

## «ТЕ100СТЕРОН»:

«ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЛЮБИЛ  
ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ, УЖЕ МОЖНО  
НАЗВАТЬ СЧАСТЛИВЫМ!»

СТР. 20

*Братья Андрей и Валери Бирбичадзе, что называется, проснулись знаменитыми, исполнив свою первую песню, - ранее неизвестные ребята родом из Казахстана в одночасье стали звездами российской эстрады.*

### ТЕМА

**Полезней от болезней, или что есть, чтобы скорее выздороветь** СТР. 26

Чтобы помочь организму быстрее справиться с недугом, необходимо подкорректировать привычный рацион.



#### ЗДОРОВЬЕ

**Немного солнца холодной зимой, или все о пользе мандарина**

Мандарины не просто очень вкусны, но и необычайно полезны!

СТР. 10



#### ВОКРУГ СВЕТА

**Коммунизм у берегов Америки**

На Кубе есть сальса, солнце, сигары и ром, - а что еще нужно для счастья?

СТР. 22



#### ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

**Бери шинель, иди домой**

Красота просто не имеет права требовать некоторых жертв!

СТР. 24

## В мире



### Иногда они увеличиваются

Цены на нефть скорее возобновят рост, чем продолжают падение, поскольку их снижение за последнее время не оправдано динамикой спроса и предложения, полагает генеральный секретарь Организации стран-экспортеров нефти (ОПЕК) Абдалла Эль-Бадри. Точно так же он считает ненужным сокращение добычи нефти странами ОПЕК. «Мы уже видели это раньше — цены на нефть быстро падают и идут вверх очень медленно. Однако они увеличатся», сказал Эль-Бадри. Напомним, в начале 2015 года цена нефти эталонной марки Brent опустилась до минимума с апреля 2009 года — менее 50 долларов за баррель (159 л), еще в июне 2014 года она стоила более 115 долларов. Падение мировых цен на нефть произошло по нескольким причинам, в том числе из-за роста нефтедобычи в США и Ливии, а также возобновления добычи в Ираке.

### За 3 минуты до конца света

Мир на 2 минуты приблизился к ядерному апокалипсису. Решение о переводе стрелок символических «Часов Судного дня» принимается советом директоров журнала The Bulletin of the Atomic Scientists («Бюллетень ученых-атомщиков») при помощи приглашенных экспертов, в число которых входят Нобелевские лауреаты. Часы, появившиеся впервые на обложке журнала в 1947 году, в самом начале холодной войны, изначально показывали 23:53, 7 минут до полуночи. Минимальное количество минут до наступления полуночи они показывали в 1952 году, когда СССР и США испытали термоядерные бомбы. Максимально отсрочку человечество получило в 1991 году - после подписания между сверхдержавами договора о сокращении стратегического вооружения. Тогда они показывали 11:43 - до наступления конца света оставалось 17 минут. Последнее изменение произошло в 2012 году: минутная стрелка была передвинута на минуту назад в связи с недостаточным прогрессом в нераспространении ядерного оружия и бездействием относительно изменения климата. В настоящее время мир находится в 3 минутах от роковой полуночи, при наступлении которой человечество погрузится в хаос.



### В этом году носить будут...

Прошедшая более чем успешно зимняя берлинская Неделя моды в Берлине, как ей и полагалось, отразила видение будущего сезона дизайнеров всего мира и проиллюстрировала самым наглядным образом, что же будут носить в этом году. Среди модных тенденций, ожидающих нас в самом скором будущем, - так называемый «нормкор», то есть утилитарный и внешне непритязательный стиль одежды, минимализм и универсальность. Некоторые модные кутюрье и вовсе стерли различия между мужской и женской одеждой, создав универсальный гардероб и предложив мужчинам надеть платья и юбки. И, кстати, кружево, банты и цветы в мужской моде были приняты на ура.

Fotos: sxc

ANZEIGE

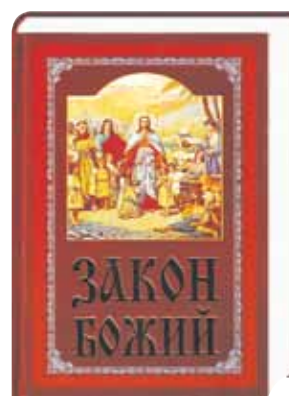
**Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!**



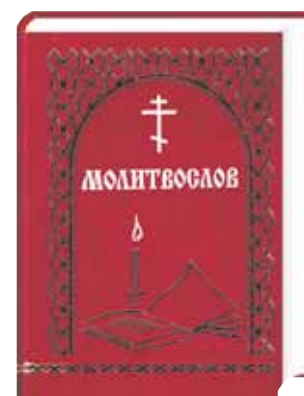
«Новый Завет»  
1184 стр., твердый переплет  
Арт. 11005 20,00 евро



«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

### *Сладкая жизнь* **ISM 2015**

Всем, кто еще не наелся досыта сладкого за рождественско-новогодние праздники (или наелся, но снова успел проголодаться), - с 1 по 4 февраля 2015 года в Кельне пройдет Международная выставка кондитерских изделий ISM 2015. В ней примут участие ведущие производители тортов, шоколада, конфет, пастилы, хлебобулочных изделий и прочих сладких лакомств... Кроме этого, в рамках выставки будут проходить конкурсы, мастер-классы, а также дегустации – одним словом, увидимся на выставке!



### *Весне дорогу!* **Haus Garten Genuss 2015**

Если верить календарю, то до встречи с весной остались считанные недели. А тем, кто хочет приблизить приход самого лучшего времени года, рекомендуется посетить Международную выставку товаров для дома и сада, которая состоится с 6 по 8 февраля 2015 года в выставочном комплексе Эссена! Это настоящее дефиле высокой моды в сфере цветоводства, декоративного садоводства и ландшафтного искусства, которое демонстрирует тенденции и нововведения грядущего теплого сезона. Плюс к тому тут все желающие могут получить профессиональные советы по планировке сада и уходу за ним, благоустройству и озеленению приусадебного участка, выбору растений для ландшафтного дизайна, садово-парковой мебели и фонтанов, идеи по оформлению жилища, а также практические рекомендации по использованию садовых инструментов и оборудования, - чтобы встретить весну во всеоружии!

### *Для активных и спортивных* **Aktiv & Fit 2015**

Спортсмены и любители экстремального отдыха, велосипедисты и мотоциклисты, охотники и рыболовы, а также все прочие, для кого активный досуг стал важной частью жизни, приглашаются на Выставку товаров для спорта и активного отдыха! С 11 по 15 февраля 2015 года в ганноверском выставочном центре можно будет ознакомиться с новинками этого сезона, открыть новые возможности и маршруты, найти разнообразнейшие предложения по приятным ценам и насладиться активной и спортивной атмосферой.



### *Солнце под контролем* **R + T 2015**

Международная выставка рольставен, ворот, солнцезащитных конструкций R+T проходит каждые 3 года в Штутгарте, начиная с 1965 года, и считается крупнейшим событием среди строителей, архитекторов, дизайнеров интерьера и экспертов в области строительства. Она является своего рода зеркалом достижений в области высоких технологий в области систем солнцезащиты и главной площадкой для презентации новых разработок, призванных держать светило под контролем. В этом году она откроет свои двери 24 февраля и продлится до 28 февраля 2015 года.

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



# Стихи наших читателей

77 лет назад, 25 января 1938 года, родился Владимир Семенович Высоцкий. Светлой его памяти посвятил эти строки Аркадий Соколовский (Вюрцбург).

ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ



Как он взлетел на гребень славы?  
 Как обошел тюрьму и тлен?  
 Как, начав песню для забавы,  
 с годами взял державу в плен?  
 Как он в певца преобразался?  
 Ведь никогда под звук струны  
 столь хриплый голос не встречался  
 в консерваториях страны.  
 Над чем он плакал и смеялся,  
 так восхищая люд простой?  
 Как он владык не побоялся?  
 Чем отплатил ему застой?  
 Чем он полезен был Отчизне?  
 Как смог, нисколько не тужа,  
 пройти отчаянно по жизни,  
 как бы по лезвию ножа?  
 Как он сумел в жестоком свете  
 не сбавить шаг в судьбе крутой?  
 ...Ну, что ж, попробуем ответить  
 с ему присущей прямоотой.  
 Его стихи — совсем не перлы,  
 а музыка — гитарный гул,  
 но гласность он, один из первых,  
 как знамя к бою, развернул.  
 А, впрочем, перлы все же были  
 такие, что сквозь много лет  
 средь будней их не позабыли,  
 храня в сердцах их дивный свет.  
 Пускай и спорным был талантом -  
 поэт, певец и гитарист,  
 но всеми признан он гигантом,  
 как божьей милостью артист.

...Таганка. Здесь окрепли плечи,  
 потом экран его венчал,  
 с которого он «Место встречи...»  
 двумстам миллионам назначал.  
 Хоть внешних данных вроде мало:  
 всегда насуплен, неказист,  
 внутри — пожаром полыхало:  
 гипнотизировал артист!  
 Без грима — полон разных красок,  
 так завораживал игрой,  
 что был без париков и масок -  
 мудрец и клоун и герой.  
 Все лица разные и краски  
 он к жизни вызывал одним:  
 неповторимо очень разным  
 ревушим голосом своим.  
 Он жил, как человек свободный,  
 и, рабству объявив войну,  
 он каждый раз на нерв народный  
 настраивал свою струну.  
 Чтобы с народом стал возможен  
 контакт его на много лет,  
 тот хриплый голос был размножен  
 на множестве магнитных лент,  
 чтоб этот голос непреклонно,  
 как истина из высших сфер,  
 звучал из всех магнитофонов  
 во всех домах СССР.  
 Кричал он так, как рвутся дратья,  
 коль не пугает и тюрьма,  
 чтоб до народа докричаться  
 сквозь все заборы и дома,  
 чтоб пробудить всех нас от спячки,  
 призвав в союзники к себе,  
 и без подачки и раскачки  
 нас приобщить к своей борьбе.  
 Так петь спешил, себя сжигая,  
 что позабыл покой и лень,  
 порой неделями давая  
 по три концерта сольных в день.  
 Он пел-хрипел средь злого лая  
 на свой, особо нервный лад,  
 к себе гитару прижимая,  
 как партизанский автомат.  
 В тех песнях всех, общаясь с нами,  
 до бури доводя накал,  
 простыми самыми словами  
 он все проблемы объяснял,  
 а потому немало муки  
 он испытал на фоне гроз,  
 что многие его в округе  
 воспринимали не всерьез,  
 но со своим прицелом дальним,  
 он, бритвой делая свой стих,  
 стал средь творцов с почетным званьем -  
 Народней всех творцов других.  
 Мечту и боль родного края  
 так в песнях высказать спешил,  
 что «по-над пропастью, по краю»  
 поднялся до самих вершин.  
 Не вынося всей лжи вчерашней,  
 и с ней сражаясь горячо,  
 он вырос, как бунтарь бесстрашный,  
 как Разин или Пугачев.

Все больше был певец в опале:  
 «Сомнут! Защелкнут сталь оков!»  
 Его хватали, - не достали:  
 взлетел Высоцкий — высоко!  
 Со зла, как псы цепные, выли  
 те, кто страну загнал в конвой:  
 его бездарностью клеймили,  
 кричали, что певец — блатной,  
 что он в одном нахальстве — гений,  
 что он и рвач и донжуан,  
 и, как поэт Сергей Есенин,-  
 и пьяница и хулиган.  
 Но он был крепок — из атлантов  
 и, каждый раз бросаясь в бой,  
 огромной радугой талантов  
 вставал все выше над страной.  
 Нам с каждым годом был все ближе  
 и, хоть устал до самых жил,  
 но от Чукотки до Парижа  
 свою дорогу проложил,  
 причем, решая все задачи,  
 врывался в мир своих искусств  
 с такою страстью и отдачей,  
 что на пределе сил и чувств.  
 Как лев, ревел он на эстраде,  
 всегда один, неповторим,  
 и лишь одна Марина Влади  
 была незримо рядом с ним.  
 Он так спешил, не зная покоя,  
 чтоб разбудить тебя, страна,  
 но вдруг упал на поле боя  
 и жизнь порвалась, как струна.  
 Ушел, как бы уснул устало,  
 полжизни отсчитав едва,  
 хоть он и так успел немало -  
 за реактивных сорок два.  
 Он верил, жизнь свою итожа:  
 за ним пойдут со всех сторон  
 и в свете гласности продолжат  
 то, что во мраке начал он.  
 Он был не праведник, конечно,  
 но очищал себя собой  
 и, распростившись с жизнью грешной,  
 встал над могилой, как святой.  
 В кино, в театре, на эстраде  
 он столько сделал, жизнь любя,  
 что память бережет о барде  
 не только русская земля.  
 Спросите всех русскоязычных  
 по миру в разных городах,  
 они ответят вам привычно:  
 Мы помним мага каждый шаг!  
 Забыть?.. Не может быть и речи!  
 Лишь кто-то имя назовет, -  
 с гитарой иль из «Места встречи...»  
 он сразу в памяти встает.  
 Из наших, даже самый скромный,  
 ответит вам: «Сомнений нет:  
 Высоцкий, как талант огромный, -  
 кумир семидесятых лет.  
 Вдали не меркнет барда финиш,-  
 наоборот: все выше пик,  
 поскольку с опозданием видишь,  
 что он - воистину велик...»



**НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!**

# ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2015

**Все виды страхования и финансирования**

Доверьтесь эксперту по страхованию!  
Мы подберем для вас оптимальные условия по самым выгодным ценам!  
А также индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок

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

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

## ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ФИЛИАЛОВ ЖИЛОГО КОМПЛЕКСА-РЕЗИДЕНЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Патронажная служба «Veritas» и компания «SW Sorglos Wohnen» с гордостью сообщают об открытии новых филиалов жилого комплекса-резиденции для пожилых людей в столичном районе Марцан-Хеллерсдорф. С конца февраля 2015 года новых жильцов ждут 9-комнатная квартира-общежитие на первом этаже современного коттеджа, предназначенная для русскоговорящих жителей, или 10-комнатная, расположенная этажом выше – для немецкоговорящих. Проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – у нас предъявляются совершенно новые стандарты к уходу и организации жизни пожилых людей! Собственный сад, светлые и комфортные комнаты, индивидуальный подход к питанию, а самое главное, квалифицированная помощь, круглосуточное внимание и искренняя забота персонала, - с нами осень Вашей жизни будет по-настоящему солнечной!



**Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!**

**Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке) 0163 688 60 55**

**Андреас Трезер (патронажная служба Veritas, консультации на немецком языке) 0163 279 82 35**

**Оксана Бауман (компания SW Sorglos Wohnen, консультации по вопросам аренды и пр.) 030 688 377 138**

# 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



### «Первое чудо»

Протоирей Андрей Ткачев

«...Это немножко настоящего меда посреди горьких, как полынь, будней. Это образ любви Бога и человека, это жертвенность и самоотдача, это чудесное превращение двух жизней в одну...»

Арт. 19152

224 стр., твердый переплет  
10,30 €



### «Несвятые святые» и другие рассказы

Архимандрит Тихон (Шевкунов)

Истории из жизни современной церкви, ставшие настоящим православным бестселлером.

639 стр., твердый переплет

Арт. 19002

14,90 евро



### «Ведро незабудок» и другие рассказы

Александр Богатырев

Там, где человек отвергает Бога, жизнь теряет смысл...

480 стр., твердый переплет

Арт. 19167

14,90 евро



### «Сашина философия» и другие рассказы

Протоирей Алексей Лисняк

Рассказы о жизни во всех ее ракурсах, дышащие тонким юмором и любовью ко всему окружающему.

288 стр., твердый переплет

Арт. 19181

14,90 евро



### «Мои посмертные приключения»

Юлия Вознесенская

«Что же нас ждет после смерти?» – редкий человек хоть однажды не задавал себе такой вопрос...

Арт. 19014

288 стр., твердый переплет  
13,50 €



### «Нечаянная радость, или Раб Божий Владлен и другие истории»

Юлия Вознесенская

Рассказы, собранные под общим названием «Нечаянная радость», отличает позитивный и православный подход автора ко всем явлениям жизни...

Арт. 19020

328 стр., твердый переплет  
11,50 €



### «Утоли моя печали»

Юлия Вознесенская

Сборник рассказов, повествующий о людях, находящихся на грани жизни.

Арт. 19025

336 стр., твердый переплет  
10,50 €



### «Путь Кассандры, или Приключения с макаронами»

Юлия Вознесенская

Фантастический приключенческий роман из жизни недалекого будущего Европы.

Арт. 19027

592 стр., твердый переплет  
13,50 €



### «Лоскутное одеяло»

Прот. Андрей Ткачев

Заметки, рассказы и стихи для тех, кто ищет Бога.

Арт. 19048

288 стр., твердый переплет  
10,50 €



### «Вечера княжны Джавахи»

Лидия Чарская

«Как цветок весенний, как роза Алазанской долины, росла девочка Нина, христианское дитя...»

Арт. 19082

320 стр., твердый переплет  
9,00 €



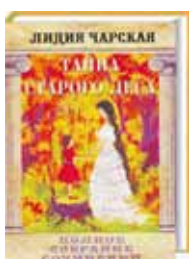
### «Павловские затворницы»

Лидия Чарская

«Накануне лучшие наши выпускницы ездили во дворец получать награды от Государыни...»

Арт. 19083

224 стр., твердый переплет  
9,00 €



### «Тайна старого леса»

Лидия Чарская

Приключения девочки Ксани, попавшей из лесной сторожки на подмостки театра.

Арт. 19084

320 стр., твердый переплет  
9,00 €



### «Радуга для друга»

Михаил Самарский

Трогательная повесть написана тринадцатилетним подростком о дружбе лабрадора и слепого мальчика...

Арт. 19085

250 стр., твердый переплет  
6,90 €



### «Мужской разговор»

Священник Максим Первозванский.

Какова роль современного мужчины в семье и обществе? Как должен мужчина относиться к женщине? На эти и другие вопросы отвечает отец Максим Первозванский.

Арт. 19129

190 стр., твердый переплет  
7,90 €

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

# День памяти Святой Блаженной Ксении Петербургской

6 февраля Русская Православная Церковь празднует память Святой Блаженной Ксении Петербургской.

С жизнью Блаженной Ксении связано немало загадок. Достаточно сказать, что точные даты ее рождения и смерти до сих пор остаются неизвестными, как и имена и род занятия ее родителей - достоверно известно лишь, что до определенного времени она вела образ жизни, не отличающий ее от большинства современников. Коренным образом изменила ситуацию внезапная - без христианского приготовления - смерть любимого мужа Ксении, полковника Андрея Петрова, служившего также придворным певчим. Оставшись одна, молодая вдова всецело посвятила свою жизнь служению Богу и людям в христианском подвиге юродства, подвиге исполненном истинной мудрости при кажущемся безумии. Свое имущество Ксения раздала бедным, отказалась от земных радостей и стала скитаться по улицам Петербурга, молясь за супруга. Бывало, что злые люди глумились и смеялись над ней, она же переносила все с ангельской кротостью и смирением, продолжая зимой и летом, в стужу и зной скитаться по улицам города. Милостыню Блаженная Ксения также не принимала, а брала лишь от добрых людей «царя на коне» (копейки с изображением всадника) и тотчас же отдавала «царей» таким же беднякам, как и сама она. Днем она разговаривала с людьми и молилась о них с заботой, по-матерински, а по ночам стояла на молитве в полях за городом или в тайне от всех таскала кирпичи на леса строящейся Смоленской церкви. Своим великим смирением, духовным подвигом, любовью к ближним и полным самоотречением Ксения стяжала благодатный дар прозорливости: она предсказывала будущее (так, она предсказала кончину императрицы Елисаветы Петровны и убийство томившегося в Петропавловской крепости царевича Иоанна), исцеляла больных, особенно детей, направляла на путь исправления заблудших. Скончалась Блаженная в начале XIX века и была похоронена на Смоленском кладбище Петербурга, недалеко от церкви в честь Смоленской иконы Божией Матери, которую в свое время она помогала строить. Но и после смерти она продолжала - и продолжает, - творить добрые дела и помогает всем, кто обращается к ней. Ее молитвами в семье входят мир, любовь, гармония, благополучие, ведь всем нам она хочет нам такого же счастья, как испытала она в свое время... В 1988 году на Поместном Соборе Русской Православной Церкви, посвященном 1000-летию Крещения Руси, блаженная Ксения была причислена к лику святых. А поскольку день кончины святой неизвестен, Русская Православная церковь при канонизации установила празднование блаженной в день ее ангела - преподобной Ксении (6 февраля).



Икону и «Житие Святой блаженной Ксении Петербургской» можно заказать в Интернет-магазине «Христианская семья» [www.christ-familie.eu](http://www.christ-familie.eu) или по телефону 030-688 377 170

## РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

**Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!**

### СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ



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

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn  
Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

Вы можете пожертвовать 7 евро,  
отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер **81190**

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.

Информацию о собранных пожертвованиях и их использовании Вы можете получить на сайте  
[www.berlin-orthodoxe-kirche.de](http://www.berlin-orthodoxe-kirche.de)

## Немного солнца холодной зимой, или все о пользе мандарина



*Считается, что, если постоянно употреблять в пищу мандарины, то организм будет работать как часы. Давайте разберемся, в чем же заключается польза этого плода, и попробуем несколько легких блюд с его участием!*

Сложно представить себе зиму без ярких, ароматных, так похожих на солнце, которого зимой очень не хватает, мандаринов! Которые, кстати, с точки зрения ботаники вовсе и не мандарины, а «цитрус ячеистый», поскольку кожица их плодов имеет своего рода ячейки. В свою очередь, не все ячеистые цитрусы, которые мельче апельсинов, - мандарины. С полным на то правом мандаринами можно называть только плоды среднего размера с окраской кожуры от желтой до светло-оранжевой, а все остальное - гибриды. Так, «плод брака» мандарина с апельсином-корольком называется клементин, мандарина с лимоном-ичангом - сатсума, мандарина и грейпфрута - танжерин.

Привычное собирательное понятие «мандарин» пришло в Европу из Китая, с родины этого чудо-плода. Там он считался непременным атрибутом встречи Нового лунного года, - лучшим подарком на праздник были мандарины (словосочетание «пара мандарин» на китайском языке очень созвучно слову «золото», то есть, даря мандарины, в дом привлекают деньги, желая в наступающем году финансового благополучия). Кроме того, этот фрукт занимает важное место в философии фэн-шуй — он активизирует имеющиеся накопления, а также обладает свойством мгновенно поглощать любую плохую энергию. Что, согласитесь, уже является отличным поводом украсить свой стол этим сочным лакомством! Что уж говорить о пользе мандаринов для здоровья! Всего один фрукт содержит 31% от суточной нормы витамина С, необходимого как для укрепления иммунитета, так и для замедления скорости старения, в оранжевых «мячиках» содержатся витамины группы В,

провитамин А, витамины Р и К, аскорбинка и минеральные соли. Как представитель цитрусовых, он богат фитонцидами, то есть натуральными антибиотиками, уничтожающих болезнетворные бактерии. Вот почему сок из этого новогоднего фрукта поможет справиться с температурой и простудой! А еще он отлично очищает легкие, что особенно актуально для курильщиков. Плюс к этому витамин В12, содержащийся в мандаринах, уменьшает выпадение волос и замедляет появление седины. Да и для фигуры никакой угрозы мандарин не представляет, так как содержит всего 37 калорий. Более того, по некоторым данным он заметно ускоряет сжигание жировой ткани, не зря спортсмены с его помощью «сушат» мышцы. А эфирное масло из мандарина признано одним из лучших средств от депрессии, бессонницы и плохого настроения. Оно помогает справиться с тяжелой жизненной ситуацией и восстановить душевное равновесие.



Мандарины вполне могут претендовать на звание «домашнего доктора-универсала». Так, для того, чтобы очистить легкие и бронхи и распрощаться с кашлем, достаточно выпить пару стаканов свежевыжатого сока любой из мандариновых модификаций, - ведь в каждой из них содержится синефрин, который обладает противослизевыми, противовоспалительными и противоотечными свойствами. Свежий сок из дольки или кожуры «оранжевых солнышек» также способен излечить кожу и ногти, пораженные грибком (для этого его следует многократно втирать в пораженные места). А диабетикам будет полезно регулярно пить отвар, способствующий снижению уровня сахара в крови. Для его приготовления нужно прокипятить кожуру 3 мандаринов в течение 10 минут в 1 литре воды, затем отвар остудить и пить, не процеживая.

Ну, а если за прошедшие зимние месяцы мандарины в чистом виде успели поднадоесть, можно попробовать новые блюда с участием «зимних солнышек», - угощайтесь и будьте здоровы!

#### **Салат «Оранж»**

Смешать нарезанные дольки 2 мандаринов с ломтиками хурмы, покрошить кусочки ко-

зьего сыра и приправить перцем. Заправить смесью из оливкового масла, меда и лимонного сока.

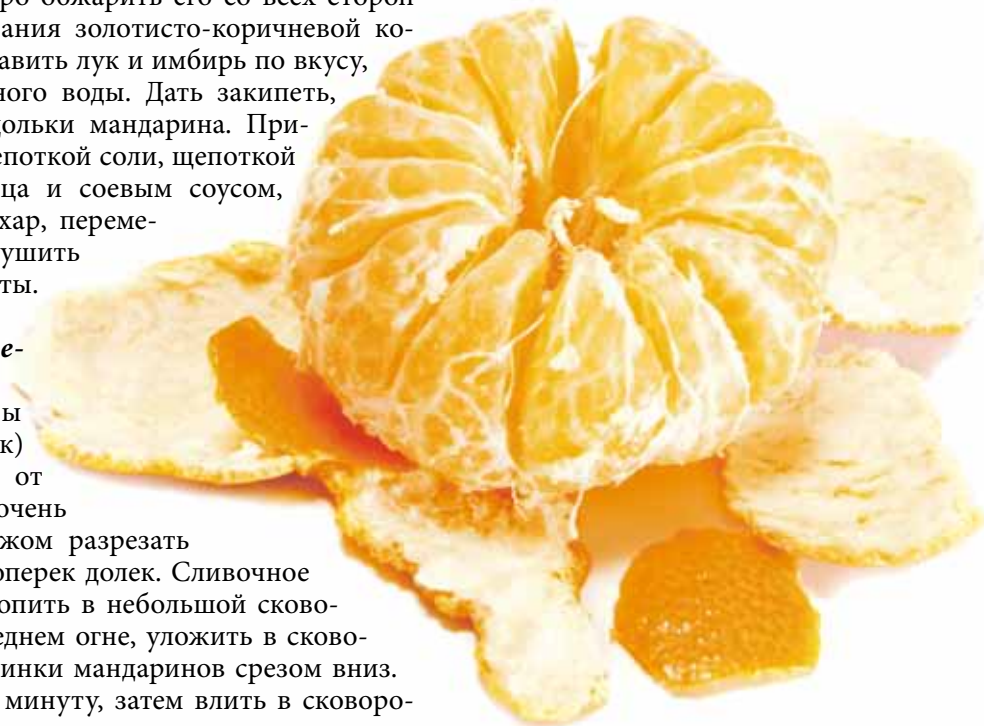
#### **Куриное филе с мандаринами**

Филе курицы (в качестве альтернативы подойдет индейка) нарезать тонкими ломтиками, быстро обжарить его со всех сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Добавить лук и имбирь по вкусу, влить немного воды. Дать закипеть, добавить дольки мандарина. Приправить щепоткой соли, щепоткой белого перца и соевым соусом, всыпать сахар, перемешать и тушить еще 2 минуты.

#### **Диабетическое рагу**

Мандарины (5-6 штук) очистить от кожуры, очень острым ножом разрезать пополам поперек долек. Сливочное масло растопить в небольшой сковороде на среднем огне, уложить в сковороду половинки мандаринов срезом вниз. Готовить 1 минуту, затем влить в сковоро-

ду столько горячей воды, чтобы мандарины были покрыты на 1/3 высоты. Через минуту посыпать мандарины стевией и довести до кипения. Снять сковороду с огня, разложить мандариновое рагу по тарелкам и сразу же подать к столу.



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...

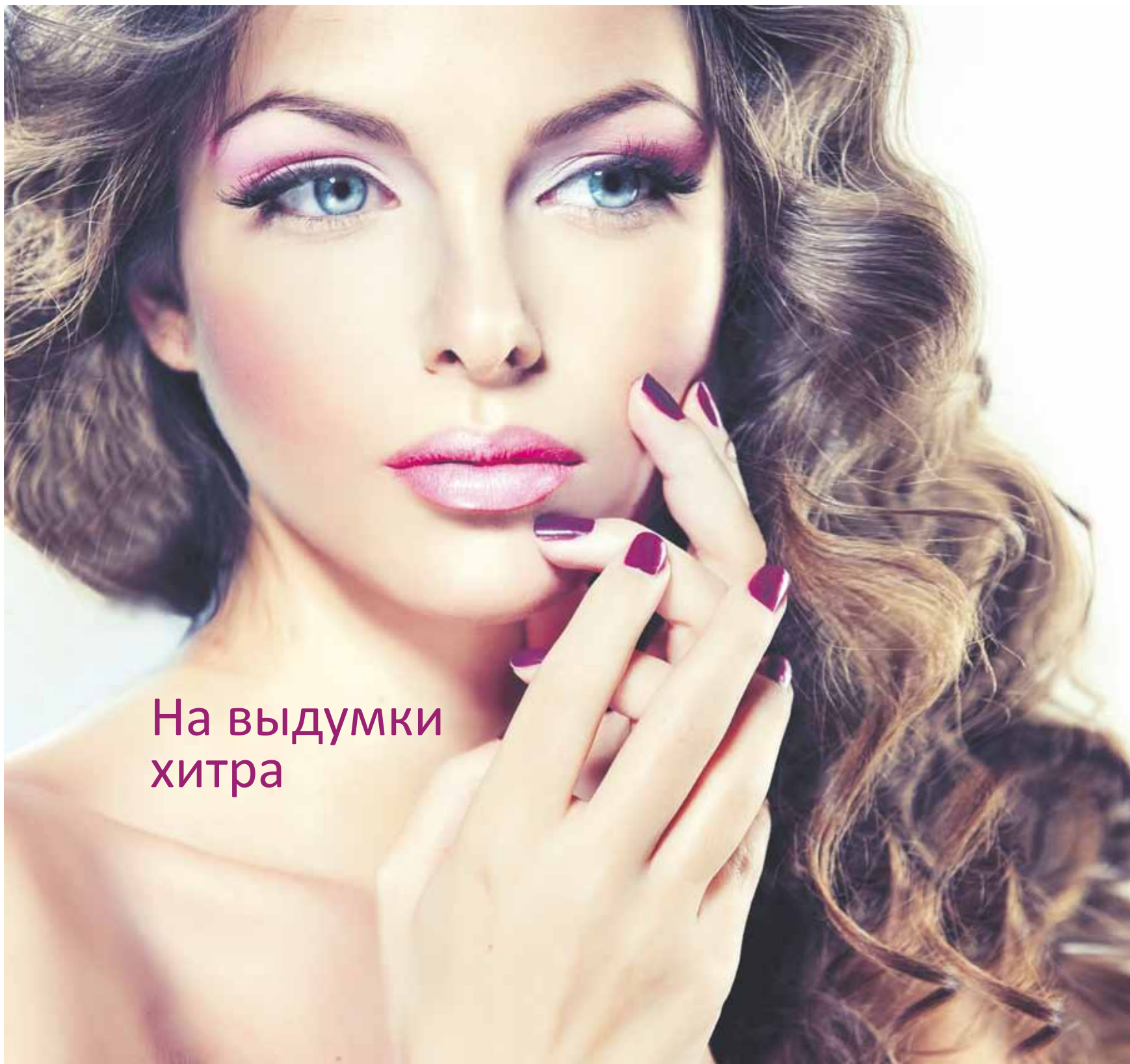
Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

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**



## На выдумки хитра

**10 неожиданных хитростей, благодаря которым обрести неземную красоту легко и просто.**

Чтобы быстро избавиться от красных пятен на коже, достаточно... просто пососать кубик льда. Вся хитрость тут в том, что нервные окончания в верхней части рта непосредственно влияют на кровеносные сосуды на лице, а значит, под воздействием холода во рту сосуды сужаются, и кровь отливает от лица. Что и требовалось доказать.

При нанесении макияжа или лакировке ногтей дрожат руки? Попробуйте опереться мизинцем на стол, чтобы руки не соскальзыва-

ли и не тряслись.

Если в крем добавить перед самым нанесением каплю масла, то впитываемость ингредиентов улучшится, а сам крем ляжет ровнее. Кстати, это же касается и тональных средств.

Чтобы продлить стойкость помады, всего-то и нужно, что накрасить губы, прикрыть их салфеткой и припудрить пушистой кистью, чтобы «запечатать» цвет.

Минимизировать синяк можно, протерев его ваткой, смоченной в ополаскивателе для полости рта, - уже через несколько минут он

станет не так заметен.

Вернуть к жизни засохший лак: просто поместите тюбик любимого лака в стакан горячей воды на две минуты.

Убрать пигментные пятна, изменения цвета ногтей, а также трещины и сухость в области локтей и коленок поможет лимонный сок (его нужно наносить 2 раза в день на «проблемные зоны»). А справиться с выскакивающим внезапно прыщиком можно, намазав его жирным йогуртом, - всего за 15 минут молочная кислота, пробиотики и жир уменьшат покраснение и воспаление.

В холодное время года губы часто пересыхают и трескаются. Эту проблему устраним мед, нанесенный на губы на ночь, или пакетик чая, смоченный в горячей воде – им нужно массировать потрескавшиеся губы в течение пары минут.

Для создания эффекта накладных ресниц достаточно подкрутить натуральные ресницы чуть нагретыми феном щипцами и толь-

ко потом приступать к покрасочным работам. А если припудрить ресницы перед нанесением второго слоя туши, волоски лучше прокрасятся и станут еще более объемными.

Чтобы замаскировать темные круги под глазами и скрыть красноту глаз, специалисты советуют наносить консилер не под всю область глаз, а только в ту, куда падает тень (чтобы определить зону нанесения, надо

слегка наклоните голову перед зеркалом). Затем нужно прокрасить белым или телесным карандашом слизистую нижнего века. А чтобы придать взгляду сияние, можно поставить пару светлых точек (тенями или хайлайтером) на внутренних уголках глаз и под бровью (главное, чтобы оттенок теней не повторял цвет глаз, лучше играть на контрасте).



## СУДОКУ

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

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

## Игра в переодевание

*Зима уже успела изрядно надоесть, и так хочется что-то поменять, чтобы хоть как-то приблизить весну... Почему бы не начать со смены стиля интерьера? Ведь для этого всего-то и нужно, что поменять чехлы на стульях и диванах, и мебель, а вместе с ней и вся комната, преобразится в одночасье!*



Все гениальное обычно проще простого. И, если под занавес зимы хочется придать интерьеру своего жилья особый вид, освежить его и добавить красок, но все это без особых материальных затрат, на помощь придут чехлы для мебели. Благодаря им совсем не нужно покупать новую мебель, достаточно «переодеть» старую!

Чехлы для мебели являются одним из самых практичных, удобных и одновременно недорогих способов обновления интерьера и смены его стиля. Кроме этого, они защищают обивку мебели от преждевременного износа и продлевают срок службы предметов обстановки. Еще они «сближают» предметы мебели из разных наборов и гарнитуров, объединяя ее визуально в единый стиль. И даже влияют на температуру и атмосферу в доме соответственно разным временам года или праздникам! Так, жарким летом можно надеть на мебель белоснежные накрахмаленные чехлы, чтобы добиться ощущения

прохлады, а для приближения весны «нарядить» комнату в яркие, сочные цвета. А если вдруг чехлы запачкались, то, в отличие от «классической» мебельной обивки, их можно кинуть в стиральную машину и вернуть чистоту и яркость интерьерных красок в комнату буквально через час-другой. Действительно, стакан сока, вылитый на диван, может испортить мебель, навсегда оставив на обивке пятно, однако если мебель защищена чехлом, грязь перестает быть проблемой. Плюс к тому чаще всего чехлы после стирки не требуют глажки, что, согласитесь, является еще одним пунктом в их пользу! И все это - с минимальными затратами, ведь чехлы для стульев и диванов относительно недороги. Практически в любом мебельном или строительном магазине предлагаются универсальные эластичные модели, без усилий натягивающиеся практически на любой фасон дивана, кресла или стула и «сидящие», как влитые.

Правда, и тут надо знать некоторые «правила эксплуатации», ведь текстильный дизайн должен «вливаться» в общий интерьер, при этом не нарушая общую гармонию пространства и придавая ему тепло и уют. Так, цветовая гамма мебельных чехлов должна либо сочетаться с тонами отделки и предметами интерьерного оформления помещения, либо, наоборот, контрастировать с ними. Для создания стиля кантри лучше использовать пестрый ситец с подобранными к нему занавесками и скатертями такой же расцветки, а вот к обстановке в стиле хай-тек лучше подходят чехлы в строгих тонах. Туго натянутый плотный чехол порадует любителей прямых линий. Он способен «подчеркнуть фигуру» предметов, но при этом и скрыть неровности. А вот свободные чехлы, драпирующие мебель, выглядят менее строго и придают комнате атмосферу расслабленности.

Сменив чехлы (а вместе с ними и шторы, и подушки) на более яркие, можно вдохнуть больше солнца в интерьер, остановив свой выбор, к примеру, на таком ярком цвете, как желтый. В интерьере, выполненном в английском стиле, сочетания серого и желтого или серого и синего оттенков станут прекрасным дополнением к архитектурной строгости. А к спокойным бежевым тонам отлично подойдут коралловый, розовый или салатный. Тем, кто готов к смелым экспериментам, можно предложить чехлы более глубоких оттенков, например, благородного бордового или темно-бирюзового цвета с мелким геометрическим рисунком, - они станут ярким цветовым пятном, не

перегружающим помещение и придающим ему благородную индивидуальность. Внимание! Игра с цветом всегда граничит с темой выбора фактур и узоров используемых материалов. Не стоит наполнять интерьер и тем, и другим. Если в отделке большей части интерьера присутствует сложный рисунок, его можно повторить лишь в небольших деталях, не стараясь заполнить все пространство дома активными принтами и цветом. Так что, если вы решили обновить интерьер и дать вторую жизнь старой мягкой мебели, не располагая при этом большим бюджетом, сыграйте с мебелью в «переодевание», - результат вас приятно удивит!



ANZEIGE

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



Брелоки  
(православное имя,  
день Ангела)  
Арт. 20085  
0,90 €



Четки с Афона  
Четки на резинке,  
25 бусин  
Арт. 20107  
9,50 €



Часы-магнит  
на холодильник  
Арт. 20126  
11,60 €



Лаковое зеркало  
с росписью, диаметр  
7,5 см  
Арт. 20138  
8,40 €



Шкатулка с зеркалом  
Шкатулка для украшений из  
натуральных материалов  
Арт. 20137  
22,30 €



Держатель для сумки  
Диаметр 3,3 см  
Длина в разложенном  
виде 8 см  
Арт. 20139.  
8,40 (и знак евро)

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

### Йогурт против диабета

Хорошая новость для всех любителей молочных продуктов: употребление йогурта значительно снижает риск развития диабета второго типа и нормализует уровень сахара в крови при наличии этого заболевания. Такой вывод сделали ученые из Гарвардской школы здравоохранения, проанализировавшие результаты нескольких исследований. На самом деле, йогурт (конечно, речь идет тут о несладкой его разновидности) богат особыми питательными веществами, например, кальцием, калием, магнием и витаминами А, С и Е, которые особенно полезны для людей с диабетом. Кроме того, он обладает низким гликемическим индексом, а значит, не вызывает резкого повышения уровня сахара. Медики рекомендуют для профилактики диабета и облегчения его течения потреблять не менее 4-5 порций йогурта в день.



### Все в шоколаде

К длиннейшему списку полезных свойств темного шоколада теперь можно добавить еще одно: содержащиеся в нем антиоксиданты могут помочь людям, страдающим от нарушения кровообращения в ногах. Доказательством тому стали результаты эксперимента, в котором приняли участие 200 человек в возрасте от 60 до 78 лет с диагнозом «сужение артерий», доставляющих кровь от сердца к ногам, рукам, области желудка и голове. Вся хитрость в том, что антиоксиданты-полифенолы, в изобилии содержащиеся в шоколаде, улучшают ток крови в ногах. Помимо этого, уровень оксида азота (вещества, от которого зависит нормальный кровоток) также повышается после употребления темного шоколада, не говоря уже о том, что входящие в его состав эфирные масла препятствуют отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов, а содержащиеся в нем магний и кальций просто необходимы для нормализации функции кровяных тромбоцитов, защищающих от образования тромбов в сосудах мозга и сердца. То есть шоколад в данном случае действует не хуже лекарств, но при этом не вызывает никаких побочных эффектов. Кроме наслаждения вкусом и ощущения счастья...

### Только спокойствие!

Все болезни – от нервов, и злиться вредно для здоровья: трудно не согласиться с этими утверждениями! Дополнительным аргументом в их пользу служит и тот факт, что всплески гнева могут повышать риск возникновения инфаркта или инсульта в течение нескольких часов после произошедшего. Хотя риск развития острого заболевания сердца из-за единичного приступа гнева относительно низок, этот риск может накапливаться у людей, у которых такие приступы случаются часто. Поэтому особенно важно не нервничать и не переживать тем, у кого уже есть определенные факторы риска или тех, кто уже перенес инфаркт, инсульт или страдает от диабета, - ведь под давлением стрессовых ситуаций возрастает и дополнительный риск возникновения проблем с сердцем.



### Максимум движения

Многие люди, оказавшись на пенсии, предпочитают проводить время сидя, отдыхать и чаще, чем им удавалось это делать ранее, смотреть телевизор. Подобный образ жизни, увы, способствует развитию так называемого метаболического синдрома, сердечнососудистых заболеваний, а также некоторых видов рака. Поэтому «тем, кому за...» очень важно заниматься повседневной деятельностью, требующей движений. В частности, специалисты советуют при разговорах по телефону вставать и ходить по квартире, каждый час подниматься с дивана или из-за стола и в течении нескольких минут делать приседания, поднимать колени или прыгать на месте. Таким образом можно уменьшить риск сердечнососудистых заболеваний почти на 30%.

# 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!

## Однажды в Детройте



*Начало года для автопроизводителей – очень сложное время, время волнений и переживаний, время представления результатов своей работы за минувший год, время премьер и революций. Причина тому – главная выставка достижений – нет, не народного хозяйства, а мировой автомобильной промышленности, которая проходит в январе в американском городе Детройте, крупнейшее событие в автожизни планеты.*

Детройт – город на севере США, в штате Мичиган, основанный в 1701 году французом Антуаном де ла Мот Кадиллак, который построил здесь форт Понтшартрен-дю-Детруаген (Fort-Pontchartrain-du-Detroitin), позднее переименованный в Детройт. Сегодня это пятый по числу жителей и четвертый по промышленному значению город США, крупный финансовый центр и важный транспортный узел страны. И, конечно, «автомобильная столица» Америки, в которой базируются головные офисы «Большой тройки»: General Motors, Ford и Chrysler. Стоит ли удивляться, что имен-

но тут проходит Североамериканский международный автосалон (The North American International Auto Show), единственное американское автошоу, чей официальный статус подтвержден Международной организацией автомобильных конструкторов (Organisation Internationale des Constructeurs d'Automobiles). Оставившее далеко позади и франкфуртский, и женеvский, и токийский, и лос-анджелесский, и все прочие автомобильные салоны, детройтское автошоу, чей 110-летний юбилей уже не за горами, не сдает позиций и на втором столетии своего существования в статусе одного из самых ярких (авто)событий 2015 года.

... А началось все с того, что в далеком 1907 году представители Детройтской ассоциации автодилеров получили приглашение на ежегодную выставку местного общества охотников и рыболовов. И вынесли поистине судьбоносное решение принять участие в этой выставке вместе со своими автомобилями. «Авто-Детройт-1907» выглядел достаточно экзотично: на территории, прилегающей к пивному ресторану

на Джефферсон-авеню между новейшими удочками, ружьями, рогами оленей и медвежьими шкурами разместились 33 автомобиля. Но, как говорится, кто-то же должен был сделать первый шаг...И этот шаг, оказавшийся вполне удачным, положил начало пути к успеху всего мероприятия. Вскоре ассоциация детройтских автодилеров стала проводить выставки самостоятельно, чуть позже они стали неотъемлемой частью Мичиганской ярмарки, еще позднее – отдельным событием, в подготовку которого был вовлечен весь город, а в 1957 году на выставочной площадке Детройтского арсенала, где тогда проводилось автошоу, рядом с американскими машинами появились автомобили Volvo, Mercedes-Benz, Jaguar и Porsche... Постоянный рост количества участников выставки из Европы, Японии и Кореи привел к тому, что в 1965 году она переехала в специально оборудованный Кобо-центр, где и проходит по сей день, а в 1989 году – получила, единственная во всей Америке, статус международной.



Сегодня же на Международном автосалоне в Детройте, являющемся, как уже упоминалось, одним из важнейших в мире, крупнейшие мировые производители демонстрируют модели, воплотившие в себе современные технические идеи. Как правило, здесь представлены новые автомобили и широкий спектр концепций, идей и направлений в современной автомобильной промышленности. Вот несколько цифр, иллюстрирующие размах этого мероприятия: площадь автосалона – более 700 тыс. кв. м, на которых представлено более 700 моделей серийных и концептуальных автомобилей. Для мойки машин предназначено 65 установок. В работе автосалона принимают участие 1 500 профессиональных автомехаников, 700 человек из обслуживающего персонала, около 7 000 журналистов из 50 стран. Понятно, что огромное количество главных премьер года автопроизводители приберегают именно к детройтскому мотор-шоу, «игнорируя» не только Токио и Лос-Анджелес, но и Франкфурт, и Париж, и Женеву. Ведь североамериканский автосалон является крупнейшим смотром достижений мирового автопрома и во многом формирует покупательские предпочтения потребителей на год вперед. Выставка в Детройте, будучи передовым краем отрасли, всегда блещет инновациями и оригинальными идеями дизайнеров. Не стало исключением и нынешнее автошоу, прошедшее с 17 по 25 января: так, настоящим «гвоздем программы» стал родоначальник нового сегмента в модельной линейке VW Cross Coupe GTE, представляющий собой необычную «помесь» разных типов автомобилей. Создатели модели назвали новин-

ку «купе с расширенными характеристиками внедорожника», хотя правильнее было бы сказать «внедорожник, напоминающий танк» - по габаритам Cross Coupe даже немного больше Touareg! А оснащен он поперечно расположенным бензиновым двигателем VR6 3.6 (280 л.с.), дополненным 2 электромоторами: один (на 40 кВт) вживлен в шестиступенчатый «робот» DSG и вращает передние колеса, а другой (на 85 кВт) напрямую приводит задние. Совокупная отдача силовой установки — 350 л.с., и в самом агрессивном из пяти доступных режимов ее работы кроссовер должен набирать 100 км/ч за 6 секунд. При этом литий-ионная батарея энергоемкостью 14,1 кВт/ч обещает еще и запас «электрического» хода в 32 км.

Впрочем, не менее впечатляющими были и дебюты нового кроссовера Mercedes-Benz GLE Coupe, которому суждено составить конкуренцию BMW X6, и второго поколения Audi Q7, самого большого внедорожника бренда, и седана повышенной проходимости Volvo S60 Cross Country, и до невозможности стильного бизнес-седана Lexus GS F, и элегантно-кабриолета-тарга Alfa Romeo 4C Spyder... Из «домашних заготовок», то есть амери-

канских моделей, наивыгоднейшим образом выделялись новое поколение гибрида Chevrolet Volt с увеличенным запасе хода на электротяге (теперь автомобиль может преодолеть до 80 километров, тогда как ранее это расстояние не превышало 60 километров) и суперкар Ford GT, преемник леген-



дарной модели, выпускавшейся 10 лет назад. Упоминания достойны, конечно, и такие премьеры детройтского автошоу, как Mercedes-Benz CLA Shooting Brake, Infiniti Q60 и Acura NSX, которые также могут претендовать на звание автомобилей, определяющих будущее автомобилестроения.

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 феврале у Овнов есть риск потратить больше, чем планировалось, - но расходы на радостные удовольствия и развлечения вас никогда не пугали, правда же? К тому же финансовая ситуация в последнее время медленно, но верно стабилизируется, что не может не радовать.

## Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцы в последний месяц зимы будут чувствовать себя уверенно и свободно. И, хотя четких планов на будущее у вас нет, оно несколько вас не страшит. И правильно, ведь звезды обеспечивают вам успех и процветание, - наслаждайтесь!

## Близнецы (21 мая - 21 июня)



Февраль для Близнецов станет временем работы над ошибками. Не беспокойтесь, на их исправление уйдет максимум 2-3 недели, а приобретенный опыт окажется бесценным. Да и подобная возможность переосмысления базовых для вас убеждений и ценностей выдается крайне редко.

## Рак (22 июня - 22 июля)



Раки в феврале должны действовать решительно, чтобы придать судьбе ускорение. Не теряйте времени даром, будьте настойчивы и упрямы, и тогда вы без труда обойдете конкурентов. И помните, что удача сопутствует упорным!

## Лев (23 июля - 23 августа)



Сейчас ключ к успеху в делах - быть самим собой. Все Львы способны к великим свершениям, но лишь при условии свободы, когда есть возможность поступать по-своему. Если текущая ситуация мешает самовыражению, пришло время перемен.

## Дева (24 августа - 23 сентября)



В феврале для многих Дев начинается новая эра. Вам предстоит заложить фундамент из чувств, идей и дел. Возможно, придется даже чуть скорректировать сферу деятельности и сделать шаг-другой в сторону, - не бойтесь, это все к лучшему!

## Весы (24 сентября - 23 октября)



В жизни Весов в феврале произойдет масса приятных событий. Настолько приятных, что вы с трудом поверите в реальность происходящего и захотите, чтобы этот месяц длился целую вечность. Но увы, ничто не вечно под луной...

## Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Перед Скорпионами сейчас - перекресток семи дорог, широчайший спектр возможностей. Все в ваших руках, не упустите свой шанс! К тому же перемены всегда сопутствуют росту, так что отыщите в себе немного авантюризма и сделайте шаг вперед.

## Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам в конце зимы предоставится уникальный шанс постепенно уйти от ненужных вещей и планов. На самом деле, давно пора начать заниматься тем, что вам действительно по душе, и с теми, кто вам по-настоящему нравится! Побудьте сейчас эгоистом, иногда это полезно.

## Козерог (22 декабря - 20 января)



Козероги в феврале не должны торопить события, всему свое время. К тому же найти «свое» редко кому удастся с первой попытки. Проявите немного терпения, и вы будете вознаграждены по заслугам!

## Водолей (21 января - 19 февраля)



Под занавес зимы Водолеи ощутят, что наконец расплатились с долгами прошлого. И правда, вы выполнили все обязательства и теперь вас ничто не сдерживает. За что бы вы ни взялись, смело рассчитывайте на успех и помните: чем легче относишься к жизни, тем лучше.

## Рыбы (20 февраля - 20 марта)



Зима подходит к завершению, и Рыбы пробуждаются от спячки. Вам на ум придет совершенно новый план действий, который окажется верным с первой секунды. Так доверьтесь же интуиции и действуйте!

# События февраля

## 1 февраля 1931 года

В селе Бутка Свердловской области родился Борис Николаевич Ельцин, первый президент России. В одном из своих интервью Ельцин, «президент эпохи перемен», заявил: «Что касается лично меня, видит Бог, я делал все, чтобы жизнь в России изменялась к лучшему, чтобы нас не боялись, но уважали, чтобы мы сами могли гордиться страной!».

## 4 февраля 1945 года

День открытия Крымской (Ялтинской) конференции Большой тройки (СССР, США, Великобритания), решения которой в течение многих лет определяли геополитическую ситуацию в мире. В частности, именно в рамках этой конференции Рузвельт, Черчилль и Сталин пришли к решению вопроса о будущем Германии.

## 7 февраля 1992 года

В нидерландском городе Маастрихт министры иностранных дел и министры финансов государств-членов ЕЭС подписали «Договор о Европейском Союзе», который предусматривал трансформацию ЕЭС в новый экономический, валютный, а в перспективе и политический Европейский Союз.

## 10 февраля 1837 года

От раны, полученной на дуэли с Жоржем Дантесом, умер Александр Сергеевич Пушкин.

## 13 февраля 1940 года

Михаил Афанасьевич Булгаков закончил роман «Мастер и Маргарита».

## 16 февраля 1989 года

Советские войска полностью выведены из Афганистана, отныне 16 февраля отмечается как День памяти воинов-интернационалистов.

## 21 февраля 1916 года

Начало битвы при Вердене. В сражении, которое впоследствии назовут «верденской мясорубкой», Германия потеряла около 600 тысяч человек, Франция - 358 тысяч.

## 22 февраля 1788 года

В Данциге (ныне Гданьск) родился Артур Шопенгауэр, немецкий философ-иррационалист. В его основном произведении «Мир как воля и представление» сущность мира и человека предстает как бессознательная «воля к жизни», а разум человека и все его действия - лишь инструмент этой «воли».

## 26 февраля 1829 года

День рождения Леви Страусса, человека, подарившего миру джинсы, и основателя знаменитой компании Levi Strauss & Co.



## 28 февраля 1986 года

Шведский премьер-министр Улоф Пальме убит в Стокгольме из пистолета по пути домой из кинотеатра.

## «Te100стерон»: «Человека, который любил хоть раз в жизни, уже можно назвать счастливым!»



*Первая же своей композиция группы «Te100стерон», а точнее, братьев Андрея и Валери Бирбичадзе, покорила хит-парады и сердца слушателей. На волне этого успеха Андрей и Валери достали из закровов написанные ранее песни, - и стали настоящими звездами на эстрадном небосклоне. И почивать на лаврах не собираются...*

- Андрей, Валери, вы, что называется, проснулись знаменитыми, исполнив свою первую песню, - ранее неизвестные ребята родом из Казахстана в одночасье стали звездами российской эстрады. Как Вы справляетесь с испытанием славой?

- К счастью, сложностей пока не возникало. Изменения в повседневной жизни, конечно, есть: нас довольно часто стали узнавать на улицах и в различных заведениях, поклонники подходят поговорить и сделать фото. Это бывает немного неловко, но, в целом, приносит только положительные эмоции.

- Насколько я знаю, ваше решение связать свою жизнь с шоу-бизнесом было спонтанным, это правда?

- Не совсем. Музыка мы оба увлекаемся с раннего детства и всегда хотели связать с

ней жизнь. Мы долго шли к тому, чтобы заниматься музыкой профессионально и обрести популярность, а когда это происходит, становишься частью шоу-бизнеса автоматически. То есть, мы не принимали спонтанных решений в этом вопросе, мы просто долго и много работали в своем любимом направлении.

- Как у вас появилось решение о создании собственной группы?

- Андрей: Именно группа появилась два года назад, когда мы оба уже жили в Москве, встали на ноги, и поняли, что теперь у нас есть возможность посвятить себя творчеству. Сейчас у нас записано около 20 песен, из них мы выберем, наверное, 10, которые войдут в дебютный альбом.

- Валери: Мы всегда писали песни, и в начале 2013 года я предложил брату записать одну из них на студии. Выбор пал на трек «Скучаю по тебе». Первыми слушателями стали наши близкие друзья и родственники. Над песней работали очень долго, поэтому, конечно же, переживали, как же ее воспримут. Знали, что друзья всегда скажут правду. И они нас поддержали! Заручившись их поддержкой, мы разместили этот трек в интернете, а спустя пару недель узнали, что песню

услышали не просто пользователи глобальной паутины, но и музыкальные редакторы российских и зарубежных станций. Песня появилась на радио.

- Кто из вас лидер группы? А кто лидирует в жизни?

- В группе лидера нет, так как во всех творческих вопросах мы всегда легко приходим к общему мнению. Разногласия, конечно, бывают, но несущественные. Бывает, что кому-то из нас не нравится слово какое-то в тексте, тогда мы просто пробуем разные варианты и выбираем лучшее. Так что кого-то «главного» у нас нет, как и в обычной жизни и вопросах, не касающихся музыки. Мы одинаково уважаем мнение друг друга.

- Как изменилось Ваше мироощущение с появлением «Te100стерона»?

- Тестостерон у нас в крови с рождения! Поэтому мы всегда любили женщин, а они любили и окружали нас. С созданием группы наше мироощущение не изменилось, только возросло количество вдохновляющих нас женщин вокруг.

- Кстати, а почему вы выбрали в качестве названия именно это слово, к тому же в таком интересном написании «Те100стерон»?

- Тестостерон у многих ассоциируется с мужественностью, поэтому мы и выбрали это слово в качестве названия. В нашем понимании мужественность – это, прежде всего, уверенность в себе, а также любовь и уважение к женщинам. Мы на сто процентов такие, что и подчеркнули оригинальным написанием.

- Все ваши песни – о любви. Что такое любовь именно для вас?

- Ни один из великих людей до сегодняшнего дня не смог дать точный ответ на этот вопрос. С уверенностью можно сказать только то, что любовь – это один из лучших подарков судьбы, как, например, талант. Человека, который любил хоть раз в жизни, уже можно назвать счастливым.

- Расскажите о Вашем репертуаре! Вы сами создаете ваши песни? Кто из вас «отвечает» за музыку, а кто за слова?

- Песни мы создаем сами, но у нас нет разделения ответственности, то есть любому из нас может придти в голову музыка или лирика, а иногда все вместе. Каждую песню мы создаем по-разному.

- Где вы черпаете вдохновение?

- Мы привыкли черпать вдохновение в общении с прекрасным полом в самых разных обстоятельствах. Бывает даже, что взгляд девушки посреди автомобильной пробки может дать заряд вдохновения на долгий творческий период. Кроме этого, вдохновение может прийти откуда угодно. В отсутствии суеты, в окружении семьи и самых близких творить получается лучше всего.

- Слышала, что вы подумываете представить в этом году Россию на Евровидении, это на самом деле так?

- В 2014 году мы участвовали в отборе от Грузии, пока не решились подавать заявку от России. Эту песню, как и все остальные, написали мы с моим братом Андреем. Она записана на двух языках: русском и итальянском. Русскоязычная версия «Ангел» принадлежит нам, а вот итальянский текст нам написали носители этого прекрасного языка и называется она «Ti amo». Итальянский очень хорошо лег на эту музыку. Какая из этих версий будет звучать на Евровидении, пока не знаем. Представлять мы действительно планируем Грузию, но пока еще рано об этом говорить: мы подали заявку и ждем официального объявления результатов. Грузия – демократичная страна, в которой очень благодарная публика, и мы уверены, что они тепло примут нашу песню.

- Вы можете представить себя не на сцене, а в какой-то иной роли, не имеющей ничего общего с шоу-бизнесом?

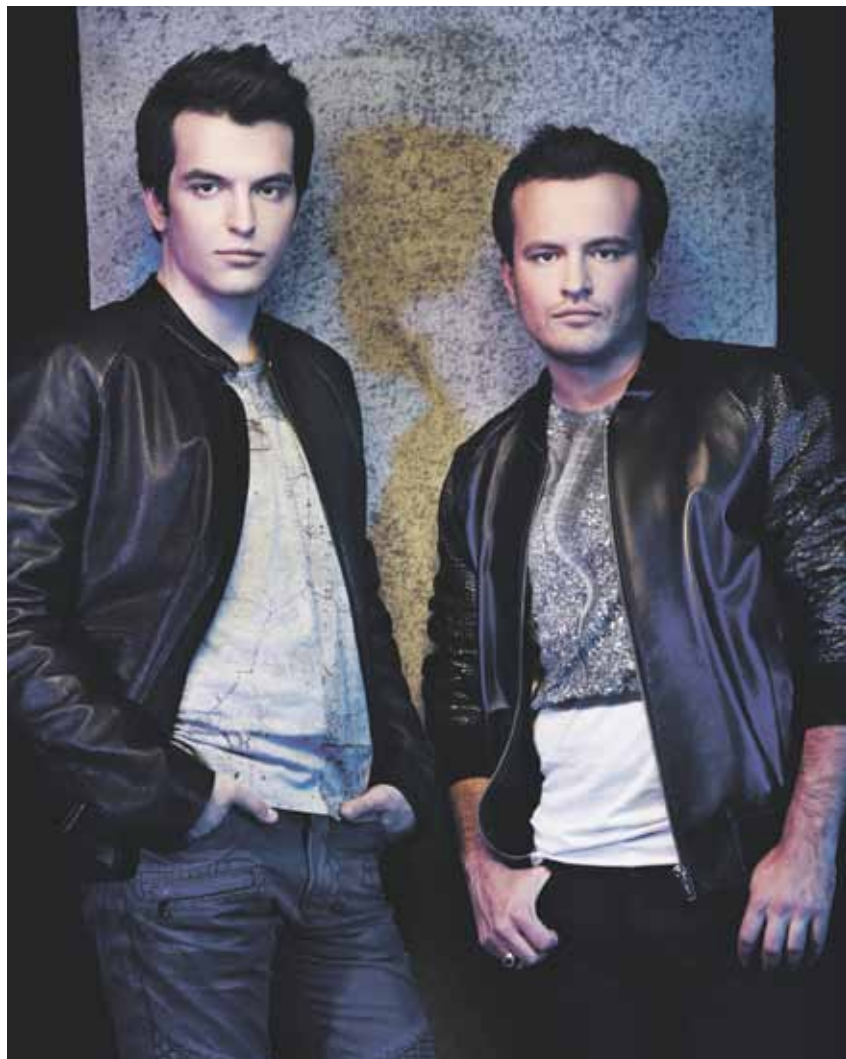
- Сцена – это не вся наша жизнь. Кроме музыки, есть много направлений, в которых мы могли бы быть полезны. Например, Валери по образованию юрист и может успешно заниматься этой профессией одновременно со сценической деятельностью.

- Работа артиста не та, при которой можно сберечь много свободного времени. На что вы его стараетесь преимущественно тратить?

- Преимущественно тратим свободное время на спорт, хотя иногда и кажется, что сил на занятия совсем не остается. Но стоит только заставить себя начать, как силы вновь находятся, и формируется запас энергии на ближайшее время.

- Как вы видите себя через, скажем, 30 лет? Есть какие-то цели, которых Вам непременно хотелось бы достичь?

- Если говорить о музыке, то главное для нас – это сохранять достойный уровень песен. Что касается популярности, то мы хотим добиваться ее только своей работой и творчеством, не прибегая к каким-либо нечестным пиар-методам, как это часто происходит на эстраде.



## Коммунизм у берегов Америки



**Что ассоциируется со словом «Куба», кроме рома, сигар и ретро-автомобилей? Просторы Карибского моря, отличные пляжи и масса колониальных и революционных достопримечательностей, Хемингуэй и голубь у Фиделя Кастро на плече! Но не только этим примечателен «рай на Земле», он же - последний оплот социализма в мире...**

На самом деле Куба – довольно странное место. Уникальное во всех отношениях. Бок о бок с аборигенами здесь живет довольно много людей, приехавших на остров несколько лет назад в отпуск и оставшихся навсегда. Кого-то влекут бесплатные (и очень неплохие!) образование и медицина, кого-то – низкий уровень преступности, кого-то – идеалы коммунизма, но большинство переезжает сюда с целью сменить образ жизни. На Кубе время течет по своим законам, – так, для кубинца вполне нормально после работы удобно расположиться на скамеечке под деревом или на теплом камне гаванской набережной и немного вздремнуть. Тут прак-

тически нет какой-либо промышленности, и окружающая среда чиста, как горный родник. Доброта и гостеприимство местных жителей беспрецедентны. Фактически все здесь – братья и сестры, а грустящего или тоскующего человека не увидишь тут никогда, – разве что эти грусть-тоска являются частью театрализованного представления, либо же о них поется в песне. В остальном же тут царит атмосфера вечных праздника и счастья. И так было всегда, – видимо, оптимизм в крови у представителей индейцев гуанахатобей, первыми заселившими остров предположительно в VI тысячелетии до н.э. и остававшимися его полновластными хозяевами вплоть до октября 1492 года, когда Кубу открыли участники первого плавания Христофора Колумба. Впрочем, хорошее настроение не покинуло кубинцев и после того, как страна перешла под власть Испании, и после того, как в результате испано-американской войны 1898 года она перешла под управление США. Что уж говорить о всеобщем ликовании, охватившем остров после официального окончания американ-

ской оккупации 1 января 1902 года, когда в должность вступил первый избранный президент Кубы, Томас Эстрада Пальма! И, скорее всего, сальсу и самбу танцевали тут и в последующие годы, отмеченные перманентной сменой правящей верхушки и регулярными вторжениями американских командос на основании «поправки Платта», принятой Конгрессом США для защиты американских инвестиций – сегодня об этом напоминает сохранившаяся база в Гуантанамо, основанная в 1903 году.



Ну, а после военного переворота 1959 года, приведшего к власти Фиделя Кастро, с 1961 года объявившего о социалистической ориентации страны и своем стремлении построить «коммунизм у берегов Америки», жителям «Острова свободы» уже ничего другого и не оставалось... Посторонним может показаться это странным, но кубинцы вполне довольны своим положением и боготворят Кастро, несмотря на то, что живут

в домах без окон и получают еду по талонам. Зато есть музыка и солнце, белые цветы марипоса, считающиеся символом страны, сигары и ром, - а что еще нужно для счастья? Неторопливый, беззаботный и абсолютно позитивный образ жизни островитян, живущих по принципу того же Кастро «История нас рассудит», уже сам по себе аргумент в пользу поездки на Кубу. К нему можно прибавить уникальные города, подобных кото-

рым уж точно не нигде, табачные поля и белоснежные девственные пляжи... Плюс, конечно, тот факт, что, похоже, совсем скоро тут все может измениться, и через несколько лет сюда хлынут толпы богатых туристов, неизбежно появятся сети предприятий быстрого питания, ландшафтный дизайн и бутики, а также спешка и переживания. И тогда это будет уже совсем другая Куба...



ANZEIGE

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



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



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



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



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

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

## Бери шинель, иди домой



**Здоровый образ жизни – это вовсе не отказ от пищи (по крайней мере, не от всей) и не занятия спортом до седьмого пота. Больше того, вполне можно позволить себе есть бутерброды со сливочным маслом и выпить вечером бокал красного вина, и при этом нисколько не поправиться. И красота просто не имеет права требовать некоторых жертв!**

Война с укоренившимися предубеждениями, касающимися здорового образа жизни, выиграна раз и навсегда. Теперь мы точно знаем, что...

... жирные продукты вовсе не способствуют набору веса. А вот с виду полезные углеводы вроде овсянки, фруктовых йогуртов со злаками или картошки в мундире – очень даже.

Доказано, что люди, которые едят больше жиров, чем углеводов, гораздо стройнее, а их риск заработать сердечно-сосудистые болезни ниже по сравнению с теми, кто сводит употребление жиров к минимуму. А если учесть, что дефицит жиров чреват проблемами с энергетическим и иммунным балансом, настроением и обменом веществ, и многие жизненно важные витамины усваиваются только в жировой среде, то отказ от жиров и вовсе не имеет никакого смысла. Достаточное количество жиров – одна из необходимых составляющих правильного питания!

...считать калории и взвешиваться каждый день бессмысленно и вредно! Диетологи рекомендуют обращать внимание на количество употребляемых калорий максимум 2

раза в неделю, остальное время спокойно можно придерживаться обычного рациона. То же самое касается взвешивания – естественные колебания в весе присущи любому человеку, и это не должно становиться поводом для лишних расстройств. Самый лучший ритм взвешиваний – один раз в 2-3 недели.

... похудеть при помощи диеты невозможно! Нельзя вести нездоровый образ жизни и надеяться только на «помощь» овощей и фруктов в борьбе за стройность. Любую диету стоит сопровождать другими изменениями в образе жизни. Побольше ходить пешком, записаться на йогу, отказаться от вредных привычек – все это должно сопровождать желание изменить рацион питания.



...если резко сесть на диету, организм «поймет», что его внезапно лишили не только наслаждения, но и всего жизненно необходимого, без чего нормальное функционирование будет затруднительным. И в ответ начнет запасаться резервами на случай продолжения «осадного положения». В результате не только не удастся избавиться от лишнего веса – непременно прибавятся еще несколько килограммов. Кроме того, желудочный сок, который выделяется во время голодания, за неимением большего начинает разъедать слизистую желудка. Так что, ка-

ким бы сильным ни было желание распрощаться с ненужным весом, отказываться себе в еде и придерживаться радикальных диет ни в коем случае нельзя.

... можно периодически позволять себе шоколад, красное вино и прочие маленькие жизненные радости, которые в разумных дозах никак не отражаются ни на фигуре, ни на состоянии здоровья! Наоборот, 50 г красного сухого вина на ужин – это отличный способ снять напряжение, расслабиться и насытить организм магнием, йодом и фос-

фором, а также хорошее средство снизить давление натуральным способом. А если на закуску съесть дольку шоколада, это улучшит настроение и еще более укрепит здоровье (ведь шоколад богат магнием, а магний – лучший антидепрессант, к тому же укрепляющий иммунитет). И еще - если употребить на 600 калорий больше «дневного бюджета», это никак не повлияет ни на объем талии, ни на давление, ни на прочие процессы в организме, при условии, что подобный «перерасход» происходит не чаще раза в неделю.



Уважаемые подписчики!  
Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!  
Искренне Ваши, сотрудники редакции

## 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  
IBAN: DE59100208900355980170** с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!

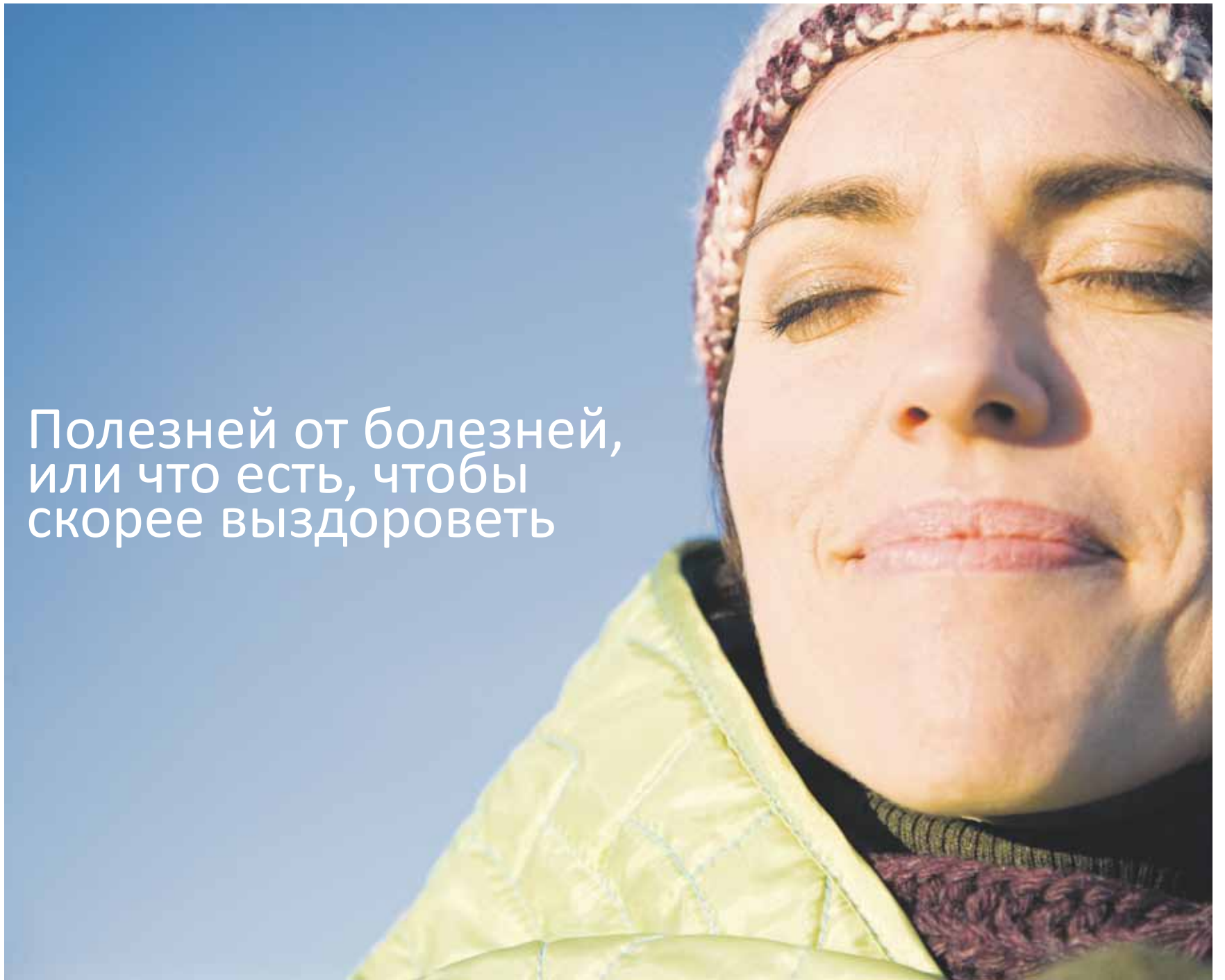
Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Адрес/Adresse: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

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

## Полезней от болезней, или что есть, чтобы скорее выздороветь



*Пик простуд приходится именно на конец зимы, - чтобы снять неприятные симптомы и помочь организму быстрее справиться с недугом, необходимо подкорректировать привычный рацион.*

Сейчас как никогда важно есть как можно больше витаминов, уделяя особенное внимание витамину С. Внимание! При простудных заболеваниях не следует обращаться за «витаминовой поддержкой» к лимонам и апельсинам, так как они раздражают слизистую глотки и увеличивают ее отечность. Лучше отдать предпочтение овощам, в которых аскорбиновая кислота содержится в таких же количествах, - брокколи, помидорам и болгарскому перцу. Если на то, чтобы сделать салат, а потом и съесть его, просто нет сил, можно выпить стакан несоленого овощного сока, источника и иммуностимулирующих антиоксидантов. Отлично подой-

дет тут и витаминный чай, для приготовления которого нужно заварить в 200 мл воды плоды брусники и шиповника (примерно столовую ложку ягод) и прокипятить их 5 минут. Чай с имбирем также может стать «палочкой-выручалочкой» во время болезни, ведь имбирь стимулирует кровообращение и помогает убрать слизь из носа и легких. Достаточно натереть примерно треть корня имбиря и добавить его в чай или горячую воду с палочкой корицы и лимоном. А вот от сладких фруктовых (особенно магазинных) соков лучше отказаться или разбавлять их водой, чтобы уменьшить поступление сахара в организм, - ведь сахар негативно влияет на лейкоциты (клетки крови, выполняющие функции уничтожения болезнетворных бактерий и вирусов), «парализуя» их и пуская таким образом процесс выздоровления на самотек.

Зато без куриного бульона во время простуды не обойтись! Доказано, что он не только питателен и полезен против обезвоживания, но и имеет лечебный и противовоспалительный эффект. А если добавить в бульон чеснок, то благодаря его антимикробным и иммуностимулирующим свойствам он не просто поддержит процесс исцеления, но и ускорит его.



Во время болезни не особенно хочется есть, но недостаток калорий может ослабить организм. Поэтому не стоит пренебрегать здоровой пищей, которая поможет быстрее встать на ноги. В частности, оптимальным «сопровождением» бульона могут стать тосты или крекеры, которыми можно похрустеть ими в свое удовольствие, чтобы снять чувство голода, когда желудку еще трудно справиться с большим количеством пищи после болезни. Или – бутерброд с вареным мясом курицы и индейки, источником белка, необходимого для правильного диетического пи-

тания во время болезни. Если к нему добавить клюквенный соус, оно будет ароматнее и вкуснее.

Прекрасный вариант питания при таких симптомах, как тошнота, рвота и головокружение, – бананы, как целиком, так и в виде пюре или нарезанные ломтиками. Они легко усваиваются и отлично поддерживают организм в период восстановления после болезни. Поддержат организм в трудную минуту и кисломолочные продукты, содержащие максимум белка и минимум – сахара. А от жарен-

ной, соленой и острой пищи сейчас следует отказаться от, так как она способна раздражать и без того уже воспаленную слизистую верхних дыхательных путей и усиливать ее отек. Впрочем, если кажется, что только маринованный огурец или стейк могут спасти положение и укрепить здоровье, можно (и нужно!) позволить себе их. Сейчас организм настроен на то, чтобы все силы бросить на борьбу с болезнью, и нужно прислушаться к его желаниям и, как говорится, идти «за природой». И все будет хорошо.



# На экранах

С 5 февраля 2015 года

## BLACKHAT («КИБЕР»)

Режиссер: Майкл Манн

Авторы сценария: Морган Дэвис Фель, Майкл Манн

В ролях: Крис Хемсворт, Виола Дэвис, Уильям Мамотер

Кибернетика – весьма разностороннее научное понятие, которое включает в себя множество аспектов: хранение, получение, изучение и применение информации, причем в самых различных системах (машины, живые организмы, общество). А некоторые разработки в области кибернетики являются опасными для всего человечества.

## JUPITER ASCENDING («АСЦЕНДЕНТ ЮПИТЕР»)

Режиссеры и авторы сценария: Энди и Лана Вачовски

В ролях: Ченнинг Татум, Эдди Редмэйн, Мила Кунис

Юпитер Джонс родилась под асцендентом великих свершений, но жизнь ее складывалась достаточно прозаично, - пока она не встретила Кейна, прибывшего на Землю специально для того, чтобы отыскать Юпитер и раскрыть девушке ее истинное предназначение. Благодаря своим генетическим особенностям Юпитер становится претенденткой невероятного наследия, способного изменить равновесие во Вселенной.

## THE INTERVIEW («ИНТЕРВЬЮ»)

Режиссер и автор сценария: Эван Голдберг

В ролях: Джеймс Франко, Сет Роген, Лиззи Каплан

Талантливый журналист Дэйв является участником популярного ток-шоу, которое продюсирует его лучший друг Аарон. Однажды друзья решают взять интервью у северокорейского диктатора Ким Чен Ына. Вскоре к Дэйву и Аарону обращается ЦРУ, которое предлагает нашим героям убить Кима. Так начинается забавная история о двух самых неквалифицированных наемных убийцах в истории человечества!

С 12 февраля 2015 года

## FIFTY SHADES OF GREY («ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО»)

Режиссер: Сэм Тейлор-Джонсон

Авторы сценария: Келли Марсел, Э.Л. Джеймс

В ролях: Джейми Дорнан, Дакота Джонсон, Люк Граймс

Анастейша Стил, студентка литературного факультета, по просьбе заболевшей подруги отправляется на интервью с молодым красавцем-миллиардером Кристианом Греем. Кристиан убеждает девушку подписать с ним контракт, условия которого подразумевают также подписание соглашения о неразглашении информации, в результате чего он фактически может делать с Анастейшей все, что захочет...

С 19 февраля 2015 года

## INTO THE WOODS («ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС...»)

Режиссер: Роб Маршалл

Авторы сценария: Джеймс Лэтин, Стивен Сондхайм

В ролях: Мэрил Стрип, Эмили Блант, Джеймс Корден

Пекарь и его жена отправляются в лес для того, чтобы снять проклятие, мешающее им стать родителями. На своем пути они встречают знаменитых сказочных героев, жизнь которых, оказывается, окрашена отнюдь не в радужные цвета!



# Февральские радости

*В феврале часто случается так, что жизнь кажется пресной и блеклой. И единственное, что может вернуть ей цвет и смысл - это любовь. Или что-то вкусненькое!*

## Салат «Февральский»

**Ингредиенты:** 200 г ветчины, 2 помидора, 200 г огурцов, 8–10 редисок, 1–2 зубчика чеснока, лук-порей, зелень по вкусу, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса -бальзамико, соль, перец

Ветчину нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиками, огурцы - соломкой, редис - тонкими пластиками. Измельчить лук-порей и зелень, соединить все ингредиенты. Для заправки смешать масло, уксус, добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, посолить, поперчить. Заправить салат, хорошо перемешать.



## Салат «Витаминный»

**Ингредиенты:** 400 г свеклы, 100 г рукколы, 70 г сыра фета, 70 г сметаны, 30 мл томатного сока, 2 чайные ложки лимонного сока, щепотка укропа, соль по вкусу

Свеклу очистить и отварить до готовности, затем охладить и нарезать кубиками. Смешать томатный сок, лимонный сок, сметану, посолить, мелко нарезать укроп. Приготовленный соус смешать в миске с нарезанной свеклой. Свеклу с соусом выложить слоем на дно салатницы. Козий сыр нарезать кубиками, добавить нарезанные листья рукколы, перемешать и выложить поверх свеклы.

## Паста с кальмарами

**Ингредиенты:** 600 грамм очищенных кальмаров, 400 грамм пасты, 300 грамм помидорок черри, один зубчик чеснока, половину бокала белого вина, свежий базилик, соль, черный перец и оливковое масло

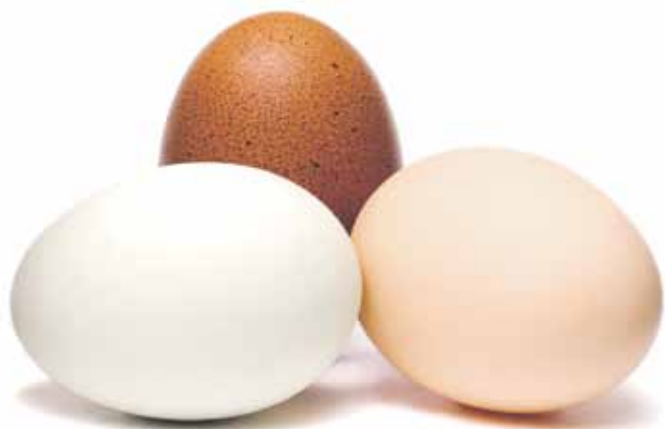
В сковороде прогреть немного оливкового масла, бросить туда чеснок. Обжарить пару минут и бросить в сковороду нарезанные кольцами кальмары и их щупальца. Немного пожарить, затем плеснуть туда белое вино. Затем закинуть разрезанные на половинки помидоры, отрегулировать соль и перец и тушить минут 10-15 на небольшом огне. В это время сварить пасту, добавить ее к кальмарам и продержать еще 2 минуты.



## Апельсиновое печенье

**Ингредиенты:** 170 г сливочного масла, 160 г сахара, 140 г кукурузной муки, 75 г пшеничной муки, 2 яйца, апельсиновая цедра

Сливочное масло разогреть до размягченного состояния, растереть в миске. Добавить сахар, кукурузную и пшеничную муку и все размешать. Затем добавить яйца и цедру, все опять перемешать. Накрыть тесто полиэтиленовой пленкой и на час или больше убрать в холодильник, чтобы тесто немного затвердело. Духовку разогреть до температуры 190 С. На противень выложить бумагу для выпечки. С помощью чайной ложки выложить порции теста чайной ложкой на расстоянии 5 см друг от друга. Выпекать примерно 6-7 минут.



# ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

## Куплю/Продам

Куплю приспособления для пэтчворк, лекарственные семена. Тел. 0255 39340546

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

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

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

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

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

## Ищу работу

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

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

С января 2015 ищу работу по специальности уход на дому и за больными, медработник, повар, домоведение. 53 года, рус., с опытом, надолго! Тел. 01515 1600349

## Услуги

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

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

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

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

организации (тамада, видео-фотосъемка) Bundesweit. Многолетний и разносторонний опыт делает ваше торжество поистине интересным, а солисты группы запомнятся вам надолго! Телефон: 0179 234 14 16

## Разное

Берлинец, 54/184/90, разведен, без в/п, работаю. Познакомлюсь с симпатичной, некурящей, не склонной к полноте девушкой. Тел. 0176 541 45 157.

Он, 46 лет, без в/п, предлагает вступить в брак на взаимовыгодных условиях гражданке ЕС. Я из России. Тел. 0152 110 33639, Олег

55/165/80, русская немка, познакомлюсь с интеллигентным мужчиной без в/п для серьезных отношений. В районе Магдебурга или с переездом в мой город. Тел. 0176 413 57831

Он 63/182/90 ищет женщину для встреч и большего, 80-100 кг, от 50-60 лет. Тел. 0157 7845293, звонить с 17:00 до 22:00

Только официально! Женщина поможет миллионеру получить постоянное место жительства в Евросоюзе. Тел. 089 615101900, Кристина

Ищу мужчину-друга, т.е. без секса. Мне 55 лет. NRW/Münsterland. Тел. 0255 39340546

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

Ищу мужа: от 178 см, до 50 лет (мне 43), добрый, с ч/ю, ПМЖ, надежный, спокойный, с работой, Весы. Мюнстер + 50 км. Тел. 02534 9772887

## Автосалон

**G.F.A. Forumautomobile GmbH**  
 TÜV/AU Achsvermessung  
 Inspektion nach HV Karosserie / Lackierung  
 Reparaturen aller Art Klimaservice

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



**ЦЕНТИК** **ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ**  
 книжные новинки, DVD и CD  
 от ведущих российских производителей  
**Билеты на концерты и спектакли**

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

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

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

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


**Бесплатные объявления** (Количество публикаций: бесплатно  до 3 раз платно  раз х5 евро)

### Рубрики:

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

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

Имя, фамилия/Vorname, Name:






Контактный телефон/Telefon:

Адрес/Adresse:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным. По вопросам публикации и размещения в газете «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

# СКАНВОРД

1			Владелец доли в каком-то деле		2
Кристаллическое, сильно пахнущее вещество		3	Минеральная вода	Что подтверждает мандат	
				Телеграфное агентство СССР	
			Опухоль	Собрание фотографий	
Французский танец	Приправа к пище		Отверстие в иглке для продевания нитки	Сливки общества	Углубление в стене
Река на Дальнем Востоке			Наличные деньги (прост.)	Ядовитое вещество	Лицо с высшим медицинским образованием
	Отходы от распила	5			
Чернокожий слуга в прежней России	Разновидность лютстры			Рассказ А. Чехова	Общее признание чьих-либо заслуг
Выброс газа	Мусульманский дух огня				Месяц года
	Группа экспертов присуждающая призы, награды			Казачий атаман	
Баланс				Высота звука	
Приписка в письме после подписи	Искусство по-латыни		Край оврага	Ученые - свет, а не ученые ...	Бог ветров (греч. миф.)
					Синоним глаза
Вид экзамена в вузе	Двоюродная сестра	Наемный конный экипаж в Англии 19 в.	Суп из свежей рыбы	Железнодорожный путь из двух параллельных рельсов	Светлое английское пиво
					Хлебный знак
		Наглый человек		Отдельная книга из собрания сочинений	
		Традиционное название русской замужней крестьянки	Феерическая комедия В. Маяковского		
	Военно-политический союз				
4			Снежная выюга		

## 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

Меня деньги не волнуют! Они меня успокаивают.



Змей быстро пожалел, что соблазнил Адама и Еву. Потому что, когда Ева съела яблоко, то она увидела в Змее не только животное, но и ремень, кошелек и сумочку...



- Или вы, голубчик, немедленно бросите пить, или ослепнете! - категорически заявляет врач пациенту.

- Понимаете, доктор, я старый человек и, мне кажется, уже все видел...



У богатых даже ерунда не на постном, а на оливковом масле.

Британские медики успешно провели уникальную операцию по разделению Змея Горыныча. Две одноногие гадюки и удав (мальчик) чувствуют себя нормально.



— В последний раз спрашиваю: когда вы мне вернете долг?

— О! Как я рад, что вы не будете мне больше задавать этот дурацкий вопрос!



Вместо чая «Бодрость» в продажу поступил новый чай «Жадность». Все двадцать пять пакетиков привязаны к одной веревочке.



— Любимая, у тебя шнурок развязался.  
— Дорогой, у меня обувь без шнурков.

— Я знаю. Я тебя разыграл. Никакая ты мне не любимая.



Приходит муж домой пьяный, ударяет кулаком по столу и кричит: «Кто здесь хозяин?» Жена в ответ бьет его скалкой. Почесав сильно ушибленное место, муж говорит жалобно: «Даже спросить нельзя...»



Сделал четыре дела одновременно: открыл минералку, умылся, помыл пол, довел кота до инфаркта.



## Андрей Павлович работает над третьим мюзиклом

Не успел певец Андрей Павлович вернуться после новогодних каникул в Москву, как тут же приступил к дальнейшей работе над третьим авторским мюзиклом. Два предыдущих, «10 песен о любви» и «Город любви», прошли в российской столице с успехом, и сейчас артист ездит с ними по стране и странам СНГ. Наступление 2015 года музыкант отметил в Кутаиси, а потом на неделю отправился в ЮАР, сменив холод на тепло. Москва же встретила загорелого и отдохнувшего артиста 20-градусными морозами. Но это не испортило настроение Андрея. Напротив, он был рад вновь увидеть настоящую зимнюю столицу: в этом году город красив, как никогда. Многочисленные поездки, новые знакомства и эмоции так вдохновили Андрея Павловича, что вернувшись в Россию, он вновь погрузился в атмосферу творчества и уже скоро порадует поклонников новыми композициями.



## Как правильно строить отношения с мужчинами



Дебютный роман Яны Гривковской «Бисер» принес ей небывалый успех. Книга, своеобразное исследование отношений в среде российской и европейской элиты, получила огромное количество восторженных отзывов со стороны прессы и читателей, а весь тираж был распродан за 3 недели. На волне столь феноменального успеха Яна Гривковская решила издать еще одну книгу, работа над которой уже в самом разгаре. Это будет пособие о том, как правильно строить отношения с мужчинами, основанное на личном опыте Яны. Уговорила Гривковскую на это новая подруга, пришедшая к ней за советом после прочтения «Бисера». Девушка обратилась к любимой писательнице, всерьез встревоженная неудачами в личной жизни. Посочувствовав подруге, Яна поделилась с ней несколькими личными секретами, как изменить свой внутренний мир, как правильно строить отношения и знакомиться с новыми людьми. Спустя некоторое время девушка вновь навестила Яну и поблагодарила ее за помощь, - оказывается, ее жизнь сильно преобразилась после того разговора, - а также подала писательнице идею темы новой книги. Поначалу Яна сомневалась в том, насколько удачна эта мысль, но все ее окружение, включая издателей, вселили в нее уверенность. Несмотря на определенный риск, Яна Гривковская всерьез настроена раскрыть многолетние секреты правильного общения с мужчинами. Она уверена, что каждая женщина в состоянии преобразить свою жизнь и найти любовь, главное – начать с собственных мыслей.

## Юные таланты покоряют «Танцевальный Олимп»

17 февраля 2015 года в Берлине откроется XII. Международный хореографический фестиваль-конкурс «Танцевальный Олимп». Основной целью фестиваля являются поддержка и популяризация хореографического творчества, воспитание художественного и эстетического вкуса, международный обмен творческими достижениями в области хореографии и танца. В рамках фестиваля, по уже сложившейся традиции, пройдут конкурсные состязания коллективов, дуэтов и солистов из профессиональных и любительских школ более чем 40 стран мира и мастер-классы звезд мировой сцены, а апогеем его станет заключительный гала-концерт в зале Haus der Berliner Festspiele 21 февраля, в котором примут участие победители «Танцевального Олимпа».



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

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