!



За более подробной информацией обращайтесь по тел. 030/ 992 73 159 или 0163/ 6886055 (Елена Пауль)

ANZEIGE

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



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



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



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



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

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

В лучшем виде!



Хорошая новость для тех, кто давно уже хочет привести в порядок свой гардероб, - сделать это очень просто!

Навести порядок в шкафу и организовать пространство для хранения вещей самым лучшим образом можно легко и быстро, - главное, следовать нижеприведенным советам!

Самое необходимое

Начать построение «новой жизни» в шкафу лучше всего с критичного взгляда на его содержимое. Наверняка в нем найдется не одна пара-тройка совершенно ненужных вещей, которые зря съедают место! Если тот или иной предмет гардероба не использовался по прямому назначению дольше, чем 12 месяцев, лучше от него избавиться.

По сезону

Вещи, «живущие» в шкафу, нуждаются в инвентаризации в зависимости от погоды за окном. На виду должны храниться аксессуары и одежда только текущего сезона, все прочее лучше сложить в коробки и убрать на не самые удобные верхние или нижние полки. Более демократичный вариант этого совета - прятать все неактуальные для конкретного времени года вещи в чемодан, который все равно где-то занимает место. Пальто и шубы, конечно, требуют более бережного обращения, но сарафаны и лыжный костюм потерпят несколько месяцев взаперти.

Группа полосатых...

Не обойтись в грамотной организации гардероба и без «разбивки на группы». Если развесить вещи по категориям, - здесь брю-

ки, тут жакеты, - одежду легко выбирать, соединять, прикидывать образы. Удобнее всего ориентироваться в нажитом, если внизу будут полки и отсеки с «низами» (брюками, джинсами и пр.) и ниши с обувью, а на верхних ярусах - соответственно «верхи» (кофты, жакеты и рубашки). Впрочем, если удобнее группировать одежду по цветам, к этому также нет никаких противопоказаний. А вот с обувью все наоборот - если она хранится в отдельном шкафу, обувь актуального сезона (без коробок) удобно держать на нижних полках, а всю остальную, убрав в коробки, лучше убрать наверх. Если же ботинки, сапоги и туфли хранятся в том же шкафу, что и одежда, то их ассортимент надо обновлять в зависимости от сезона, а ту обувь, которая по разным причинам не носится, лучше убрать в ящик - и с глаз долой!

В главных ролях

Любая хозяйка подтвердит, что от того, правильно ли подобрана вешалка, зависит, не вытянутся ли свитера, как долго будут служить пиджаки и помнутся ли рубашки. Лучший выбор – обычные деревянные плечики для рубашек и блузок, вешалки с утолщением для пиджаков и кофт из шерсти и вискозы и пухлые тканевые – для платьев и блузок из деликатных тканей. Брюки удобно хранить на перекладине или, если места достаточно, пользоваться специальным кронштейном в виде гребенки. Кстати, еще более важное условие правильного хранения вещей – хорошая вентиляция пространства, поэтому вешалки нельзя располагать слишком близко друг к другу!

Семеро по полкам

Свитера и джинсы, а также футболки можно хранить в сложенном виде на полке. Единственное условие - в стопке не должно быть более 5-6 экземпляров, причем вниз кладутся более тяжелые и плотные вещи, а вверх – тонкие и легкие. В сложенном виде также принято хранить платки и шарфы, предварительно поместив их в прозрачные контейнеры (вместе с отпугивающими моль саше, если вещи сделаны из шерсти и кашемира). А белью будет комфортнее «жить» в неглубоких выдвижных ящиках, и складывать его лучше не стопкой, а лесенкой, так, чтобы перед взором представал сразу весь ассортимент.



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

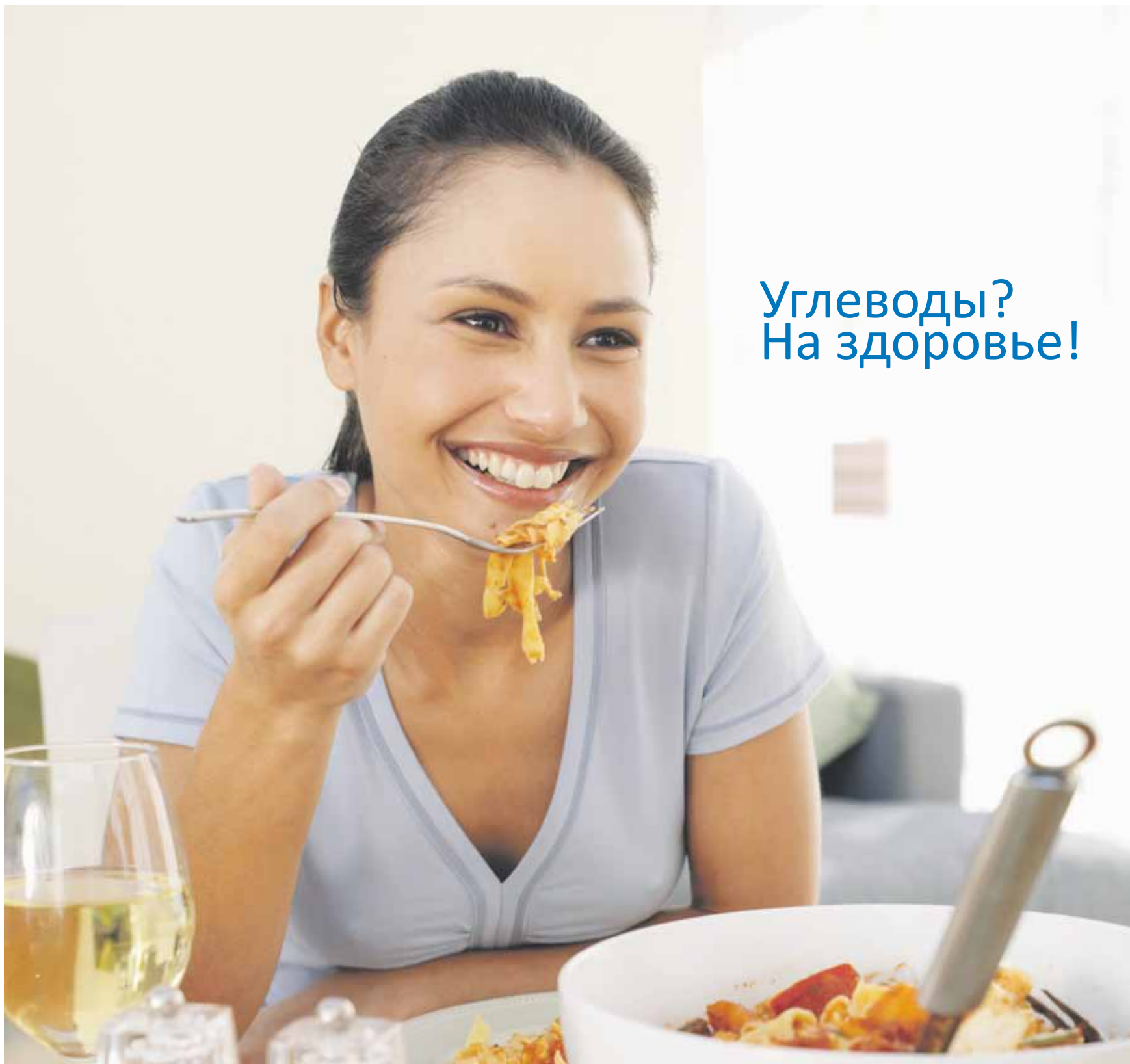
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank с пометкой «Abo Zeitung Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



Углеводы? На здоровье!

Осенью и зимой потребность организма в сладостях и выпечке возрастает: происходит это оттого, что из-за плохого усвоения углеводов организм недополучает свою суточную норму и пытается возместить количество качеством. Можно ли в этой ситуации пойти на поводу у своих желаний, не опасаясь прибавления в весе?

За окном - серая, мокрая, промозглая поздняя осень, на душе – печаль и безысходность, и больше всего хочется забраться под одеяло, выпить горячего чая или какао и закусить сладкой булочкой или шоколадкой... Причина в сезонной перестройке организма, из-за которой обменные процессы начинают

работать по-другому, и углеводы хуже усваиваются. А ведь без углеводов не обойтись совершенно никак! Именно из них мы извлекаем 50% поступающей энергии, именно они обеспечивают нас «топливом» для каждой клетки организма, в том числе для мозга и мышц. И именно углеводы же часто (и небеспричинно) обвиняются в увеличении веса, - но только в том случае, если их поглощать бездумно и в больших количествах! А, следуя нижеприведенным правилам, то есть не ограничивая себя в еде, а здраво подходу к качеству своего рациона, можно со спокойной совестью утолять свою тягу к углеводам – и не поправиться ни на грамм!

Для начала – немного теории. Как мы все знаем, углеводы делятся на простые, или быстрые (сладости, фрукты, выпечка), и сложные, или медленные (овощи, крупы, хлеб и макароны из отрубей). Первые содержат сахара, которые легко превращаются в глюкозу и всасываются в кровь быстрее, чем расходуется энергия из них, - а значит, так же легко переходят в жир, который не только портит фигуру, но и становится вредным балластом. А вот сложные углеводы расщепляются в кишечнике сравнительно долго, и вырабатываемая таким образом глюкоза поступает в кровь медленно. Таким образом, сложные углеводы сгорают, почти не успевая отложиться в жир.

Соответственно, их пищевая ценность выше, а пользы от них куда больше, чем от простых. Кроме того, во многих продуктах, богатых сложными углеводами (например, в цельных крупах, фруктах и овощах), также содержатся полезнейшие для нашего здоровья витамины, минеральные и балластные вещества. Однако это не значит, что простые углеводы автоматически «плохие», и их следует вообще исключить или полностью заменить на сложные! Ведь «если звезды зажигают, значит, это кому-то нужно», точно так же простые углеводы имеют свое назначение. Так, они незаменимы для нормального функционирования центральной нервной системы и мозга, без быстрых углеводов не обойтись при резком падении уровня сахара в крови (например, при переутомлении, сильном стрессе, перепаде атмосферного давления). А еще быстрые углеводы способствуют выработке гормона радости – серо-

тонина. Комментарии тут, по всей видимости, излишни...

Кстати, а как понять, какие именно углеводы содержатся в том или ином продукте? Очень просто, - «быстроуглеводная» еда отличается нежностью (чем мягче продукт, чем легче он жуется, тем больше в нем простых углеводов, - например, в бананах их гораздо больше, чем в морковке, несмотря на то, что морковка тоже сладкая) и «обработанностью» (чем сильнее продукт подвергался каким-либо кулинарным воздействиям, тем больше в нем глюкозы).

Так или иначе, «углеводы разные нужны, углеводы разные важны», причем в соотношении 1:3 (именно таково оптимальное количество быстрых и медленных углеводов в рационе). Больше того, мы должны получать с овощами, фруктами, хлебом и сладо-

стями минимум 50–60% всего количества «дневных» калорий (нижний порог – для желающих похудеть). Важнейший определяющий фактор углеводной нормы – степень нагрузки, то есть тем, кто ведет активный образ жизни, углеводов нужно заметно больше. И еще – важно не съедать всю дневную норму углеводов сразу, лучше распределить ее на несколько порций. Идеальная порция – 50 г чистых углеводов, то есть 2 ломтика хлеба, тарелка овсяной каши или несколько квадратиков шоколада. Так что если за окном сыро и пасмурно, на душе – тоска, и единственное, что может хоть как-то скрасить ситуацию, это конфета, даже не стоит раздумывать! Отказываться от «углеводной подпитки», коль уж организм в ней нуждается, бессмысленно, а иногда и просто вредно. А лишние килограммы, если и появятся, ближе к весне исчезнут, словно их и не было. А пока – приятного аппетита!



На экранах

С 4 декабря 2014 года

ALLES IST LIEBE

«ВСЕ ПРО ЛЮБОВЬ»

Режиссер и автор сценария: Маркус Голлер

В ролях: Хайке Макач, Нора Чирнер, Кристиан Ульмен

«Все, что тебе на самом деле нужно – это только любовь!»: проблема только в том, что в канун Рождества и без того много забот и хлопот, и для того, чтобы решиться и открыть свое сердце, не хватает зачастую ни времени, ни сил... И очень зря!

С 10 декабря 2014 года

DER HOBBIT: DIE SCHLACHT DER FÜNF HEERE

(«ХОББИТ: БИТВА 5 ВОИНСТВ»)

Режиссер: Питер Джексон

Авторы сценария: Питер Джексон, Гильермо дель Торо, Дж. Р.Р. Толкиен

В ролях: Мартин Фримен, Ричард Эрмитедж, Кейт Бланшетт

Тьма наступает на враждующие народы, и расы гномов, эльфов и людей должны сделать выбор – объединиться или быть уничтоженными. Так хоббит Бильбо оказывается в самом центре эпической битвы 5 воинств, сражаясь за свою жизнь и жизни своих друзей, когда будущее Средиземья висит на волоске.

ZEITGEIST

(«В ДУХЕ ВРЕМЕНИ»)

Режиссер: Джейсон Райтман

Авторы сценария: Джейсон Райтман, Эрин Крессида Уилсон, Чад Калтген

В ролях: Адам Сэндлер, Дженнифер Гарнер, Розмари ДеУитт

Проблема «отцов и детей» существовала всегда, а Интернет только усложняет отношения подростков и их родителей, их связь, самооценку и любовь друг к другу. Жизнь напоказ, общение в диалоговых окнах мессенджеров, лентах Instagram и Facebook совсем не способствует откровенным разговорам по душам, - или, наоборот, сближает поколения?

EXODUS: GÖTTER UND KÖNIGE

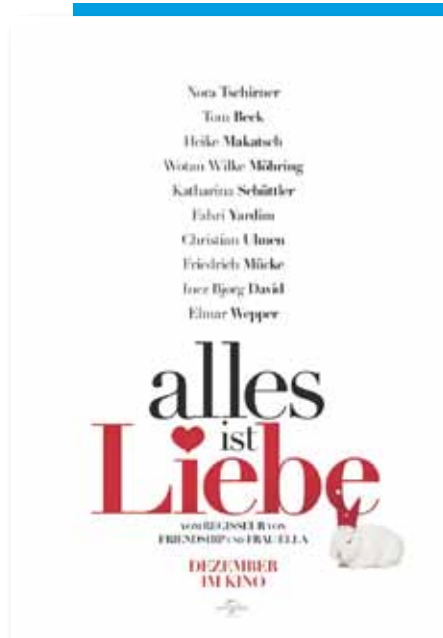
(«ИСХОД: БОГИ И ЦАРИ»)

Режиссер: Ридли Скотт

Автор сценария: Стивен Зэйллиан

В ролях: Кристиан Бэйл, Сигурни Уивер, Бен Кингсли

Детские и юношеские годы Моисей, чудом спасенный от верной смерти дочерью фараона и взятый ею на воспитание, провел плечом к плечу с наследником трона - Рамзесом. Играя и взрослея рядом, мальчики стали друг другу как братья. Но, став взрослым, Моисей познал свое истинное предназначение – спасение угнетенных евреев Египта...



Творожные фантазии

Достаточно взглянуть на перечень рецептов блюд на основе творога, чтобы убедиться, что творог на удивление универсальный продукт!

Закуска «Гномики»

Ингредиенты: 12 красных редисок, 2 яйца, 100 г творога, 1–2 столовые ложки сметаны, шнитт-лук или кресс-салат, соль, свежемолотый черный перец

Обрезать хвостики редисок, с другой стороны срезать «крышечку» и удалить часть сердцевины, чтобы получилась своего рода рюмка. Сварить яйца вкрутую, отделите белки от желтков (белки не понадобятся), желтки растереть вилкой с творогом и сметаной в мягкую пасту, посолить и поперчить. Нафаршировать редиски творожной смесью и украсить шнитт-луком или кресс-салатом.



Творожные «Рафаэло»

Ингредиенты: 1 малосольный или маринованный огурец, 200 г крабовых палочек, 500 г творога, 150 г сыра, 100 г оливок без косточек, 3 веточки укропа

Крабовые палочки поместить в морозильную камеру. Творог выложить в миску, добавить натертый сыр и измельченный огурец. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить к творогу. Все тщательно перемешать. Получившуюся массу разделить на одинаковые порции и скатать в шарики размером с грецкий орех. Положить на ладонь творожный шарик, слегка размять его в лепешку, в центр поместить оливку. Соединить края лепешки так, чтобы оливка оказалась внутри. Так же вложить оливки в оставшиеся творожные шарики. Крабовые палочки достать из морозильной камеры и натереть на крупной терке. Выложить получившуюся соломку ровным слоем на большую плоскую тарелку. Каждый творожный шарик равномерно обвалить в крабовой соломке, поставить в холодильник на 1 час.

Сырники с паприкой

Ингредиенты: 400 г творога, 100 г овсяных хлопьев, 100 г манной крупы, 8 столовых ложек молока, 3 яйца, 1 крупный сладкий перец, половина чайной ложки разрыхлителя, рафинированное растительное масло, соль, перец по вкусу

Перец помыть, очистить от семян и мелко нарезать. Творог соединить с яйцами, разрыхлителем, овсяными хлопьями и манкой, перемешать вилкой. Посолить, приправить перцем. Добавить молоко и хорошо вымесить тесто. Добавить порезанный перец и перемешать. Оставить тесто на 10-15 минут. Слепить творожники, выложить их на сковороду с разогретым маслом. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета, за 5 минут до готовности накрыть крышкой, чтобы творожники хорошо пропеклись.







Шоколадно-творожный торт «Минутка»

Ингредиенты: 400 г творога, 1 стакан сахара, по 50 г изюма и грецких орехов, 150 г сливочного масла, 1 стакан молока, 500 г любого печенья, 2 столовые ложки какао

Размягченное масло растереть с сахаром. Добавить творог, все взбить. Полученный крем разделить на две части. В одну часть добавить какао, в другую - изюм. Каждое печенье обмакнуть в молоко и выложить на плоское блюдо плотно к друг другу. Один слой промазать кремом с какао, другой слой - кремом с изюмом. Таким образом, чередуя слои с разными кремами, выложить весь торт. Верх и бока также обмазать остатками крема. Верх посыпать размолотыми грецкими орехами. Убрать в холодильник на 2 часа.

СКАНВОРД

1			2		Революция, как область неурядицы
Место сбора зверей		Отделка, доведение до готовности	Пережиток старины		
	1	Параллельная линия фронта дороги	Представитель черной расы		2
		Английский пост-романтик	Язы-тельный, ковар-ный человек		
Палка под флаг	3	Американский писатель, "отец" Тома Сойера	Обращение болота в пашню	Струнный музыкальный инструмент	
Типографский шрифт		Собрание игр для выдачи во временное пользование	Выра-жение того или иного отношения к чему-нибудь	Вид искусства	
		Научное исследование	Отсутствие света, тьма		
Одна из героинь телесериала "Санта-Барбара"		Старинный плащ	Водный покров Земли	Место, где лежит, скрывается зверь	Стих. З.Гиппиус
Букси-руемый кузов		Буква греческого алфавита			
		3	Задор, увлечение	Леген-дарный амери-канский боксер	
Сово-купность оборудова-ния лабора-тории		Время суток		Пред-мет, прода-ваемый на аукцио-не	
Девушка, занимающаяся совсем не теорией		Остроконечная вершина горы	Камикадзе на мотоцикле	Надпись на кинокадре	Углубление на дороге
				Антоним сон	
Профессия сельскохозяйственного рабочего	4	То же, что глаз	Государственный правоохранитель-ный орган	Голов-ной убор Римско-го папы	Поэма Тургенева
		Боевой клич		Наивысший процент гарантии	
		4			5
		Дневное принятие пищи	Лишний рот		
5		Совокупность знаний, полученных из практики	Древнерусский пахарь		

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 Wer-beinhalt. Alle in dieser Zeitung veröf-fentlichten 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 Heraus-gbers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

АНЕКДОТЫ

На собеседовании:

- Назовите ваши сильные стороны.
- Настойчивость!
- Спасибо, мы свяжемся с вами.
- Я подожду здесь.



Мальчик ловил ртом капли с сосулек. Глу-пая и нелепая смерть.

- Сынок, а у вас в садике уже топят?
- Нет, мам, пока только в угол ставят!

Когда жена говорит, что я самый лучший, у меня возникает ощущение, что это у нее ау-тотренинг.

«Повзрослел» — это когда у стоматолога бо-ишься не боли, а счета.

Пьяная шахматистка приползла домой на четвереньках, утверждая, что королева как хочет, так и ходит.

Когда в беседе с подругой ваша жена гово-рит «И мой тоже», вероятность того, что вас хвалят, равна нулю.

- Охарактеризуйте себя тремя словами.
- Не понял вопроса.

Женщине, чтобы получить больничный, иногда достаточно прийти к врачу неакра-

шенной...

На передаче «Самый умный» на вопрос «Морковка, лук, картошка, «Лексус». Что лишнее?» пятиклассник Изя ответил: «Мор-ковка, лук, картошка!»

Сколько на человека ни кричи, ударить все равно как-то надежнее.

- Девушка, вы танцуете?
- Нет.
- Тогда не будем терять время.



В поисках призраков

Певец Алексей Чумаков попробовал свои силы в качестве автора мистических романов. Пробой пера для звезды стали две повести, которые он написал «в стол». Свою же третью книгу, «В поисках призраков», Чумаков решил наконец напечатать. «Это мистический триллер, история о приключениях съемочной группы популярной программы о паранормальных явлениях, — поделился певец. — Я большой поклонник этого жанра еще с ранней юности, с тех пор, как познакомился с творчеством Стивена Кинга». Что ж, ждем с нетерпением!



Снова на льду

Приятной неожиданностью для поклонников 39-летней фигуристки Татьяны Навки стало ее решение принять участие в шоу «Ледниковый период», пятый сезон которого стартовал на «Первом канале» в сентябре. Татьяна будет выступать в паре с актером Егором Бероевым, с которым она уже участвовала в шоу. Спортсменка вернулась на лед спустя всего 2 месяца после родов (в августе она родила дочь, а в конце сентября уже вернулась к тренировкам). По словам самой Навки, вернувшейся за столь короткий срок идеальную форму, поначалу ей было нелегко на тренировках и, кроме того, пришлось сесть на жесткую диету, но желание вернуться в проект пересилило все трудности. «Я счастлива, что снова могу кататься!», говорит она.

В звездном составе пополнение

Тимур Бекмамбетов пополняет актерский состав своего нового фильма все новыми звездными именами: на днях американский актер Педро Паскаль, известный ролью Оберина Мартелла в телесериале «Игра престолов», подтвердил, что примет участие в съемках ленты российского режиссера «Бен-Гур: История Христа». Таким образом он присоединится к Моргану Фриману, Тому Хиддлстону, Тоби Кеббеллу и Галь Гадо, участие которых киностудии Metro-Goldwyn-Mayer и Paramount подтвердили ранее. Основой фильма станет одноименный роман американского писателя, а также военного и политического деятеля Лью Уоллеса, опубликованный в 1880 году. Его действие происходит в начале I века н. э., а сюжет строится вокруг иудейского принца Иуды Бен-Гура. Из-за предательства друга он становится рабом на римских галерах, но обстоятельства в конечном итоге приводят его в дом римского вельможи. Бен-Гур получает возможность вернуться на родину, отомстить обидчику и разыскать пропавших сестер и мать. Параллельная сюжетная линия посвящена Иисусу Христу, который проповедовал в это время в Иудее.



Наши в Лондоне

В лондонском Альберт-холле состоялось триумфальное выступление певицы Валерии. Артистка подготовила интересную программу: помимо новых песен и любимых хитов, она исполнила русские романсы и дуэтные композиции с такими популярными исполнителями, как Стас Пьеха, Валерий Меладзе, и, самое главное, с сыном-пианистом Арсением Шульгиным. В зале был полный аншлаг, и это при том, что до последнего момента присутствовала угроза срыва концерта: Валерия с большим трудом получила визу на въезд в Великобританию, до последнего власти тянули с разрешением выступить в Альберт-холле Арсению Шульгину. Семью артистки продержали на границе около 8 часов, якобы столько времени потребовалось, чтобы проверить все документы. Перед концертным залом собрался настоящий митинг, требующий запретить выступление российской артистки и выдворить ее из страны. Несмотря на это, по словам присутствующих, Альберт-холл давно не видел такого позитива, задора и веселья.

ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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