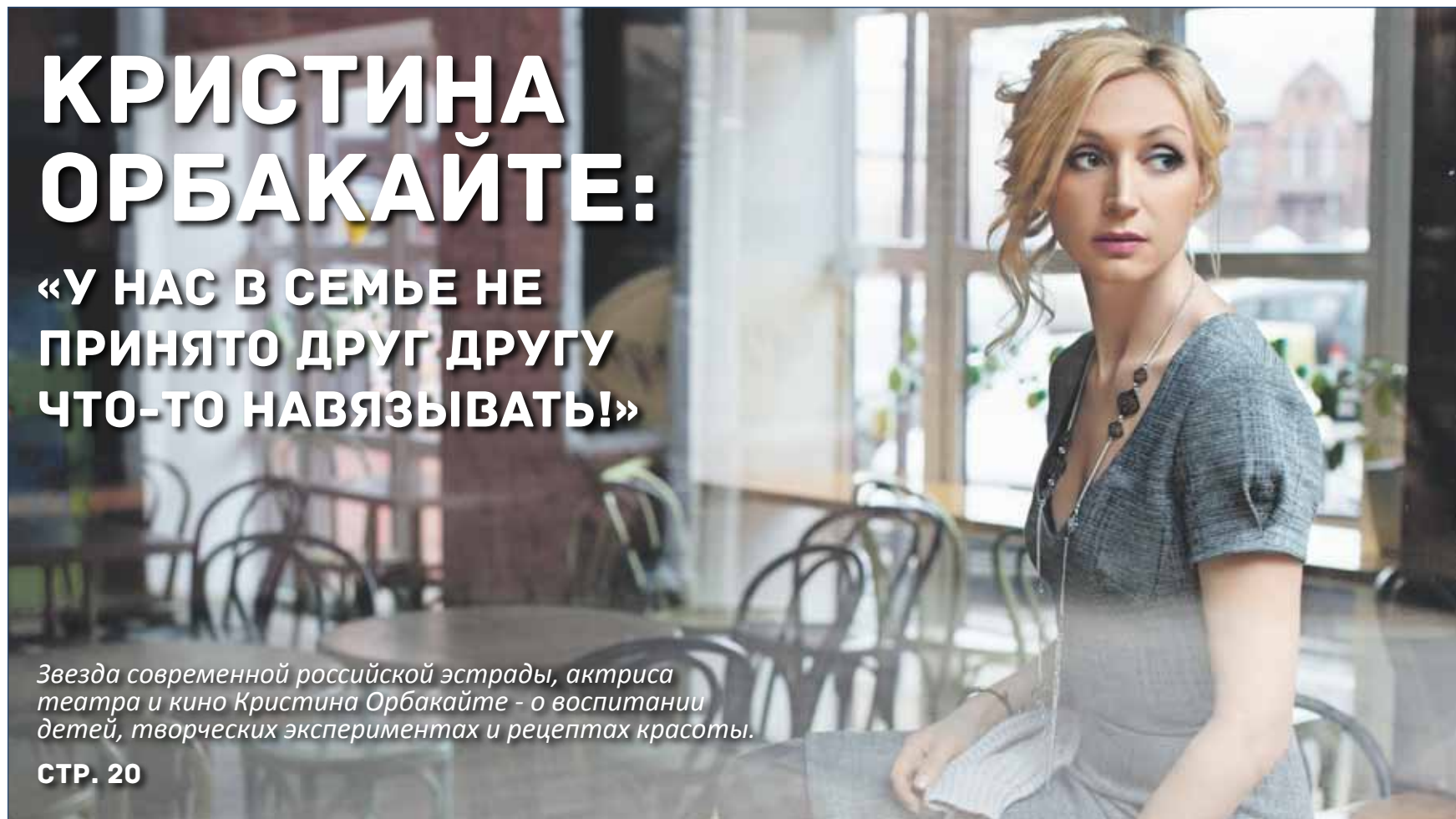


КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ:

«У НАС В СЕМЬЕ НЕ
ПРИНЯТО ДРУГ ДРУГУ
ЧТО-ТО НАВЯЗЫВАТЬ!»

Звезда современной российской эстрады, актриса театра и кино Кристина Орбакайте - о воспитании детей, творческих экспериментах и рецептах красоты.

СТР. 20



ТЕМА

Медовый месяц **СТР. 26**

В октябре дары неутомимых пчел обладают волшебной силой - проверим?



ЗДОРОВЬЕ

Ягодка опять?

Стоит ли доверять репутации экзотических чудо-плодов вроде годжи или асаи?

СТР. 8



ЗА РУЛЕМ

Европейский «Автомобиль года 2015»: делайте ставки, господа!

Жюри конкурса «Автомобиль года 2015» назвало претендентов на престижную премию.

СТР. 16



АЗБУКА ВКУСА

Октябрьская классика

Приготовление вкусных и полезных блюд из цукини или кабачков не требует ни массы времени, ни особых талантов.

СТР. 29

В мире



Чуть больше пользы

Возможно, скоро газированные напитки, производимые компанией Coca-Cola, станут чуть менее вредными: из их состава пропадет опасный для здоровья ингредиент - бромированное растительное масло, используемое как стабилизатор вкуса и добавляемое в напитки с цитрусовым вкусом, такие, как Fanta и Gatorade. На этикетках этот компонент, употребление которого может привести к нервным расстройствам, тремору, нарушению сна и речи, головным болям и половой дисфункции, указывается под кодом E-443. Хотя представители Coca-Cola заявляют, что негативное воздействие на здоровье человека возможно только после частого употребления напитков, в состав которых входит E-443 (то есть 2 и больше литров в день), в течение следующих 12 месяцев технология производства Fanta и Gatorade будет изменена. Вместо бромированного масла в них будут использованы стабилизаторы на основе сахарозы, которые, в частности, добавляются в жевательную резинку.

Лихорадка Эбола: продолжение следует?

Лихорадка Эбола остается одной из крупнейших международных проблем. Хотя Всемирная организация здравоохранения и сообщает, что в ситуации вокруг этого страшного заболевания наметились положительные сдвиги, обстановка в странах Западной Африки, где продолжает развиваться вспышка, выглядит совсем не обнадеживающей. Кроме того, смертельно опасный вирус уже подхватили несколько американцев и французская, один случай заражения был зарегистрирован в Канаде, еще один мужчина с подозрением на геморрагическую лихорадку госпитализирован в Польшу и двое - в Испании. С начала нынешней эпидемии заболевания зафиксированы около 6000 случаев заражения, из которых более 3000 уже закончились летальным исходом. «Новая волна» Эбола вызвана подтипом вируса «Заир», при котором летальным исходом заканчиваются от 60% до 90% случаев болезни. Основное число заболевших приходится на пять африканских стран: Гвинею, Сьерра-Леоне, Либерию, Нигерию и Сенегал (впервые вирус Эбола появился в 1976 году одновременно в двух областях — в Нзаре в Судане и Ямбуку в Конго (Заире), в последнем случае селение находилось рядом с рекой Эбола, откуда болезнь и получила свое название.). На сегодняшний день в мире лекарств и вакцин от лихорадки Эбола не существует, пока тестируются экспериментальные образцы.



Шотландия остается в составе Британии

Жители Шотландии ответили на главный за последние 300 лет вопрос не только для своей страны, но и для Великобритании, и для Европы, - должна ли Шотландия по-прежнему быть частью Соединенного Королевства? Главной движущей силой референдума, который прошел 18 сентября, выступали националисты, обещавшие независимой Шотландии процветание за счет добычи углеводородов и перенаправления всех налогов в местный бюджет. До последнего момента было непонятно, склонится ли население страны к радикальным переменам, проголосовав за независимость, или все же предпочтет не искать добра от добра. И только по завершении подсчета голосов выяснилось, что 55% шотландцев проголосовали все же за то, чтобы остаться в Соединенном Королевстве. «Несмотря на различные точки зрения, которые были высказаны, мы любим Шотландию, которая является одной из частей, помогающей объединить нас всех!», - сказала королева Великобритании Елизавета II.

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»!

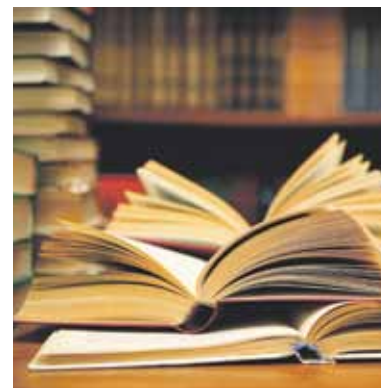
Тел. 030 / 688 377 170

В Германии

Из Финляндии с любовью

Frankfurter Buchmesse 2014

С 8 по 12 октября во Франкфурте-на-Майне пройдет самая крупная международная книжная ярмарка Frankfurter Buchmesse, 66-я по счету. Интересно, что изначально своим появлением она была обязана первопечатнику Иоганну Гутенбергу, жившему в соседнем от Франкфурта городе Майнце и вместе с другими книготорговцами устроившему здесь первую в мире книжную ярмарку. Но затем литературный центр страны переместился в сторону Лейпцига, и история Франкфуртской ярмарки прервалась, чтобы вновь возродиться только в 1949 году. С тех пор Buchmesse проходит во Франкфурте ежегодно, превратившись в крупнейший книжный форум мира и собирая ежегодно под свои знамена всех, кто имеет хотя бы какое-то отношение к печатному слову. Почетным гостем нынешней ярмарки будет Финляндия, представители которой подготовили обширную культурную программу с целью показать богатство, разнообразие и выразительность культуры и литературы «Страны тысячи озер».



Улыбка на миллион

FACHDENTAL SÜD 2014

10 октября в Выставочном центре Штутгарта распахнет свои двери Выставка стоматологической хирургии и лабораторного оборудования, Fachdental Süd, а по совместительству - одно из самых значительных событий в области немецкой стоматологии. Как подарить своим пациентам здоровые зубы и ослепительную голливудскую улыбку, какие появились в последнее время способы лечения и коррекции зубов, что нового подготовила фармацевтическая индустрия, - ответы на эти и другие стоматологические вопросы можно найти на многочисленных выставочных стендах, а также в ходе лекций и семинаров, предоставляющих возможность для всестороннего общения, обмена опытом и профессиональными достижениями «творцов улыбок».

Что наша жизнь? Игра!

modell-hobby-spiel 2014

Выставка моделирования, моделей железных дорог и творческих увлечений modell-hobby-spiel 2014, которая состоится в Лейпциге с 3 по 5 октября, представляет собой крупнейшее публичное мероприятие в области моделестроения (особенно железных дорог), игр и игрушек. Это событие для энтузиастов игр и развлечений, для детей, молодежи и семейного досуга. Все, кто хотят сделать свой досуг интересным и увлекательным или просто любят мастерить, рисовать, строить и играть день напролет, найдут здесь массу идей и, возможно даже, немало рождественских подарков...



Мир, в котором я живу

DU UND DEINE WELT 2014

С 3 по 12 октября в Выставочном центре Гамбурга будет проходить ежегодная Выставка товаров народного потребления DU UND DEINE WELT 2014. По уже установившейся традиции, здесь можно будет увидеть (а понравившиеся вещи и приобрести по весьма доступным ценам!) большой выбор одежды и обуви, посуды, товаров для дома, сувениров и подарков, а также кондитерских изделий, напитков и т.д. Получите удовольствие от десяти дней покупок, кулинарии и прочих приятных открытий - и приобретите заодно пар тройку подарков для родных и близких, ведь рождественско-новогодние праздники уже совсем скоро...

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

Сиделка-воровка присуждена к 4 годам лишения свободы

С ростом популярности профессий, связанных с уходом за пожилыми людьми, растет и число судебных дел, главными фигурантами которых являются мошенники, злоупотребляющие доверием своих подопечных и пользующиеся их беззащитностью. Так, недавно суд земли Берлин присудил 37-летнюю сиделку Агату Ф. к 4 годам лишения свободы. Как выяснилось в ходе следствия, только в период с 2009 по 2013 год злоумышленница обокрала более десятка престарелых пациентов на сумму 140.000 евро. Еще в начале 2009 года, когда Агата Ф. проходила практику в одной из городских клиник, у одной из ее пациенток пропали из кошелька деньги, кроме того, она недосчиталась нескольких украшений. Хотя женщина обнаружила пропажу лишь при выписке из больницы, она тут же обратилась к руководству клиники и в полицию. Подозрения в виновности ухаживавшей за ней сиделки были взяты на вооружение, но за неимением доказательств обвинение против последней выдвинуто не было. Но, когда в столичную полицию стали с удивительным постоянством (причем в течение многих месяцев!) поступать заявления от пожилых лиц и их родственников с жалобами на пропажу наличных денег, ювелирных изделий и техники именно в то время, когда к ним приходила сиделка Ф., охранники правопорядка решили разобраться в ситуации, - выяснилось, что «ухаживающая» за потерпевшими мошенница в ходе своих визитов узнавала, где хозяева дома хранят деньги и прочие ценные вещи, и, улучив момент, похищала все имеющиеся на тот момент сбережения ничего не подозревающих пациентов, надеясь, что они в силу состояния здоровья ничего не заметят. Сотрудники полиции задержали подозреваемую, она призналась в кражах и в том, что действовала в паре со своим собственным мужем. Нечистая на руку супружеская чета предстала перед судом и была наказана за покушения на чужие сбережения по закону.



Нокаут ценой 200.000 евро

В берлинском филиале музея восковых фигур мадам Тюссо произошел беспрецедентный случай. Обнаружив возле ринга, который украшают фигуры суперзвезд мирового бокса, Мухаммеда Али и Генри Маске, пару боксерских перчаток (как известно, эти и другие подобные реквизиты предназначены для желающих сфотографироваться с самыми популярными людьми на планете), один из посетителей музея тут же надел их и под ободряющие возгласы сопровождающих его родителей нанес несколько ударов по восковым фигурам, послав их в нокаут. Фигура Генри Маске разбита вдребезги, общий ущерб от «боя» составил около 200.000 евро. Интересно, что ни у молодого человека, решившего померяться силами с восковыми боксерами, ни у его родителей даже не возникло сомнений по поводу того, что лупить изо всех сил по музейным экспонатам, в общем-то, совсем не принято... Это первый случай варварского обращения с фигурой в берлинском музее. Руководство музея сообщило о своем намерении взыскать с горе-боксера сумму причиненного им ущерба в судебном порядке, а также отказалось проводить параллели с недавним прецедентом политического характера в парижском музее Гревен.

Туристы, будьте бдительны!

Гамбургские полицейские задержали трех мужчин, которые представлялись сотрудниками полиции и грабили туристов, совершив таким образом минимум 10 нападений. По данным пресс-службы ведомства охраны правопорядка, в полицию уже несколько дней подряд поступали заявления от туристов из Южной Америки и Азии: по словам потерпевших, трое неизвестных мужчин в форме, представившись сотрудниками полиции, под предлогом проверки документов украли у них кошельки с деньгами. Пока один из лжеполицейских, продемонстрировав жертвам удостоверение сотрудника органов внутренних дел Германии, вел беседу с «подозреваемыми», другие два беспрепятственно добивались до их кошельков, забирая наличные средства и кредитные карточки. После этого предприимчивые правонарушители благодарили ничего не подозревающих туристов за готовность к сотрудничеству и от всего сердца желали им хорошо провести время в Северной Венеции, а сами скрывались в неизвестном направлении с чужими ценными вещами и деньгами. Злоумышленники были пойманы в ходе контрольного рейда, тем не менее сотрудники правоохранительных органов предупреждают всех туристов от излишней доверчивости и призывают к бдительности.



Дело криминального огородника

На днях перед судом присяжных предстанет 33-летний В., обвиняемого в создании оранжереи-плантации марихуаны в столичном пригороде Арнсфельде. В. поставил свой «агробизнес» на широкую ногу, подойдя к делу со всей серьезностью. Для ухода за наркосодержащими растениями использовалось специальное оборудование, в грунт вносились различные удобрения. Всего на плантации выращивалось более 10 видов марихуаны. «Погорел» селекционер-неудачник на том, что при установке системы водоснабжения для своей плантации он поссорился с владельцем соседнего участка, который и сообщил о подозрительном ботаническом увлечении своего оппонента в полицию. В. привлечен к уголовной ответственности за незаконное культивирование наркосодержащих культур.

★ 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!

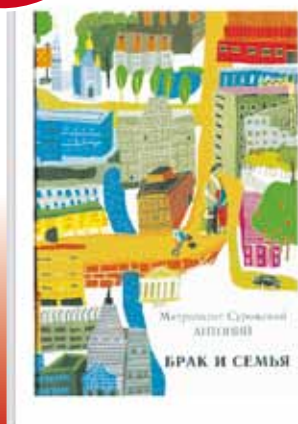
G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin
Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130
E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

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

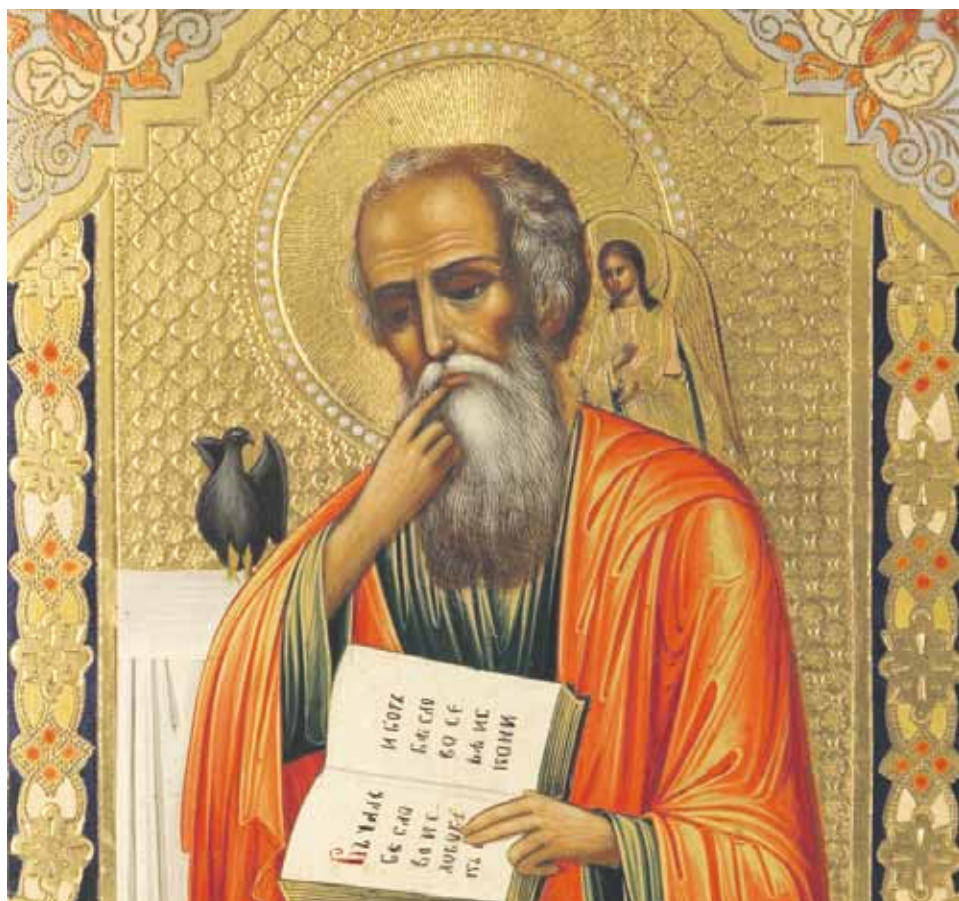
Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Преставление Апостола Иоанна Богослова

9 октября Русская Православная Церковь отмечает двенадцатый праздник - Преставление Апостола Иоанна Богослова, которого еще называют апостолом любви.

Иоанн Богослов – один из 12 учеников и ближайших последователей Иисуса Христа и очевидец его земной жизни. Иоанн был единственным из учеников, кто не оставил Господа во время Его распятия, ему Он доверил заботу о Своей Матери. Апостол не претерпел мученическую кончину, как другие ученики Христа, он прожил более ста лет, проповедуя Евангелие во многих странах. Его земной путь был усеян многочисленными чудесами, которые он творил со словом Божиим, - от исцеления больных до воскрешения мертвых. Перу апостола Иоанна Богослова принадлежат «Откровение» (Апокалипсис), в котором раскрыты тайны судеб мира, Евангелие и три Соборных послания. А «Богословом» Иоанна стали называть за высоту его учения о Боге-Слове, - и за его проповеди о любви к Богу и ближним. «Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою; и мы должны полагать души свои за братьев. А кто имеет достаток в мире, но, видя брата своего в нужде, затворяет от него сердце свое, — как пребывает в том любовь Божия? Дети мои! станем любить не словом или языком, но делом и истиною (1 Ин. 3:16-18)». До самой смерти Иоанн не уставал повторять одну, но, по его мнению, главную и вечно актуальную истину: «Дети, любите друг друга, - это самая необходимая заповедь, если ее исполните, то весь Христов закон исполните».



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

Ягодка опять?



Мода на «омолаживающие ягоды» вроде годжи или асаи захлестнула весь мир. Стоит ли доверять репутации экзотических чудо-плодов (и платить за продукты, в состав которых они входят, немалые деньги), или все же на самом деле это все хитрый рекламный ход?

Их называют плодами долголетия человечества, ягодами счастья, витаминами молодости, одним из наиболее ценных лекарственных растений во всем мире. Годжи, асаи, гуми и прочие необыкновенные суперфрукты, употребляя которые, можно похудеть, помолодеть и оздоровиться без особых усилий, пользуются сейчас огромной популярностью в разных странах планеты. По праву? Давайте разбираться!

Итак, годжи, или, как услужливо подсказывают энциклопедии, вид деревянистых растений рода дереза (*Lycium*) семейства пасленовых (*Solanaceae*), произрастает в Китае, Тибете и Гималаях и плодоносит в раз-

ных регионах с мая по сентябрь или с июля по октябрь. За это время собирается 13 урожаев ягод годжи, напоминающих цветом и формой барбарис, а по вкусу - одновременно вишню, клюкву и изюм. Эти самые ягоды действительно издавна использовались в народной медицине как общеукрепляющее средство, а в последнее время за ними закрепилась слава настоящего чудо-средства, способно исцелить массу недугов, от депрессии до радикулита, от повышенного уровня содержания сахара в крови до дисфункции печени. И не только! Еще годжи позиционируется как суперпродукт, эффективный для снижения массы тела, улучшающий состояние здоровья в целом и противостоящий развитию онкологических заболеваний в частности.

Но, как выясняется при ближайшем рассмотрении, нет никаких научных подтверждений, подтверждающих, что ягода годжи оказывает какое-либо воздействие в плане избавления и предотвращения различных

заболеваний. С точки зрения витаминно-минерального состава годжи на самом деле содержат много полезных веществ, но количество последних несколько не превосходит, например, их содержание в обычных чернике или смородине. Что касается похудения, то, принимая годжи, действительно можно распрощаться с лишним весом, но только при строгом соблюдении диеты. Без соблюдения правильного режима питания и умеренности в еде сами ягоды принесут, наоборот, один лишь вред - во-первых, они очень калорийные (более 200 килокалорий/100 г), во-вторых, как любой продукт, где содержится достаточно большое количество витаминов, годжи могут вызывать аллергические реакции. Так что лучше заменить диковинные ягоды на более привычные и неизмеримо более доступные по цене малину или смородину, чернику или ежевику, и получать в процессе их употребления такие же количество полезных веществ и массу удовольствия.

А как обстоит дело с асаи и другими «фонтанами вечной юности»? Вы, наверное, уже догадались, что и тут все не так просто. Например, плоды пальмы асаи из Бразилии (темно-фиолетовые ягоды, напоминающие чернику), действительно могут похвастаться внушительным количеством витамина С (в 10 раз больше, чем в цитрусовых), витамина А, кальция, железа, бета-ситостерола (положительно воздействует на холестеринный обмен), линолевой и линоленовой кислоты (замедляют старение организма и препятствуют развитию онкологических заболеваний), антиоксидантов и полифенолов. Но... чудодейственной, а также омолаживающей и оздоравливающей силой ягоды асаи наполнены только первые 2 часа после того, как они были сорваны с ветки. Потом концентрация полезных и питательных веществ в них начинает уменьшаться, по прошествии суток ягода асаи теряет почти все свои свойства и становится обычной ягодой, которую можно съесть, а можно и отложить в сторону. То же самое касается и американской клюквы, и ягод гуми, и тибетского винограда, - заявления о повышенном содержании в них тех или других элементов вроде витаминов или антиоксидантов, хоть и обоснованны, но относятся к категории «много шума из ничего» или «пустые хлопоты». Ведь, как в случае с годжи и асаи, точно такое же положительное влияние на снижение веса и укрепление здоровья оказывают и тривиальные капуста с морковкой, а также прочие привычные нам овощи и фрукты. Последние, кстати, еще и не должны проделывать долгий путь из далеких стран к нашему столу...

Вывод прост: невозможно похудеть или поправить свое здоровье, нормализовав уровень сахара и обмен веществ благодаря годжи, асаи и другим чудо-ягодам. С этой задачей помогут справиться только физические нагрузки, корректировка питания и здоровый образ жизни. А ягодам отведена тут лишь роль приятного дополнения – что бы не утверждала реклама!



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...

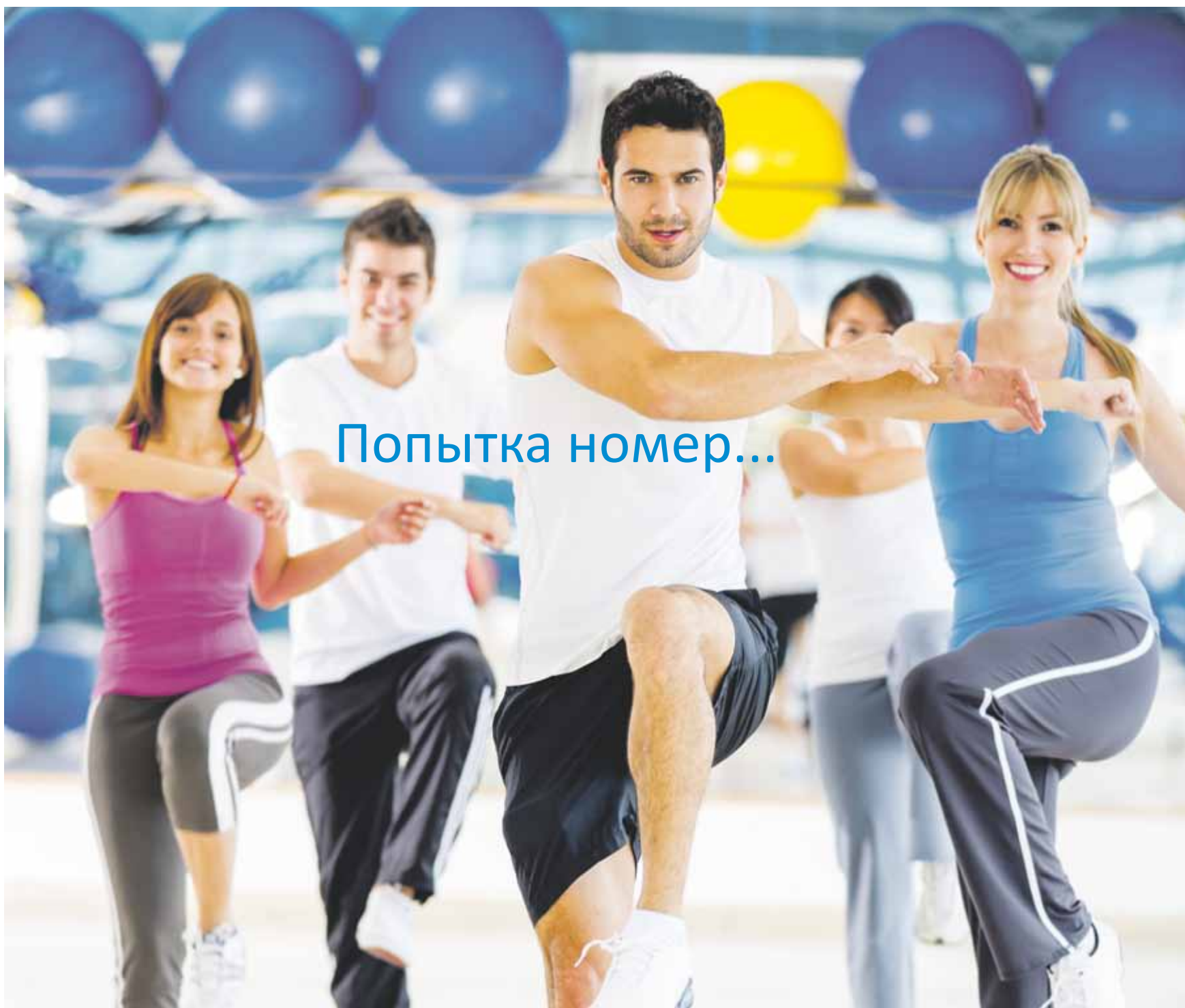
Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

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



Попытка номер...

Вот уже и осень наполовину прошла, а ваши благие намерения (которые наверняка входили в список дел, обязательных для выполнения в этом году!) наконец-то заняться спортом так и остались намерениями? Не расстраивайтесь, - лучше прочитайте эту статью и, вдохновившись данными в ней советами, совершите «попытку номер...». На этот раз уж точно все получится!

То, что спорт оказывает положительное воздействие на состояние и работу внутренних органов, что, в свою очередь, помогает сохранять здоровье и красоту, объяснять не нужно никому. И то, что, увы, одной силой мысли невозможно избавиться от лишних килограммов и дряблых мышц – тоже. Но отчего-то заставить себя регулярно посещать спортклуб или бассейн, или просто совершать пробежки, могут далеко не все. По-

чему? Потому что второй шаг сделать труднее первого, и не бросить занятия спортом гораздо сложнее, чем убедить себя в их необходимости и даже записаться в фитнес-студию. Тут очень важно не пойти на поводу у своей лени и настроить себя на успех, - и все будет, как надо! Тем более, что правила успеха в данном случае очень просты...

Красота – страшная сила!

Самый эффективный способ внести в свое физическое состояние и внешность какие-либо корректировки, причем в кратчайшие сроки, это фитнес. Действительно, элементарные тренировки в умеренном режиме, которые необходимо проводить не менее 3 раз в неделю, сделают фигуру подтянутой и придадут мышцам рельефность и красоту, повысят вашу самооценку и помогут избавиться от некоторых комплексов. А это, согласитесь, вполне может стать отличной мо-

тивацией для регулярных занятий спортом! Тем более, что все, что нужно сделать, это просто не отказываться от тренировок ни под каким предлогом. Ведь, «прогуляв» занятия в фитнес-студии (и, возможно, даже заев это деяние куском торта), вам придется приложить немало сил, чтобы восстановить форму! Стоит ли в данном случае игра свеч? Решайте сами...

Ты, да я, да мы с тобой

Если найти себе партнера для тренировки, а в оптимальном варианте – заключить с ним пари вроде «кто больше похудеет» или «кто быстрее переберется в одежду на размер меньше», занятия спортом будут приносить гораздо больше удовольствия, и пропускать их не захочется вовсе. К тому же еще наши далекие предки знали, что вдвоем проще осилить дорогу: если один упадет, второй поддержит.

Время решит за нас

Немаловажным фактором успеха является точно определенное время занятий. Психологи подтвердят – если следовать расписанию, справиться с намеченным планом гораздо проще. Так что составьте свой «спортивный график» и следуйте ему, главное, чтобы цели, которые вы ставите перед собой, были реальными. Заниматься каждый день и сбросить 20 кг лишнего веса за месяц мало кому под силу (и мало кому принесет пользу), поэтому, чтобы избежать разочарований, не «частите». 3 походов в спортзал в неделю (с посильными нагрузками!) вполне достаточно для того, чтобы фитнес приносил радость и был во благо. Спорт призван приносить удовлетворение, заряжать бодростью, поднимать настроение. Если же за-

нятия спортом утомляют, обременяют, это неизбежно приведет к сокращению количества и качества тренировок, ухудшению самочувствия, плохим результатам или полному их отсутствию. А кому это надо?

В радость, только в радость

Любая работа должна доставлять удовольствие, и спорт тут не исключение. Поэтому найдите тот вид физических нагрузок, который вам интересен и приятен, и сконцентрируйтесь на нем! Неплохо еще определить, для чего именно вам нужны занятия спортом, и учитывать еще и этот фактор. Так, для успокоения чувствительной нервной системы подойдут йога или тай-чи. Для развития гибкости можно заняться гимнастикой, пилатесом, калланетикой или аэробикой,

для формирования рельефного тела нужны упражнения на тренажерах, а для развития чувства ритма – зумба или шейпинг. Для общеукрепляющего эффекта отличный вариант – утренняя пробежка, прыжки со скакалкой или тренировки на велотренажере.

Ай да я!

За каждое достижение себя нужно хвалить и награждать, поэтому, после первой же недели регулярных занятий спортом можно побаловать себя внеочередным походом по магазинам, посещением салона красоты или еще чем-то приятным. А дальше все пойдет, как по маслу...



СУДОКУ

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

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

Спасите наши души!

Вовсе не обязательно нести все без исключения старые вещи на помойку. Некоторые из них вполне заслуживают того, чтобы получить новую жизнь.



Использование старых отслуживших свой век вещей в дизайне интерьера — не банальная экономия денег, это интересное и полезное занятие для всей семьи по обустройству жилья, которое поможет придать ему неповторимую индивидуальность, создать тепло и уют родного очага.

Например, отжившие свое лыжи и скейтборды легко могут превратиться, - если приложить к этому процессу чуточку фантазии и немного ловкости рук! - в стильные элементы декора или же оригинальные настенные полки (особенно хорошо последние будут вписываться в интерьер подростковой комнаты). Из старых велосипедных колес (конечно, для начала их нужно освободить от шин и хорошенько почистить) можно сделать необычные рамки, вставив между спицами картинки и фотографии. Под стать таким рамкам будут и старые деревянные ставни с облезлой краской, которые

просто-таки просятся, чтобы их использовали как элемент дизайна стен в интерьерах стиля винтаж. А вот из выдвигаемых ящиков старого шкафа может получиться отличный стеллаж для книг.

От нескольких чайных сервизов осталось по одной или две чашки? Замечательно, вот вам и новые кашпо для горшочков с кухонными травами! Впрочем, с тем же успехом можно высадить в них и любые луковичные растения (например, тюльпаны, гиацинты, крокусы) и украсить ими террасу или балкон. А прекрасным дополнением к чашкам станет заварочный чайник, - с букетом красивых цветов он смотрится просто превосходно!

Из старой бижутерии со стразами можно сделать шикарную шкатулку, наклеив композицию из этих сверкающих «сокровищ» эпоксидным клеем на старую шка-

тулку. Для этой цели можно использовать и старые компакт-диски. Они же могут стать зеркальным рефлектором для бра, люстры, подсвечника. Или - подставкой для стакана! Чтобы не перепутать такую подставку с нужным диском, и не поставить на нее случайно чашку кофе, а также для того, чтобы подставка не царапала стол и не скользила, диск следует наклеить на кусок кожи или картона.

Старые, протершиеся джинсы — просто Клондайк для творчества! Из них можно смастерить, обладая минимальными навыками кройки и шитья, смешные и трогательные аксессуары (сумки, заколки, кошельки), подставку для горячего, новую декоративную наволочку, удобный органайзер с множеством кармашков или оригинальную обивку мебели.

Глянцевые журналы за прошлые месяцы - прекрасный материал для воплощения в жизнь полетов фантазии. Основы для панно, подставки для салфеток, карандашей и даже для кастрюль, «елочка»-органайзер... А еще можно свернуть страницы старых газет и журналов по диагонали трубочками – получится великолепный материал для плетения!

Что уж говорить о столь модной сейчас технике декупажа! Для тех, кто еще не в теме – декупаж представляет собой великолепный способ вдохнуть новую жизнь, придать оригинального вида и образа самым обыденным и простым вещам, от стаканов, ваз и баночек до комодов, дверей, табуретов, шкафчиков и других предметов интерьера. Суть его (как можно понять, переведя с французского слово decouper — вырезать), сводится к вырезанию и наклеиванию любого изображения из различных материалов (дерева, кожи, тканей, бумаги и т. п.) с самыми разнообразными поверхностями. Наиболее популярным материалом для декупажа являются салфетки, газеты, вырезки из журналов, декупажные карты, фотографии, открытки. Работы, выполненные в технике декупаж, всегда уникальны, а сама эта техника позволяет создавать изысканные вещи, оригинальные предметы интерьера и дарить необычные подарки друзьям и близким.

Радикально изменить внешний облик знакомых и скучных вещей и придать им эффект старины можно также, обработав их специальным декоративным кракелюрным лаком. После высыхания лак даст эффект растрескивания, появятся трещинки. Так обыденная, ничем не примечательная и к тому же изрядно надоевшая тумбочка в мгновение ока превратится в очаровательную старую вещицу и обретет «вторую молодость». А ее обладатели получают уникальный и стильный предмет интерьера, не потратив на него ни цента!



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

Хлеб всему голова

Невероятно, но факт: регулярное употребление цельнозернового хлеба, богатого клетчаткой, позволяет снизить уровень сахара в крови и риск развития диабета второго типа. Такой эффект оказывается благодаря клетчатке, содержащейся в хлебе. Она воздействует на метаболизм через желудочно-кишечный тракт напрямую и стимулирует работу поджелудочной железы. Еще ржаной хлеб с отрубями улучшает реакцию на инсулин, к тому же его ежедневное употребление помогает не только удерживать вес в норме, но и сжигать лишние калории и убирать жирок на животе. А вот от белого хлеба лучше отказаться как людям с повышенным сахаром в крови, так и всем остальным, так как, кроме рекордного числа углеводов, ничего особенного в нем нет...



Королева осени

Диетологи настоятельно советуют тем, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж, включить в свой рацион питания тыкву. «Королева осени» содержит массу полезнейших для здоровья витаминов и минералов, снижает давление и активизирует работу иммунной системы, а еще она способна влиять на раковые клетки поджелудочной железы. Так как раковые клетки не способны сами вырабатывать энергию, они нуждаются в сахаре. Исследования показали, что вещества, содержащиеся в горькой тыкве, не дают раковым клеткам поджелудочной железы преобразовывать сахар. Кроме этого, тыква незаменима для диабетиков и людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, так как она богата клетчаткой, малокалорийна и практически не содержит углеводов соединений.

С легким паром!

Пользу бани трудно переоценить. А недавно японские ученые решили исследовать влияние парной на здоровье пожилых людей, и вот к каким выводам они пришли: у людей, которые регулярно посещали сауну, улучшается работа сердца. Помимо этого, баня продлевает жизнь, повышает настроение и придает оптимизм. Именно так головной мозг реагирует на воздействие высокой температуры. Для того, чтобы немного охладиться, активизируется деятельность некоторых отделов головного мозга, которые в том числе отвечают за настроение человека и его восприятие окружающего мира. Но не забывайте, что пользу от бани можно получить только при соблюдении правил посещения парной и рекомендаций врача!



Звонит в ушах? Выпейте кофе!

Оказывается, употребление 3-4 чашек кофе в день снижает вероятность возникновения звона в ушах на 15-20%. «Виноват» в всем кофеин, воздействующий на нервные клетки во внутреннем ухе. До сих пор недуг лечили техниками общего расслабления организма, других официально утвержденных способов лечения звона в ушах до сих пор нет.

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!

Европейский «Автомобиль года 2015»: делайте ставки, господа!



Жюри конкурса «Автомобиль года 2015» (Car of the Year) назвало претендентов на престижную премию. В список вошли 33 автомобиля, которые уже продаются или поступят в продажу до конца этого года в 5 или более европейских странах. В декабре список будет сокращен до 7 моделей, а победитель конкурса будет объявлен 2 марта 2015 года на Женевском автосалоне.

Европейский «Автомобиль года» — это не только самая престижная автомобильная награда, но и один из самых важных индикаторов, основных трендов отрасли, помогающих спрогнозировать покупательские предпочтения на ближайшую перспективу. Жюри конкурса состоит из 58 автомобильных журналистов из 22 европейских стран (в числе организаторов премии в этом году оказались такие известные профильные издания, как британский журнал Autocar, французский L'Automobile Magazine, испанский Autopista, немецкий Stern Motorsport и голландский Autovisie), которые и выбирают победителя среди моделей, появивших-

ся на рынке Европы (по меньшей мере в 5 ее странах) в этом или в конце прошлого года и продаваемых в количестве не менее 5000 экземпляров в год. В этом году на звание European Car of The Year 2015 претендуют 33 автомобиля, из которых в полуфинал выйдет всего 7, а на последнем этапе каждый член жюри распределит имеющиеся в его распоряжении 25 баллов как минимум между пятью машинами, оценивая инновации как в конструкции и дизайне автомобиля, так и в маркетинговом позиционировании - при этом максимальная оценка машины не должна превышать 10 баллов.

Главной сенсацией в этом году стало отсутствие в списке претендентов электрокаров и гибридов, несмотря на то, что именно они становились «Автомобилями года» прошлых лет. А вот вечное противостояние BMW и Mercedes вошло в разряд ожидаемых моментов конкурса. Хотя BMW лидирует по числу номинантов, - за титул «Лучшего европейского автомобиля 2015 года» будет бороться компактный кроссо-

вер с индексом X4, купе 2-й серии, компактный 2-й серии Active Tourer, а также первый в истории бренда гибридный спорткар i8, - Mercedes-Benz «ответил» не менее вескими аргументами в виде седана С-класса, купе S-класса и компактного кроссовера GLA. От Audi в конкурсе участвует в этом году только одна модель - новое купе TT. Такая же ситуация и у Toyota, представленной Aygo (которая, строго говоря, и не совсем Toyota), а также компаньонов по альянсу Peugeot и Citroen с родными братьями Aygo Peugeot 108 и Citroen C1. На фоне малышей-одноклассников более чем выгодно смотрятся автомобили премиум-класса, - элегантное купе Lexus RC, компактный кроссовер из той же конюшни NX, и, разумеется, новый Porsche Macan. Также за звание лучшего автомобиля будут бороться Jeep Renegade, Citroen C4 Cactus, Fiat 500X, Ford EcoSport, Ford Mondeo, Hyundai i20, Infiniti Q50, Kia Soul, Renault Twingo, Smart ForTwo и ForFour, Subaru WRX STI и Suzuki Celerio.

Интересно, что конкурс «Автомобиль года» (Car of the Year) – единственная в своем премия, номинантов которой не делят на классы и сегменты, а победителем становится только одна-единственная модель. Это правило остается неизменным с самого основания конкурса в 1964 году. Не меняется и внезапность решений жюри, не раз изумлявшего неожиданными результатами, поэтому на машины-кандидаты делают став-

ки в тотализаторах, а среди угадавших победителя разыгрывают призы. Так, за всю историю «Автомобиля года» Porsche становился победителем всего 1 раз (точнее сказать, в 1978 году с легендарным «автомобилем для богатых», 928-й моделью), а Fiat – 9 (фаворитами жюри становились модели 124 (1967), 128 (1970), 127 (1972), Uno (1984), Tipo (1989), Punto (1995), Bravo/Brava (1996), Panda (2004) и 500 (2008)), Mercedes-

Benz также удостоивался премии всего раз в 1974 году за S-Class, зато Renault может похвастаться целыми 6 победами, причем малолитражка Clio выигрывала конкурс дважды, в 1991 и 2006 годах... А в прошлом году Peugeot 308 обошел в финале таких соперников, как Tesla Model S и Jaguar F-Type, - кто бы мог подумать, правда? Так что с нетерпением ждем развития событий внешнего конкурса – и новых сюрпризов!



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)



Овнам октябрь принесет новые мысли, новые желания и свежие идеи. Их захочется немедленно осуществить и претворить в жизнь, но никто не обещал, что это будет легко и просто! Поэтому запаситесь терпением и не думайте о неудачах и возможных потерях, а искренне верьте в лучшее!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Октябрь будет для Тельцов достаточно непростым месяцем, в первую очередь потому, что сложности в бизнесе создадут немалые проблемы в личной жизни. Интересно, что поддержку в этой ситуации вам окажут люди, о готовности которых протянуть вам руку помощи вы даже не подозревали. Перекладывая на их плечи часть своих проблем, не забудьте потом, что долг платежом красен...

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В октябре Близнецам не будет равных по настойчивости, активности и целеустремленности. Это прекрасно. А вот ваша привычка болезненно реагировать даже на объективную критику может сослужить вам не слишком хорошую службу и поставить под угрозу не только ваши отношения с окружающими, но и ваши планы, так что делайте выводы.

Рак (22 июня - 22 июля)



Ракам в середине осени предоставится уникальный шанс круто изменить свою жизнь к лучшему, повернув в свою пользу даже не самую благоприятную, на первый взгляд, ситуацию! Это может касаться как работы, так и личной жизни. Главное, не бойтесь позитивных перемен и не цепляйтесь за устаревшие жизненные обстоятельства или изжившие себя отношения.

Лев (23 июля - 23 августа)



Львам во второй месяц осени полезно будет обратить внимание на недавно появившихся друзей и знакомых. Сами того не ожидая, они помогут вам в решении коммерческих задач и поспособствуют вашим профессиональным и карьерным успехам! И, возможно, станут исключением из правила «старый друг лучше новых двух».

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам сейчас просто необходимо проявлять общительность, контактность и дружелюбие и быть готовыми оказать помощь и поддержку друзьям, если они будут в этом нуждаться. Тогда и вы сами в трудную минуту не останетесь без помощи и поддержки!

Весы (24 сентября - 23 октября)



В октябре перед Весами может открыться много благоприятных перспектив и новых возможностей для карьерного и профессионального роста. Вам останется только правильно и вовремя их использовать! Подсказка: чем оригинальнее и необычнее вы будете действовать, тем быстрее и легче сможете добиться своих целей.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы могут сейчас засомневаться в правильности выбора жизненного пути и начать искать какие-то новые варианты. Не стоит этого делать, лучше сконцентрироваться на существующих проектах или вернуться к тому, что не доделано. И еще – забудьте хотя бы на время про присущие вам принципиальность и нежелание уступать, они могут плохо отразиться ваших отношениях с окружающими.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Октябрь станет для Стрельцов отличным временем для проявления творческих способностей и выражения своей индивидуальности. Ставьте определенные цели и действуйте без промедления. Не нужно опасаться конкуренции, звезды на вашей стороне!

Козерог (22 декабря - 20 января)



В середине осени Козерогам придется несладко. Вы будете постоянно находиться в состоянии противоборства с окружающим миром. Наберитесь сил и терпения, чтобы добиться хороших результатов, и будьте готовы усердно трудиться, не покладая рук, тогда победа будет за вами!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Дела Водолеев в октябре будут складываться весьма удачно. Но только не останавливайтесь на достигнутом, а продолжайте движение вперед! И, кстати, если вы возьметесь за осуществление постоянно откладываемых на потом планов, все сложится самым наилучшим образом, - попробуйте!

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



На протяжении всего октября Рыбы должны стараться избегать резких выражений, которые могут ранить самолюбие окружающих. Неосторожное слово, сказанное в сердцах, может подпортить вам как деловые, так и личные отношения! Лучше лишний раз промолчать, чем ляпнуть лишнее, - но это вы и так знаете, да?

Хронограф

7 октября 3761 года до н.э.

Дата сотворения мира, от которой идет отсчет времени в иудаизме.

11 октября 1783 года

День основания Российской академии, первого официального общества ученых и писателей, субсидируемого правительством. Основными задачами нового научного центра, который возглавила княгиня Екатерина Романовна Дашкова, были изучение российской грамматики и создание толковых и отраслевых словарей; в частности, был издан первый толковый словарь русского языка «Словарь Академии Российской».

13 октября 1884 года

На Международной меридианной конференции в Вашингтоне была принята резолюция, закрепившая за меридианом Гринвичской королевской обсерватории статус нулевого. Интересно, что за право называться нулевым боролись 10 меридианов (в частности, Парижский, Кадисский, Пулковский), а делегаты от России настаивали, что «главный меридиан» должен быть нейтральным, то есть не принадлежать какой-нибудь одной державе. Дело удалось решить, только когда выяснилось, что согласно статистике 72% мирового коммерческого флота уже использовали Гринвич как точку отсчета координат.

16 октября 1846 года

В бостонской больнице хирург Джон Уоррен в присутствии большого количества студентов-медиков провел первую в истории медицины операцию под наркозом. У усыпленного с помощью эфира пациента по имени Джилберт Эббот была удалена обширная опухоль на шее.

18 октября 1009 года

По приказу египетского правителя аль-Хакима был разграблен и разрушен храм Гроба Господня, а заодно и все остальные иерусалимские строения христиан. Уцелели лишь отдельные фрагменты здания, погребенные под неподъемными каменными обломками. Начало сооружению храма Гроба Господня в 325 году положила императрица Елена, мать Константина Великого.

23 октября 2002 года

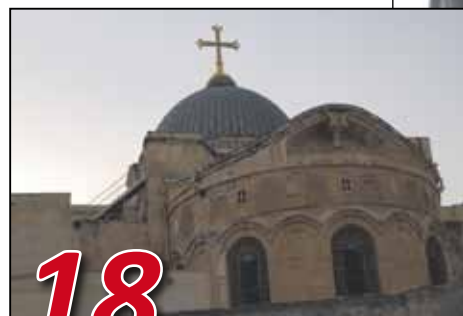
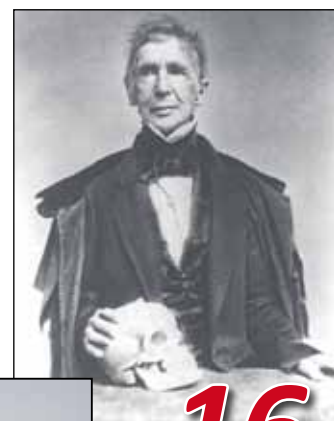
В Москве террористами было захвачено здание Дома культуры на улице Мельникова, в котором шел мюзикл «Норд-Ост». Угрожая взрывом всего здания, террористы выдвинули требование немедленного вывода федеральных сил из Чечни. В проведенной через 3 дня операции по освобождению заложников с применением ядовитого газа были уничтожены все бандиты, в связи с неполадками в системе газонейтрализации погибли 128 человек из числа зрителей и участников спектакля.

27 октября 1951 года

Канадские медики впервые применили радиационное облучение как средство для борьбы со злокачественными образованиями у онкологических больных.

29 октября 1929 года

Этот день вошел в историю как «черный вторник», когда на нью-йоркской фондовой бирже окончательно рухнул рынок акций, индекс Доу-Джонса упал на 12,5%, а авуары многих тысяч крупных, средних и мелких акционеров в результате краха биржи обратились в прах. По стране прокатилась волна самоубийств. «Черный вторник» стал «спусковым крючком» Великой депрессии, преодоленной американцами только к 1933 году, и тяжелейшего экономического кризиса в Западной Европе, ставшего одним из причин Второй мировой войны.



Кристина Орбакайте: «У нас в семье не принято друг другу что-то навязывать!»



Звезда современной российской эстрады, актриса театра и кино Кристина Орбакайте унаследовала от знаменитой мамы, живой легенды советской и российской поп-культуры Аллы Пугачевой, абсолютный музыкальный слух любовь к пению, а от отца, артиста цирка Миколаса Эдмундаса Орбакаса – пластику движений и артистичность. А житейскую мудрость и позитивный взгляд на жизнь, а также умение заниматься несколькими делами и делать их одинаково хорошо, Кристина воспитала в себе сама, - и стремится передать их своим детям.

- Кристина, могли ли Вы в детстве представить, что станете настолько востребованной, знаменитой певицей?

- Кто же в детстве может быть уверен в таком, хотя, наверняка, мечтают об этом многие... У меня детство проходило на берегу Балтийского моря, и в те времена, когда я была совсем маленькая, я мечтала попасть только за кулисы, хоть как-то соприкоснуться с той же жизнью, где была мама. А была она, в основном, на гастролях. И сегодня все это я пытаюсь объяснить своей дочке. Тогда мне хотелось тоже быть на этих же гастролях, за кулисами, поближе к маме. А сейчас я сама мама и знаю, что мои дети тоже хотят быть поближе ко мне.

- Многие Вас все равно воспринимают

дочкой великой мамы. А когда вы начали себя ощущать только Кристиной Орбакайте, без приставки «дочь Аллы Пугачевой»?

- Меня еще многие действительно ассоциируют с Аллой Пугачевой, но это никак не отражается на моем отношении к ней. Я безумно люблю маму, благодарна маме и бабушке за то, как они меня воспитали. Я очень благодарна им за то, что не выросла заносчивой эгоисткой, что знаю свое место в жизни и люблю своих близких, которые рядом. Это такое воспитание, которое я стремлюсь дать и своим детям. В этом мире, конечно, сложно выжить, очень много стереотипов, например, тот же «дочка Аллы Пугачевой», и с этим не стоит бороться: есть ведь люди, которым как ни доказывай свою самостоятельность, ничего не докажешь. Все так и останется, поэтому нужно к жизни относиться проще, тратить время и силы на то, что действительно важно.

- К вопросу о воспитании - Вы балуете своих детей?

- До поры-до времени. Я стараюсь не вступать с ними по любому поводу в конфликт. Но они понимают, где есть какая-то грань дозволенного. Я знаю одно: родители ни в коем случае не должны пилить своих детей, вмешиваться в их личную жизнь, потому что пока ребенок для себя не решит что-то конкретно, то что бы родители ни говори-

ли – это бесполезно.

- В августе вышел музыкальный фильм «Тайна принцесс» по сказкам братьев Гримм, где Вы сыграли роль королевы Гурунды. Ее королевство переживает не лучшие времена, и Гурунда хочет поправить положение дел, женив четырех своих сыновей на дочках богатых королей. Но у сыновей другие планы, и королева в сердцах превращает их в черных воронов. Как Вы для себя объяснили ее поведение?

- Я решила, что она не стерва, а нормальная женщина, которая хочет счастья своим детям, просто она попала под влияние злого советника. Она одна тащит на себе четверых детей, королевство. Естественно, нужен помощник. Злодей, которого играет Вадим Галыгин, втирается в доверие, подыскивает удачный момент и убеждает ее, что она должна заколдовать своих сыновей. Тем более что душа королевы мечется между безумной любовью к детям и ревностью к их будущим невестам. Я с этим еще не сталкивалась как мать, хотя мой старший сын уже взрослый. Впрочем, у нас в семье не принято друг другу что-то навязывать. Можно что-то посоветовать в творчестве или в бытовых вопросах, но в личных отношениях мы никогда не давим друг на друга, потому что не хочется никому усложнять жизнь.

- Что было самым трудным в роли королевы?

- В фильме достаточно сложная музыка, которую написал Геннадий Гладков. Его песни из мультфильмов с детства у всех на слуху – «Бременские музыканты», «Львенок и черепаха». Я с дочкой по третьему кругу сейчас все это прохожу и заметила, что воспринимаются сочинения Гладкова легко, а вот петь их сложно. С этим столкнулись все, кто исполнял партии в фильме. Но мне всегда очень интересны такого рода эксперименты.

- А экспериментировать на эстраде Вы готовы?

- Да. Жаль только, что время летит быстро, и ты мало что успеваешь. 15-20 лет назад мы успевали заниматься и своим творчеством, и участвовать в чужих проектах. Например, в 1998 году Артур Пилявин из «Квартала» позвал нескольких коллег принять участие в записи альбома «Мир розовых кукол». Тогда еще никто этого не делал. Я спела заглавную песню, она до сих пор мне очень нравится. Может быть, я ее восстановлю. Интересно, что в 1998 году еще далеко не все принимали меня как певицу, критиковали мой образ, мой голос. Говорили, мол, непонятно, что она там поет – шуршит-шепчет. А музыканты понимали, что я пою определенным стилем – микстом. Таким нежно-трогательным голосом.

- Как Вы выбираете песни для своих альбомов? Сами не пробовали сочинять?

- Пробовала, но в мире столько музыки, что я не хочу себя обрекать на плагиат. Я это предоставляю композиторам, пусть они расхлебывают (улыбается). А песни я выбираю интуитивно. Некоторые мне интерес-

но вставлять в свою программу или альбом как историю, для настроения, пусть я даже не уверена, что их будет петь вся страна. Некоторые песни мне преподносят Алла Борисовна – ей много чего присылают, и она отбирает, причем не только я такой счастливцев. Когда она готовится к «Рождественским встречам», она многим артистам сама советует, что спеть. «Раз и навсегда» она мне предложила исполнить как раз на «Встречах». А перед этим были и «Перелетная птица», и «Мой мир». Если я порой иду от интуиции, Алла Борисовна своим продюсерским взглядом видит судьбу песни.

- Значит, ничего страшного, если песня не станет шлягером?

- Для меня да. Например, была у меня песня «Телефонный разговор» на предыдущих альбомах. Интимная-интимная. Я попробовала ее репетировать с музыкантами на сцене – не идет. И она так и осталась в альбоме. Но зато в то время очень многие люди ее поставили себе на рингтон. Она заняла какое-то рекордное место по скачиваниям, потому что действительно какое-то настроение неслась в себе.

- А у Вас есть на рингтоне песня?

- Нет. У меня будильник – песня Шаде Jezebel. Поставила, чтобы не так жутко было по утрам просыпаться. До этого очень противный сигнал стоял, муж сказал – давай меняй.

- Кристина, как Вам удается всегда держать себя в такой хорошей форме? Ведь у вас не один ребенок... Есть свои секреты?

- Я стараюсь больше двигаться, заниматься спортом, йогой, следить за питанием, пла-

вать в бассейне, сон также немаловажен. В детстве я была сладкоежкой, а потом как-то переросла это, и сейчас меня не особенно то и тянет к сладкому. Но все же побаловать иногда себя разными вкусностями люблю.

- И танцевать любите - когда-то Вы даже хотели пойти в балет...

- Да, я с детства любила танцевать и умоляла бабушку с мамой отдать меня в балет. В 10 лет я поступила в хореографическое училище на подготовительный курс, год прозанималась и успешно сдала госэкзамен. Но для классического балета я высоковата, мое место было бы на задних линиях. Машины друзья из ансамбля Моисеева посоветовали пойти на народное отделение, но в тот год набор приостановили. И на семейном совете было решено, что не пойдем мы в классику, будем учиться музыке и английскому языку. Однако страсть к балету осталась, и когда у Аллы Борисовны появился «Рецитал», я с удовольствием репетировала с ними. Так и увлеклась современными танцами.

- Ваша жизнь постоянно на виду. Вы не устаете от этого?

- Поскольку я родилась в творческой семье, я рано поняла, что такое популярность. И толпы поклонников у подъезда стояли, и статьи выходили сотнями, как хвалебные, так и ругательные. В доме, естественно, это все обсуждалось. Это неотъемлемая часть профессии. Отношения с журналистами тоже неоднозначны. Кто-то тебя принимает, кто-то критикует, кто-то подловил, когда ты неважно выглядишь, и тут же опубликовал. Обижаться приходится только на непрофессионализм. Когда твою фамилию пишут с буквы «А».



Бюджетный вариант



Что делать, если отпуск в этом году выпадает на октябрь, а поездка на классические осенние курорты (Марокко, Багамы, Аргентина или Тайланд с Вьетнамом) не по карману? Не огорчаться, а узнать больше о вариантах бюджетного, но в то же время небанального отдыха.

Любой бывалый путешественник подтвердит: превратить дорогой вояж в дешевый можно, сэкономяв либо на билетах, либо на проживании. Первое можно сделать легко и просто, «отловив» дешевые авиабилеты на Интернет-порталах вроде www.swoodo.com или www.opodo.de, или же регулярно просматривая спецпредложения авиакомпаний. Вариант для самых отчаянных - по-

купка «горящего» тура (правда, это совсем не подойдет тем, кто привык планировать все до мелочей и заранее определяться с направлениями отдыха). Но экономия тут возможна действительно значительная!

При заказе авиабилетов необходимо помнить, что более дешевыми всегда являются билеты с пересадками. Конечно, придется некоторое время просидеть в аэропорту, но зато и расходы уменьшатся. И еще - чтобы поощрить своих клиентов летать в будние дни, ряд авиакомпаний делают скидки на перелет в период с понедельника по пятницу. Почему бы этим не воспользоваться? Справедливости ради, правда, стоит упомянуть, что более дешевые, чем обычно, авиа-

билеты зачастую имеют «подводные камни» в виде невозможности их возврата.

Что же касается удешевления проживания, то тут все еще проще. Достойная замена отелю - аренда жилья у местных жителей, или же участие в набирающих все большую популярность проектах *couchsurfing* (взаимное предоставление бесплатной возможности переночевать у себя дома по принципу «ты - мне, я - тебе») или *social travelling* (аренда дешевого жилья с помощью социальных сетей). Хотя тут, несомненно, присутствует доля риска, - все же речь идет не о классических отелях! - миллионы путешественников уже прошли этими путями и остались довольны.

Как правило, довольными остаются и те, кто отказался от привычки «считать звезды» и выбрал отель по демократичнее. На самом деле, что толку в звездах, если большую часть времени отдыхающие, как правило, проводят за пределами номера, а в отель приходят только на ночь... И вообще, скромность украшает человека!

Еще один способ уменьшить бюджет отпуска – выбрать маршрут подешевле. Романтическая, пастельная Прибалтика вместо Лазурного берега, Будапешт вместо Парижа, Баку вместо Дубаи... За сервис тут волноваться не стоит, тем более, кто ищет, тот всегда найдет и хорошие рестораны, и спа-центры, и прочие нужные и полезные вещи. «Эконом-вариантом» октябрябрьского отпуска

может оказаться морской круиз. Доступных по цене направлений, - от средиземноморской «кругосветки» до вояжа по скандинавским фьордам, - масса. И удовольствия тоже: современные лайнеры с уютными каютами, ресторанами, бассейнами, магазинами и кинотеатрами предоставляют все возможности для нескучного и спокойного отдыха.



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 Ильищенко
Что угрожает семейному счастью, и как с этим справиться?
142 стр., мягкий переплет
Арт. 13007
3,00 евро

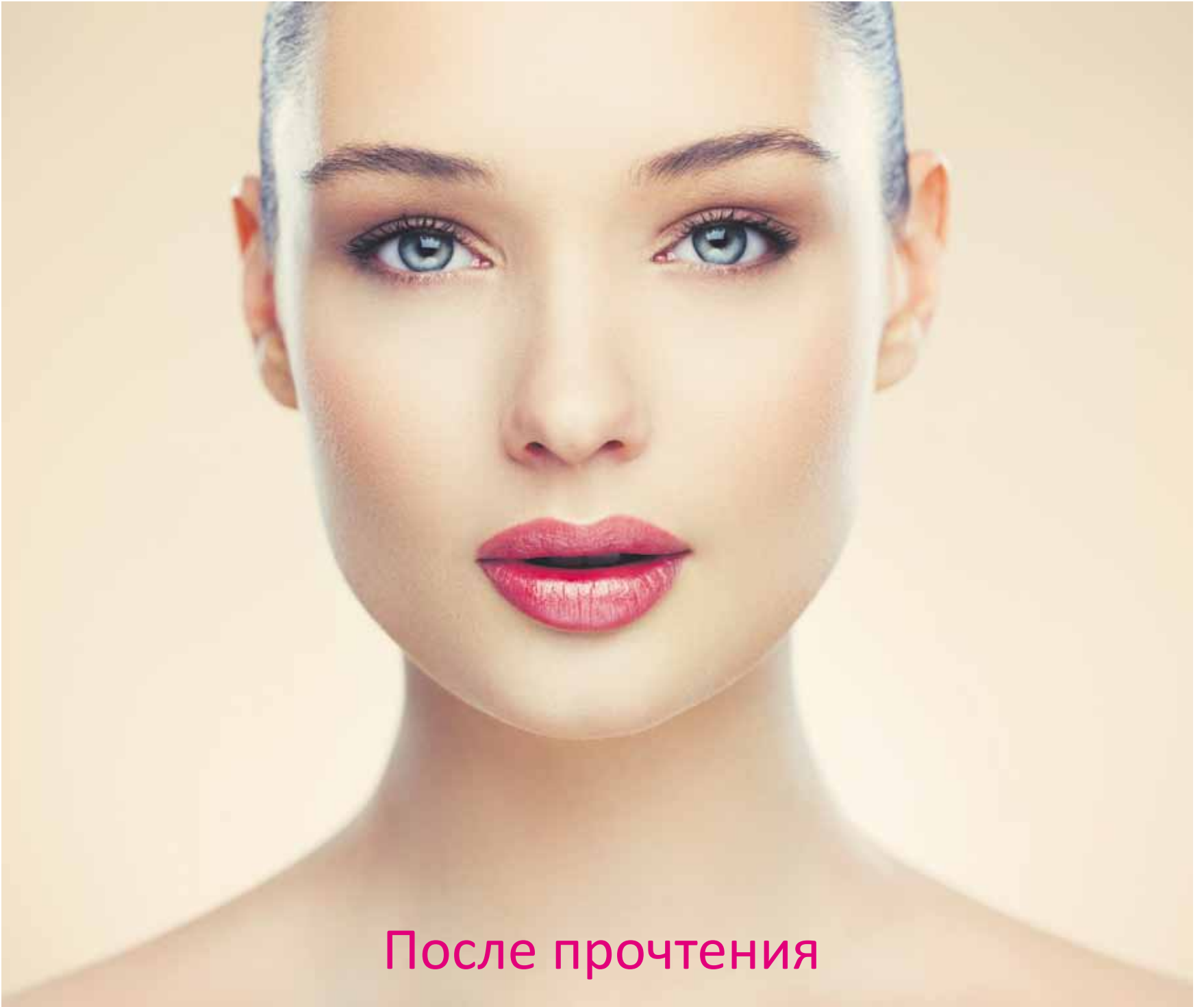


«Когда и как надо говорить ребенку о Боге»
Наставления родителям и молитвы о детях
48 стр., мягкий переплет
Арт. 16015
2,50 евро



«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



После прочтения

Выбирая любое косметическое средство, полезно обратить внимание не только на его предназначение, но и на состав. Потому что то, что сообщают нам производители, часто, мягко говоря, не соответствует действительности и является обычным маркетинговым ходом. А вот из перечня ингредиентов на этикетке, которая обычно находится на обороте флакона или баночки, можно узнать много интересного и полезного. И, возможно, отказаться о покупке после прочтения...

Итак, что же входит в состав кремов, лосьонов, шампуней и гелей, которые призваны обеспечить нашей коже и волосам оптимальный уход? Секретов тут нет, все без исключения косметические компании обязаны сообщать потребителям, из чего же сделаны те или иные средства. Интересно, что начинается список ингредиентов космети-

ческих продуктов (кстати, всех остальных тоже) всегда с тех элементов, чье содержание в данной субстанции доминирует, и далее по убыванию, от большего к меньшему в порядке концентрации. Поэтому в большинстве средств на первом месте стоит... обычная вода, так как именно она является оптимальной базой для смешивания остальных ингредиентов и эмульгирования. За ней обычно следует глицерин, - трехатомный спирт, представляющий собой вязкую прозрачную субстанцию, фрагменты которого входят в состав некоторых биологических соединений в организме человека (именно поэтому глицерин практически никогда не вызывает аллергических реакций). Глицерин «славен» тем, что он при нанесении на кожу и волосы не впитывается, а образует тончайшую пленку, защищающую от грязи и пыли и восстанавливающую гидробаланс. Внимание! Происходит все это только в

условиях нормальной и повышенной влажности. Если влажность воздуха ниже 65%, то глицерин обезвоживает кожу.

После воды и глицерина в перечне компонентов любого косметического средства следуют еще 3 вещества, составляющие его основу. А вот после них указываются так называемые активные вещества — наиболее важные элементы, от них зависит принцип действия продукта, то есть, собственно говоря, то, за что мы все платим деньги при покупке. Они отвечают за глубокое увлажнение кожи, ее очищение и подтяжку, за шелковистость и густоту волос и так далее. Чем больше «работающих» веществ в препарате, тем эффективнее его действие. Звездочкой обычно помечены органические активные ингредиенты в составе, - при этом их наличие или отсутствие не делает продукт абсолютно безопасным или более эффективным.

Ну, а затем наступает очередь наполнителей и технологических добавок, то есть консервантов и отдушек, без которых привычные нам средства не пахли бы так вкусно и не обладали нежной, приятной, удобной для нанесения текстурой. Да и срок их хранения бы не превышал нескольких дней... Тут уместно сказать пару слов в защиту парабенов, консервантов, которые используются практически во всех средствах, обладающих отличными противогрибковыми и антибактериальными свойствами, что позволяет надолго сохранить косметическое сред-

ство, особенно насыщенное натуральными компонентами. Упреки в их адрес, - якобы существует косвенная связь между наличием парабенов и онкологическими заболеваниями, - безосновательны, к тому же, если они стоят на последних местах в списке ингредиентов, это говорит о малой, совершенно безопасной дозе их содержания. Да и аллергическую реакцию кожи на косметику вызывают, как правило, либо активные вещества, либо отдушки (обычно роль последних играют эфирные масла или синтетические ароматы).

Косметологи рекомендуют при покупке любого косметического средства обращать внимание на первые и последние 5 веществ в составе. Если ни основа и активные вещества, ни ароматизаторы и консерванты не содержат вредных компонентов вроде формальдегида, формалина и им подобных, и не способны спровоцировать аллергию, значит, с этим продуктом все в порядке, как в отношении эффективности, так и безопасности!



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:

Медовый месяц



Октябрь не зря называют «медовым» - в этом месяце официально завершается сбор меда. Существует даже поверье, что в октябре дары неутомимых пчел обладают волшебной силой, и, пробуя свежий осенний мед, можно загадывать желание, которое вскоре непременно сбудется. На самом ли деле это так, судить трудно. Зато достоверно известно, что употребление этого продукта - лучший естественный способ сохранить на долгие годы здоровье, красоту и молодость. Так почему бы не испробовать на себе волшебную силу меда и в домашних условиях, тем более, что сейчас самое подходящее время для этого?

О чудодейственных свойствах ароматного, тягучего и сладкого пчелиного нектара люди знали еще с незапамятных времен. Почти тысячелетие назад знаменитый целитель Авиценна утверждал: «Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед». И не ошибался, ведь мед может удовлетворить потребность организма человека почти во всех минеральных солях, поскольку в нем содержатся самые полезные для здоровья элементы системы Менделеева (в част-

ности, железо, медь, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, йод, цинк, марганец и т.д.), а еще ферменты, эфирные масла, противогрибковые вещества, фитогормоны и уникальные микроэлементы, препятствующие образованию жировых отложений. Мед регулирует водный баланс, активизирует обменные процессы в тканях, препятствует преждевременному старению... Он легко проникает в поры и является ценной пищей как для верхних слоев кожи, так и для мезодермы, восстанавливая заодно их клетки и оказывая на них противовоспалительное действие. И вообще, о терапевтических качествах «амброзии богов» можно и вовсе слагать легенды, - доказано, что нет практически ни одного кожного заболевания, которое нельзя было бы вылечить с помощью меда! И не только кожного, - так как мед обладает антисептическим эффектом, всем страдающим гастритом, язвой желудка, холециститом и панкреатитом достаточно регулярно принимать натощак столовую ложку золотистого лакомства утром: на своем пути по желудочно-кишечному тракту мед убивает все вредоносные бактерии и микробы и приводит слизистую оболочку желудка в нормальное состояние, заживляя все обра-

зовавшиеся на ней ранки. Еще мед - отличный природный антидепрессант, позволяющий легко справиться с синдромом хронической усталости. По этой причине без него не обойтись школьникам и студентам, а также нервным, много работающим, плохо высыпавшимся людям. Наконец, утренняя порция меда - это лучшая пища для ума, ведь он моментально подпитывает мозг после того, как попадает в организм (происходит это благодаря равному содержанию в нем глюкозы и фруктозы). Стоит упомянуть и о способности «дара пчел» повышать защитные функции иммунной системы и легче справляться с любой инфекцией. А особенно продвинутые специалисты утверждают, что медом можно лечить даже похмелье! Его основной активный ингредиент - фруктоза - позволяет организму легче расщеплять алкоголь на безопасные побочные продукты, быстрее выводить токсины и ускорять процесс метаболизма, и переводится в диоксид углерода, выдыхаемый человеком. Но (и тут без «но» не обошлось!), хоть у меда практически нет прямых противопоказаний, он все же может в некоторых случаях вызывать аллергические реакции.

И, разумеется, людям, страдающим сахарным диабетом, перед началом любой медотерапии лучше проконсультироваться с врачом. А уж злоупотреблять медом и вовсе не рекомендуется никому, - дневная норма взрослых людей не превышает 100-150 г меда, а детская – 50-100 г (желательно разбить это количество на несколько приемов). В пожилом возрасте, особенно если ведется малоподвижный образ жизни, лучше ограничить употребление меда 1-2 столовыми ложками. Но это все касается, как говорится, внутреннего пользования. А вот в косметических целях на мед можно не экономить! На его основе получаются отличные питательные и увлажняющие маски для лица, после которых кожа становится мягкой и гладкой, морщинки и пигментные пятна пропадают, а мелкие дефекты вроде прыщиков и покраснений становятся почти невидимыми.

Тонизирующая медовая маска для всех типов кожи

1 столовую ложку меда смешать с 1 столовой ложкой овсяной муки (или хлопьев) и взбитым белком, нанести на кожу на 20 минут, смыть теплой водой.

Мед способен также буквально за ночь сделать кожу рук и ног бархатной и нежной. Для этого всего-то и надо, что, тщательно смешав подогретое оливковое или льняное масло и жидкий мед в равных пропорциях, нанести полученную массу на кисти и ступни, а сверху надеть хлопчатобумажные перчатки и носки и оставить на всю ночь. То же самое, кстати, касается и шелушащихся, сухих губ, - если смазать их перед сном медом, на следующий день они станут мягкими, гладкими и упругими, а помада и блеск будут ложиться просто идеально! Кроме того, из меда можно приготовить превосходный скраб для тела, смешав мед с морской солью и рас-

терев ими кожу (особый акцент рекомендуется сделать на «проблемные зоны»). А вот если в мед вмешать натуральный молотый кофе, то получится нежный пилинг для тела с эффектом автозагара. Ну, а о пользе меда для кожи головы и волос и говорить нечего! Он не только помогает избавиться от перхоти, но и укрепляют корни волос, и придает шевелюре блеск и эластичность... А дополнительным бонусом медовых масок для волос является нежный, стойкий аромат, который будут источать волосы после процедуры.

Тщательно перемешать 1 столовую ложку меда, 2 яичных желтка и 1 чайную ложку оливкового масла, втереть в волосы и кожу головы. Обернуть голову полотенцем и держать маску на волосах в течение 1 часа, после чего промыть волосы нейтральным шампунем.

Приятного «медового месяца»!



На экранах

С 2 октября 2014 года

DRACULA UNTOLD

(«**ДРАКУЛА: ЛЕГЕНДА, ОБРЕТШАЯ БЕССМЕРТИЕ**»)

Режиссер: Гари Шор

Авторы сценария: Мэтт Сазам, Берк Шарплесс, Брэм Стокер

В ролях: Люк Эванс, Доминик Купер, Сара Гэйдон

Влад Дракула был величайшим правителем, доблестным воином и страстным мужчиной. Но судьба свела его с врагом, коварство которого не знало границ. И тогда Дракула заключил сделку: нечеловеческая сила в обмен на самую малость — бессмертную душу...

С 9 октября 2014 года

ANNABELLE

(«**АННАБЕЛЛЬ**»)

Режиссер: Джон Р. Леонетти

Автор сценария: Гари Доберман

В ролях: Аннабель Уоллис, Элфри Вудард, Эрик Ладин

Джон дарит своей жене красивую винтажную куклу по имени Аннабель, - ведь его супруга давно и безуспешно искала именно эту раритетную безделушку для собственной коллекции. Но в самом скором будущем Аннабель превратится в пристанище для демона, вызванного обрядом сатанистов.

THE EQUALIZER

(«**ВЕЛИКИЙ УРАВНИТЕЛЬ**»)

Режиссер: Антуан Фукуа

Авторы сценария: Ричард Уэнк, Майкл Слоун, Ричард Линдхейм

В ролях: Дензел Вашингтон, Мартон Чокаш, Хлоя Грейс Морец

Заступившись за едва знакомую девушку, Роберт МакКолл вынужден вступить в неравную схватку с бандитами и ЦРУшными оборотнями в погонах. Финал у этой войны был бы плачевно предсказуем, не будь МакКолл отставной спецназовец, который только начал жизнь с чистого листа.

С 16 октября 2014 года

DER RICHTER. RECHT ODER EHRE

(«**СУДЬЯ: СПРАВЕДЛИВОСТЬ ИЛИ ЧЕСТЬ**»)

Режиссер: Дэвид Добкин

Авторы сценария: Ник Шенк, Билл Дюбюк, Дэвид Добкин

В ролях: Роберт Дауни мл., Роберт Дювалль, Лейтон Мистер

Успешный адвокат приезжает в родной город на похороны матери и узнает, что его страдающего болезнью Альцгеймера отца, городского судью, подозревают в ее убийстве. Герой решает задержаться, чтобы выяснить правду, и постепенно знакомится с родственниками, о которых раньше знал лишь понаслышке.

MAZE RUNNER - DIE AUSERWÄHLTEN IM LABYRINTH

(«**БЕГУЩИЙ ПО ЛАБИРИНТУ**»)

Режиссер: Уэс Болл

Авторы сценария: Джеймс Дашнер, Ной Оппенхайм, Грант Пирс Майерс

В ролях: Дилан О'Брайэн, Кая Скоделарио, Уилл Поултер

Память Томаса практически полностью стерта, а сам подросток живет в закрытой коммуне мальчиков, живущих в окруженном лабиринтом замкнутом пространстве. Томас вместе с товарищами по несчастью пытается найти выход из лабиринта, однако все безуспешно. Но все меняет появление в коммуне находящейся в состоянии комы девочки с запиской странного содержания ...



Октябрьская классика

Классические блюда октября - салаты, запеканки и супы из цукини или кабачков, - очень вкусны и полезны, а их приготовление не требует ни массы времени, ни особых талантов.

Сырная запеканка с цукини и грецкими орехами

Ингредиенты: 5-6 цукини, 250 г сыра фета, 4 яйца, 30 г грецких орехов (поджаренных, мелко рубленых), 2 столовые ложки укропа, 50 г пармезана, черный молотый перец по вкусу

Цукини порезать мелкими кубиками (если кожура твердая, то очистить от нее). Залить фету теплой водой (примерно 40-50 С) на 10 минут. В миске размять фету до пасты, добавить все остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Выложить вначале цукини, затем всю остальную массу в форму для выпекания, выпекать в предварительно разогретой до 180°C духовке 40-45 минут.



Суп-пюре из кабачков

Ингредиенты: 1 крупная луковица, 50 г сливочного масла, 1 кг молодых кабачков, щепотка порошка карри, 0,5 л готового куриного бульона

Лук очистить, измельчить. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, мякоть нарезать кубиками. В большой кастрюле для супа растопить масло. Положить лук и обжарить его в течение 3 минут. Добавить кабачки, перемешать. Приправить карри. Влить куриный бульон. Довести до кипения. Продолжать варить на слабом огне под крышкой около 20 минут. Снять с огня, дать слегка остыть, затем перелить в блендер. Взбить суп в пюре, затем вернуть в кастрюлю и слегка прогреть перед подачей к столу. Подавать со сливками и свежей зеленью.

Лодочки с мясом

Ингредиенты: 4 цукини, 250 г фарша или ветчины, 100 г риса, 1 луковица, 2 стакана овощного бульона, соль, петрушка, укроп, перец по вкусу

Вымытые цукини разрезать вдоль пополам и разделить на отрезки длиной по 4-5 см. Каждую половинку цукини вычистить ложкой, чтобы получились лодочки. Поместить получившиеся лодочки в кипящий овощной бульон, уменьшив огонь, варить несколько минут. Цукини должны стать чуть мягче, но не развариться. Очищенный лук мелко нарезать. Петрушку и укроп мелко нарубить. Лук и зелень добавить в рис. Мясной фарш обжарить, приправить солью, перцем и также соединить с рисом. Наполнить фаршем лодочки цукини и уложить их на смазанный маслом противень. Поставить противень в духовку, нагретую до 200°C на 15-20 минут.



Кекс с цукини и шоколадом

Ингредиенты: 230 г муки, 120 г сливочного масла, 180 г сахара, 100 г шоколада, 4 яйца, 2 цукини (250 г), 60 г фундука или миндаля, щепотка разрыхлителя, щепотка соли, сахарная пудра

Цукини натереть на мелкой терке, шоколад и орехи порубить на мелкие кусочки, просеять муку с разрыхлителем. Взбить сливочное масло с сахаром и солью до состояния мягкого крема. Добавить яйца, шоколад, орехи и цукини, размешать и всыпать муку. Быстро перемешать и выложить в форму, выпекать в разогретой заранее до 180°C духовке 50 минут, затем остудить в форме на решетке, аккуратно перевернуть на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

СКАНВОРД

Титул пушкинского Салтана

Цилиндр на голове

Любимый пастух Снегурочки

Нива, но не автомобиль

То, чем баловался Карлсон

Мак-картни

Чем платят в Ираке?

Сигнал от пустого желудка

Товар скопом

1/12 сажени

Современная повитуха

Шляпа для торшера

Танец с топотом

Метелка в банке с огурцами

Божий дар в зернах

Крик, прогоняющий птиц

Домашняя рюмочная

Вкалывающий осел

Стрельный яд индейцев

У нее как у пташки крылья

Убогий домик, лачуга

Обрезок доски

Плывательная часть семечек

Последний титр в фильме

Марианский ...

То, что у Самсона в волосах

Варяг, выбившийся в цари

Изножье

Диснеевский утенок

Элемент парного фигурного катания

Напиток для Джо (кинош.)

«Майна» наоборот

Кожух на мобильник

Писатель, «давший» дамам возраст

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

Женщина всегда знает, чего хочет, но редко понимает, зачем.

- Кошелек или жизнь?
- Мне кажется, это не лучший слоган для больницы.

- Папа, можно тебя на два слова?
- Давай, только быстро и коротко!
- Сто евро!

- Официант, почему вы подаете все блюда остывшими?
- Вы заказали водку, винегрет, холодец и мороженое - что именно подогреть?



Здравствуй, добрый молодец! Здравствуй, птичка-невеличка! Здравствуй, деревце зеленое! Дико перед всеми извиняюсь, первый день за рулем.

Учитель — учителю: — Ну и класс мне попался тупой! Объясняю теорему — не понимают. Объясняю второй раз. Не понимают! В третий раз объясняю. Сам уже понял. А они не понимают...

Около клиники травматологии перебинтованные супруги остановили такси. Сели в машину, просят шофера:
- Только не гоните, пожалуйста. А то вчера нам достался такой лихач, что мы попали в

аварию.
Таксист радостно оборачивается:
- Ой, а я вас не узнал!

В суде:
- Объясните, почему вы разводитесь?
- Потому что поженились.

Вовочка приходит домой и говорит:
- Мама, у меня для тебя 2 новости: хорошая и плохая.
- Ну давай сначала хорошую.
- Я получил пятерку по математике.
- Очень хорошо! А плохая?
- Я соврал.



«Сила любви и голоса» стал лучшим документальным фильмом года

Биографический документальный фильм о певице Тине Кароль «Сила любви и голоса», снятый совместно с «1+1 Production», одержал победу на 10-ом Международном Кинофестивале АОФ International Film Festival, который проходил в этом году в Калифорнии, США. Фильм стал уникальным кинопроектом, объединившим в себе музыку и жизненную философию певицы, которая пережила личную трагедию на глазах у миллионов людей. Фильм состоит из концертных номеров Тины Кароль и документальной истории, повествующей о силе любви певицы и ее супруга, который вместе с любимой боролся со страшным диагнозом - рак. «Проект создан по высоким европейским стандартам телевизионного производства, - рассказывает генеральный руководитель 1+1 Production Виктория Лезина-Масляная. - Несмотря на сложный жанр документального музыкального фильма, нам удалось передать искренность Тины Кароль, и зритель не мог этого не оценить. «Кто сходит с дистанции – тот ничего не получает. Это не про нас», - эта цитата из нашего фильма стала моим жизненным кредо». Американский актер и победитель премии «За Жизненные Достижения» Бо Свенсон также прокомментировал фильм о Тине Кароль: «Когда такая красота и такой талант встречаются вместе - это впечатляет и мир, и твою душу!»



«Пусть говорят»: в новом клипе Катя Лель влюбила в себя Александра Овечкина



Певица Катя Лель, которая в этом году празднует небольшой юбилей и одновременно 20-летие творческой деятельности, всегда отличалась умением удивлять своих поклонников. Было все: от изумительных перемен во внешности до кардинальных творческих изменений. На этот же раз удивляться придется... спортивным болельщикам - в новом клипе певицы «Пусть говорят» главную роль исполнил знаменитый хоккеист, нападающий клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз» Александр Овечкин! Прославленный спортсмен и один из самых завидных женихов в мире выкроил время в своем жесточайшем графике и, не раздумывая, согласился на предложение своей подруги. «С Катей мы дружим с 2008 года. - рассказывает Овечкин. - Помимо того, что она потрясающе светлый человек, она очень трудолюбива и талантлива... Что касается съемок, могу сказать, что это мой первый настоящий актерский опыт. Мне повезло, что это произошло на съемках клипа, а не в кино. Там было бы сложнее войти в образ. Тут моя задача была проста - строить из себя серьезного мужчину!». Сюжет клипа строится на эмоционально ярких образах главных героев, не обошлось и без нескольких по-настоящему провокационных кадров... Спортивная закалка Александра, трудолюбие и профессионализм Кати и легкость, с которой проходил съемочный процесс, позволили уложиться в рекордные сроки. Весь клип был снят всего за 12 часов. «Саша - настоящий сильный мужчина! - говорит Катя Лель. - Сильный не только физически, но, главное, духовно. Это ценнее. Для меня большое счастье - его участие в клипе. Его дни расписаны буквально по минутам, следующий визит в Россию - через год! Тем не менее, он легко согласился. Это дорогого стоит! Буквально полтора месяца назад он в шутку спросил «А когда я снимусь в твоём клипе? Почему Буре уже снимался, а я до сих пор нет?» И, как только родилась идея видео, я тут же набрала Сашин номер...».

«Анталияград»: скоро на экранах

В начале 2015 года начнутся съемки фильма «Анталияград» («Antalyagrad») с участием Федора Бондарчука и Тиля Швайгера. В предстоящем фильме Швайгер сыграет разведенного мужчину, отправившегося с сыном на отдых в Турцию. На курорте он знакомится с персонажем Бондарчука — российским бизнесменом, который приехал на море вместе с любовницей. Когда в Турцию неожиданно прибывает жена бизнесмена, его любовница и персонаж Швайгера вынуждены изображать пару. Продюсированием картины займется немецкая A Compa, а также компания Бондарчука Non-Stop Productions. Кстати, Федор Бондарчук уже неоднократно обращался к звезде немецкого кинематографа с предложениями совместной деятельности, - так, в «Сталинграде» именно Швайгер должен был сыграть полковника-нациста, но тот отказался, пояснив, что принципиально не снимается в таких ролях



ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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