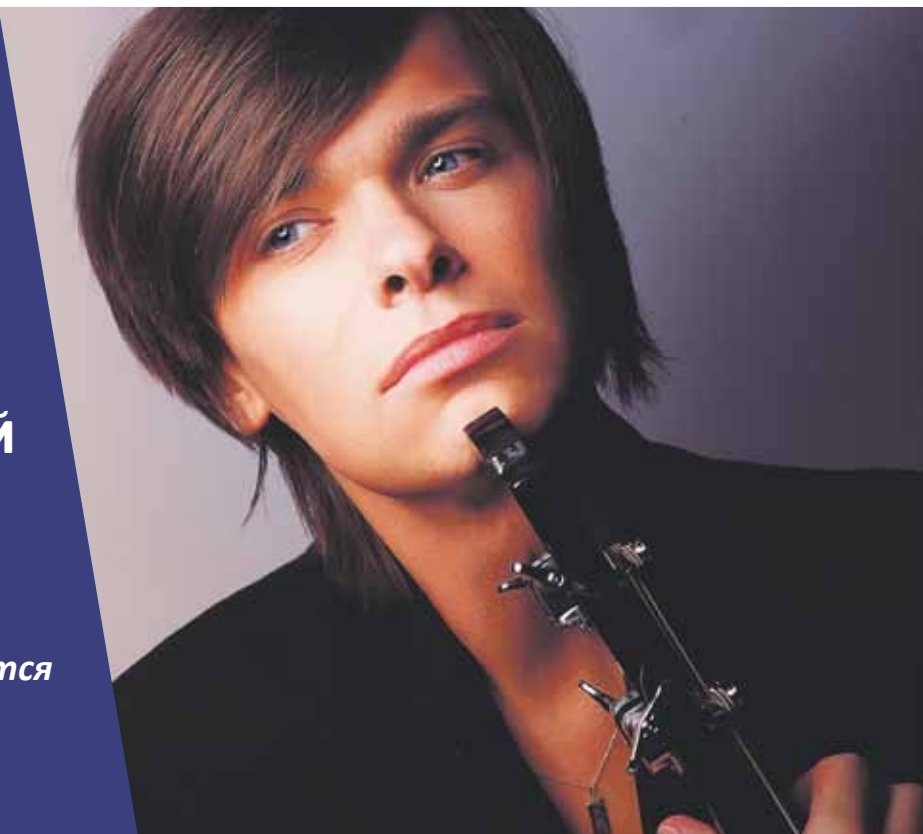


ИЛЬЯ ГУРОВ:

«КАЖДЫЙ ИЗ НАС - ЭТО ЛУЧШИЙ
ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ!»

Илья Гуров - певец, автор музыкальных композиций, - о своем пути на музыкальный Олимп и о том, какие трудности встречаются в жизни молодого артиста.

СТР. 20



ТЕМА

Грипп: кто виноват и что делать?

Действительно ли грипп так опасен, как говорят, и какие меры профилактики следует предпринимать, чтобы не заразиться?



СТР. 26



ЗДОРОВЬЕ

Соковедение

Соки совсем не зря называют эликсирами здоровья и молодости. Но и тут есть свои нюансы.

СТР. 8



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Еще больше? Легко!

Площадь ванной комнаты оставляет желать лучшего, то есть большего? Не проблема!

СТР. 12



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

А вам и не снилось, или неожиданная правда об антивозрастной косметике

Что нужно знать об антивозрастной косметике, чтобы избежать горьких разочарований.

СТР. 24

В мире



Ушел из жизни сын Сергея Есенина

Сын Сергея Есенина, поэт и математик Александр Есенин-Вольпин, скончался в возрасте 91 года в США. Александр Есенин-Вольпин родился в 1924 году в Ленинграде в семье поэтессы и переводчицы Надежды Вольпин и одного из величайших русских поэтов, певца «края березового ситца», ушедшего из жизни, когда сыну было полтора года. Есенин-Вольпин, автор ряда фундаментальных работ в математике, обрел мировую известность как идеолог правозащитного движения в СССР. В 1973 году он после многочисленных ссылок, тюрем и психиатрических клиник эмигрировал в Америку, где продолжал заниматься математикой и философией. Напомним, что Александр Есенин-Вольпин был четвертым ребенком «московского озорного гуляки». Старший сын, Юрий, рожденный от гражданской жены поэта Анны Изрядновой, был расстрелян в 1937 году как соучастник антисталинского заговора. Актриса Зинаида Райх родила Есенину дочь Татьяну и сына Костю, ставших впоследствии журналистами и литературоведами (оба они скончались в Совествком Союзе в 90-х годах прошлого века).

Тайна ограбления музея Кастельвеккио раскрыта

В Молдавии сотрудниками Интерпола задержаны подозреваемые в краже 17 картин (среди них работы Рубенса, Тинторетто, Пизанелло) из музея Кастельвеккио в Вероне в ноябре 2015 года. Стоимость полотен, похищенных из одного из красивейших музеев Италии, расположенном в одноименном замке, построенном в эпоху Средневековья, оценивают в 15 миллионов евро. Грабители выбрали самые ценные музейные экспонаты, что натолкнуло полицию на мысль о заказном ограблении. Кстати, как впоследствии выяснилось в процессе следствия, сообщником похитителей оказался один из охранников музея. Украденные картины, также обнаруженные в Молдавии, вскоре вернутся домой в Италию.



Кому жить хорошо, или самые счастливые страны

Международная организация Sustainable Development Solutions Network (SDSN) подготовила список самых счастливых стран Земли. Первое место в нем заняла Дания, обогнав Швейцарию, третье место разделили между собой Исландия и Норвегия, за ними следуют Финляндия, Канада, Нидерланды, Новая Зеландия, Австралия и Швеция. Последняя десятка стран, которые являются наименее счастливыми, выглядит следующим образом: Мадагаскар, Танзания, Либерия, Гвинея, Руанда, Бенин, Афганистан, Того, Сирия и Бурунди. Основными моментами, определяющими лидерство в рейтинге счастливых стран, стали высокое качество жизни, отсутствие природных катаклизмов, низкий уровень коррупции и практически полное отсутствие радикальных изменений в политике.

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

Сладкая жизнь в хорошем смысле слова Sachsenback-2016

Хорошая новость для тех, кто любит все сладкое: с 9 по 11 апреля в Дрездене пройдет выставка-ярмарка кондитерской и пекарной индустрии Sachsenback-2016. В ней примут участие лучшие производители тортов, шоколада, хлебобулочных изделий и прочих гастрономических радостей, будут представлены также и товары для диабетиков, и органические продукты. Кроме этого, в рамках выставки будут проходить конкурсы, мастер-классы, а также дегустации, - не пропустите!



Дело труба

Tube 2016 / wire 2016

С 4 по 8 апреля Выставочный центр Дюссельдорфа станет подмостками сцены, на которой будет разыгрываться спектакль-дивертисмент на тему труб и всего с ними связанного, а называться он будет Tube 2016. Эта международная выставка проводится с периодичностью один раз в два года и является крупнейшим и посещаемым форумом трубной промышленности в мире, как и ее подраздел, выставка трубопроводов, проволоки, кабеля, технологий и оборудования для их производства wire 2016. В рамках выставок пройдет также тематическая конференция на актуальные темы отрасли.

Автомобили, автомобили...

AMI 2016

С 9 по 17 апреля в Лейпциге будет проходить международная автомобильная выставка под названием AMI, или Auto Mobil International, 2016. Центральноевропейский автосалон, как называют еще эту выставку в Германии, предлагает самый полный обзор автомобильной промышленности под одной крышей. Экспозиция AMI, представляющая как новую продукцию, так и современные перспективы развития автомобилестроения, размещается на площади 130 000 кв.м. Легковые машины и микроавтобусы, лимузины и кабриолеты, внедорожники и родстеры: свои достижения тут демонстрируют около 400 экспонентов из 20 стран мира. Понятно, что здесь проще простого найти свой автомобиль мечты! Кроме того, совместно с AMI пройдет AMITEC - специализированная выставка автозапчастей и оборудования для мастерских и сервисных центров.



Мне бы в небо...

AERO 2016

Все, кто грезит о небе: с 20 по 23 апреля в Фридрихсхафене состоится AERO 2016 – крупнейшая в Европе специализированная авиационная выставка. Это одна из ведущих площадок для демонстрации продукции и услуг на рынках гражданской и бизнес-авиации. Ее формат предусматривает показ авиационной техники (на статической стоянке и в летной программе) и уникальные аэрошоу. Словом, до встречи в Фридрихсхафене!

ANZEIGE

Алло, мы ищем таланты! Срочно требуются сотрудники для филиала нашей службы по уходу на дому VERITAS Berlin GmbH в Берлине (р-н Вильмерсдорф-Шарлоттенбург)!

Мы ищем квалифицированных работников в сфере ухода на дому (дипломированных специалистов по уходу за больными и пожилыми людьми, дипломированных медсестер и медбратьев, а также помощников по оказанию патронажных услуг) на полную или частичную ставку.

Мы ожидаем от Вас:

- навыки и квалификацию, полученные в ходе специального образования в области оказания услуг по уходу
- наличие водительских прав
- владение немецким языком (устно и письменно)

Мы предлагаем Вам:

- зарплату, превышающую средний уровень
- постоянное повышение квалификации

Ждем Ваших резюме по адресу
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
или по электронному адресу job@veritas24.info

veritas[®]
Ihr ambulanter Pflegedienst



Стихи

ДВОЙНЫЕ ХРАБРЕЦЫ

Все женщины мечтают о любви,
мужчинам же приходится признаться:
хоть о любви поют, как соловьи,
они ее панически...боятся!

Он — пуп Земли, пока он холостяк,
вокруг его просторы — безграничны,
любовь же те просторы сузит так,
что комната весь мир накроет личный.

А потому среди любовных слов
о вероятности своей потери зная,
мужчин пугает каждая любовь,
особенно, когда она — большая.

Ведь сдержит копь признания свои,
его тогда окружают скоро дети,
скуют цепями, как главу семьи,
что сразу станет за других в ответе.

В итоге большинство мужчин в пути,
растягивая юность от предательств
до лет солидных вроде тридцати,
верны «любви» без всяких обязательств.

И лишь потом, свой страх перешагнув,
за время, где мелькнет хотя бы годик,
мужчина может, как жених, кивнув,
назваться мужем, совершая подвиг.

Зато потом, надежны и тихи,
мужья младые в превращеньи странном
забудут все минувшие грехи
и храбрость будет бить из них фонтаном.

Когда ж мужья к тому ж еще - отцы,
они тогда — двойные храбрецы!

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

НАШИ ЛЮДИ

Они обычные и битые, как все.
Не улыбаются, но без уродства.
Надуть стремятся, если выгодно всуе.
И очернить готовы превосходством.
Надменность в них плюс горечь бытия,
Да злобою расплющено сознание.
И слава обязательна пока,
И водку принимают в оправдание.
Им все по барабану и до лампочки,
Когда свои проводят интересы.
Но в дождь врацают зонтики да шапочки,
Пусть в долг попросят, если не балбесы.
Да будто манекены молчаливые.
И равнодушием разят, что бумерангом.
Но могут быть и слишком говорливыми,
Когда отметятся, пусть славой или рангом.
Они всегда готовы быть на пике
Того, что возвышает где-то рьяно.
А сверхку непорочным чистым бликом
Определят, кому какие раны.
Но обвинять их в чем-то нету смысла.
Такие люди, и такое время!
Когда повсюду сумрачно и кисло,
Осилить рвутся тягостное бремя!

Семен Коган, Гамбург

БЕЗ НАЗВАНИЯ

Ваши розы случайные, нежные
Отодвинули мир суеты,
Всколыхнули желанья мятежные
И дремавшие долго мечты.
В лепестках молодых, тесно слившихся
Столько радостной ласки без слов,
Столько грез, глубоко притаившихся,
И прекрасных, чарующих снов!
Но в коротком минутном цветении
Не изведать им всей красоты.
И увянут в тоске и смятении
Не познавшие счастья цветы.
Наши встречи, как розы случайные,
Как мираж недоступной мечты.
Розы белые, алые, чайные –
Мимолетного счастья цветы...

Христина Александровна Шмидт



МЫ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Мы все такие разные:
И белые,и красные,
Спокойные и страстные...
По-разному относимся
К тому,что вокруг нас.
На несогласных косимся,
А на кумиров молимся,
Кто с нами не в ту сторону,
Готовы дать им в глаз.
Мы все такие разные:
Худые и мордастые,
Безвольные и властные...
Мы вере поклоняемся,
От веры отстраняемся,
Мы чтим любую заповедь
И гоним прочь богов.
Одним-свободу-вольницу,
Другим-начальству молимся.
Чужие нам страдания,
Как вереница снов.
Но можем и сочувствовать,
Переживать и чувствовать,
Что это нас касается
И с нами может быть.
Стремимся быть причастными
И проявить участие,
Но можем и без жалости
Об этом позабыть.
Короче,в нас намешано
И гадостей,и нежного-
Такие мы все разные...
Но есть желанье страстное
Иметь нам всем одно:
Терпимость и терпение
Как право на умение
Жить в человеческом обществе.
Узнав чужое мнение,
Отбросив все сомнения,
Его признать как факт.
Не злиться и не ёрничать,
Изподтишка не подличать
И знать,что и с тобою
Поступят точно так.

Мы все такие разные...

Матвей Зингер, Берлин



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

2016 ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ

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

Поздравляем со светлым праздником Воскресения Христова, с Пасхой!



С Пасхой для всего мироздания начинается истинная весна.

История Пасхи, или Светлого Христова Воскресенья, уходит своими корнями в глубокую древность. Еще 5 тысяч лет назад иудейские племена отмечали весной праздник отела скота, затем Пасху связывали с началом жатвы, позднее - с уходом евреев из Египта. Христиане же вложили в этот день иной смысл и отмечают его в связи с воскресением Христа. Основная идея христианской Пасхи — радость победы Христа над смертью, надежда на спасение и искупление грехов. Не зря Праздник Пасхи от самого своего начала был светлым, всеобщим, продолжительнейшим христианским торжеством. Об этом говорит, в частности, в своем Слове на этот праздник св. Епифаний Кипрский: «Праздник Пасхи торжественнее всех праздников: он составляет для всего мира торжество обновления и спасения. Сей-то праздник есть глава и верх всех праздников...».

Постановлением первого вселенского собора Христианских церквей в Никее (325 г.) Пасха отмечается в первое воскресенье, следующее за первым полнолунием после весеннего равноденствия. Таким образом, праздник «плавает» во времени и выпадает каждый год на разные дни. Но поскольку Православная и Католическая Церкви используют разные календарные системы, то и даты Пасхи и связанных с нею праздников, как правило, бывают разными (в этом году католики празднуют Пасху 27 марта, а православные – 1 мая).

Независимо от даты, Пасха – это праздник победы жизни и добра над смертью и злом и благодарности Всевышнему за все, что он сделал для людей и за те жертвы, которые принес ради нас.

Светлого вам праздника!

Вход Господень в Иерусалим (Вербное Воскресенье)

24 апреля 2016 года православные христиане празднуют Вход Господень в Иерусалим, или Вербное Воскресенье.

Вход Господень в Иерусалим - один из 12-ти главных праздников Православной церкви, который отмечается ежегодно за неделю до праздника Светлого Христова Воскресения — Пасхи, в шестое воскресенье Великого Поста (в 2016 году он выпадает на 24 апреля). Вход Господень в Иерусалим — одно из главных событий последних дней земной жизни Иисуса Христа, которое описывают все четыре евангелиста (Марк, Матфей, Лука и Иоанн), и который считается символом будущего воцарения Бога. В этот день Христос верхом на ослике въехал в Иерусалим, и весь город вышел ему навстречу, ликуя и прославляя его. Люди устилали путь Иисуса ветвями вайи, или финиковой пальмы – обычно так приветствовали царей, возвращавшихся с торжеством после победы над врагами. Причиной ликования было чудо, которое совершил накануне Иисус, воскресив Лазаря и доказав тем самым свое право называться Сыном Божиим. В этот день, держа в руках первые распускающиеся весной ветви (в средней полосе пальма заменяется вербой, поскольку та раньше других деревьев пробуждается к жизни после зимы), православные христиане прославляют Спасителя, как Победителя смерти, потому что Он воскрешал умерших и в этот самый день входил в Иерусалим для того, чтобы умереть за наши грехи и воскреснуть и тем спасти нас от вечной смерти и вечных мук. Ветка вербы служит у нас знаком победы Христа над смертью и напоминает нам о его жертве ради будущего воскресения всех нас из мертвых.



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!



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

Счет для пожертвований

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

Соководение



Сок – это вкусно и полезно, еще, регулярно выпивая стаканчик-другой сока, можно похудеть и помолодеть, а в качестве бесплатного бонуса прилагается освежающее и общеукрепляющее действие на организм.

Соки не зря называют эликсирами здоровья и молодости – они почти не требуют энергетических затрат на всасывание в желудочно-кишечном тракте и сразу же включаются в обмен веществ, активизируя биохимические процессы. Ко всему прочему, соки благотворно влияют на пищеварение и усвоение пищи. А еще овощи и фрукты, из которых приготавливают соки, сохраняют свои полезные свойства и в переработанном виде. Так, например, сок из облепихи или моркови обладает мощными антиоксидантными свойствами, сок из винограда и крыжовника богат органическими кислотами, стимулирующими обмен веществ. В яблочном и свекольном соках содержится масса пектинов, связывающих продукты брожения в кишечнике.

Какие соки лучше, овощные или фруктовые? В овощных соках меньше органических кислот, именно поэтому они более пресные на вкус, но зато неизмеримо больше минеральных веществ (калия, натрия, кальция, железа и др.). Помимо этого, именно овощные соки очень эффективно восстанавливают организм в кризисных ситуациях. Практически все растительные соки обладают свой-

ствами исправлять кислотно-щелочное равновесие крови, нарушенное при утомительной работе. Это связано с преобладанием в них щелочных остатков. Еще овощные соки повышают активность ферментов и обмен веществ, обеспечивают обезвреживание токсинов усталости и их выведение из организма. А вот фруктовые, как правило, имеют более высокую калорийность, поскольку в них больше сахара, но они и вкуснее. Да и полезных веществ в яблочном, апельсиновом или вишневом соках не меньше, чем в овощных! Понятно, что все это - при условии их употребления только в свежесжатом виде.

Как правильно пить соки, чтобы они оказали не только освежающее воздействие на организм, но и лечебное? Все просто: при пониженной или нормальной кислотности желудочного сока пить соки следует за 30-40 минут до еды (200-300 мл минимум 3 раза в день). В том случае, если кислотность желудочного сока повышена, - за 1,5 часа до еды. Единственным исключением тут является ананасовый сок, в котором содержится уникальный комплекс ферментов, которые расщепляют белок и ускоряют процесс переваривания, поэтому его лучше выпивать сразу после приема пищи.

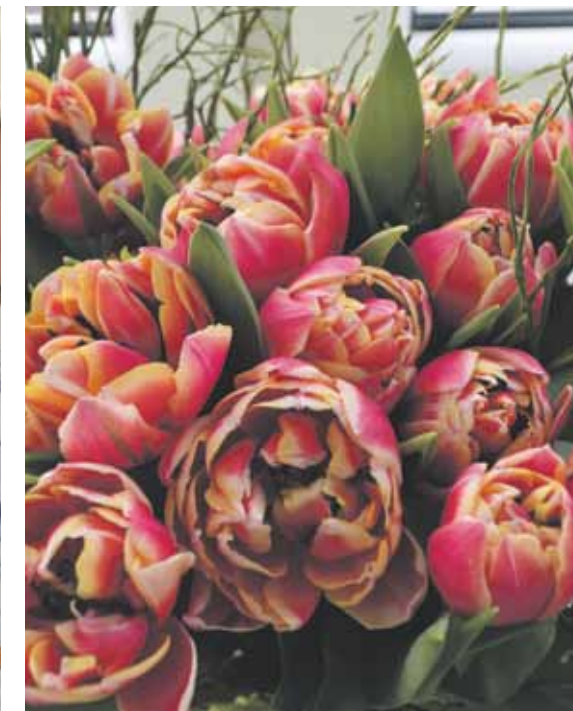
Чтобы достичь желаемого эффекта, сокотерапию нужно проводить не менее 2-3 недель. Кроме того, соки, помогающие поху-

деть и способствующие выведению шлаков из организма, используют для проведения разгрузочных дней. В эти дни нужно принимать 1,5 - 2 литра различных соков (лучше овощных).

Стоит еще раз упомянуть, что всей палитрой благоприятного воздействия на организм обладают только свежеприготовленные натуральные соки. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие, а еще содержат гораздо больше сахара и прочих не слишком целесообразных для здоровья составляющих вроде различных красителей и консервантов. Не стоит верить и надписи на этикетке, гласящей о «100-процентном соке»: любой бутилированный сок приготовлен из концентрированного продукта с добавлением воды и сахара, что уже никак не говорит об его стопроцентности. И еще несколько важных советов - овощные соки можно пить в любое время суток, сладкие фруктовые соки лучше в первой половине дня. В морковный сок лучше добавлять половину чайной ложки сливок или пару капель оливкового масла, так как входящие в его состав бета-каротин и витамин К относятся к жирорастворимым витаминам, для лучшего усвоения которых необходимы соответственно жиры. А вот томатный сок можно пить всегда, всем и во всех ситуациях, - особенно он хорош в качестве профилактики и лечения остеопороза.

FOTOS: SXC

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!



Отмечать юбилеи, дни рождения и семейные праздники уже давно стало доброй традицией в жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen». Не стал исключением и Международный Женский день 8 Марта, праздник весны, солнца, цветов и, конечно, женских улыбок. 8 Марта в «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» - это всегда праздничное настроение, подарки, цветы и поздравления. По традиции виновницы торжества принимали поздравления с самого утра. Атмосферу праздника дополнили концертная программа и, конечно же, праздничное застолье. Все мужчины были особенно галантны, сердечно поздравляя представительниц прекрасного пола с первым весенним праздником, отчего

наши прекрасные дамы чувствовали себя самыми настоящими королевами. Еще раз поздравляем с прошедшим праздником милых женщин и желаем вам, чтобы слова любви и восхищения звучали в ваш адрес не только по праздникам. Будьте счастливы, здоровы и жизнерадостны! Пусть весна принесет благополучие, подарит радость, удачу и надежду на лучшее.

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – все как дома, только лучше! Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!



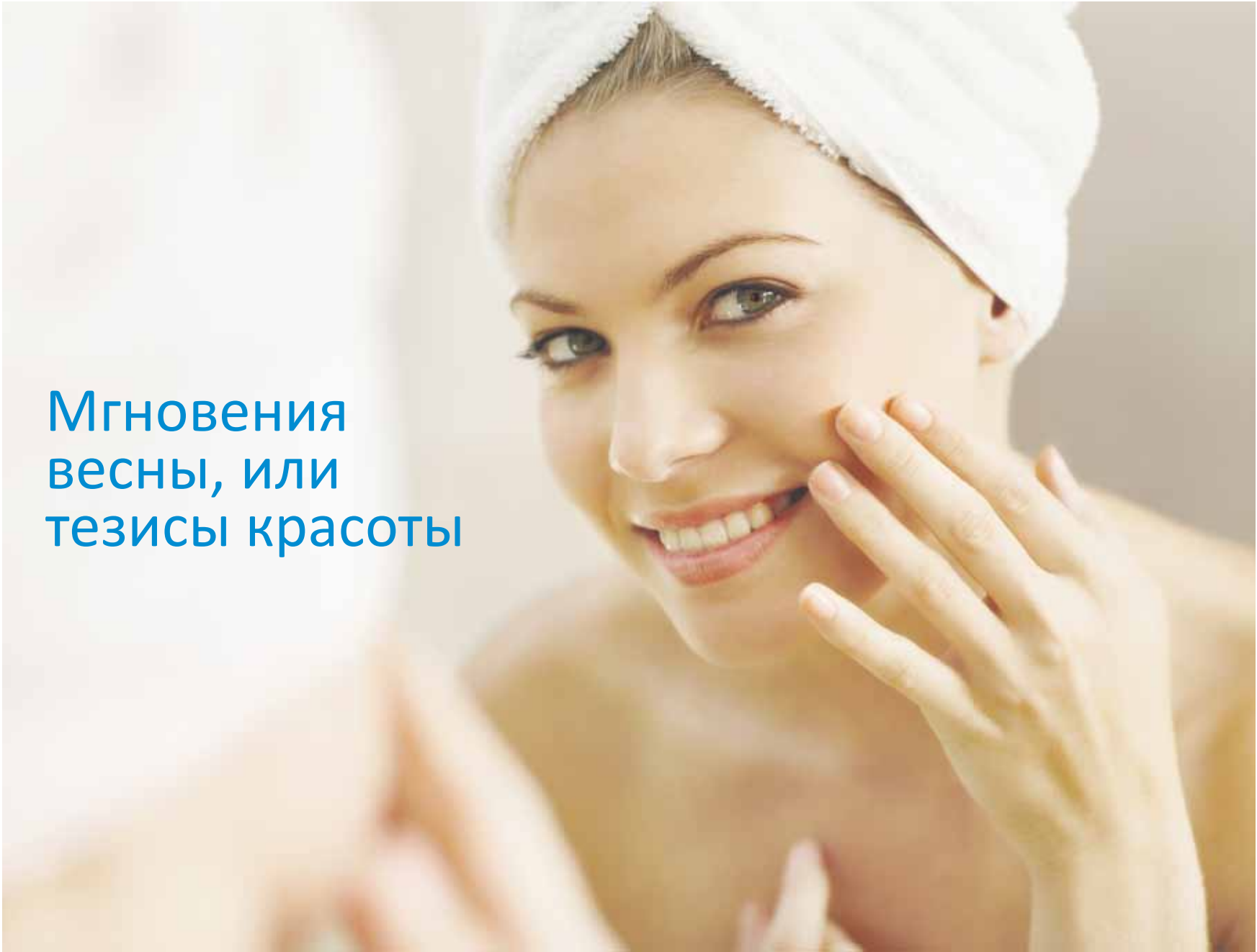
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Sorglos Wohnen



Мгновения весны, или тезисы красоты

Кому не хочется весной выглядеть и чувствовать себя особенно хорошо? Правильно, всем хочется. Что делать, чтобы желаемое стало действительным?

На улице пахнет свежестью, небо приобрело тот самый пронзительно-лазурный оттенок, который можно увидеть только весной, кое-где уже зеленеет первая травка и пробиваются робкие подснежники... Что делать, если кожа, волосы и ногти все еще выглядят не очень по-весеннему? Срочно исправлять ситуацию, конечно! В апреле организм все еще ослаблен после холодного сезона, что отражается на внешности: волосы тусклые и ломкие, кожа шелушится и имеет нездоровый оттенок, да и настроение оставляет желать лучшего. Причина очень проста – нехватка витаминов, которые играют ключевую роль в обмене веществ и обеспечении правильного функционирования организма. А если понятна причина, то вот и решение: хотя бы раз в день нужно пить свежесжатый сок из апельсина, моркови, свеклы или яблок, а также включить в весенний рацион больше свежих овощей и фруктов,

рыбу и оливковое масло. Очень хорошо в это время пить витаминные напитки, например, настои из плодов шиповника и смородины (чайная ложка сушеных ягод на стакан кипятка), а также принимать испытанную витаминную смесь из пропущенных через мясорубку лимона, кураги, изюма и грецких орехов, заправленных медом. Столовая ложка такой смеси (один лимон, стакан кураги и изюма, полстакана меда и орехов) принимается по столовой ложке перед едой 3 раза в день.

Еще полезно (особенно при наличии постоянной головной боли, хронической усталости и обострении аллергии) очистить организм от токсинов. Вариантов детоксикации масса, – от разгрузочных дней (например, кефирного, в течение которого допускается выпить 2 литра кефира за 5-6 приемов через равные промежутки времени) и до комплексной методики с употреблением пророщенных зерен пшеницы и овса и активированного угля. Такая «чистка организма» помогает наладить работу кишечника, победить авитаминоз, укрепить иммунитет и

поддержать работу печени и поджелудочной железы. А это, согласитесь, уже полдела в борьбе за красоту и молодость!

Привести в форму увядающую, чувствительную и сухую кожу под силу средствам с витаминами А (смягчает и успокаивает кожу), D (улучшает цвет лица), С и РР (антиоксиданты, препятствующие преждевременному старению кожи) и Е (предотвращает появление пигментных пятен и веснушек) и гиалуроновой кислоты. Помимо увлажняющих и питательных кремов, сейчас нужно использовать и сыворотки, – они проникают в самые глубокие слои эпидермального слоя и обеспечивают «поддержку изнутри». Еще один простой и доступный способ вернуть коже красоту в домашних условиях – косметические маски. Их можно купить в магазине или приготовить самостоятельно из тех продуктов, которые всегда есть в холодильнике. Вот рецепт чудодейственной маски из банана и яичного желтка для чувствительной и раздраженной кожи лица, придающей ей упругость и эластичность и сглаживающей морщинки:

FOTOS: SXC



Размять вилкой небольшой кусочек банана до консистенции пюре, добавить 1 чайную ложку растительного масла, яичный желток и, как следует, перемешав, нанести на лицо. Сполоснуть лицо через 20 минут сначала теплой и в конце прохладной водой. Маска оказывает успокаивающий эффект на кожу, так как поможет быстро снять сухость и раздражения, а также питает и тонизирует.

За руками косметологи призывают ухаживать по той же схеме, что и за лицом: увлажнение и питание, причем в интенсивном режиме! С этими задачами помогут справиться кремы для рук, в состав которых должны непременно входить растительные масла (аргановое, абрикосовое, миндальное), устраняющие раздражение, красноту и шелушение, глицерин, обеспечивающий оптимальное увлажнение и витамин B5, он же пантенол, который борется с трещинками и заживляет кожу.

Что же касается волос, то тут тоже все просто: достаточно подобрать правильный шампунь и бальзам-ополаскиватель (в идеале – содержащие природные масла и кератин), а также не забывать о простых, но действенных правилах ухода, то есть не расчесывать мокрые локоны, не тереть их полотенцем и сушить горячим феном только в самых экстренных случаях. Вот и все – прекрасного вам апреля!

СУДОКУ

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

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

Еще больше? Легко!

Что делать, если площадь ванной комнаты оставляет желать лучшего, то есть большего? Не отчаиваться, а взять на вооружение наши советы!



В зазеркалье
Простейший трюк для визуального расширения пространства – зеркальная поверхность. И чем больше само зеркало, тем лучше. Да и количество света в ванной увеличится. Уже есть зеркало? А что, если заново обставить его? Это отличный способ освежить вид крохотной ванной и заодно визуально увеличить само «чудесное стекло», которое, в свою очередь, играет немалую роль в восприятии пространства.

Крупный план
Излюбленный прием дизайнеров интерьера для придания маленькой комнате объема – создание фокусной точки, отвлекающей внимание от истинных размеров помещения. В ванной это могут быть, например, яркие занавески, которые сразу привлекают

взгляд (а еще можно еще повесить две занавески вместо одной – тоже оригинальное решение!), или блестящий шкафчик.

Ничего лишнего!
Для небольших ванных комнат годен исключительно минималистичный дизайн. Барокко, пестрые орнаменты и множество деталей сделают маленькую ванную еще более тесной. Не говоря уже об оборках, розочках и сложных завитушках... В небольшом пространстве уместнее будут четкие линии предметов и декора. Кстати, о линиях: горизонтальные полосы на стенах делают комнату шире, а вертикальные «приподнимают» потолок.

Тон в тон
Продолжая разговор о минимализме: чем меньше помещение, тем меньше отдельных элементов и различных цветов в нем должно быть. Значит, и стакан для зубных щеток, и флакон для жидкого мыла, и другие мелкие, но важные предметы должны сочетаться по цвету со стенами и не притягивать к себе взгляд. То же самое касается банного халата (если он хранится в ванной) и полотенца. Чтобы расставить акценты, лучше разместить в ванной несколько тематических декоративных элементов - экзотическую раковину, картину или влаголюбивое вьющееся растение. Такой подход позволит добавить предельно функциональной ванной комнате чуть-чуть беззаботности, не загромождая пространство лишними деталями.

FOTOS: SXC

На крючке
Перефразируя классика - не бывает маленьких и неудобных ванных, бывает неправильно организованное хранение. Замените масштабные сушилки и вешалки на обычные крючки для одежды. Это компактный и практичный вариант. А шампуни и гели для душа вполне можно разместить в подвесной (опять-таки на крючке) корзинке, прикрепленной к штанге для душа. А необходимые мелочи вроде косметики, зубных щеток, тюбиков с кремом можно разместить в небольших кармашках или полочках, подвешенных на дверцах шкафов с внутренней стороны.

Где пусто, там и счастье
Маленькое пространство просто-таки настаивает на максимальной экономии места, возможной, в частности, за счет задействования всех пустот, даже самых неожиданных! Вот, например, пустое место над дверью – почему бы не прикрепить туда самую обычную полку, да хоть бы и книжную? Она подойдет для вещей, которые нужны не каждый день – скажем, запасных полотенец. Да, и что касается полотенец: если их сворачивать, а не складывать, то они занимают гораздо меньше места. В качестве дополнительного бесплатного приложения - эффект спа-салона в отдельно взятой ванной!



ANZEIGE

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



Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20309
Магнит на картоне. Яйцо «ХВ», голубь, ландыши, сиреневый фон
5,5 x 7,7 см
1,50 €



Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20310
Магнит на картоне. Яйцо «ХВ», корзинка с вербой на фоне храма
5,5 x 7,7 см
1,50 €



Магнит мягкий «ХВ»
Арт. 20311
Яйцо «ХВ», рисованный храм с птицами
5,5 x 7,7 см
1,50 €



Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20312
Яйцо «ХВ», цветы, белый фон
5,5 x 7,7 см
1,50 €

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

Смородина против диабета

Хорошая новость для тех, кто страдает диабетом: регулярное употребление черной смородины значительно понижает уровень сахара в крови! Все дело в входящих в состав этой садовой ягоды антиоксидантах, которые положительно влияют на процессы расщепления углеводов и сахаров организмом, таким образом предотвращая «сахарные скачки» и восстанавливая баланс обменных процессов. Помимо этого, смородина содержит массу витаминов, в том числе Е, С, Р и В, а также калий, фосфор и железо, повышающие защитные силы организма и способствующие улучшению обмена веществ. Понятно, что (особенно при наличии диабета) черную смородину нужно есть в свежем виде или же делать из ее ягод отвар, подслащенный небольшим количеством меда.



Интернет - эликсир молодости?

Кто бы мог подумать, - многие врачи считают Интернет настоящим чудо-лекарством для пожилых людей, доступным и эффективным средством омоложения и профилактики сердечных болезней и склероза! Исследования ученых Калифорнийского университета подтвердили, что разумные «дозы» Интернета стимулируют работу мозга лучше, чем книги, и могут предотвращать инсульты и старческое слабоумие. Выяснилось, что при работе в Интернете деятельность мозга направлена на решение сразу нескольких различных задач. Активизируются его отделы, отвечающие за запоминание, чтение, речь, воображение и зрение. Все это активно способствует замедлению и предотвращению возрастных изменений, которые часто приводят к слабоумию и потере памяти.

Орешки для Золушки

Чтобы справиться с головной болью и бессонницей, вовсе не нужны таблетки! Достаточно съесть горсть грецких орехов с ложкой меда (при бессоннице – за 2 часа до того, как лечь спать) и забыть про недомогания! Грецкие орехи по лечебным свойствам не уступают многим фармацевтическим препаратам, а еще они содержат все незаменимые аминокислоты, клетчатку, эфирные масла, дубильные вещества и почти все известные витамины: провитамин А, В1, В2, В6, Р, РР, Е, К, С и др. Совсем не зря эти чудо-орехи находят применение в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний и неврозов! Плюс к тому в их ядрах много фтора, поэтому они хорошо поддерживают здоровье зубов и костной ткани. А кальций и фосфор, также присутствующие тут в значительных количествах, позволяют использовать их для профилактики остеопороза у пожилых людей.



Все на прогулку!

Движение на свежем воздухе способствует полноценной работе головного мозга и всего организма в целом. Постоянные физические упражнения, даже обычная пешая прогулка, улучшают микроциркуляцию кровеносной системы человека, а это, в свою очередь, позволяет доставлять больше кислорода и глюкозы в мозг. Согласно исследованиям, пожилые люди, которые регулярно совершают променады (минимум 2 раза в день по 30-40 минут) подвержены расстройствам памяти и прочим нарушениям когнитивных функций даже меньше их сверстников, регулярно решающих головоломки и отгадывающих кроссворды. Повод выйти прогуляться, тем более, что весенняя погода очень располагает к этому, правда?

FOTOS: SXC

WREMJA.INFO



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 (Pflegestufe)
- 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!

www.veritas24.info



Красный свет – дороги нет

То, что красный сигнал светофора означает «стоп», знают все. Но нередко водители пренебрегают этим правилом, надеясь на то, что как-нибудь уж обойдется. И очень зря, потому что проезд на красный свет – это правонарушение, за совершение которого придется нести наказание. Какие же штрафы предусмотрены для любителей ездить на красный свет светофора, и что нужно знать о предупредительном и запрещающем сигналах?

Красный свет светофора во всех странах мира означает только одно: любое движение должно быть остановлено до появления разрешающего сигнала. Тем не менее, проезд на красный свет является одним из самых распространенных нарушений на дороге, - а так как последствия игнорирования запрещающего сигнала могут быть самыми трагическими, несоблюдение одного из основных правил дорожного движения влечет за собой серьезные санкции, начиная

от денежных штрафов и заканчивая лишением прав на длительный период.

Проезд светофора на красный свет, как нарушение, подразделяется в немецком законодательстве на «простое нарушение» (в случае, если в момент правонарушения запрещающий сигнал загорелся менее секунды назад), и «квалифицированное нарушение», когда красный свет горел секунду или дольше. В случае простого нарушения водителя ожидает штраф в размере 90 евро с занесением 1 пункта в центральный реестр нарушений ПДД во Фленсбурге (Verkehrszentralregister), квалифицированное нарушение карается 200 евро, 2 пунктами в «черном списке» плюс запретом на вождение автомобиля (Fahrverbot) в течение 1 месяца. А если при проезде на красный свет водитель создает аварийную ситуацию, то штраф может увеличиться до 320 евро.

А как обстоит дело с желтым светом? Мож-

но ли «поддать газку», когда горит предупреждающий сигнал светофора? Оказывается, нет! § 37 Законоположения о дорожном движении (StVO) запрещает водителю выезжать на перекресток, если на светофоре загорелся желтый свет, и за нарушение предусматривает штраф размером 15 евро. Проезжать предусмотренное для остановки место на желтый свет можно безнаказанно только в том случае, если в этом месте невозможно остановиться, не создав опасность для движения - если желтый включается в тот момент, когда автомобиль находится на перекрестке или пешеходном переходе, следует продолжить движение. Как долго длится «желтая фаза» светофора, зависит от загруженности того или иного участка дороги и максимально допустимой скорости движения на нем. Так, обычно на дорогах со скоростными ограничениями до 50 км/ч предупредительный желтый свет горит 3 секунды, до 60 км/ч – 4 секунды, а 70 км/ч – 5 секунд.

FOTOS: SXC



Обычно игнорирование запрещающего или предупреждающего сигнала светофора фиксируется фотокамерой, делающей 2 снимка: на первом запечатлен автомобиль, пересекающий стоп-линию, на втором – тот же автомобиль, переезжающий перекресток. Если автомобиль пересек в момент работы красного сигнала стоп-линию и остановился, то обе фотографии получатся одинаковыми, что будет расцениваться как остановка за стоп-линией (не является правонарушением, а значит, не облагается штрафом). Помимо фотографий, доказательством совершенного проезда на красный свет является свидетельство сотрудника полиции.

А если светофор вышел из строя? Тогда его роль (особенно на оживленных перекрестках) будут выполнять полицейские регулировщики. Чтобы не впадать в панику при виде жестикулирующего сотрудника полиции, достаточно вспомнить сигналы, которые он подает: проезд запрещен, если регулировщик стоит спиной к движению, если какие-то направления регулировщик перекрывает грудью или рукой, ехать в этих направлениях тоже нельзя. Проезд разрешен, если регулировщик стоит к автомобилю боком и указывает направление рукой. И еще – полицейские прекрасно осведомлены о том, что некоторые участники дорожного движения теряются в непривычной об-

становке, созданной поломкой светофора, и могут подавать жестами рук и другие сигналы, понятные водителям и пешеходам. Тем не менее проезд на запрещающий сигнал регулировщика приравнивается к проезду на красный свет светофора! И само собой разумеется, что до прибытия на место сотрудников транспортной полиции проезжать перекресток с неработающим светофором нужно с максимальной осторожностью, руководствуясь установленными знаками дорожного движения (если знаков нет, действует правило правой руки, то есть приоритет в движении принадлежит тем водителям, которые приближаются справа).

ANZEIGE

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

Необычные и красивые пасхальные подарки для вас и ваших близких



Штоф «Святая вода. Гжельские узоры»
Арт. 20250
Штоф, изготовленный с соблюдением многовековых традиций гжельского промысла с классической ручной росписью в бело-голубых тонах.
24,00 €



Штоф керамический
Арт. 20015-1
Штоф для хранения святой воды или елей, высота 23 см.
21,00 €



Просфорница керамическая
Арт. 20009-1
Просфорница керамическая для хранения просфоры и артоса, высота 7 см.
6,90 €

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

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Овнам в апреле станет неизмеримо легче и вольготнее. Все вокруг вас будет озарено ощущением какой-то светлой надежды. В общем, как вы догадались, дела подождут, а весь мир замрет ради вас. Как говорится, остановись, мгновение, ты прекрасно!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Апрель станет для Тельцов временем исполнения желаний. Начните наконец потакать своим слабостям! Жизнь проходит так стремительно, - хватит себя ограничивать, вместо этого порадауйте себя хотя бы в мелочах.

Близнецы (21 мая – 21 июня)



Близнецов в середине весны ожидают, увы, неурядицы и ссоры. Чтобы не впасть в депрессию и не печалиться из-за происходящего, почаще гуляйте: так вы почувствуете себя спокойнее и увереннее. И помните, - все проходит, и ваши проблемы тоже пройдут...

Рак (22 июня - 22 июля)



Апрель – то время, когда Ракам просто необходимо проявить терпение и сдержанность. Избегайте любых конфликтов и перестаньте наконец отстаивать до победного конца свою точку зрения! А уж если и нужно где-то настоять на своем, делать это лучше без лишнего пафоса.

Лев (23 июля - 21 августа)



Львам в середины весны предстоит побороться за свое место под солнцем. И, если придется, можно смело использовать для этих целей жесткие методы. При этом как можно более внимательно следите за собой и за тем, что и кому вы говорите.

Дева (22 августа – 23 сентября)



Девам в апреле звезды советуют хотя бы на время отказаться от привычки всегда все держать под контролем. Иногда бывает очень полезно переложить ответственность на чьи-нибудь плечи! Вот увидите, ничего ужасного не случится, если вы отойдете в сторону и позволите другим разбираться с ситуацией.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Середина весны станет для Весов достаточно сложным временем. Вы станете объектом нападок со стороны недоброжелателей, а любовью ваш просчет, любая ошибка или неосторожно сказанное слово тут же станут достоянием гласности. Негативных последствий этого нелегкого периода будет меньше, если вы проявите осторожность и внимательность.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионам апрель принесет некоторые новые проблемы или вопросы, требующие быстрого решения. Это может немного выбить вас из колеи, впрочем, вы непременно и очень скоро в нее вновь вернетесь благодаря своей стрессоустойчивости.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам в апреле стоит немного сбавить обороты. Дело в том, что сейчас у вас нет решительно никакой возможности влиять на развитие событий. Просто бывают периоды, которые нужно просто переждать. Поэтому затаитесь и ждите, как бы ни хотелось ринуться в бой.

Козерог (22 декабря – 20 января)



Для Козерогов апрель станет прекрасным временем, чтобы научиться чему-нибудь новому и преуспеть в текущих проектах. Кстати, сейчас также отличный период, чтобы поднять старые контакты, о которых вы почему-то забыли в последнее время. Они сильно вам помогут в ваших текущих делах и значительно облегчат жизнь в скором будущем.

Водолей (21 января - 20 февраля)



В апреле Водолеи будут хвататься то за одно, то за другое и в результате не успевать ничего из запланированного. Чтобы не натворить ошибок, лучше всего сконцентрироваться на какой-нибудь одной задаче и не бросать ее на полпути.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Рыбам сейчас необходимо прислушиваться к интуиции: благодаря ей вы не потратите время на лишние сомнения, а быстро поймете, что, как и когда нужно делать. И еще: непременно выполняйте все обещания, а то рискуете прослыть ненадежным человеком.

События апреля

4 апреля 1833 года

Увидел свет номер петербургской газеты «Северная пчела» с рекламой романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин»: «Поспешаем известить любителей отечественной словесности, что «Евгений Онегин», коего главы изданы были отдельными книжками, нынче отпечатаны особо, вполне. Радуетесь за всех читателей».

6 апреля 1896 года

В Афинах на Мраморном стадионе в присутствии 80 тысяч зрителей король Греции Георг I объявил об открытии Игр I Олимпиады нового времени. Тем самым был формально отменен указ императора Феодосия (от 394 года) о запрете Олимпийских игр как пережитка язычества.

8 апреля 1918 года

Российский исторический триколор был заменен красным флагом. Интересным совпадением является то, что 73 года спустя, точно в тот же день 8 апреля, Правительственная комиссия Совета Министров РСФСР одобрила возвращение триколора в качестве флага Российской Федерации.

11 апреля 1909 года

День основания Тель-Авива, города, где 14 мая 1948 года было провозглашено создание государства Израиль, и который до 1949 года был его столицей.

12 апреля 1061 года

Юрий Алексеевич Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в истории человечества вышел в космическое пространство и совершил полет по орбите искусственного спутника Земли. Полет Гагарина длился 108 минут.

15 апреля 1955 года

В американском городе Де-Плейн (штат Иллинойс) была открыта первая закусочная «Макдональдс». В настоящее время корпорация насчитывает более 30 тысяч ресторанов в 121 стране мира. Ежедневно их посетителями становятся 50 миллионов человек.

16 апреля 1889 года

В Лондоне на свет появился Чарльз Спенсер Чаплин, гениальный комик и величайший актер всех времен и народов. Фильмы с его участием «Золотая лихорадка», «Огни большого города», «Новые времена» и многие другие стали классикой мирового кино.

17 апреля 1968 года

В эфир советского телевидения впервые вышла программа «В мире животных», посвященная зоологии и исследованиям мира фауны Земли. Ее основателем и первым ведущим был народный артист СССР Александр Згуриди.

21 апреля 1960 года

Новой столицей Бразилии вместо Рио-де-Жанейро стал город Бразилиа, возведенный за 4 года по проекту архитектора Оскара Нимейера.

24 апреля 1184 года до н.э.

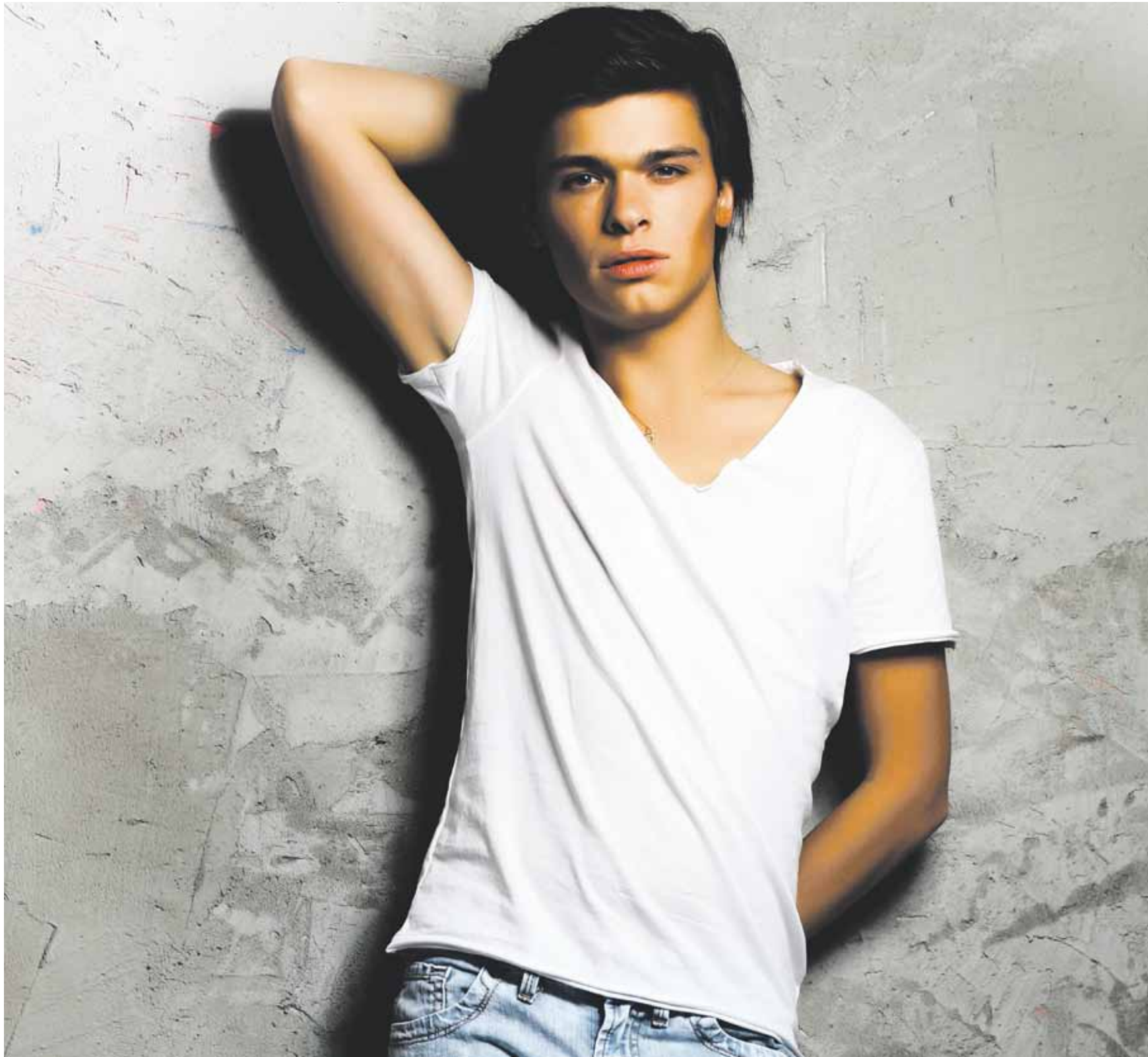
По преданию, в этот день древние греки смогли проникнуть в Трою при помощи троянского коня.

29 апреля 2000 года

Состоялась официальная церемония передачи Германией России фрагментов интерьера Янтарной комнаты, знаменитого шедевра искусства XVIII века, считавшегося утерянным при загадочных обстоятельствах во время Второй Мировой войны.



Илья Гуров: «Каждый из нас - это лучший человек на Земле!»



Илья Гуров - певец, автор музыкальных композиций, рассказал нашему изданию о своем пути на музыкальный Олимп и о том, какие трудности встречаются в жизни молодого артиста.

- Илья, в марте состоялось знаменательное событие в твоей жизни - выход нового альбома. Пользуюсь возможностью поздравить тебя с этим событием!

- Спасибо большое. Действительно, 7 марта 2016 года во всех цифровых магазинах стала доступна моя новая пластинка «Самый лучший человек на Земле» - это очень важный и

большой шаг, как в моей творческой жизни, так и личной.

- Расскажи о создании диска и его содержании.

- Этот альбом - очень личный для меня. Этот диск - посвящение моей семье, моим родителям, которых, к сожалению, уже нет рядом, моим близким друзьям и любимым слушателям. Я писал его 2 года вместе со своей командой, мы хотели создать не просто материал, который будут слушать, а песни, которые будут слышать. Например, «Самый лучший человек на Земле», «Страница», «Зна-

ешь, я скучаю», «Религия» - лирические баллады о любви, а «Временно», «Стереотипы», «Под созвездием Льва», «Центр Вселенной» - танцевальные, но вместе с этим смысловые треки. Альбом получился разным, в нем много нового, но тчетливо прослеживаются и тенденции, заложенные первым моим диском «Лучшее во Вселенной!», многие композиции которого принесли мне определенные победы «Лучшее во Вселенной», «Слышишь», «Мама», «Построй Любовь», а с «Lose Control» и «Обернись» я вошел в число претендентов на «Евровидение 2014».

- Почему ты решил именно петь и заниматься музыкой?

- Все как-то само так сложилось, что я с детства знал, что буду петь, что буду выступать на сцене. Изначально, не получив по определенным причинам музыкальное образование, мне было сложно реализоваться в этой среде, но в 16 лет я понял, что, если ничего не делать для достижения своих целей, то можно просто прожить не свою жизнь. Так как я давно писал стихи, то подумал, а почему бы не сложить их в песню. Так я и написал свою «первую ласточку», а чуть позже записал ее на студии. Потом уже пошло-поехало - новые идеи, амбиции, знакомства. Было понятно, что рано или поздно перееду в Москву, и это произошло в 20 лет, мне тогда казалось, что у меня такие классные песни и столица обязательно примет меня с распростертыми объятиями, но не сложилось (смеется)... Сейчас с улыбкой вспоминаю то время, а тогда было не до смеха - работал на нескольких работах, искал общение с людьми из той сферы, в которую стремлюсь, чтобы понять, что я делаю не так и чему мне нужно научиться, мне это очень пригодилось. В один прекрасный день мне пришло письмо о том, что мою песню берет в эфир центральная FM-радиостанция, с того момента моя авторская композиция «Кошки-Коты» прошла путь от рядового трека до лидера хит-парада, это была моя первая большая победа, и личная и творческая. Потом, осознав, что один в поле не воин, я стал искать единомышленников. Так я познакомился с командой режиссера Рины Касюра, с саунд-продюсерами Эли Литвиновичем и Дмитрием Рязановым, директором Алексеем Комаровым - людьми, без которых сейчас я не представляю своей жизни. Мы работаем и дружим по сей день, а это первый признак верной и сплоченной команды, за спиной любого, даже самого известного и успешного артиста стоит слаженный труд большой команды.

Потом были еще важные и значимые по-

беды - я выиграл с клипом «Построй любовь» проект «МУЗ Раскрутка» на телеканале «Муз ТВ», а клип «Лучшее во Вселенной!» попал в ротацию многих региональных и зарубежных телеканалов. Песня «Лучшее во Вселенной!» тоже выиграла приз одной из центральных радиостанций, как и «Самый лучший человек на Земле», и относительно недавно одноименный клип победил в проекте RU TV «Давай попробуем». Получается, что моя жизнь - это сплошная череда конкурсов, благодаря которым можно заявить о своем творчестве.

- Раз уж так везет с конкурсами, не планируешь ли ты принять участие в каком-либо глобальном проекте?

- 2015 год открыл для меня новые возможности, благодаря педагогу по вокалу Елене Семеновой, я стал лучше чувствовать свой тембр и знаю четко, над чем нужно работать. Самое главное, я стал участником кастинга на телепроект «Голос». Из большого числа анкет мою отобрали и пригласили в число 600 человек на прослушивание в «Останкино» на Первый канал. Это большое достижение для меня. Несмотря на то, что в основной состав участников я так и не попал, знаю, над чем нужно работать и что исправить - буду к этому стремиться. И, надеюсь, что судьба также предоставит мне второй шанс показать себя строгому, но компетентному жюри главного вокального проекта страны (*улыбается*).

- Клип «Самый лучший человек на Земле» очень романтичен, ты такой и в жизни?

- Да, в этом видео полностью отражается весь мой внутренний мир, светлые чувства, любовь, единственное, я бы никогда не стал смотреть со стороны на то, как моя любимая уходит с другим - обязательно боролся бы, а если не повезло, то значит, это просто не мое. Очень хотим этой весной и осенью выпустить два видеоклипа на «Страницу» и «Знаешь, я скучаю» - хочется про-

должить традиции современного романтизма в творчестве, на мой взгляд, этого сейчас мало. Хотя танцевальную музыку я тоже не забываю.

- При таких амбициях остается время для личной жизни?

- Естественно (*смеется*). Если бы не было личной жизни - не было бы песен о счастливой любви, о радости от этого чувства, о грусти или боли. Моя личная жизнь - в моих песнях.

- Альбом вышел, в планах клипы, а что еще?

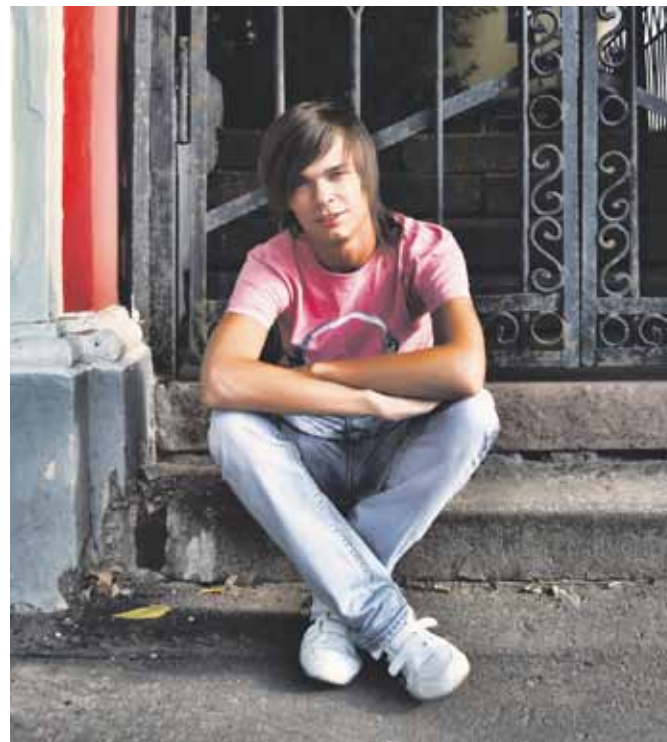
- Новые песни, сейчас уже есть несколько разных вариантов, над которыми надо задуматься и воплощать в жизнь, плюс я хочу реализоваться, как автор песен для других артистов.

- Ты писал и для «Самоцветов», и для Ирины Ортман, и других артистов - тяжело писать не себе?

- Да вроде не очень (*смеется*)! С каждым человеком, кто поет мои песни - Ира Ортман, Лена Семенова, Маша Неделкова, - мы очень дружны, и я знаю то, что они хотели бы сказать, стараюсь попробовать сделать хорошую песню, почувствовать их душу, и когда мы приходим к одному знаменателю, мне кажется, получается очень интересный тан-дем.

- Илья, желаю тебе творческих успехов, сил, здоровья и неиссякаемого вдохновения для реализации всех идей!

- Спасибо большое, а я, в свою очередь, я хочу пожелать вашему изданию читательской любви, интересных персонажей и новостных поводов, а всем читателям - здоровья, счастья и взаимной любви, и помните, что каждый из нас - это лучший человек на Земле!



Земля чудес



Чудеса случаются везде и всюду, но больше всего их – в Израиле, стране удивительной во всех отношениях.

Когда-то легендарная Фаина Раневская заметила про рафаэлевскую «Мадонну», что та стольких повидала, что уже сама вправе выбирать, кому нравится, а кому – нет. Израиль тоже выбирает сам, не суетясь и не слепя глаза подчеркнутым величием или реставрационным блеском – за почти пять веков вполне можно научиться не придавать подобным мелочам серьезного значения. Он просто живет своей обычной вечной жизнью. Считается, что Израиль сам находит себе жителей и поклонников – кого-то оставляет навсегда, а кого-то категорически отвергает, если не подходят по духу (причем, надо заметить, последних намного меньше...). В конце концов, людей и стран много, а он – единственный. В самом деле, какая еще страна может похвастаться такой же историей? Или таким пестрым хитросплетением наций, вероисповеданий и народностей? Или такой концентрацией исторических памятников, или такой народной любовью (даже несмотря на то, что вот уже много веков тут не смолкают выстрелы и взрывы, а война стала чем-то повседневно-привычным)? Да никакая. А вот Израиль – запросто! И. похоже, так было с самого начала, с тех самых времен, когда мир был еще юным, а на территории современного госу-

дарства Израиль поселились, оставив кочевой образ жизни, еврейские племена, образовав самостоятельное государство. Ничего не изменилось и века спустя, когда цветущие еврейские города и величественные храмы были превращены в руины многотысячными римскими легионами, а страна превратилась в провинцию Римской империи под названием Палестина. Несмотря на то, что евреи были тогда практически изгнаны из Земли обетованной и рассеяны по белу свету, народ Израиль бережно сохранял память о родине, о ее обычаях и традициях. И через почти два тысячелетия, когда в 1947 г. по инициативе ООН Палестина, более 20 лет находившаяся под мандатным управлением Великобритании, была разделена на два государства, еврейское и арабское, евреи вновь вернулись в свою Землю обетованную. Правда, 14 мая 1948 года (день провозглашения Государства Израиль) проблемы не закончились. Войны, теракты и вооруженные конфликты были по-прежнему в порядке вещей на клочке суши между Средиземным и Красным морями, но Израиль выстоял и стал родным домом для более чем 7 миллионов человек, – евреев, арабов, русских, друзов, бедуинов, черкесов, даже перуанских индейцев... Это ли не подлинное чудо?

Настоящим (и типично израильским чудом) можно считать и то, что, невзирая на фантастическую концентрацию величайших иудейских, мусульманских и христианских памятников на километр квадратной площади (особенно в Иерусалиме), страна совсем не музейная в привычном смысле этого слова. Она живая. И святыни трех религий (Стена плача, Мечеть Омара, Храм Гроба Господня, Голгофа), и древние храмы и постройки, а также рощи, сады и долины, в которых физически ощущается величавая поступь истории, мирно уживаются с пестрыми и шумными восточными базарами, лавками, современными супермаркетами, шикарными бутиками, широкими автострадами... На роль чуда могут со всей ответственностью претендовать и пустыни, занимающие южную часть страны: Негев и Арава. Потому что в них нет ничего от унылых и бескрайних песков Сахары или серо-желтой пустоты Гоби, скорее, это памятник ветрам, воде и времени, готовый пейзаж для фантастического фильма и подтверждение тезиса о том, что невозможное возможно, а мечты могут стать явью, – даже каньоны и пещеры, камни и холмы трудолюбивый и упорный народ Израиль сумел превратить в плодородные плантации.

Столь же чудесны и морские курорты Израйля, которых тут просто великое количество – не зря жители Израйля называют свою родину «страной 4 морей»! И не зря отпуск «на море» в Израиле считается высшим пилотажем у туристов всего мира. Средиземное, Красное, Мертвое и Галилейское моря, шикарные пляжи и отели, а также всемирно известные клиники... Очень, кстати, немаловажно для тех, кто хочет, будучи в Израиле, впрячь в одну телегу коня и трепетную лань – не только осмотреть достопримечательности, но и пройти курс лечения или обследования. Особой популярностью пользуются, конечно, курорты Мертвого моря, самой низкой точки на земном шаре (оно лежит на 400 метров ниже уровня Мирового океана). Дело в том, что местный уникальный климат помогает победить множество болезней, – солнечные лучи, преодолевая дополнительные метры воздуха, теряют вредоносный ультрафиолет, а жара приводит к сильному испарению солей с поверхности воды (их концентрация в воде составляет 33%!), и воздух превращается в целебную смесь из кислорода, брома, магния и прочих полезных элементов таблицы Менделеева, отличное средство для лечения практически любых заболеваний (например, псориаза, ревматизма, астмы, невралгии). Впрочем, отдых в Израиле может быть и просто беззаботным. Эйлат, Натания, Кинерет, Яффа и другие «пляжные оазисы», – это солнце и море, отличные рестораны, и, конечно, развлечения из жизни отдыхающих на любой вкус, начиная от экскурсий и заканчивая катаниями на парaplанах и скутерах и прочими экстремальными утехами (в том числе посещением крокодильих ферм).

Про Израиль можно говорить еще сколько угодно, – и все равно не сказать ровным счетом ничего. Потому что словами ощущения от пребывания в этой библейской стране трудно передать. Гораздо проще собраться и махнуть хотя бы на недельку в страну, где всегда есть место чуду.



ANZEIGE

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

Необычные и красивые пасхальные подарки для вас и ваших близких



Подарочный набор к Пасхе
Арт. 20281
Подарочный набор к Пасхе.
В наборе: блокнот для записей,
магнитная закладка для книг,
авторучка.
3,90 €



Подарочный набор к Пасхе
Арт. 20280
Подарочный набор к Пасхе.
В наборе: икона настольная
в акриловой рамке «Христос
Воскресе!», закладка для книг
(магнитная), магнит на
холодильник, наклейка.
3,90 €



Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218-2
Уникальный керамический
пасхальный подсвечник в виде
куличика. Ручная работа
2,90 €



Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218-1
Уникальный керамический
пасхальный подсвечник в виде
корзинки. Ручная работа
2,90 €



Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218
Уникальный керамический
пасхальный подсвечник в виде
избушки. Ручная работа
2,90 €

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

А вам и не снилось, или неожиданная правда об антивозрастной косметике



Всем хочется быть вечно молодыми и красивыми, не так ли? Именно этим извечным стремлением бросить вызов неумолимому времени и руководствуются маркетологи и производители косметики, уверяя, что так называемые антивозрастные средства способны в кратчайшее время разгладить даже самые глубокие морщины, отбелить пигментные пятна, придать сияние увядающей коже... А чем дороже тот или иной крем, тем он эффективнее, это же понятно! Но, увы, все это мифы. Что же нужно знать об антивозрастной косметике, чтобы избежать горьких разочарований?

Для начала, - строго говоря, антивозрастной косметики не существует как таковой. Пометки anti-age – всего лишь хитрый рекламный ход. Потому что ни одно косметическое средство не в состоянии изменить кожу и отсрочить старение. Другое дело, что существует великое множество масок, сывороток и кремов, которые помогут пополнить запасы

структурных белков, коллагена и эластина, и таким образом притормозить процессы увядания кожи. При этом на их упаковках может полностью отсутствовать «антивозрастная косметика». Если крем решает ту или иную проблему, а результат его применения устраивает, значит, это хорошее средство, и его совершенно точно можно назвать омолаживающим вне зависимости от того, есть у него соответствующая пометка в названии или нет. К сожалению, по этой же причине ничего не мешает производителю написать на обычном увлажняющем креме «против старения» и спокойно смотреть, как растут продажи его продукции.

Действенность любого косметического средства обусловлена исключительно и только его составом, а не ценой или рекламным бюджетом компании-производителя, поэтому ни марка, ни заверения маркетологов о том, что вот это и есть тот самый уникальный крем, который поможет сбросить 20 лет, не имеют тут значения. Как прави-

ло, действительно благотворно действуют на состояние кожи средства, активные компоненты которых пробуждают скрытые резервы клеток и заставляют их работать, как в молодом возрасте. Попутно они стимулируют синтез коллагена, ответственного за прочность и упругость кожи, наполняют эпидермис живительной влагой и борются со свободными радикалами, беспощадно разрушающими наши клетки. Вычислить такие кремы несложно. В их состав обычно входят экстракты плаценты и эмбриональных клеток, молекулярный кислород, животный коллаген, гиалуроновая кислота, фитогормоны, коэнзим Q10, фруктовые кислоты, витамины А, Е, С и ряд других компонентов. Все эти вещества обладают мощным омолаживающим действием, но на мгновенный результат от применения крема не стоит рассчитывать. Даже через неделю регулярного использования вряд ли обнаружится заметное улучшение. Рельеф кожи начнет выравниваться, а морщинки разглаживаться не раньше чем через 2-3 месяца.

FOTOS: SXC

Уповать в погоне за вечной молодостью на один только домашний уход не стоит. Здесь нужны профессиональные косметологические решения, и кремы с лосьонами тут не помогут. Другой вопрос, что грамотный уход поможет отлично зафиксировать и продлить результат косметологических процедур. И еще - чем раньше положено начало поддержки здорового состояния кожи, тем в дальнейшем проще выиграть «битву за молодость».

На баночке написано «100% натуральная косметика с антивозрастным эффектом»? Руки прочь! Несмотря на то, что производители органической косметики уделяют огромное внимание тому, чтобы их сырье для будущих продуктов было экологически чистым с максимальным содержанием активных ингредиентов, соревноваться в эффективности с настоящими антивозрастными продуктами (например, с добавлением пептидов) они вряд ли могут. Все дело в том, что полностью натуральная косметика может снизить потерю трансэпидермальной влаги. Она прекрасно повышает защитные функции кожи. Но к сожалению, скорректировать серьезные возрастные изменения, замедлить процесс старения, избавиться от глубоких морщин ей не под силу. Даже если говорить про простое увлажнение кожи, необходим крем с гиалуроновой кислотой. А как известно, она появляется в составе крема вовсе не органическим путем...

Есть еще одна хитрость, позволяющая в любом возрасте выглядеть великолепно: это сочетание правильного питания (особенно хороши для кожи желтые и оранжевые фрукты и овощи), увлажнения изнутри (без воды, как мы знаем, «и ни туды и ни сюды») и регулярных кислородных ванн, то есть прогулок на свежем воздухе. Ну, а если добавить еще подходящее уходовое средство и профессиональную помощь косметолога, то результат и вовсе превзойдет все ожидания!



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

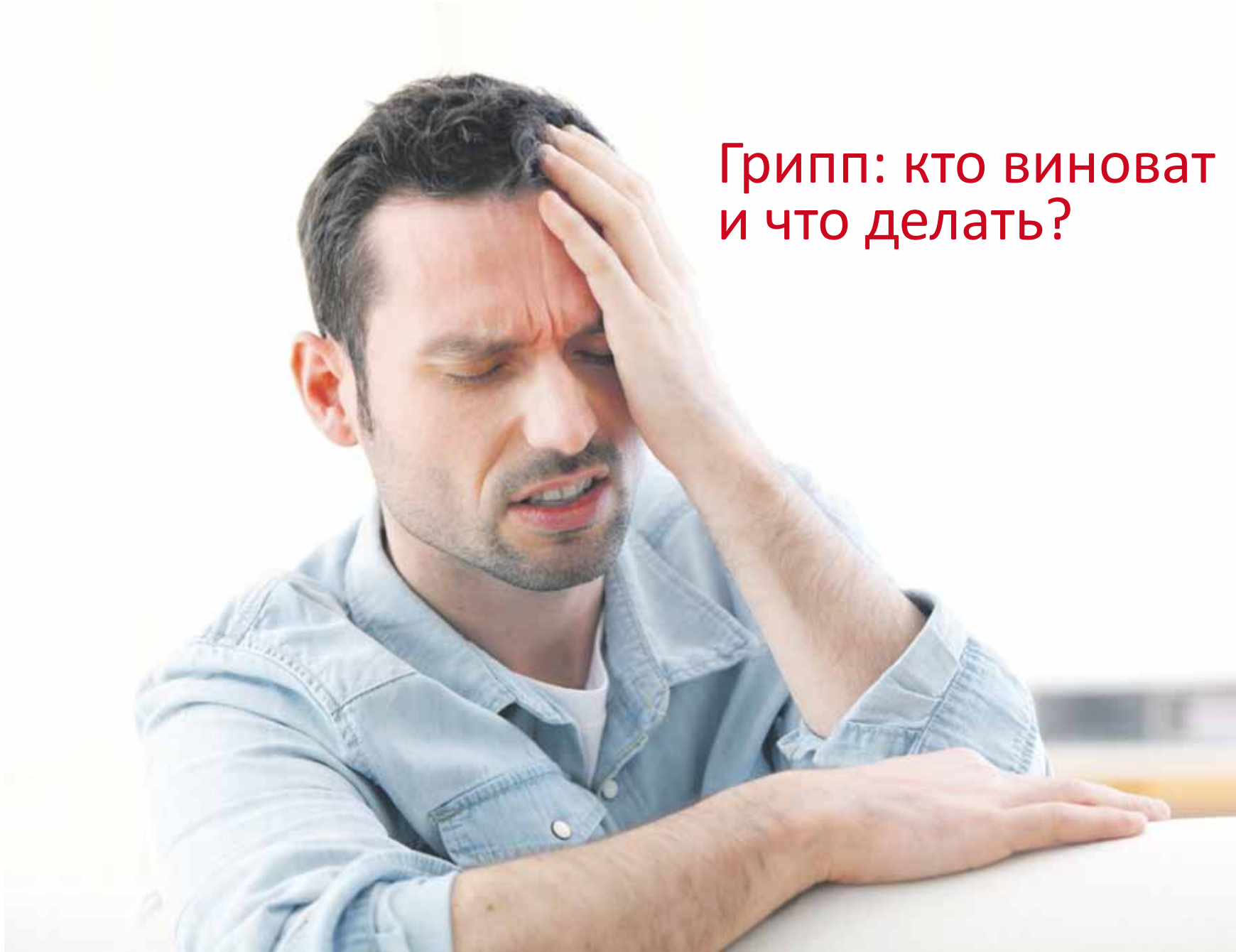
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
IBAN: DE59 100208900355980170 с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



Грипп: кто виноват и что делать?

Грипп относят к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний. По статистике, 95% всех инфекционных болезней в мире приходится на долю гриппа. Что же нужно знать об этом недуге, действительно ли он так опасен, как говорят, и какие меры профилактики следует предпринимать, чтобы не заразиться?

Для начала – немного общей информации. Грипп, или острое инфекционное заболевание дыхательных путей, имеющее вирусную природу считается одной из старейших болезней человечества. Упоминания о ней встречаются в трудах Гиппократ, Авиценны и других ученых мужей древности. Тем не менее первая официально зафиксированная эпидемия гриппа датируется 1889 годом: именно тогда, когда Европу захлестнула невиданная ранее волна заболеваний, похожих на обычную простуду, но часто приводящих к летальному исходу, немецкие ученые во главе с Рихардом Пфайфером решили во чтобы то ни стало разузнать, что является причиной недуга и как с ним бороться.

Им удалось из мокроты больных выделить бактерию, похожую на палочку, которая, по их домыслам, и была причиной всемирного недомогания (о том, что грипп вызывает вирус, а вовсе не бактерия, станет известно только в 30-х годах прошлого века, когда выяснится, что вирусы не поддаются антибактериальной терапии). Тем не менее это был первый шаг на пути исследований гриппа и других острых вирусных инфекций, а также разработки средств их профилактики и лечения. К сожалению, его было недостаточно для предотвращения печально известной «испанки», самой крупной из всех известных пандемий. «Испанский грипп» (кстати, совершенно незаслуженно называемый испанским: очаг эпидемии был вовсе не там, просто именно из Испании стали поступать первые сведения об эпидемии) начался в последние месяцы Первой мировой войны и быстро обошел этот крупнейший на тот момент вооруженный конфликт по масштабу жертв: в течение 18 месяцев (1918-1919 гг.) было заражено более 20% населения планеты, погибло около 80 миллионов чело-

век. Переломным моментом в истории гриппа стала эпидемия 1931-1933, когда английские медики окончательно исключили бактериальную природу болезни и обнаружили злокачественный вирус, щедро передававшийся от человека к человеку на протяжении долгого периода времени. Попадая в дыхательные пути человека, этот вирус прикрепляется к слизистой оболочке и проникает внутрь клеток. Когда генетический материал вируса (РНК) оказывается в клеточном ядре, клетка начинает сама синтезировать новые вирусы, которые, в свою очередь, постепенно повреждают все больше и больше клеток, после чего выходят в кровь и разносятся по всему организму. Основная опасность подобных вирусов – в чрезвычайно высокой скорости мутации. За день в них может произойти больше изменений, чем в человеческом геноме за несколько миллионов лет. Соответственно, иммунная система не может справиться с распознаванием патогенов, а исследователи – разработать вакцину, которая обеспечила бы эффективную защиту на всю жизнь.

FOTO: SXC

Этим и объясняются эпидемии и пандемии гриппа, которые случаются 2-3 раза в 100 лет. Как, например, азиатский грипп (1957-1958 гг.), унесший около 2 миллионов жизней в Азии и Америке, птичий грипп или классическая чума птиц (2003-2008 гг.), – именно у этой формы гриппа самый большой процент летальных исходов из-за сопутствующих инфекции осложнений – практически 50%, – и свиной грипп (2009–2010 гг., 2016 г.). Вирус последнего может заражать как животных, так и людей, и птиц, сопровождаясь различными его мутациями, причем настолько разнообразными, что разработанные было в 2010 году вакцины сегодня являются бесполезной водичкой.

Тем не менее те, кто относятся к гриппу как к банальной простуде, не так уж и ошибаются. Ведь это коварное заболевание, возникающее так внезапно, представляет серьезную

опасность в основном для детей и людей преклонного возраста. Также способствующими осложнениям факторами являются ослабленная иммунная система и наличие других хронических заболеваний. Однако любых, в том числе и самых печальных, последствий гриппа вполне просто избежать, вовремя обратившись к врачу и соблюдая все рекомендации по назначенному лечению. И еще – любая эпидемия возникает из-за появления источника заражения в местах большого скопления людей. Именно поэтому, чтобы уберечься от гриппа, стоит избегать толпы. И, разумеется, необходимо мыть руки до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Также не стоит забывать, что гарантией крепкой иммунной системы является здоровый образ жизни. Сбалансированное питание, а, вернее, витамины, минералы и другие полезные вещества дадут силы организму противостоять опас-

ной инфекции. Возглавляют противогриппозный хит-парад фитонциды (лук, чеснок), аскорбиновая и лимонная кислоты (цитрусовые, яблоки, шиповник), витамин Е, марганец, цинк и медь (орехи), железо (мясо, помидоры), йод (морская рыба). Ну, а что касается прививок от гриппа, – проблема в том, что вирус постоянно мутирует и видоизменяется. С прививкой организм получает частицу вируса, к которому он вырабатывает антитела, и какое-то время – от полугода до года – определенный штамм гриппа ему не страшен. А вот все остальные – очень даже, так что о 100% гарантии защиты от вирусов гриппа речи тут быть не может. Тем не менее в некоторых случаях вакцинация необходима (но только после консультации с лечащим врачом!).

Будьте здоровы, и пусть вирусы гриппа обходят вас стороной!



На экранах

С 7 апреля 2016 года
HOW TO BE SINGLE
(«В АКТИВНОМ ПОИСКЕ»)

Режиссер: Кристиан Диттер

Авторы сценария: Эбби Кон, Марк Силверштейн, Дэна Фокс

В ролях: Дакота Джонсон, Элисон Бри, Лесли Манн

Расставшись со своим другом, Элис переезжает к своей старшей сестре Мэг, находит новую работу и обзаводится новыми подругами. И заодно она понимает, что с тех времен, когда она находилась в активном поиске, все изменилось: и первые свидания, и знакомства теперь не такие, какими были раньше.

THE HUNTSMAN & THE ICE QUEEN
(«БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2»)

Режиссер: Седрик Николя-Троян

Авторы сценария: Эван Спилиотопулос, Крэйг Мазин, Ивэн Догерти

Когда Равенна и ее сестра, ледяная королева Фрейя, готовятся завоевать Землю, два перебежчика - охотник Эрик, ранее помогший Белоснежке победить Равенну, и его возлюбленная Сара - намерены остановить их.

С 14 апреля 2016 года
HARDCORE
(«ХАРДКОР»)

Режиссер и автор сценария: Илья Найшуллер

В ролях: Шарлто Копли, Данила Козловский, Хейли Беннетт

Неожиданно для себя Генри оказывается в неизвестной научной лаборатории, где выясняет, что не только он стал жертвой непонятного заговора, но и его супруга. А затем обнаруживается, что ему предстоит предотвратить попытку задействовать армию киборгов в борьбе с человечеством...

С 21 апреля 2016 года
GODS OF EGYPT
(«БОГИ ЕГИПТА»)

Режиссер: Алекс Пройас

Автор сценария: Мэтт Сазама, Берк Шарплесс

В ролях: Чэдвик Боузман, Руфус Сьюэлл, Джерард Батлер

Некогда мирное и процветающее египетское царство погружается в хаос: беспощадный бог тьмы Сет убивает своего брата Осириса и узурпирует трон. Вызов ему неожиданно бросает простой смертный, находчивый молодой вор. Чтобы вернуть к жизни свою прекрасную возлюбленную, ему приходится заручиться поддержкой могущественного и мстительного бога Гора.

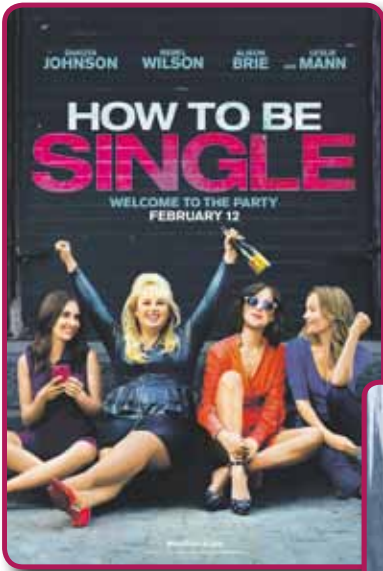
С 28 апреля 2016 года
THE FIRST AVENGER: CIVIL WAR
(«ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ»)

Режиссеры: Энтони Руссо, Джо Руссо

Авторы сценария: Кристофер Маркус, Стивен МакФили, Марк Миллар

В ролях: Скарлетт Йоханссон, Том Холлэнд, Крис Эванс

Правительства крупнейших стран согласовали межгосударственный акт, регулирующий деятельность супергероев. Это вызвало раскол среди самих Мстителей, и Капитан Америка был вынужден вступить в конфликт со своими бывшими соратниками.



Без излишеств

Рецепты вкусных и полезных диетических блюд, на приготовление которых точно не уйдет много времени. С ними любая трапеза превратится в праздник, но без излишеств!

Салат из запеченных баклажанов с орехами

Ингредиенты: 1 кг баклажанов, 6 помидоров без кожи и семян, порезанных на 4 части, 60 мл оливкового масла, раздавленная долька чеснока, 2 столовые ложки свежего лимонного сока, 55 г слегка обжаренного арахиса, 4 столовые ложки тертого сыра пармезан

Запечь баклажаны в духовке около 20 минут (мякоть должна оставаться достаточно плотной, чтобы ее можно было потом разрезать на кусочки). Когда баклажаны остынут, порезать их кубиками, переложить в салатницу и добавить томаты. В кувшине или миске смешать оливковое масло, чеснок и лимонный сок, приправить. Полученным соусом полить баклажаны. Посыпать сверху сыром и орехами и подавать.



Сельдерейный крем-суп с грушами

Ингредиенты: 700-800 г корня сельдерея, 2 больших зубчика чеснока, 3-4 головки лука-шалот, 4 груши твердых сортов, 1 столовая ложка оливкового масла, несколько веточек петрушки, 2 чайных ложки свежего тертого имбиря, 1 л овощного бульона

Лук-шалот и чеснок очистить и мелко порезать. Веточки петрушки измельчить. В большой посуде разогреть оливковое масло, добавить имбирь, овощи и обжарить всю смесь до мягкости. Корень сельдерея и груши очистить и порезать кубиками, после чего положить их в кастрюлю к другим овощам и залить овощным бульоном. Дать закипеть и варить на медленном огне до мягкости сельдерея. Измельчить блендером, после чего посолить и добавить свежую зелень.

Мусс с креветками

Ингредиенты: 250 г сыра маскарпоне или «Филадельфия», 300 г сырых креветок, корень петрушки, 125 мл сливок, пучок зелени петрушки, 4-5 ломтиков лимона, перец, соль по вкусу

Корень петрушки разрезать на 4-5 частей. В воду положить корень петрушки, лимон, перец горошком и соль. Креветки варить в этой воде 7 минут. Когда креветки остынут, очистить и вместе с зеленью петрушки посолить и поперчить белым перцем, измельчить в комбайне. Сыр соединить со сливками и взбить в миксере. Соединить креветки и сырно-сливочную массу в миксере. Получившийся мусс разложить по тарталеткам или тостам и украсить листочками петрушки.



Котлеты с рокфором

Ингредиенты: 2 небольшие фиолетовые луковицы, 600 г говяжьего или куриного фарша, 150 г сыра рокфор, 1 столовая ложка измельченного перца чили, 1 чайная ложка черного перца, вустерский соус, соль по вкусу

Лук очистить, очень мелко порезать. Сыр размять вилкой. Фарш смешать с сыром, луком, чили, солью, перцем и вустерским соусом. Вымешивать слишком сильно не надо, иначе котлетки будут жесткими. Сформировать 6 плоских, примерно по 2 см толщиной, котлет. Обжарить до готовности по 5 минут с каждой стороны.



Диетические сырники

Ингредиенты: 400 г творога, 2 яблока, 5 столовых ложек манной крупы, 2 яйца, 1 столовая ложка ванильного сахара, 100 г овсяных хлопьев

В большую миску протереть творог через сито. Яблоки очистить от кожуры и натереть на терке. Отжать лишний сок и смешать с творогом. Далее в творожную смесь добавить манную крупу, яйца и сахар. Сформировать влажными руками небольшие шарики, обвалять их в овсяных хлопьях, выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекать 15 минут с одной стороны, 15 минут - с другой.

WREMJA.INFO



«Танцевать» с Izabelle

На днях в Москве состоялись съемки молодой талантливой певицы Izabelle на песню «Танцевать», режиссером которого стал Сергей Grey. Нетрудно догадаться по названию, что без танцев тут не обошлось. Съемки проходили в одном из павильонов, где Изабелла со своими танцорами устроила настоящее танцевальное шоу. Постановщиком стала известная певица Мари Краймбрери, которая по совместительству является и профессиональным танцором. Репетиции с Izabelle и ее командой проходили почти каждый день по несколько часов около 3 недель. Хотя и по сюжету клип изначально планировался простым, все выкладывались по полной. Съемки проходили более 12 часов, и практически все это время Izabelle танцевала дубль за дублем, прерываясь только на смену образа. К концу съемок сил у певицы почти не осталось, но благодаря настоящему профессионализму как Izabelle и ее танцоров, так и всей съемочной команды, на площадке до конца царили позитив и полное взаимопонимание. Все остались очень довольны.

Новый проект Miela ★

Miela, молодая певица, автор и композитор песен, ранее известная своим сотрудничеством с саунд-продюсером группы Чи -Ли Сергеем Карповым, рассказала об открытии своего нового клубного проекта, который, по ее словам, будет сильно отличаться от ее привычного поп-направления: «В клубном проекте я раскрываю себя абсолютно по-другому, нежели в поп-проекте. Я открываю свой внутренний мир слушателю, делюсь самыми сокровенными мыслями, историями». Это будет смешение нескольких музыкальных стилей, аналогов такого звучания на данный момент нет. Новые треки будут сочетать в себе очень атмосферную мелодию, красивые тексты и не тривиальные рифмы: «У этой музыки есть большой путь, целая жизненная история. Ее перерождение произошло в октябре прошлого года. Я долгое время мечтала, что та музыка, которую я написала в 16 лет, рано или поздно трансформируется в большой серьезный проект и положит начало новому витку моего творчества!».



Уникальная методика омоложения в Школе гипноза Геннадия Гончарова



Недавно психолог, гипнолог, руководитель Московской школы гипноза Геннадий Гончаров сделал сенсационное заявление: с помощью гипноза он готов вернуть молодость! Уже много лет Геннадий занимается разработкой особой программы, позволяющей под воздействием гипноза вернуть человека в детство (именно за это в 1992 году он получил Гран-При в Японии, как «Лучший экстрасенс мира»: тогда ему удалось вернуть пожилого человека в пятилетний возраст с изменением всех жизненно важных показателей (гемоглобин, лейкоциты и т.д.)). Все эти годы Геннадий применял методику в своей практике, акцентируя внимание на оздоровлении организма. Но в последнее время, по словам гипнолога, он стал получать много просьб от людей, которых интересует именно омоложение! Это заставило его задуматься о том, чтобы открыть в Школе новое направление. И вот, с 1 марта официально запускается программа «Омоложение с помощью гипноза». «В наши дни люди все меньше стали доверять пластической хирургии, но желание быть молодыми, красивыми и здоровыми, конечно же, никуда не делось. Я предлагаю воздействовать на физическое состояние через психику. Ни для кого не секрет, что наша внешность – отражение внутреннего мира. Все наши переживания, разочарования проявляются на лице. После курса, который я предлагаю, внешность меняется кардинально. Быть может, глубокие возрастные морщины никуда и не денутся, но цвет лица изменится, мелкие морщины уйдут, глаза засияют, а взгляд станет открытым. Вы сразу поймете это по реакции окружающих» - рассказывает Геннадий. Каждый ли может стать моложе с помощью гипноза? Нет, это можно понять только после предварительного собеседования. Гончаров уже много раз подчеркивал, что гипнозу поддаются не все и не сразу. Нужно определить степень гипнабельности человека, а потом уже начинать работать.

Варвара Комиссарова споет о том, что любовь жива с Шуфутинским ★

Miela, молодая певица, автор и композитор песен, ранее известная своим сотрудничеством с саунд-продюсером группы Чи -Ли Сергеем Карповым, рассказала об открытии своего нового клубного проекта, который, по ее словам, будет сильно отличаться от ее привычного поп-направления: «В клубном проекте я раскрываю себя абсолютно по-другому, нежели в поп-проекте. Я открываю свой внутренний мир слушателю, делюсь самыми сокровенными мыслями, историями». Это будет смешение нескольких музыкальных стилей, аналогов такого звучания на данный момент нет. Новые треки будут сочетать в себе очень атмосферную мелодию, красивые тексты и не тривиальные рифмы: «У этой музыки есть большой путь, целая жизненная история. Ее перерождение произошло в октябре прошлого года. Я долгое время мечтала, что та музыка, которую я написала в 16 лет, рано или поздно трансформируется в большой серьезный проект и положит начало новому витку моего творчества!».



ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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