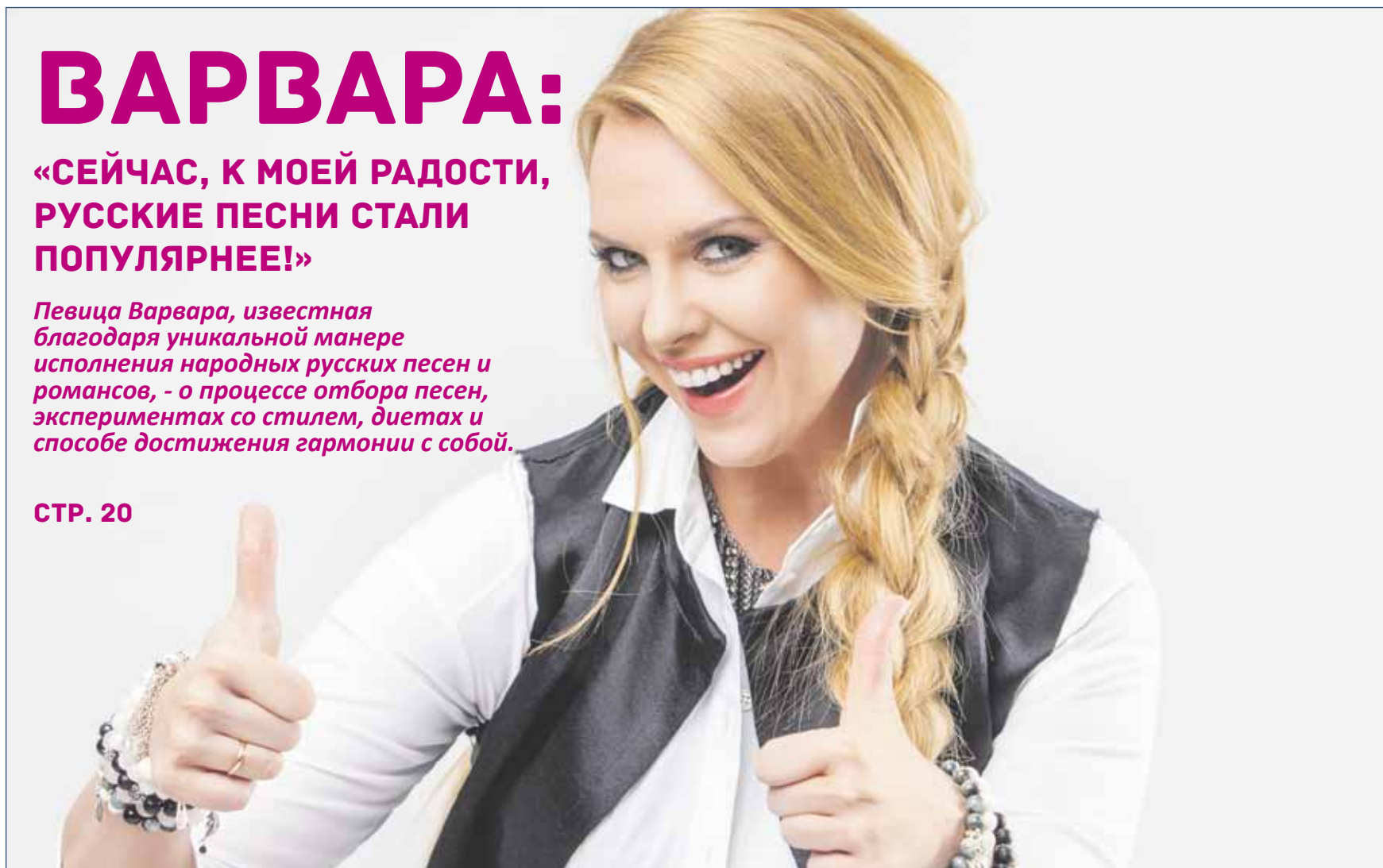


ВАРВАРА:

**«СЕЙЧАС, К МОЕЙ РАДОСТИ,
РУССКИЕ ПЕСНИ СТАЛИ
ПОПУЛЯРНЕЕ!»**

Певица Варвара, известная благодаря уникальной манере исполнения народных русских песен и романсов, - о процессе отбора песен, экспериментах со стилем, диетах и способе достижения гармонии с собой.

СТР. 20



ТЕМА

Переоценка ценностей, или еще раз о сроках хранения **СТР. 26**

Что и сколько можно хранить? И о чем говорит срок годности, указанный на упаковке?



ЗДОРОВЬЕ

Замена объекта, или полезные источники сладкого

О вреде сахара знают все, но искусственные подсластители еще опаснее. К счастью, есть и другие источники сладкого.

СТР. 8



ВОКРУГ СВЕТА

Жемчужина в греческом ожерелье

Отличный способ правильно начать лето – отправиться на Крит.

СТР. 22



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Напиток лета

Совершенно зря чай - один из самых популярных напитков в мире! Особенно в июне.

СТР. 24

В мире



Заплатил налоги? Спи спокойно!

Европарламент принял новые правила, ужесточающие борьбу с отмыванием денег и уклонением от уплаты налогов. Согласно новым правилам, все 28 стран, входящих в организацию, должны будут создать центральный реестр собственников всех компаний и учреждений, включающий полные имена, даты рождения, гражданство, место жительства и другие данные. Эти реестры будут доступны для просмотра как государственным инстанциям, так и представителям общественности. Срок приведения национальных законодательств в соответствие с этой нормой - 24 месяца. Помимо этого, частные лица и предприятия обязаны сообщать всем европейским налоговым службам исчерпывающие сведения о своих финансовых «запасах» в налоговых оазисах вроде Швейцарии, Лихтенштейна, Монако, Люксембурга. А те граждане и компании, чей ежегодный доход превышает определенную границу (тут существует специальная градация), будут проверяться сотрудниками фискальных органов без особых на то оснований, то есть без веских подозрений в нарушениях.

Устранение последствий экологической катастрофы будет продолжительным

Последствия разлива нефти возле города Санта-Барбара в Калифорнии (США), произошедшего при разрыве трубопровода несколько недель назад, практически непредсказуемы. Общий объем разлившейся нефти уже превысил 500 тысяч литров, из них примерно около 80 тысяч вылилось в Тихий океан. В результате у побережья образовались два крупных нефтяных пятна, кроме того, загрязненными оказались около 15 км побережья (большое количество нефти впиталось в песок). Устранение результатов экологической катастрофы, которую по масштабам уже сейчас можно смело сравнить с аварией на скважине Макондо в Мексиканском заливе в 2010 году (напомним, тогда на нефтяной платформе Deepwater Horizon произошел взрыв, в результате которого почти 5 миллионов баррелей нефти оказались в воде Атлантического океана, а остановить утечку удалось лишь через 3 месяца), займет не один месяц, а возможно, и год.



В Германии отменяют наличные деньги?

Недавняя рекомендация экономического советника правительства ФРГ, профессора Вюрцбургского университета Петера Бофингера, выступающего за отмену наличных денег, вызвала одобрение у многих представителей власти. Бофингер предлагает в срочном порядке избавиться от всех монет и банкнот, «необычайно отягощающих платежный оборот». Он уверен, что безналичный расчет экономит время граждан, средства государства, а также препятствует работе нелегального рынка труда и наркоторговли. Бофингер ссылается на опыт некоторых стран Евросоюза, где уже действует максимальный размер оплаты товаров, приобретаемых за наличные (так, в Италии он составляет 1000 евро, во Франции лимит тоже скоро будет равен этой сумме, в Греции - 500 евро) и настоятельно советует ввести в ближайшее время подобные ограничения и в Германии, что поспособствует, помимо экономии средств для изготовления и транспортировки монет и купюр, еще и борьбе с налоговыми уклонистами и противостоянию организованной преступности. Так что, возможно, скоро наличные деньги на самом деле исчезнут из оборота...

Fotos: sxc

ANZEIGE







Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС





САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

В Германии

Intersolar Europe / electrical energy storage

Солнечный круг

С 10 по 16 июня 2015 года в Мюнхене пройдет Международная выставка и конференция по солнечным технологиям Intersolar Europe / electrical energy storage, на которой будут представлены самые интересные новинки и актуальные тенденции данной области. Важным событием выставки станет вручение награды Intersolar AWARD, за право обладать которой поборются международные компании, так или иначе проявившие себя в сфере «солнечных» инноваций.



Internationale und nationale Rassehund-Ausstellung

Лучшим друзьям человека посвящается

С 20 по 21 июня 2015 года выставочный комплекс Эрфурта превратится в сцену для международного конкурса красоты, главными участниками которого станут собаки. На Международной и национальной выставке породистых собак Internationale und nationale Rassehund-Ausstellung 2015 выступят представители более 200 различных пород. Терьеры и гончие, комнатные и служебные, упряжные, пастушьи и охотничьи собаки продемонстрируют ловкость и послушание, умение не терять самообладание в присутствии многочисленной публики, и, конечно, покажут себя с самой лучшей стороны! А их хозяева и посетители выставки смогут принять участие в многочисленных мастер-классах и семинарах.

Africa Festival

По ту сторону Африки

Смазать краску будней? Легко! Достаточно посетить Вюрцбург в период с 4 по 7 июня 2015 года! В это время тут состоится Международный Africa Festival - крупнейший фестиваль африканской музыки и культуры в Европе. Более 250 музыкантов и танцоров, 4 сцены на берегу реки Майн и ярмарка этнических товаров с множеством кулинарных стендов и ремесленных изделий, детская и ночная программы и зажигательные танцевальные ритмы, - не пропустите!



Fotos: sxc

HAM RADIO

О радиоволнах и не только

Радио, в отличие от многих других средств массовой информации, не отошло в тень после появления и распространения Интернета, и так же, как и десятки лет назад, поклонники этого источника новостей покоряют радиоволны, увлекаются сборкой радиосхем, выходят на контакт друг с другом в радиоэфире, упорно игнорируя виртуальное пространство. Им и посвящается выставка HAM RADIO 2015, что состоится в этом году с 26 по 28 июня в Фридрихсхафене. Последние достижения мировой радиоиндустрии и «преданья старины глубокой», шоу и конкурсы, обучающие семинары и технические форумы, - скучно тут не будет никому, даже людям, в общем-то, далеким от радио!



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

ПРОШЛОЕ

Дожив до старческих седин
в судьбе тревожно-вьюжной,
остался я совсем один
и никому не нужный.

Восторг, коль высыпаюсь я
и жить без боли можно,
моя любовь, мои друзья
уже остались в прошлом.

И дня сегодняшнего вид
и будущего планы
все больше прошлое теснит,
в нем вальс затеяв странный.

Все чаще в прошлом я кружу
в своей былой Отчизне,
все больше в прошлом нахожу
и смысл и радость жизни.

Надеюсь, что, коль стану нем,
то может оказаться,
что не придется мне совсем
с тем прошлым расставаться.

Ведь, коль душа бессмертна вдруг,
она, метанья видя,
вернет, что было, вместо мук,
при этом — в лучшем виде!

БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК

В парад Победы всенародный
Москва запомнит на века
святой, возвышенно-духовный
проход Бессмертного полка,

что развернул свой строй свободно
для всех, им призванных, бойцов,
что над собой вздымали гордо
портреты дедов и отцов.

Впервые создан полк был в Томске,
потом полки по всей стране
продолжили порыв героический
за предков, павших на войне.

Бессмертный полк так расширялся,
что в том порыве, на ходу,
полумиллионным оказался
в Москве в пятнадцатом году.

...Вот как возвышенно и чисто
провел тот полк душою всей
парад священного единства
с великой Родиной своей...

ЛЮБИМАЯ РАБОТА

Твердит весь мир, ликуя,
что радости костяк -
в любви, что в поцелуях,
признаньях и страстях.

Но в жизни вы найдете,
раздвинув берега,-
любовь к своей работе,
что тоже высока.

Мечтая о любимых,
о том не позабудь,
в годах неповторимых
своей выбирая путь.

Не проскочи здесь мимо:
к такой - не меньше страсть,
к работе, что любима,
торопишься, лучась.

С работой этой - млеешь,
как час бы ни грозил,
и с нею не жалеешь
ни времени, ни сил.

Ведь каждый это знает:
хоть в ней — нелегкий груз,
она нам радость дарит
и в этом — главный плюс.

Когда же вдруг бывает,
что с производством связь
кому-то позволяет
и уходить, лучась,

что торопиться будет
иль к мужу иль к жене,
тогда такие люди -
счастливые вдвойне!

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

Стихи





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

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

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»

Протоиерей 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

Протоиерей 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 святителя Луки, архиепископа Симферопольского

11 июня православные верующие чтят память святителя Луки, архиепископа Симферопольского.



Святитель Лука, архиепископ Симферопольский (в миру Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий) - священнослужитель и доктор, спасший сотни людей и проявивший редкую самоотверженность во врачевании страждущих тел и душ. Будущий святитель родился 27 апреля 1877 года в Керчи в многодетной семье аптекаря Феликса Станиславовича, происходившего из древнего русского дворянского рода. При крещении младенца нарекли Валентином (что значит «сильный, крепкий») в честь священномученика Валентина Интерамского, получившего от Господа дар врачевания и ставшего затем священником. И, подобно своему небесному покровителю, он стал и врачом, и священнослужителем. Этот удивительный человек за свою жизнь спас огромное количество безнадежных больных, причем многих из них он помнил в лицо и по фамилии. «Для хирурга не должно быть «случая», – говорил он, – а только живой страдающий человек». Жизненный путь этого мужественного человека был наполнен трудностями и испытаниями: работа в военном госпитале, смерть жены, принятие сана епископа во времена воинствующего атеизма, гонения со стороны НКВД, арест и ссылка... Когда началась Великая Отечественная война, Войно-Ясенецкий, находящийся в Сибири на поселении, послал в Москву телеграмму с просьбой на время войны прервать ссылку и направить его в госпиталь для лечения раненых, а свой срок он досидит после победы. В октябре 1941 года он был назначен консультантом всех госпиталей Красноярского края и главным хирургом эвакогоспиталя. 65-летний святитель-хирург с больным сердцем и сильнейшими отеками ног делал несколько операций ежедневно, совмещая лечение раненых с архиерейским служением. Тогда же им были написаны монументальные труды, которые и сейчас являются настольными книгами для практикующих хирургов, — «Очерки гнойной хирургии» и «Поздние резекции инфицированных огнестрельных ранений суставов», - и за которые ему была присуждена Сталинская премия I степени. Эту премию Войно-Ясенецкий, хотя сам жил очень скромно и на его попечении находилось большое количество родственников, потерявших работу как члены семьи репрессированного, перечислил в фонд помощи детям, пострадавшим в войне. Священный синод приравнял это, равно как и лечение раненых, к доблестному архиерейскому служению и возвел Войно-Ясенецкого в сан архиепископа. Последние годы архиепископ Лука провел в Крыму, в Симферополе. В 1956 году он полностью ослеп, но продолжал работать и как архиерей, и как врач, до самой своей смерти 11 июня 1961 года сохраняя спокойствие и присутствие духа перед лицом бед и опасностей, уповая во всем на благую Волю и премудрый Промысел Божий. Архиепископ Лука причислен Русской православной церковью к лику святых исповедников и святителей. По сей день его молитвами совершаются многочисленные исцеления и успешно проходят самые сложные операции.

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
IBAN: DE15100900002251530010 | 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 ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Замена объекта, или полезные источники сладкого



Ученые всего мира бьют тревогу, - оказывается, сахар еще вреднее, чем было принято считать до сих пор! Он является непосредственным «виновником» ожирения, диабета, атеросклероза и связанных с ним инфарктов и инсультов, а также массы других не менее серьезных заболеваний. Поэтому лучше отказаться от него вовсе. Но не вздумайте заменять его на искусственные подсластители! Их употребление, как выяснилось, ведет к сбою обмена веществ, следствием которого являются переизбыток и набор веса. Существуют и другие, гораздо менее опасные для здоровья источники сладкого.

Стевия

Экстракт стевии является натуральным подсластителем, полученным из растения *Stevia rebaudiana*, родом из Южной и Центральной Америки. Он в 350 раз слаще сахарозы, но в отличие от нее не содержит калорий и не влияет на уровень глюкозы в крови.

Мед

Мед представляет собой натуральную смесь глюкозы и фруктозы, богатую витаминами и антиоксидантами. Еще он мобилизует защитные функции организма, помогает поднять иммунитет и вылечить простуду. Правда, калорий в меде тоже не так чтобы мало, но за счет того, что он слаще сахара, достаточно всего половины чайной ложки для

придания чаю или каше необходимого вкуса.

Сухофрукты

Сухофрукты (изюм, сушеная клюква, финики) имеют низкий гликемический индекс и при этом довольно вязкую консистенцию, еще в них масса антиоксидантов и клетчатки. Ну и самое основное, они добавит приятной некалорийной сладости выпечке или напиткам. Для этого их и нужно всего чуть-чуть... А если предварительно измельчить их в блендере, сухофрукты могут стать идеальной основой для теста домашних фруктово-злаковых батончиков.

Бананы

Бананы - отличная альтернатива конфетам и печеньям к чаю. А уж если так сильно хочется чего-то печеного, то банановое пюре и тут придет на помощь, придавая булочкам и кексам сладкий тропический вкус и с лихвой заменяя сахар. Да, скорее всего с ним выпечка не получится особенно пышной, с другой стороны, и вреда для здоровья и фигуры от нее не будет.

Молоко

Естественному сахару в молоке вполне под силу добавить нотку сладости в утреннюю чашку кофе. Так что подумайте дважды, прежде чем класть туда кусочек рафинада.

Лимон

В лимоне содержится масса глюкозы, плюс великолепный коктейль из витаминов, которые в начале лета уж точно не будут лишними для организма. А самое интересное – блюда с добавлением лимонного сока «опознаются» вкусовыми рецепторами как сладкие. Пусть даже в них и нет сахара.

Корица

Похожая история наблюдается и в случае с корицей: эта чудесная пряность добавляет блюдам не только пикантность, но и тонкий сладкий вкус, повышая в качестве бесплатного бонуса иммунитет и обеспечивая прилив сил.



ANZEIGE

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!

Если Вам или Вашим близким необходимы профессиональный уход и опека, постоянное внимание и забота, общение и душевное тепло, добро пожаловать в один из наших жилых комплексов-резиденций для пожилых людей! В «Nestwärme», «Sonnenhaus» и «Rhin Towers» Вас ожидают высококвалифицированный персонал, специализированное оборудование, позволяющее сделать уход за пожилыми комфортным и ненавязчивым, ежедневная программа досуговых и развлекательных мероприятий. Плюс, разумеется, домашняя еда, уютные комнаты, радушная атмосфера и исключительно положительные эмоции! Мы делаем все для того, чтобы Вы и Ваши близкие были здоровы, радовались жизни, знали, что они нужны и любимы, не теряли интерес к жизни и находили новых друзей и единомышленников. И чувствовали себя как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!



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

Веселье без последствий, или химия стройности



Вездесущие британские ученые сделали еще одно, на этот раз вполне сенсационное, открытие: оказывается, секрет стройности – в хорошем настроении. А точнее, в повышенном уровне серотонина. Проверим?

Почему одни люди могут есть, сколько, когда и что им заблагорассудится, и при этом не прибавлять ни грамма, а другим достаточно посмотреть на кусок торта и поправиться на килограмм? Да все оттого, уверены медики из туманного Альбиона, что у первых уровень гормона счастья серотонина, вырабатываемого шишковидной железой из незаменимой аминокислоты триптофан, неизмеримо выше, чем у вторых. Но какое же отношение имеет серотонин к стройности? Все очень просто: это химическое вещество работает в качестве нейротрансмиттера (про-

водника), поддерживающего преобразование сигналов из одной части мозга в другую. Причем не каких попало сигналов, а тех, что регулируют аппетит, настроение, социальное поведение и когнитивные рассуждения. Первый признак низкого уровня серотонина – приступы острого голода, причем такого, при котором страшно хочется чего-то сладкого, жирного или хрустящего. Именно с недостатком серотонина некоторые врачи связывают ожирение «по верхнему типу», то есть отложение жира в области живота и талии. Синтез серотонина в организме стимулирует триптофан – аминокислота, которая содержится в продуктах, богатых клетчаткой, белками и сложными углеводами (их еще называют «медленными» – они долго перевариваются и не вызывают резкого подъема уровня глюкозы). И наоборот, легкоусваиваемые пустые углеводы, а также строгие

белковые диеты уровень серотонина снижают. На практике это означает, что есть надо овес и вообще все из цельного зерна, коричневый рис, бобовые, индейку, морепродукты (в них много полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6), бананы, финики, инжир, курагу, кунжут и другие орехи, сладкий картофель, креветки (богаты магнием, который тоже косвенно повышает уровень серотонина), сельдерей, цветную капусту, брокколи, помидоры и темный шоколад. Из всего алкоголя для серотонина полезно только сухое красное вино. Это приятная диета – ограничивать себя надо совсем чуть-чуть, можно есть хлеб, пасту из твердых сортов пшеницы и прочие замечательные вещи. Но очень важно, когда и сколько наслаждаться всем этим пищевым великолепием.

Итак, чтобы радостно худеть, необходимо, во-первых, не мешать белки с углеводами. Идеальное время для принятия любой белковой пищи - минимум 3 часа до и после углеводов. Содержание белков в углеводной порции не должно превышать 4 г, жиров - не более 3 г. Во-вторых, с утра лучше съесть не творог или йогурт, а тарелку овсяной каши. Именно в овсянке содержится большое количество белка триптофана, а также огромное количество сложных углеводов - превосходного источника энергии для человека; она богата витаминами и микроэлементами, нормализует обмен веществ, а

клетчатка и протеины, также содержащиеся в ней, способствуют увеличению мышечной ткани, а не жировых прослоек. Для поддержания хорошего настроения достаточно употреблять 100 г овсянки в день. Помогают вырабатываться серотонину также витамины группы В, способствующие заодно и обновлению нервных клеток. Налегайте на печень, гречку, овсянку, салат, дыни, бананы, виноград, тыкву, апельсины и финики (их лучше есть до 18:00). А ужин может состоять опять-таки из углеводов и небольшого количества белка (например, пасты со спаржей и креветками или цельнозернового хле-

ба с сыром). Серотонин поднимется, и вы легко обойдетесь без сладкого к чаю. Кстати, серотонин улучшает качество сна.

И напоследок - все вышеприведенные советы сработают только в том случае, если параллельно с едой повышать уровень серотонина с помощью физических упражнений и прогулок под лучами солнца. А еще лучше - и того, и другого вместе! Ведь серотонин лучше синтезируется на свету и при движении (вот почему отдых на море делает людей счастливыми и стройными). Счастливого вам лета!



СУДОКУ

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

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

Поселилось в доме лето

В июне душа просит ярких красок, свежих идей и новых эмоций. Так за чем же дело стало? Для создания летнего интерьера не потребуются ни особые материальные затраты, ни перепланировка, ни ремонт.



Что же сделать, чтобы «поселить» в доме лето? Для начала – навести порядок! Уборка уместна и полезна всегда, не только в июне. Но именно сейчас она поможет еще раз проверить, убрано ли все лишнее, и внесет в жилище приятную свежесть. Все поверхности по-новому засверкают, засияют освобожденные от ковров полы, пропустят больше света свежевымытые окна.

Кстати, об окнах: если весной вы не обновили «одежду» для них, сейчас самое время навестить упущенное! Новые яркие занавески из льна, хлопка или других легких или же вовсе ажурных тканей, создающих причудливые тени, радикально изменят комна-

ту и превратят ее настоящее царство лета. Интересный вариант – шторы в технике пэчворк. А можно просто декорировать имеющиеся однотонные занавески пуговицами, нашитыми кармашками или цветочными аппликациями!

Вместе со шторами можно поменять и диванные подушки, скатерть на обеденном столе и кухонные полотенца. И пусть природа сама подскажет красивые летние цветочные сочетания. Это может быть дуэт нежно-зеленого и фуксии, фиалкового и солнечно-желтого, оранжевого и изумрудного, – летом можно все! Или же можно обратиться за вдохновением к цветам, а точ-

нее, к столь модным в этом сезоне принтам в виде роз, ромашек, подсолнухов, листьев винограда и прочей флоры на текстиле. Крупная контрастная клетка – тоже прекрасный вариант, легко вписывающийся в уже скомпонованные интерьеры и придающий им теплые летние ноты.

Даже самые привычные трапезы будут восприниматься по-новому, если сервировать их на новых, ярких тарелках! Или, наоборот, белоснежных с нежным цветочным узором, подходящих к занавескам и скатерти. Еще на кухне будут весьма уместны разнообразные плетеные корзинки и разноцветные маленькие коврики.

А вот в спальне очень уместными будут отдельные яркие «пятна» в виде аксессуаров. Они не уменьшают размер даже самого маленького помещения, а вот пространство делают интереснее. И, разумеется, не лишней будет и покупка нового постельного белья с крупным цветочным узором.

Другой безошибочный метод – добавить в интерьер типично сезонные материалы. Бамбук прекрасно выглядит в качестве «исходника» для циновок, занавесок, букетов, не говоря уж о плетеной мебели. Для тростника, камыша и пальмовых листьев тоже су-

ществует множество применений. Как и для ракушек и морских звезд, которые тоже непременно должны занять достойное место в интерьере. Ими, например, можно отделать рамы, цветочные горшки, сделать из них панно, а также наклеить по краям сервировочных тарелок и подносов и украсить ими кольца для салфеток. А если по той или иной причине не удастся использовать сами предметы или материалы, неплохо подойдут и тематические фотографии.

Отличным дополнением летнего интерьера станут комнатные растения. Большин-

ство из них не требует постоянного солнечного света, поэтому их можно «поселить» в любом месте квартиры. Растения, нуждающиеся во влажном воздухе, будут прекрасно чувствовать себя в ванной. Если в ванной нет окна и не хочется ставить специальные лампы, можно разместить там неприхотливую сансивьеру. А еще можно попробовать поставить в комнате букет из живых цветов или смеси из сухоцветов – с лавандой, листьями мяты или вербены лимонной, розмарином и тимьяном. Они наполнят дом ароматами лета и свежести.



ANZEIGE

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

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

Четки «Святая Богородица»
Монах собирает семена
«Святая Богородица»
на Святой Горе Афон.

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 €

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Выключите телевизор!

Согласно проведенному недавно исследованию, каждый час, проведенный перед телевизором, повышает вероятность возникновения диабета. Неудивительно, ведь малоподвижный образ жизни приводит к увеличению веса, а это, в свою очередь, немаловажный фактор риска развития диабета. В среднем у тех, кто смотрит телевизор более часа в день, всего за 12 месяцев на 17% увеличивается вес, а вероятность нарушения инсулинорезистентности возрастает на 39%. Вывод прост – выключите срочно телевизор!

**Наша каша**

Хотите жить как можно дольше и счастливее? Начините свой день с тарелки каши. Диетологи уверяют, что рацион, богатый цельнозерновыми продуктами и клетчаткой, снижает риск преждевременной смерти от хронических заболеваний, включая рак, болезнь сердца, респираторные недуги и диабет. К цельнозерновым продуктам относятся пшеница, овес и киноа. Помимо клетчатки, в них содержатся минеральные вещества и антиоксиданты. Рацион, богатый подобными продуктами, гарантирует минимум 10%-ное снижение риска смерти от респираторных недугов, 48%-е снижение риска развития диабета и 34%-е снижение риска смерти от диабета. Риск смерти от рака снижается на 15%. Что ж, хороший повод срочно съесть тарелочку овсянки!

Вдвоем веселее

Британские ученые выяснили, что людям, особенно тем, кому за 60, гораздо проще начать вести более здоровый образ жизни (бросить курить, придерживаться здоровой диеты или бегать по утрам), если вместе с ними это будет делать кто-то еще, партнер, родственник или друг. В ходе исследования, в котором участвовали более 3 500 человек, обнаружилось, что большинство женщин, которые хотели начать регулярно ходить в бассейн, справлялись с задачей, если их партнер также ставил перед собой эту цель. При этом среди тех, чьи подруги и мужья не занимались спортом, успеха добились лишь 18%. Примерно такая же картина наблюдалась с отказом от сигарет и корректировкой принципов питания. Поэтому, если вы решили изменить свою жизнь к лучшему, делайте это в компании единомышленников. Чтобы все получилось наверняка!

**Прочь, борода!**

Медики советуют мужчинам в возрасте бриться каждый день. И вот почему: с годами растительность на лице становится своего рода бактериальной губкой. Наличие щетины повышает риск кожных инфекций и передачи бактериальной инфекции другим или попадания патогенов в ротовую полость. Причем чем плотнее волосяной покров на лице, тем больше бактерий и грязи в нем задерживается. Трихологи настоятельно рекомендуют регулярно мыть и стричь растительность на лице, хотя полностью от бактерий это и не избавит. Также не стоит допускать воспаления вросших на лице волос.

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**
Hamelner Str. 1
32683 Barntrup
Tel.: 05263 - 95 625 75

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!

Хроника пикирующего бомбардировщика, или с юбилеем, SAAB!



В июне этого года компания SAAB празднует своеобразный юбилей: 70 лет прошло с того момента, как руководство Шведского авиационного акционерного общества приняло решение выпускать не только самолеты, но и автомобили, и 3 года – с «второго рождения» фирмы.

...Июнь 1945 года. Подходила к концу Вторая мировая война, и поток заказов на бомбардировщики, разведывательные и тренировочные самолеты, поступавших в адрес компании Svenska Aeroplan Aktie Bolaget («Шведское авиационное акционерное общество»), или попросту SAAB, практически иссяк. Не помогла тут и безупречная репутация летающей продукции фирмы, и активное внедрение инноваций (так, пикирующий бомбардировщик SAAB-21 стал первым в мире самолетом, оснащенным катапультной). Пришлось руководству компании озаботиться вопросами диверсификации производства. После не нашедших поддержки предложений по выпуску кухонной ме-

бели и сборных дачных домиков, тогдашние управляющие Svenska Aeroplan Aktie Bolaget Рагнар Варгрэн и Свен Оттербек остановились на автомобилях. Разработку «первой ласточки» марки SAAB поручили Гуннару Лунгстрему, занимавшему до этого пост конструктора отдела проектирования крыльев. И, хотя Лунгстрем не то что до этого не занимался машинами, а даже не имел водительских прав, машина у него получилась совсем неплохая, если не сказать отличная. Хотя ее внешний облик скорее напоминал крыло на колесах, технические характеристики ее превосходили самые смелые ожидания! «Первенца» Лунгстрема, получившего незамысловатое название SAAB 92, отличали исключительно низкий для своего времени коэффициент аэродинамического сопротивления, равный всего 0,32, 2-х мотор мощностью 18 л.с. и торсионную подвеску. Существовал, правда, еще эконом-вариант машины, но в итоге оставили только более дорогую, а вопрос о производстве бюджетных версий машин был закрыт навсегда. То

есть с самого начала SAAB стал выпускать исключительно автомобили премиум-сегмента и оставался верен этой концепции до самого конца. Впрочем, не будем забегать вперед... Не успев появиться в продаже, SAAB 92 стал любимцем публики. За 6 лет выпуска модели было продано 20 тысяч машин. А, когда в 1956 году была представлена новая модель успешно стартовавшего шведского концерна, SAAB 93, слава о «самолетах на колесах» распространилась и за пределы Скандинавии. В 1959 году компания еще более расширила производство и выпустила спортивный SAAB Granturismo 750 и грузопассажирский 95, рассчитанный на 7 человек (не считая водителя). Обе модели принесли компании еще большую популярность. Но еще больший коммерческий успех ждал SAAB 96. В этом автомобиле не было ничего инновационного, но он оказался очень гармоничным, простым и дешевым, а такой набор качеств в те годы ценился высоко. Итог – 20 лет на конвейере и полмиллиона проданных экземпляров.

Дальше были модели 99 и 9000, также более чем удачные. В 1990 году SAAB Automobile AB получил независимость от авиационной компании и перешел в собственность GM. Вместе с американским автогигантом в 1993 году SAAB разработал новую версию 900-й модели, получившей революционную систему безопасности и принесшей марке славу одного из самых безопасных автопроизводителей в мире. Год спустя появился первый европейский всесезонный кабриолет 900 Convertible с двойным «теплым» тентом, обогревом заднего стекла и мощной системой обогрева. Понятно, что и этот автомобиль стал очередным кирпичиком в стене успеха компании, как и последовавшие за ним ребрендинговые модели 9-5 и 9-3. Казалось бы, дальше будет только лучше, - но увы, как только Америку, а вслед за ней и мир, захлестнула первая волна экономического кризиса, у GM появились серьезные проблемы. Материнский холдинг, чтобы покрыть убытки, решил избавиться от части активов. Выбор пал, в том числе, и на SAAB. Новым владельцем фирмы стала голландская компания Spyker. Но и под ее руководством дело не заладилось. В 2010 году «производитель крылатых автомобилей» показал рекордные убытки, а в 2011 и вовсе оказался на грани банкротства. Чтобы спасти положение, Spyker был вынужден расстаться с убыточным предприятием, и в июне 2012 года SAAB стал собственностью консорциума National Electric Vehicle Sweden, в состав которого входят японская инвестиционная фирма Sun Investment, гонконгская компания по производству силовых установок на возобновляемых источниках энергии National Modern Energy Holdings, китайский автопроизводитель China Youngman Automobile Group и несколько шведских акционеров. Замершее было производство было возобновлено, спустя год первые машины поступили в автосалоны (пока только шведские), ведется работа по разработке электрических и гибридных SAAB. И, похоже, новые прорывы и взлеты не заставят себя ждать!



ANZEIGE

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



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

Эти изделия составляют
гарнитур



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



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)



Звезды не советуют Овнам в июне начинать какие-то новые проекты. Лучше сосредоточиться на текущих проблемах и их эффективном решении. И еще - сейчас вам просто необходимо побыть наедине с собой и своими мыслями. Хотя бы в ближайшие выходные...

Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцы в принципе не склонны прислушиваться к чужим советам, но в первый месяц лета можно сделать и исключение. Скорее всего вам дадут очень ценную рекомендацию, которая сможет кардинально изменить ваш взгляд на ряд вопросов.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецам сейчас полезно будет лучше попридержать собственную инициативу до лучших времен. Есть риск, что вас не только не услышат, но и поймут совершенно превратно. Не следует также придавать слишком большое значение мелочам, они того не стоят, поверьте!

Рак (22 июня - 22 июля)



Ракам в июне предстоит быть начеку. Вас просто-таки будут бомбардировать сомнительными предложениями. Не поддавайтесь на уговоры, если та или иная идея вызывает у вас хоть малейшее сомнение. Те, кто ее озвучивает, может, и выйдут сухими из воды, а вот вам придется ответить по полной программе.

Лев (23 июля - 23 августа)



Первый месяц лета станет для Львов настоящим испытанием. Хотя вы и знаете точно, что зависть не лучшее из человеческих качеств, в июне вы будете подвержены ей с особой силой. Держитесь и не поддавайтесь унынию, и на вашей улице будет праздник.

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам в июне необходимо осознать, что каждый имеет право на ошибку. В том числе и вы. И хотя вам может казаться, что вы непогрешимы, все же ничто человеческое вам не чуждо. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Начало лета принесет Весам уверенность в правильности выбранного пути. Все, что вы делали в течение предыдущих месяцев, ведет вас к успеху, который уже осязаем! Пора пожинать плоды своих трудов и хорошенько отметить долгожданную победу.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы могут наконец-то вздохнуть с облегчением! Ваша финансовая ситуация наконец нормализуется, и вы вновь сможете позволить себе то, в чем так долго себе отказывали. Главное, не увлекайтесь чересчур...

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам в первый месяц лета придется пожинать плоды своей прошлой недалёковидности и попустительства. Перестаньте наконец надеяться на «авось», держите ухо востро, а руку на пульсе событий.

Козерог (22 декабря - 20 января)



У Козерогов в июне будет много дел и мало времени. Вот тут-то и пригодится ваша способность управляться с несколькими задачами одновременно. Только помните, что за двумя зайцами погонитесь - ни одного не поймаете, а значит, выберите приоритетную задачу и сконцентрируйтесь на ней.

Водолей (21 января - 19 февраля)



Звезды рекомендуют Водолеям в июне проявить терпение. Оно, как известно, вместе с трудом способно на многое. И еще соблюдайте умеренность - в тратах, в эмоциях, в финансовых притязаниях. Хотя это бывает полезно не только в июне.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



Рыбам сейчас необходимо поменьше нервничать и побольше отдыхать. Также не забывайте про здоровое питание и свежевыжатые соки: вам необходимо сейчас набраться сил и энергии для будущих свершений.

Что было в ИЮНЕ

1 июня 1955 года

День основания космодрома Байконур.

3 июня 1875 года

Американский изобретатель Александр Белл вместе со своим помощником Томасом Уотсоном впервые использовал две мембраны для управления электромагнитами для передачи звуковых сигналов на расстоянии. Так в мире появился первый телефон.

5 июня 8499 года до н.э.

День гибели Атлантиды. Как полагают ученые, это произошло вследствие падения в Атлантический океан астероида А. Описание этого события содержится в мифах и священных книгах многих народов, как воспоминание о всемирном потопе.

7 июня 1848 года

На свет появился Поль Гоген, будущий французский живописец и один из главных представителей постимпрессионизма. Судьба Гогена изобилвала резкими поворотами и трагическими событиями, разрушенными мечтами и разбитыми надеждами – бывший лейтенант торгового флота, а затем успешный биржевой маклер, Гоген, увлекшись живописью, отказался от всего: финансового и благополучия, родины, друзей... Чтобы не умереть от голода, Гоген расплавивался с трактирщиками своими полотнами, которые шли на подстилки котам и собакам, на ремонт домашних туфель, служили вместо половинок – люди не понимали мазну чудака. Осмеянный современниками художник умер в нищете и одиночестве на острове Таити, и лишь годы спустя после смерти он обрел признание и известность.

10 июня 1832 года

Родился Николаус Отто, немецкий конструктор, создавший 4-тактный двигатель внутреннего сгорания.

12 июня 1989 года

Председатель Президиума Верховного Совета СССР Михаил Сергеевич Горбачев и канцлер Западной Германии Гельмут Коль подписали в Бонне документ, который предоставил всем европейским государствам право самим решать, какая политическая система будет определяющей в их странах.

17 июня 1953 года

В советском секторе Берлина началось восстание рабочих, основным поводом к которому стал чисто социалистический призыв к увеличению производительности труда, что ведущим полуголодное существование берлинским рабочим показалось насмешкой и издевательством. Число беженцев в Западный Берлин непрерывно увеличивалось, но вскоре и этот спасительный канал был перекрыт. Для подавления восставших были выдвинуты советские танки.

18 июня 1901 года

В Петергофе родилась последняя русская принцесса Анастасия Романова, погибшая спустя ровно 18 лет в страшном вихре жажды переустройства мира и кровавом мареве братоубийственных войн.

20 июня 1895 года

Открыт Кильский канал, соединивший Балтийское и Северное моря. Его длина 98 км, ширина 102 м, глубина 11,3 м.

22 июня 1898 года

В Оснабрюке на свет появился знаменитый немецкий писатель и журналист Эрих Мария Ремарк, автор прогремевших на весь мир романов «Триумфальная арка», «Три товарища», «На Западном фронте без перемен» и многих других. Перед Второй мировой войной Ремарк покинул Германию и переехал сначала в Швейцарию, а затем в Америку, куда он последовал за самой большой любовью его жизни – Марлен Дитрих (она стала прототипом многих героинь писателя, например, Джоан Маду в «Триумфальной арке»). Там же он встретился со своей будущей женой, кинозвездой Полетт Годар, которой посвятил романы «Искра жизни», «Время жить и время умирать». На родину писатель так и не вернулся.

24 июня 1945

В Москве на Красной площади прошел Парад Победы под командованием маршала Георгия Жукова. Кульминацией парада стало бросание фашистских штандартов и знамен к мавзолею Ленина



1



3

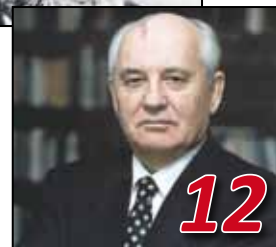
5



7



10



12

17



18

20



22

24



Варвара: «Сейчас, к моей радости, русские песни стали популярнее!»



Певица Варвара, известная благодаря уникальной манере исполнения народных русских песен и романсов, - о процессе отбора песен, экспериментах со стилем, диетах и способе достижения гармонии с собой.

- С момента Вашего первого появления на эстраде прошло более 10 лет. Ваша карьера сложилась именно так, как Вы себе это представляли?

- Тогда было сложно представить, как все получится. Мы понимали, что идем вразрез со всем, что было тогда на эстраде. Это был определенный риск. Но мы болели тем, что делаем. Понятие «не формат» преследует нас до сих пор. Однако мы верили в себя и верим до сих пор. И именно она и любовь к своему делу помогают нам до сих пор держаться на плаву.

- Вы помните свой первый сольный концерт?

- Не помню, к сожалению. Это было очень давно. Но помню первое выступление – это было в 10-м классе.

- Почему, кстати, Вы решили выступать под псевдонимом? И откуда взялась идея именно Варвары?

- Псевдоним – это нормально для артиста. Это некое отражение его творчества, то, как его запомнят. Не у всех имя и фамилия звучные, запоминающиеся, а задача псевдонима – сделать артиста узнаваемым, индивидуальным. Варвара соответствует тому, что я делаю. В переводе с греческого Варвара значит «дикарка», а я как раз занимаюсь вольной, этнической музыкой, которая не ущем-

лена в какие-то форматы. К тому же, мне с детства нравится это имя. И я всегда знала, что у меня будет дочка Варвара. Так что Варвара – это абсолютно мое.

- В Вашем творческом багаже 5 сольных альбомов, Вы представляли Россию на праздновании 50-летия фестиваля «Евровидение» в Дании, участвовали в телепроекте «Универсальный артист»... Покорение каких еще вершин запланировано?

- Запланировано очень много. Как у любого творческого человека, идей много. Но на их воплощение требуется время. Мне бы хотелось поучаствовать еще в каком-нибудь интересном проекте, связанном с творчеством. А пока я готовлю в выходу новый альбом под названием «Лен». Пластинка будет представлять собой акустический альбом старинных русских композиций. Это песни, которые на слуху у людей, их все знают, но помимо известных песен, я решила воссоздать некоторые забытые древние композиции. Альбом будет очень интересен с точки зрения музыкального стиля. Я постараюсь создать акустически интересное звучание. В нем будут собраны редкие инструменты: дудки, флейты, классические - скрипка, виолончель, в нем также зазвучит шотландская волынка. Все это будет сопряжено с живыми барабанами и гитарами. Кроме того, с певицей Мариной Девятовой мы готовим совместный проект, посвященный русской культуре. Но об этом чуть позже.

- Вы пробовали себя также в качестве модели, а заодно и идейного вдохновителя коллекции одежды «Возвращение к исто-

кам» Дома моды Елены Шипиловой. Расскажите об этом поподробнее, пожалуйста!

- Да, я стала лицом коллекции и ее идейным вдохновителем. Мы с Леной Шипиловой были до этого знакомы, и мне очень нравилось то, что она делает. В какой-то момент мы решили сделать совместную коллекцию, которая выполнена в стилистике русского севера и этники. Образы коллекции навеяны Севером, а лейтмотивом послужило мое творчество. Это был интересный проект и очень интересный процесс. Я собрала и подготовила для дизайнера множество референсов – картинок, рисунков, видео и музыки. Все это задавало правильное направление коллекции. И она получилась действительно очень красивой, необычной, интересной. Мы использовали твидовую ткань, которая поражает своим качеством и мягкостью. Такие вещи, прежде всего, легко и комфортно носить. В коллекции были платья, брюки, жилетки, блузы, пальто – все, без чего не обойтись в холодное время года. Краски дикого леса, флористические принты, аппликации в виде животных – все это придало невероятную красоту моделям. Специально для показа я принесла эксклюзивные и старинные аксессуары из личной коллекции. На мой взгляд, и по откликам, которые мы получили, нам удалось воплотить задумку. Для меня в каком-то смысле это было воплощение мечты. Мне нравится мода, я слежу за ней, и мне порой самой хотелось что-то придумать. И здесь мы с Шипиловой сошлись – я задавала настроение и направленность, она воплощала это все в жизнь.

- Давайте вернемся к Вашему новому альбому «Лен» – как проходит процесс отбора композиций, что Вы хотели бы донести до слушателей с его помощью?

- Альбом будет русским во всех смыслах этого слова. Сейчас, к моей радости, русские песни стали популярнее, более востребованы. Это отчасти связано с последними политическими событиями. Но когда я решила записывать новый альбом, еще всего этого не было, так совпало. И поэтому в первую очередь я хочу донести до слушателей любовь к нашей стране, к нашей культуре. Процесс поиска и отбора песен очень сложен и интересен. Что-то мы находим сами, что-то приходит к нам на гастролях. Мы всегда стараемся во время гастролей делать вылазки, так называемые экспедиции в деревни, к местным бабушкам, которые хранят местные традиции и культуру. И иногда такие находки нас ждут! Например, песня «Сказание о Варваре» пришла к нам из Смоленской области, где живет бабушка, которая и спела нам ее. Мы совершенно случайно с ней познакомились. Сама работа над адаптацией песен очень тяжелая. Как правило, все песни с каким-то местным говором, словами, и чтобы слушатель ее понял, иногда приходится немного переделывать. А иногда сокращать. Например, длина композиции 13 минут, и она безумно красивая. Но на концерте такой ее не споешь – нужно обрезать. И знали бы вы, как жалко убирать хоть одно слово!

- Существуют ли композиции, которые Вы не будете исполнять ни при каких обстоятельствах?

- Безусловно. Это клубная музыка, тексты с ненормативной лексикой... Да, в общем-то, немало таких композиций. Если кратко – я никогда не спою песню, в которой нет души и которая не несет в себе что-то ценное. А тем более, которая идет не на развитие человека, а на его, так скажем, деградацию. У меня есть свой стиль, я его придерживаюсь. На проекте «Универсальный артист» мне посчастливилось поэкспериментировать с разными стилями, это было интересно. В последнем шоу я даже включила в программу кусочки из выступлений на проекте. Но «моя» музыка – она другая. И в новом альбоме я постараюсь показать людям то, чем я живу сейчас.

- Варвара, Вы всегда демонстрируете прекрасную форму. Занимаетесь спортом каждый день?

- Стараюсь. Каждый день не всегда получается, но несколько раз в неделю – это уже привычка. Я склонна к полноте, и это мотивирует еще больше. Не могу сказать, что хожу специально в тренажерный зал, но я достаточно много времени занимаюсь нагрузками, которые дают возможность мышцам держаться в тонусе. Обязательна растяжка – йога или просто стрейчинг. Мне не приходится себя заставлять, так как физическая нагрузка мне просто необходима, без нее я становлюсь вялая, хуже себя чувствую.

- А как Вы относитесь к диетам?

- Строгим диетам я предпочитаю разгрузочные дни раз в неделю, например, яблочный, гречневый, кефирный. Периодически исключаю из рациона соль. Стараюсь не есть мяса. Если очень трудно, иногда позволяю себе паровое или вареное. К диетам отношусь осторожно и считаю, что ничего кроме физических нагрузок и изменения питания не поможет сбросить вес. Как бы женщины ни хотели этого, но без труда ничего не получится. После вторых родов я скинула лишние килограммы благодаря Маргарите Королевой и ее диете. Этот человек не только диетолог, но и отличный психолог. Достаточно одного-двух разговоров с ней, чтобы понять, как правильно питаться. Она выкладывает целиком и полностью при первой же встрече. Я считаю, что созданная ею диета – уникальна. Мало того, что человек сбрасывает вес, он еще и учится правильно питаться. То есть после этой диеты человек может сделать для себя вывод о том, что можно есть, а что нельзя. Ничего сложного в приготовлении этой пищи нет, но, тем не менее, там очень вкусные блюда.

- От чего вы не могли бы отказаться ни при каких обстоятельствах, - от шоколада, мороженого или еще чего-то вкусного, но вредного для фигуры?

- Я могу от всего отказаться. За годы это стало не то чтобы легко, но уже привычно. Мне постоянно хочется чего-то вредного – картошечки, борщика.... Но я не могу себе этого позволить. Поэтому когда мне задают вопрос: «Ваше любимое блюдо», я не могу ответить. Я люблю все, но позволить себе это все не могу.

- У Вас четверо детей. Вы строгая мама?

- Да. Я строгая.

- Чему Вы стараетесь научить детей в первую очередь?

- Уверенности в себе. Надо быть более уверенным и предприимчивым в нашей сегодняшней жизни, в современном мире. Это я стараюсь развивать у них. Если у человека, живя в Москве, нет какой-то предприимчивости и хваткости, то можно так ничего и не добиться. Также, конечно, любовь. Без любви никуда. Это основа всего. Любовь, порядочность, честность.

- По гороскопу Вы – Лев, что подразумевает обладание достаточно сложным характером. Это на самом деле так?

- Не знаю, как насчет сложного характера, но какие-то свои моменты, как у всех, у меня есть. Мне, например, сложно сдержаться в событиях, которые выходят за рамки, когда что-то происходит не так, как я задумала. И мой характер проявляется сам по себе, независимо от меня в такие моменты. Я совершенно самодостаточный человек. Не знаю, насколько сильный, но, когда нужно принимать решения, проявляются воля, сила и характер.

- У Вас есть «патентованный» способ достижения гармонии с самой собой?

- Это постоянная работа над собой. В течение жизни я учусь. Гармония с собой – это самое главное. Я такая, какая есть. Со своими достоинствами и недостатками. Понятно, что с некоторыми качествами нужно бороться, работать над ними. Но это не должна быть война. Пока ты не примешь что-то, ты не сможешь это изменить. Важно относиться к себе не враждебно, а с любовью. Но при этом иногда говорить себе, находя что-то, что нужно изменить: «Я тебя люблю, но вот над этим нужно поработать».

- Когда Вы порадуете своих поклонников гастролями в Германии?

Надеюсь, скоро. Мы уже были в Германии, и там чудесная публика!

- Ждем Вас с нетерпением, и спасибо за интервью!



Жемчужина в греческом ожерелье



Отличный способ правильно начать лето – отправиться на Крит. Почему именно туда? Во-первых, в июне там еще нет удрушающей жары, во-вторых, от отдыха на Крите будут в восторге и те, кто любит открывать для себя уникальную культуру других стран, и приверженцы пассивного отдыха на пляже. Плюс к тому экономический кризис, в котором по-прежнему пребывает Греция, сказался на местных курортах самым выгодным для туристов образом.

Крит, который входит, кстати, в десятку красивейших островов Северного полушария и считается ценнейшей жемчужиной в курортном ожерелье Греции, расположен на перекрестке трех частей света: Европы, Азии и Африки. Некогда этот остров насе-

ляли представители древней минойской цивилизации, оставившие после себя богатейшее культурное и историческое наследие в виде дворцовых комплексов и древних городов. Впрочем, и следующие обитатели острова не ударили в этом смысле грязь лицом: на Крите сохранились развалины античных городов-дворцов Кнососа, Фестоса, Мальи, великолепные мозаики в византийских церквях, венецианские крепости в Ретимно и на острове Спиналонга. Удивительно то, что ни одна часть Крита не похожа на другую, как в природном плане, так и касательно образа жизни. Так, западная часть острова может похвастаться более густой растительностью по сравнению с восточной, северное побережье славится многокилометровыми песчаными пляжами, тогда как южное состоит из крутых гор, ча-

сто обрывающихся прямо в море, изрезанных множеством ущелий и перемежающихся уединенными бухточками, добраться до которых зачастую можно только на лодке.

Но неважно, идет ли речь о севере Крита или о его юге, остров этот, неоднократно воспетый в мифах Древней Греции, можно без преувеличений назвать колыбелью цивилизаций. Он считается родиной Зевса, местом, где родился и вырос отец всех богов, спрятавший свою мать от жестокого отца. Мифические Дедал и Икар, ужасный Минотавр в своем загадочном лабиринте – все это Крит. И, конечно, кровожадные пираты и бесстрашные завоеватели, в постоянной борьбе с которыми жители острова, несмотря ни на что, не потеряли своих открытости, доброжелательности и гостеприимства.

А еще на Крите в течение 340 дней в году светит солнце, озаряя прекрасные пляжи и песчаные бухты плюс масса возможностей отдыха, как пассивно-пляжного, так и активно-познавательного. Дайвинг, винд- и кайтсерфинг, пешие и автобусные экскурсии по маршрутам, проложенным еще в старину через грандиозные ущелья к уединенным горным деревушкам... А вечерами можно прогуляться по набережным с многочисленными рыболовецкими катерами и чудесными тавернами, где кормят вкусно и небанально. Интересно, что жители Крита практически не проводят термическую обработку овощей, предпочитая есть их свежими. А «сопровожают» свежие овощи блюда из рыбы (в большинстве случаев ее готовят на открытом огне, чуть реже - на пару) и мяса, тушеного в винном соусе либо запеченного на углях. Будучи на Крите, обязательно нужно попробовать местный сыр - фету, а также насладиться вкуснейшими оливками и необычайным, но удивительно вкусным блюдом из креветок «гаридес» с добавлением жареного сыра и помидоров. Отдельного упоминания заслуживает также и местное вино. Говорят, что вулканическая почва, малая влажность, а также свежий морской ветер, богатый йодом, способствуют произрастанию винограда, отличающегося уникальными вкусовыми качествами. И это на самом деле так! Словом, на Крите есть практически все, - и голубые лагуны, и оливковые рощи, и развалины древних храмов, и изысканные деликатесы, и еще масса вещей, превращающих обыденность в вечный праздник. А «цена вопроса»? Как уже упоминалось, более чем доступная: местные отели снижают цены до предела, чтобы привлечь побольше путешественников и поправить финансовое положение, как свое, так и всей страны. В общем, маршрут июньского вояжа определен, - до встречи!



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

Напиток лета



Совсем не зря чай - один из самых популярных напитков в мире! Особенно летом.

Польза чая, как черного, так и зеленого, неопределима. Он повышает иммунитет, улучшает работу нервной системы, тонизирует и защищает организм от негативных внешних воздействий. Еще он содержит массу жизненно важных витаминов и минералов, а также эфирные масла и кофеин. Но, в отличие от кофеина, который содержится в кофе, «чайный» кофеин более полезен для организма, так как действует мягко и постепенно, не менее эффективно, впрочем, повышая концентрацию. Кроме того, в состав чая входят танин, повышающий сопротивляемость организма к различным инфекциям, и катехины, укрепляющие сосуды и об-

ладающие антиоксидантным действием.

Но самое интересное, - чай снижает потребность организма в поступлении жидкости и поэтому хорошо утоляет жажду, обладает тонизирующим эффектом и улучшает настроение. Поэтому те, кто предпочитают в летний зной пить чай, абсолютно правы. Тем более, что для пополнения необходимых организму запасов влаги чая нужно на 33% меньше, чем воды! При этом неважно, какой температуры чай: можно пить холодный или горячий напиток, результат будет одинаковым. Впрочем, знатоки советуют в жару все же отдавать предпочтение последним, потому что горячие напитки сразу же утоляют жажду и при этом стимулируют потоотделение, а, как известно, испа-

рение пота, особенно при температуре воздуха выше 30 градусов, - единственный способ отдать тепло в окружающую среду, предотвратив перегрев организма. Плюс к тому чай - безоговорочно диетический продукт. Во-первых, в его состав не входят глютен и жиры, что будет интересно знать любителям строгих диет. Во-вторых, калорийность его составляет максимум 18 ккал на 100 грамм. Ну а в-третьих, он отлично «заглушает» аппетит. Что тоже немаловажно...

К вопросу о диетах - некоторые сорта чая стимулируют вывод токсинов и помогают похудеть практически в мгновение ока, причем без особых усилий! Например, аюрведический чай с имбирем (кстати, он еще и отлично освежает в летний зной).

Заварить в литре воды вместе с зеленым чаем несколько ломтиков корня имбиря, дольку лимона, чайную ложку семян кориандра, столько же куркумы, зиры и фенхеля. Пить охлажденным минимум 2-3 раза в день.

С наступлением лета вы быстро утомляетесь, с трудом концентрируете внимание, раздражаетесь по пустякам? Попробуйте чай-латте, который бодрит не хуже кофе, попутно улучшая обмен веществ и поднимая настроение.

Вскипятить в двух разных емкостях по 1 литру воды и молока, добавить в воду 20 г черного чая, а в молоко – мелко натертый имбирь, мускатный орех и черный перец (все по вкусу), оставить на несколько минут обе смеси вариться. Затем «оттенить» молоко корицей, фенхелем и гвоздикой. Настоять 2 минуты, добавить ложку меда и снять молоко с огня. Затем соединить молоко со специями и чай, процедить и пить.

Казалось бы, к вечеру жара и духота уменьшаются, а уснуть все равно невозможно... С этой типично летней проблемой играючи справится некрепкий зеленый чай с мятой, лавандой, мелиссой и вербеной. Единственное «но» тут - с подобным напитком не стоит перебарщивать, иначе утром будет сложно проснуться.

Заварить 20 г смеси трав (в равных количествах) и щепотку зеленого чая на литр воды, охладить до 50 градусов и пить перед сном (не более 400 мл!).



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:

Переоценка ценностей, или еще раз о сроках хранения



Что и сколько можно хранить? И о чем говорит срок годности, указанный на упаковке?

Казалось бы, все элементарно – цифры, указанные на упаковке того или иного продукта, и есть «граница дозволенного», то есть по истечении срока годности продукта его уже не стоит употреблять в пищу. На самом деле это далеко не всегда так! Срок годности – это период, в течение которого пищевой продукт при соблюдении установленных условий хранения сохраняет свойства, указанные в нормативном или техническом документе. Истечение срока хранения не означает, что продукт непригоден для использования по назначению. В большинстве случаев после срока годности он просто перестает быть идеальным, производитель больше не гарантирует его полезных свойств или вку-

са. Но это не означает, что он сразу становится опасным ядом.

В то же самое время срок годности, указываемый производителем, предполагает, что товар будет храниться при определенных условиях хранения, которые либо подразумеваются как аналогичные для условий жизни человека, либо особо указываются на упаковке или в инструкции к товару. Фактический срок хранения того или иного товара может значительно варьироваться: при несоблюдении оптимальных условий хранения уменьшается, а при обеспечении более строгих может быть увеличен (например, при обеспечении глубокой заморозки, стерильности и т. п.).

Поэтому логично будет руководствоваться таким правилом: чем короче сам срок год-

ности, тем больше вероятности, что по его истечении продукт может быть опасен для здоровья. И наоборот, если срок годности несколько лет, то еще пара месяцев погоды не сделает. Особенно, если знать некоторые хитрости, касающиеся правил хранения!

Принято считать, что такие «базовые» продукты, как крупы, макароны, сахар и соль не портятся очень долго. Увы, и тут есть исключения. Например, манная или пшеничная крупа содержат много жира, который при контакте с кислородом окисляется. Поэтому уже через 6 месяцев эти крупы можно смело выбрасывать. Не стоит держать про запас и муку, – в ней любят селиться жучки. Кстати, чтобы «продлить молодость» муки и уберечь ее и от жучков, и от затхлости, можно положить в банку с ней положить стручок жгучего перца или лавровый лист.

Соль и сахар, в принципе, относятся к категории «вечных» продуктов, но и тут есть свои «но». Так, сахарный песок быстро впитывает запахи, а поэтому держать его надо подальше от продуктов, обладающих сильным ароматом. А вот соль легко отсыревает. Чтобы избежать этого, всего-то и нужно, что положить в упаковку несколько зерен риса.

Оливковым, подсолнечным, рапсовым и прочими растительными маслами также не стоит запасаться впрок, так как жиры имеют свойство прогоркнуть с течением времени. Даже в рекомендованном для хранения прохладном темном месте! Это же касается и приправ, и соусов, и шоколада. Кстати, о шоколаде: горький шоколад можно держать про запас не более 10 месяцев. Изюм и орехи, добавленные в плитку, сокращают срок годности до 3 месяцев, то же относится и к шоколадным конфетам с начинкой. И уж точно

шоколад нельзя держать в холодильнике. В таких условиях на его поверхности появляется белый налет. Оптимальная температура его хранения – от +16 до +20 °С.

Чай и кофе в зернах хранятся от 12 до 36 месяцев, при условии, что «живут» они в герметичной упаковке. А вот молотый кофе сохраняет свои вкусовые качества не более 3 месяцев.

Мед также относится к продуктам-долгожителям, так как содержит природные консерванты. Тем не менее, не следует подвергать его постоянным перепадам температур или нагреву, так как при этом он утрачивает свои ценные свойства и даже может проявлять канцерогенную активность. Наиболее хорошо чувствует себя мед в стеклянных герметичных банках.

Ну, а остальные продукты вроде колбасы, сыра, йогуртов, а также готовых блюд? Их лучше хранить в соответствии с рекомендациями производителя. И не забывать о том, что в различных зонах холодильника разная температура, поэтому продукты для недолгого хранения, такие, как сыр, масло, можно класть на полку в верхней части агрегата. А соленья и консервация лучше себя чувствуют на нижних «этажах», как и овощи, и фрукты.

И напоследок, - неважно, что написано на этикетке, если свежесть того или иного продукта вызывает сомнения, нужно немедленно расстаться с ним! Потому что «свежесть бывает только одна — первая, она же и последняя. А если осетрина второй свежести, то это означает, что она тухлая...», помните?



На экранах

С 4 июня 2015 года

KIND 44

(«РЕБЕНОК НОМЕР 44»)

Режиссер: Даниэль Эспиноса

Авторы сценария: Ричард Прайс, Том Роб Смит

В ролях: Том Харди, Гари Олдман, Нуми Рапас

СССР, 1952 год. Сотрудник МГБ Лев Демидов берется за расследование дела о массовом убийстве детей. Довести до конца начатое ему мешают коллеги и руководство, - ведь, как выясняется, в преступлениях замешаны высшие эшелоны власти.



SPY - SUSAN COOPER UNDERCOVER

(«ШПИОНКА СЬЮ КУПЕР»)

Режиссер и автор сценария: Пол Физ

В ролях: Мелисса МакКарти, Джуд Лоу, Джейсон Стэйтем

Сюзан Купер всю свою жизнь мечтала стать секретным агентом и даже устроилась работать в ЦРУ, - но так и осталась на самой низкой должности. Но не зря говорят, что надежда умирает последней: неожиданно и у Сюзан появляется шанс прожить себя...



С 11 июня 2015 года

MISS BODYGUARD

(«МИСС ТЕЛОХРАНИТЕЛЬНИЦА»)

Режиссер: Энн Флетчер

Авторы сценария: Дэвид Вини, Джон Куинтанс

В ролях: Риз Уизерспун, София Вергара, Майкл Мосли

Офицеру полиции поручено доставить для дачи показаний вдову наркобарона, на которую начали охоту коллеги и недоброжелатели ее супруга. И, как выясняется, продажные полицейские и наемные убийцы.

С 18 июня 2015 года

TRASH

(«СВАЛКА»)

Режиссер: Стивен Долдри

Авторы сценария: Фелипе Брага, Ричард Кертис, Энди Маллиган

В ролях: Руни Мара, Мартин Шин, Вагнер Моура

Трое подростков из трущоб бразильского мегаполиса, занимаясь своим обычным делом - разгребанием куч мусора на городской свалке, - случайно находят среди отбросов кожаную сумку, содержимое которой интересует не только их, но и местную полицию. И не только...

С 25 июня 2015 года

TED 2

Режиссер и автор сценария: Сет МакФарлейн

В ролях: Лиам Нисон, Марк Уолберг, Аманда Сэйфрид

Продолжение истории о говорящем плюшевом мишке Тедди и его друге Джоне. Оба они повзрослели и остепенились и даже подумывают о создании семьи. Но сделать это не так-то просто, - выдержит ли их дружба новое испытание на прочность?



Лето в городе

Рецепты легких, полезных и освежающих летних блюд на каждый день.

Помидоры, фаршированные омлетом

Ингредиенты: 2 яйца, 10 перьев зеленого лука, 2 помидора, 40 мл молока, соль и специи по вкусу

Вымыть помидоры, ровно отрезать верхушки с черенками, делая подобие крышечки. Аккуратно ложкой очистить внутри каждый томат от семечек и мясистой части. Сложить внутренности томата в чашку. Добавить туда 2 сырых яйца, соль, специи и молоко. Мелко нарезать перья лука и соединить с яйцами, взболтать смесь вилкой. Выложить яичную смесь внутрь каждого томата, прикрыть крышечкой-верхушкой, положить в форму и отправить в разогретую до 180°C духовку на 20 минут.



Окрошка на кефире

Ингредиенты: 2 крупные картофелины, 1 пучок зеленого лука, 400 г ветчины, соль, 2 огурца, 2 яйца, 5-6 штук редиса, укроп, петрушка, соль и кефир по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Дать остыть, затем очистить от кожуры. Огурцы вымыть, очистить от кожицы. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Измельчить картофель, огурцы, яйца и ветчину. Редис вымыть, обсушить бумажными салфетками и, отрезав кончики, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать на складной разделочной доске. Выложить все подготовленные ингредиенты в замесочное блюдо, добавить зелень и соль, перемешать. Влить в окрошку кефир, перемешать, разлить по тарелкам и подавать с ледяными кубиками.

Щавелевый пирог

Ингредиенты: 500 г обезжиренного мягкого творога, 1 столовая ложка молока, 2 яйца, 50 г щавеля, 50 г свежего базилика, щепотка корицы, соль и перец по вкусу

Промыть, высушить и мелко нарезать зелень. Взбить миксером творог, обезжиренное молоко и яйца до однородной консистенции. Добавить зелень, корицу, соль и перец. Вылить тесто в форму. Выпекать 30 минут в духовке при температуре 180°C. Подавать горячим или теплым.



Шоколадный мусс

Ингредиенты: 125 г обезжиренного творога, 3 столовые ложки воды, 6 белков, 125 г диетического шоколада, щепотка соли, 1 чайная ложка растворимого кофе

Смешать в миске воду, нарезанный на кусочки шоколад и кофе. Прикрыть алюминиевой фольгой и подогреть, не доводя до кипения. Взбить белки с солью в густую пену, отставить в сторону. В шоколадную массу добавить творог и смешать до получения однородной консистенции, затем аккуратно соединить с белками. Разлить мусс по вазочкам. Поставить охлаждаться в холодильник на 2 часа.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Куплю пианино. Тел. 030/756 54 879, 0176/413 52 552.

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

Предлагаю работу

Ищу помощницу для проведения презентаций, 3-4 раза в месяц по 3 часа, 20 евро в час. тел. 0151 222 60 549

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

Сдам

Сдам комнату в центре Берлина, р-н Alexanderplatz, 40 кв.м., для 2 девушек. Тел. 0170 960 55 89

Услуги

Немецкий язык для женщин бесплатно (кроме Asyl)! Также для поздних переселенцев и их семей. Тел. 030/ 290 311 25 или 0176/724 730 84

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

Приму в подарок

Приму в подарок видеокамеру и цифровую фотокамеру в рабочем состоянии, пересылку оплачу. Тел. 02534 977 28 87

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

Она, 43/162/65, познакомится с ним для с/о. Гамбург. Тел 015785061791

Он, 61/165/65, без в/п, разведен, работает, легко на подъем, ищу ее до 58/165/65. Тел. 08671 5076118

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH

TÜV/AU Inspektion nach HV
Achsvermessung Karosserie / Lackierung
Reparaturen aller Art Klimaservice

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

www.gfaforumautomobile.de



ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ

книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли

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

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

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

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

Бесплатные объявления (Количество публикаций: бесплатно до 3 раз платно раз x5 евро)

Рублики:

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

Платные объявления (стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)

Рублики:

- предлагаю работу
 предлагаю услуги
 автосалон
 недвижимость

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

Потомство одного растения полученное вегетативным способом		Разносторонне образованный человек		Столовый прибор
1 		Синоним опала	Электропоезд	
		Мираж, призрачное видение	2 	
		Канцелярская принадлежность	Синоним яд	
Небольшая ария	Мифический певец-музыкант	Индийская женская одежда	Фармацевтическое учреждение	Болезнь, обезображивающая лицо
Псевдоним советского писателя И. Файнзильберга		Тщеславная гордость	Сильный напор, настойчивое движение войск	Крупная административно-территориальная единица
	Еловый лес	3		
Наркотик, добываемый из мака	Предательство		4	
Шпажка для шашлыка	Печатная форма		Царство Одиссея	Они составляют человечество
Острое воспалительное заболевание	Оливковое масло употребляемое в церковном обиходе		Кратковременное расстройство сознания	Среда опустившихся людей
	Отдел учета в поликлинике	Взнос в акционерное общество	Пушной зверек	Постановление верховного органа власти
			Глава городского правления	Река в Африке
Девушка из приемной шефа	Древнегреческий философ	Детский театр (аббр.)	Штатный сатирик царя Гороха	Охранник, защитник
				Растение из отдела высших растений
				Дом, квартира
		Оковы, кандалы		
	4	Государственный стандарт	Российский телеканал (аббрев.)	
Предмет желаний, стремлений			Костяная составляющая Бабы Яги	5
		Антоним врозь		

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

Жена мужу:

- Милый, скоро отпуск, может, махнем на море?
- Согласен. С нашей зарплатой на него остается только махнуть.

Разговаривают две блондинки:

- Знаешь, зачем на обратной стороне компаса есть маленькое зеркальце?
- Зачем?
- Чтобы знать, кто потерялся.



Это пессимист лысеет, а оптимист становится аэродинамичней.

- Сережа, перестань быть таким жадным.
- А ты мне что?

- Скажите, как по дереву можно узнать, где север, а где юг?
- Очень просто: елка - север, пальма - юг.

С раскрытым ртом слушает свою жену кандидат наук Иван Петрович, чтобы давление на барабанные перепонки снаружи и внутри было одинаковым.

- Официант! Это не суп, а какая-то вода!
- Не какая-то, а кипяченая!

Большие девочки не плачут. Они едят.

Перед операцией:

- Доктор! А я ногу не потеряю?
- Смотря где вы ее будете хранить.



Владимир Кличко называет дочь ангелом

В декабре прошлого года 25-летняя американская актриса Хайден Панеттьери и 39-летний украинский боксер Владимир Кличко впервые стали родителями, - у них родилась дочь, которую назвали Кайя Евдокия. Как признается счастливый отец, это событие полностью изменило его жизнь: «Кайя умеет общаться с нами с помощью глаз и улыбки. Даже если устал или не выспался, стоит только посмотреть на нее, и сразу готов на все! Она как маленький ангел. Не знаю, что она пытается нам сказать своим выражением лица, но это похоже на: «Спасибо за то, что ты рядом, папочка». Это так заряжает энергией!».



«Бегущие сердца»



Недавно в Москве прошел благотворительный забег «Бегущие сердца», организованный моделью Натальей Водяновой и бизнес-леди Полиной Киценко. Участие в нем приняли фигурист Евгений Плющенко и продюсер Яна Рудковская, певица Земфира и актриса Рената Литвинова, а также многие другие российские звезды. Забег был посвящен высокой цели: собрать деньги на летний обучающий отдых для детей с нарушениями развития. В итоге участники «Бегущих сердец» собрали более 10 миллионов рублей! «Почему именно бег? Потому что бег - это просто. Все умеют бегать», объяснила Наталья Водянова, известная своей благотворительной деятельностью.

МакСим: приходите к нам учиться!

Певица МакСим, известная также как Марина Максимова, откроет в сентябре в Москве школу искусств. Помимо непосредственного руководства школы, она возьмет на себя проведение мастер-классов, а остальные обязанности возложены на певицу Дилю Даль, у которой большой опыт общения с детьми и работы в музыке. Кроме вокала, актерского мастерства и других базовых дисциплин, подопечные школы МакСим ознакомятся с основами телемастерства, эстетики, дефиле. Занятия будут проходить 3 раза в неделю, а выпускники, отучившиеся 5 лет, получат дипломы.



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