WREMJA.INFO

Schutzgebühr EUR 1,50 | ISSN 2194-0746
Russischsprachige Verbraucherzeitung „Wremja“ | Nr. 9, September 2016

ВРЕМЯ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЕЛЕНА ШЕРИПОВА:

«МОЙ ОСНОВНОЙ СЕКРЕТ – ПРИСУТСТВИЕ ОГОНЬКА В ГЛАЗАХ!»

Елена Шерипова - победительница международного конкурса красоты Queen of The Planet 2014 и основательница Школы эстетического воспитания Queen Models Studio Kids – о красоте, принципах воспитания и многих других, не менее интересных вещах.

СТР. 20

ЗДОРОВЬЕ

Звезда сентября

В сентябре начинается сезон брусники, ягоды, полезной во всех отношениях. Особенно пристально присмотреться к бруснике рекомендуется диабетикам.

СТР. 8

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Снять усталость? Есть подушка!

Чтобы день задался, важно хорошо выспаться ночью. А сделать это можно лишь тогда, когда под рукой (и головой) правильная подушка.

СТР. 12

АЗБУКА ВКУСА

Смешать. Не взбалтывать

Коктейли из свежих фруктов освежают, тонизируют и поднимают настроение своими яркими и жизнерадостными цветами (не говоря уже о вкусе!)!

СТР. 29

В мире

Транспорт будущего – не ждите

Первые испытания нового вида общественного транспорта, первого в мире портального автобуса Transit Elevated Bus, или TEB, закончились плачевно, несмотря на многообещающее начало. Новинка представляет собой некий синтез привычного автобуса, трамвая и портального крана, который способен решить проблему пробок в больших городах. Ширина корпуса чудо-автобуса превышает 2 автомобильные полосы, передвигается он по специальным рельсам-направляющим, а днище его поднято над дорогой опорами на высоту около 3 метров, что позволяет автомобилям беспрепятственно проезжать под его «брюхом». TEB рассчитан на перевозку примерно 350 пассажиров, его длина составляет около 22 метров. По замыслу инженеров, пассажиры смогут подниматься в салон по специальным трапам, выдвигающимся во время остановки. Все бы ничего, но во время испытаний выяснилось, что футуристический портал оказался неосуществимым проектом, поскольку его невозможно реализовать в условиях нормальной городской жизни. Тестирование автобуса-портала было быстро остановлено, в данный момент новинка находится на полигоне в Бэйдайхэ и тщательно спрятана за огромной стальной конструкцией.

И на Марсе будут яблони цвести

Жизнь действительно возможна не только на Земле. Астрономы из США и Франции подтвердили, что яблони могут цвести и на так называемых землеподобных экзопланетах, обнаруженных миссией Kepler. При этом таких планет, напоминающих Землю, довольно много (правда, и находятся они вне Солнечной системы): как считают ученые, 216 небесных тел находятся в зоне обитаемости вокруг своего светила, то есть на их поверхности может присутствовать жидкая вода и другие наличия условий для жизни, в том числе и средняя температура воздуха. Всего к настоящему времени космический телескоп Kepler открыл 2325 экзопланет.

Кругом обман, или путь самурая

Крупнейший прорыв японских ученых в области исследования стволовых клеток оказался фикцией. Напомним, недавно биолог из Японии Харуко Обоката и ее коллеги заявили, что им удалось превратить обычные клетки в стволовые путем помещение их в кислую среду. Это открытие претендовало на звание революционного (стволовые клетки могут заменить любые клетки во всех типах тканей – костных, мышечных, внутренних органов и др., служа спасением при любых дефектах или патологиях организма человека. Перспективы применения стволовых клеток весьма заманчивы, а простой способ получить их сильно расширяет возможности ученых и врачей.). Однако попытки ученых разных стран повторить результаты японских исследователей не увенчались успехом. Ответом на многочисленные вопросы коллег, что же они делают не так, стало самоубийство соавтора Обоката, Йошики Сасаи, который написал в предсмертной записке, что «не может жить с пятном на совести в виде преднамеренного искажения данных исследования». И, хотя сама доктор Обокато отрицает факт подделки данных ее исследований стволовых клеток, неоднократная перепроверка ее экспериментов и их результатов окончательно развеяла сомнения: последние являются полностью неверными. Остается открытым вопрос, совершили ли в этом случае ученые ошибку, или ими двигало стремление прославиться, либо в лаборатории произошло что-то еще.

Fotos: sxc

ANZEIGE

В Германии

Огни большого города

Pyronale

9 и 10 сентября огни фейерверков и сотни прожекторов будут зажигаться над немецкой столицей, разгоняя осенний сумрак над городом и превращая его в волшебную сказку. Поводом для этого станет фестиваль света Pyronale 2016, в программу которого, помимо световых инсталляций, входит масса разнообразных культурных и развлекательных мероприятий, экскурсий и концертов, лазерных шоу и фейерверков.

düsseldorf festival!

Лебеди по-мужски

Düsseldorf festival

Если в джазе только девушки, то в сентябре в балете «Лебединое озеро» – исключительно мужчины. Да-да, вы не ослышались: 14 сентября традиционный осенний фестиваль под названием Düsseldorf festival, который продлится до 3 октября, откроет «мужской вариант» самого романтичного балета в мире в исполнении южноафриканской The Dance Factory. Вместо хрупкой красавицы в белоснежной пачке перед зрителями предстанет обнаженный по пояс босоногий танцор в пернатых панталонах, и точно так же будут выглядеть и остальные лебеди... И это еще не все! В программу 26-го по счету фестиваля осени входят новая драма, современные постановки классики, театр танца, современный цирк, а также уличный театр. Классика, звучащая на удивление актуально, современные тексты в лучших традициях театрально-драматургического искусства, а также перформансы и спектакли, концерты и шоу, лекции и конференции - до встречи на осеннем фестивале в Дюссельдорфе!

Преданья старины глубокой

Tag des offenen Denkmals

10 и 11 сентября во всей Германии пройдет День открытых памятников. В это воскресенье открыто для посещений много необычных (а также ряд обычно недоступных широкой публике) мест, - роскошные дома и частные замки, старые фермы, заброшенные фабрики и другие исторические памятники ждут всех без исключения, чтобы поделиться своими тайнами и «преданьями старины глубокой».

И грянет бал

Grand Prix Ball

С историей и неповторимой атмосферой Баден-Бадена связана традиция проведения здесь престижных международных скачек и блистательных балов. Как известно, на ипподроме Ифецхайм ежегодно с конца августа по начало сентября проходит «Большая неделя» знаменитых на весь мир лошадиных скачек, непременное место встречи тех, кто знает толк не только в галопе, но и в красивой жизни. Завершающим аккордом этого спортивно-светского мероприятия станет «Гран-при-бал» (3 сентября), в котором примут участие известные деятели культуры и представители политических и деловых кругов разных стран мира.

ANZEIGE

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

KRANKENSCHWESTER / KRANKENPFLEGER / PFLEGEHILFSKRÄFTE

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

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Обновление ассортимента! Широкий выбор товаров для детей в Интернет-магазине «Христианская семья»!

Заказывайте книги сказок, детских стихов и прозы, раскраски, логические, развивающие и настольные игры, высококачественные безопасные игрушки и другие товары для детей, способствующие гармоничному развитию и помогающие в познании окружающего мира!

❤ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ❤

Музыкальный маракас «Умный Я»
Учим цифры, названия животных и цвета.
Арт. 60012
21,90 €

Игрушка «Обучающее пианино»
Учим алфавит, слова и цифры.
Арт. 60014
21,90 €

Веселый барабан «Умный Я»
Учим цифры,буквы, песенки.
Арт. 6000
23,20 €

Музыкальная азбука «Азбукварик»
Учим буквы, слушаем песенки!
Арт. 60020
22,30 €

Чемоданчик юного путешественника Play Smart
В дороге не будет скучно! Музыкальные кнопки, телефон-пищалка, трещотка, шарик и пр.
Арт. 60009
50,50 €

Плейер-часики «Азбукварик»
Подпеваем героям любимых мультфильмов!
Арт. 60019
22,30 €

WWW.CHRIST-FAMILIE.EU

ВЫБОР НА САЙТЕ ВСЕГДА БОЛЬШЕ!

G.r.a.w.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2016

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

«Незабудки»

ПЕРВЫЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ ДЕТСКИЙ САД С ЯЗЫКОВЫМ УКЛОНОМ (НЕМЕЦКИЙ – РУССКИЙ – АНГЛИЙСКИЙ) В САМОМ ЦЕНТРЕ БЕРЛИНА

Вы тоже относитесь к тем родителям, которые хотят для своих детей все только самое лучшее, которые придают большое значение духовно-нравственному воспитанию и развитию речи на немецком, русском и английском языках? Тогда у нас есть для Вас хорошая новость – в ноябре 2016 года свои двери откроет первый православный детский сад с языковым уклоном «Незабудки»!

Развитие ребенка в возрасте от 2 до 7 лет чрезвычайно важно, он впитывает все как губка, он усваивает не только то, чему его учат и что ему говорят, но и что он видит, и что он прочувствовал, прожил и проиграл. Поэтому детский садик должен быть не просто местом, где ребенок находится под присмотром, пока родители работают. Это среда, образ мыслей, примеры поведения, представления о плохом и хорошем, которые ребенок воспримет как норму. Именно поэтому в детском саду «Незабудки» особый акцент делается на воспитании в духе многовековых православных традиций, формирующих такие черты характера, как доброта, милосердие, честность и смелость, на освоении с самого раннего возраста русского языка и русской культуры и на обеспечении целостного развития.

Новый детский православный сад «Незабудки» смогут посещать 25 детей в возрасте от 2 до 7 лет. Ваших малышей ждут игры, сказки, веселые праздники, творческие студии (музыка, театр, рисование), лингвистическое развитие на 3 языках (немецкий, русский, английский) и многое другое.

Регистрация детей по телефону 0176/49 11 49 47 и по электронной почте blagovest@t-online.de

Наш детский сад - некоммерческая организация, деятельность которой не направлена на получение прибыли. Мы стараемся создать детям максимально комфортные условия, но очень ограничены в средствах. Будем бесконечно благодарны, если Вы найдете возможность оказать посильную помощь детскому саду «Незабудки»!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

Kontoinhaber: Elterninitiative für christlich-orthodoxe bilinguale Kita e.V.
IBAN: DE76 8306 5408 0004 8591 54
BIC: GENODEF 1SLR

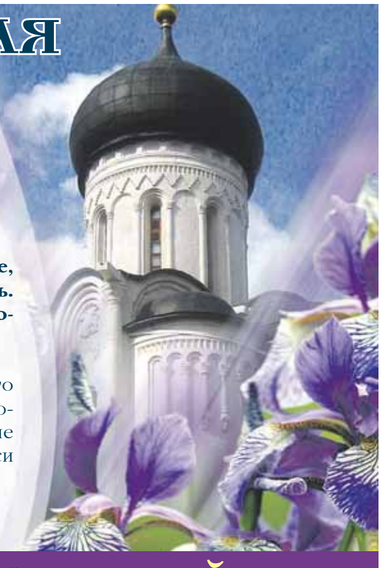
Православный детский сад «Незабудки»
Schaperstr. 10
10789 Berlin-Wilmersdorf
(U9/U3 Spichernstrasse)

День памяти Святителя Петра, Митрополита Московского и всея Руси

6 сентября Русская Православная церковь чтит память Святителя Петра, Митрополита Московского и всея Руси, празднуя перенесение мощей чудотворца в Успенский собор в Москве.

Святитель Петр родился в Волыни, на западе современной Украины, и с 12-летнего возраста воспитывался в монастыре, где уделял много времени внимательному изучению Священного Писания и обучался иконописанию. После довольно продолжительного пребывания в монастыре по благословению настоятеля Петр поселился в уединенной обители на берегу реки Рати. Прослышав о благочестивом подвижнике, к нему стали приходить другие монахи. И на месте пустынной обители вырос монастырь, в котором отец Петр стал настоятелем. Нередко в монастырь приходил Галицкий князь Юрий Львович, чтобы услышать духовные наставления святого подвижника. Был там и Всероссийский Митрополит Максим, благословивший святого Петра, от которого принял дар - написанный им образ Успения Пресвятой Богородицы. После смерти Максима Патриарх Константинопольский Афанасий нашел священника Петра достойным для возведения на кафедру митрополита Киевского и всея Руси (как гласит предание, Сама Пресвятая Богородица сказала, что Петр - избранник Божий и будет русским митрополитом). В страдавшей под татарским игом русской земле святитель Петр утверждал истинную веру, призывая враждовавших князей к миролюбию и единству и неустанно поучая народ хранению благочестия. Совершил он и поездку в Орду, где получил от хана Узбека грамоту-ярлык, охранявшую права русского духовенства. Провидя будущее возвышение Москвы как центра всей России, в 1325 году Петр перенес митрополичью кафедру из Владимира в Москву, заложив прочное основание будущего величия России и будущей ее целостности. Известны пророческие слова митрополита Петра московскому князю Ивану Даниловичу, прозванному Калитой: «Если послушаешь меня, сын мой, то и сам прославишься с родом твоим паче иных князей, и град твой будет славен пред всеми градами русскими, и святители поживут в нем, и взыдут руки его на плещи врагов его, и прославится Бог в нем». Так и случилось. А Петр, канонизированный спустя всего 13 лет после кончины, стал первым московским святым и почитается как небесный покровитель и защитник города Москвы.

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

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.

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

Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Звезда сентября

В сентябре начинается сезон брусники, ягоды, полезной во всех отношениях. Особенно пристально присмотреться к бруснике рекомендуется диабетикам.

Про бруснику, которую совсем не зря называют ягодой бессмертия, и о ее полезных свойствах сложено много легенд у разных народов. Так, финны полагают, что в этой ягоде таятся добрые силы, сибиряки уверены, что она обладает волшебной целебной силой... И это действительно так! Начнем с того, что в бруснике содержится уникальный коктейль витаминов и минералов, в том числе витамины А, С, В, РР, ниацин и бета-каротин, а также медь, железо, кальций, магний, калий, натрий, марганец. Объясняется это «богатство» просто: корни кустиков брусники тесно переплетены с мицелием грибов, от которых она получает много микроэлементов. Благодаря им брусника обладает иммуномодулирующим, антиоксидантным и стимулирующим свойствами. Есть в составе «ягоды сентября» еще и кислоты: хинная, салициловая, галловая и винная. Именно они обеспечивают долгое хранение брусничных ягод свежими, а заодно и позволяют применять их как противовоспалительное, дезинфицирующее и антисептическое средство. Полезна брусника и как эффективный природный мочегонный и диуретический препарат, что обусловлено входящими в ее состав фенологликозидами, арбутином и дубильными веществами, - не зря она испокон веков традиционно применяется при камнях в почках, подагре, ревматизме, пиелонефрите, цистите.

Входящие в состав плодов и листьев брусники дубильные вещества обладают способностью связывать и обезвреживать некоторые тяжелые металлы, вредные для организма, например, соли кобальта, цезия и свинца. Именно по этой причине брусничный морс рекомендуется при онкологических заболеваниях и при раковой интоксикации. Еще длительное употребление настоя из ягод брусники восстанавливает зрение, поэтому врачи настаивают на употреблении этих ягод теми людьми, кто много времени проводит за компьютером.

Доказано, что брусника улучшает пищеварение, помогает нормализовать обмен веществ, и, самое важное, предупреждает превращение простых углеводов в жиры и их накопление в подкожной клетчатке. Сама по себе брусника - прекрасное дополнение к любой диете, но в особых случаях те, кто нуждается в быстрых результатах, могут попробовать эту ягоду в качестве моно-диеты или в дуэте с маложирным кефиром. Достойны упоминания и антиоксидантные свойства брусники, - неспроста ее с назапамятных времен используют в косметологических целях, в частности, для омолаживания кожи, чтобы сохранить ее цвет и сделать более упругой.

Но самое главное – брусника способствует снижению уровня глюкозы в крови. Ее ягоды и листья в большом количестве содержат витамин К, который, вступая в химическую реакцию с витамином D, налаживает метаболические процессы в организме. Это помогает урегулировать работу поджелудочной и щитовидной желез. Регулярное употребление брусники и настоев из нее благоприятно сказывается на нормализации уровня глюкозы и холестерина в крови. Еще с их помощью проводят лечение атеросклероза, болезней желчного пузыря и гипертонии, которые часто сопровождают диабет.
Для изготовления настоев и отваров, способных нормализовать количество глюкозы в крови и полностью восстановить углеводный обмен, который у всех диабетиков является причиной повышения сахара, в ход идут как свежесобранные ягоды и листья, так и замороженные или засушенные. Кстати, как уже упоминалось, ягоды брусники способны храниться в свежем виде поразительно долго (достаточно перебрать и вымыть ягоды, засыпать их в чистую стеклянную банку, залить доверху фильтрованной водой и хранить в прохладном, темном месте).

А вот и несколько рецептов на основе «звезды сентября».

Отвар из ягод брусники для диабетиков
Залить столовую ложку ягод 250 мл кипяченой воды, варить в течение 10 минут. После этого дать отвару настояться. Спустя примерно час он будет готов к употреблению, его рекомендуется пить по стакану несколько раз в день после употребления пищи.

Лиственный отвар для восстановления углеводного обмена
В стакан кипятка положить столовую ложку мелко нарезанных, предварительно высушенных листьев брусники, хорошо размешать и поставить на огонь примерно на 25 минут. Процедить, принимать за 5-10 минут до приема пищи по 1 столовой ложке 3 раза в сутки.

Брусничный мусс при заболеваниях почек, мочевого пузыря и печени
Перетереть 100 г свежих ягод брусники в кашицу, добавить 1 чайную ложку меда, принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

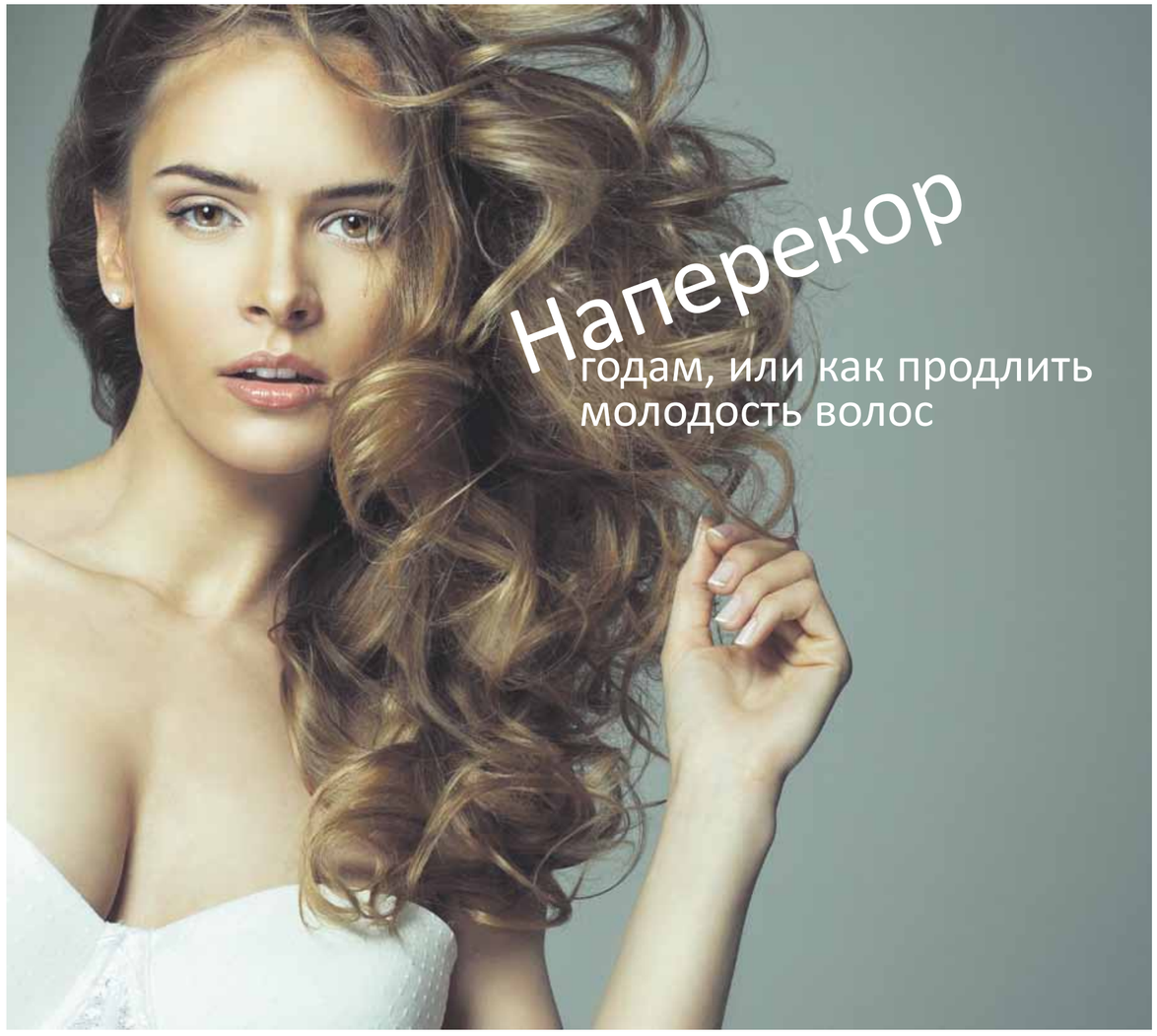
Сок из брусники и свеклы для снижения давления
Залить 200 г брусники стаканом воды, проварить в течение 10 минут и отжать. Половину свеклы помыть, натереть на терке, залить стаканом воды, проварить в течение 10 минут и отжать. Смешать свекольный и брусничный отвары, довести до кипения, охладить, пить 2-3 раза в день.

FOTOS: sxc

Праздник лета

Праздник лета стал доброй традицией для жильцов и персонала наших резиденций для пожилых людей в районе Марцан-Хеллерсдорф. Вот и в этом году мы провели его в домашнем семейном кругу, - было сказано много теплых, хороших слов, спето немало песен, не забыты были и разнообразные – но неизменно вкусные! – угощения, и танцы... Впрочем, такая теплая, дружелюбная, семейная атмосфера царит у нас постоянно, а не только по праздникам. Мы делаем все возможное, чтобы радовать наших пациентов, чтобы их жизнь была всегда солнечной, позитивной и яркой!

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



Наперекор годам, или как продлить молодость волос

Продлить молодость волос? Нет ничего проще!

Увы, годы не щадят никого и ничто, в том числе и волосы. Даже самые густые и пышные волосы с возрастом ослабевают и теряют эластичность, не говоря уже о натуральных пигментах, ответственных за цвет волос, а также за защиту от солнца и других разрушающих факторов окружающей среды. Но это не повод опустить руки и смириться с ситуацией!

Для начала следует вспомнить, что состояние волос в любом возрасте напрямую зависит от питания. Для крепких прядей в рационе должно быть в достатке овощей и протеинов. Новые источники полезных микроэлементов для густых волос - орех макадамии (богат омега-7, присутствует в липидном слое) и гранат (мощный антиоксидант и кладезь жирных кислот омега-5, которые борются с преждевременными признаками старения). Еще тут очень важен витамин B12, который отодвигает старение фолликул. Им, например, богаты зерновые культуры и натуральные йогурты, а также авокадо.

Во-вторых (и, пожалуй, это главное), локоны после определенного возраста нуждаются в специальном уходе и уж точно в смене косметических средств. Так, утрату натуральных пигментов остановят средства для окрашенных волос, которые имеет смысл использовать, даже если волосы не окрашены: они содержат антиоксиданты, которые борются с разрушающим действием свободных радикалов. Не лишними также будут шампуни, кондиционеры и маски для восстановления протеинового (белкового) слоя волоса. При этом лучше, чтобы они содержали цинк, способный не только укрепить волосы, но и справиться с синдромом чувствительной кожи головы. Кстати, при выборе шампуня нужно ориентироваться на тип кожи головы, а на для структуру волос, как многие привыкли думать. По структуре волос следует подбирать бальзам.

Не стоит также бояться силиконов в составе косметических средств для ухода за волосами! Напротив, силиконовая пленочка на волосах защитит их от неблагоприятного воздействия внешней среды и легко растворится при мытье, открывая доступ ухаживающим веществам в составе средств по уходу.

FOTOS: sxc

Как часто надо мыть волосы «тем, кому за...»? На самом деле возраст к «головомойкам» отношения не имеет: мыть волосы нужно, опережая загрязнение. Причем чем тоньше волосы, тем быстрее они впитывают грязь из окружающей среды. А вот от чего нужно категорически отказаться, так это от использования горячей воды при мытье шевелюры: высокие температуры могут привести к выпадению волос. Лучше применять слегка теплую воду, а после смывания бальзама-кондиционера ополоснуть кудри прохладной водой по принципу контрастного душа. Это не только тонизирует луковицы волос, но и закрывает чешуйки по всей длине, делая пряди гладкими и шелковистыми. Расчесывать волосы следует щеткой с натуральной щетиной или широкой расческой с закругленными кончиками. Они действуют бережно, обеспечивая легкий массаж головы. И, конечно, сушить волосы желательно не феном (по крайней мере, не каждый день)! А уж если без фена не обойтись, то стоит постараться не использовать его на полную мощность, чтобы не пересушить волосы. Перед сушкой надо обязательно нанести на волосы средства с термозащитой.

«Возрастные» волосы особенно нуждаются в укрепляющих и восстанавливающих масках, делающих их здоровыми, сильными и шелковистыми. Очень полезны кефирные маски, к тому же они и доступны, и просты в использовании. Достаточно нанести на волосы подогретый кефир и минут 40 подержать. Далее помыть голову, как обычно. Волосы после такой маски становятся мягче, так как кефир отлично питает и увлажняет волосы. А если локоны потеряли блеск и выглядят безжизненно, можно попробовать желтково-перечную маску, усиливающую кровообращение в коже головы и придающую волосам густоту, блеск, заметно улучшая их внешний вид и состояние. Для этого надо смешать 2 желтка и 1 столовую ложку красного перца в порошке, втереть в кожу головы, сверху обернуть пленкой и укутать горячим полотенцем, через полчаса смыть прохладной водой.

И напоследок: волосы в вопросе старения ведут себя так же, как и остальные части тела. Это значит, что регулярные физические нагрузки и поддержание общего тонуса благоприятно скажется и на их здоровье, и на внешнем виде. То есть без зарядки и прогулок на свежем воздухе все-таки не обойтись!

СУДОКУ

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

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

Снять усталость? Есть подушка!

Чтобы день задался, важно хорошо выспаться ночью. А сделать это можно лишь тогда, когда под рукой (и головой) правильная подушка.

Первые подушки, по всей видимости, придумали в Египте в IV веке до нашей эры (именно к этому периоду относятся найденные в гробницах фараонов приспособления, которые изначально служили для сохранения прически во время сна). К набитому шелухой злаков полотняному мешочку, который размещался на специальной подставке, прилагались две изогнутые дощечки с изображениями богов, призванными охранять спящего, поскольку его душа в это время находилась в свободном полете отдельно от тела. В разряд исключительно бытового аксессуара, доступного всем и каждому, подушка перешла лишь столетия спустя. Так, еще в древней Греции мягкие подушки, сшитые из плотной ткани и наполненные легкими перьями птиц, овечьей шерстью и засушенной травой, были достаточно дорогим предметом интерьера. На Востоке наличие декоративных подушек в доме считалось признаком достатка. Повсеместное распространение они получили во времена Средневековья, - замки из холодного камня плохо прогревались, и единственным спасением от вечных сквозняков и леденящего холода были многочисленные подушки, которыми были устланы скамьи и даже полы. Подушки подкладывали под колени во время молитвы, на седла для удобства наездников, ими оснащали носилки, повозки, кареты. Пользовались ими и в терапевтических целях, ведь подушки, набитые всевозможными травами, оказывают самое благотворное воздействие на организм. С тех пор мало что изменилось – подушки по-прежнему нужны для крепкого сна и отличного здоровья, ведь от положения головы и верхнего отдела позвоночника во время ночного отдыха зависит очень многое! Головные боли, храп, ночные кошмары и даже возникновение аллергических реакций означают, что вы спите на «неправильной» подушке, не дающей принять удобную позу и расслабиться. Так какой же должна быть подушка?

В зависимости от формы подушки делятся на классические и ортопедические, причем последние особенно рекомендованы тем, у кого есть проблемы с позвоночником, особенно шейным отделом (но не факт, что спать на ней гораздо комфортнее). Если нет медицинских показаний, лучше выбрать не ортопедическую, а обычную подушку, руководствуясь при этом своими индивидуальными привычками и предпочтениями. Так, если вы чаще всего спите на боку, вам подойдет достаточно жесткая классическая модель, причем чем шире плечи, тем она должна быть выше (максимум – 17 см).Тем же, кто обычно спит на спине, нужна подушка средней жесткости около 10-12 см в высоту. Предпочитаете смотреть сны, лежа на животе? Выбирайте мягкие варианты (толщиной от 6 см), иначе будет уставать шея. Ну, а если у вас нет особых предпочтений при выборе позы для сна, берите «среднее арифметическое»: классический вариант средней жесткости и высоты. И не забудьте учесть, что чем мягче матрас, тем выше должна быть подушка.

FOTOS: sxc

Тем, кто склонен к аллергии, лучше приобретать подушки с синтетическими наполнителями. У последних, кстати, есть и еще масса плюсов: они дешевле натуральных, долго служат, за ними легче ухаживать – их можно просто стирать в машинке. Поклонникам же всего натурального «адресованы» подушки, наполненные птичьим пухом, овечьей шерстью или гречишной шелухой. Они действительно очень удобны, и на них можно прекрасно выспаться, плюс к тому сон на таких подушках благотворно влияет на самочувствие. Правда, и стоят они дороже, а ухаживать за ними сложнее, да и срок годности у них короче, так как привести свалявшиеся перья или шерсть в нормальное состояние уже не получится. Арома-подушки с наполнителями из лаванды, хмеля, трав и злаков, действительно способны творить чудеса, - помимо того, что они снимают усталость и напряжение, они способны справиться с головной болью и бессонницей и даже улучшить состояние волос и кожи. Есть свои «но» и у них: подушки с растительными наполнителями недолговечны, кроме того, при движении они шуршат, и это может мешать спокойному сну.

И еще – если первая ночь на новой подушке прошла беспокойно, это еще ни о чем не говорит. Чтобы организм привык к обновке, на подушке нужно поспать хотя бы 2-3 ночи. Сладких вам снов!

ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Новинка! Книжки-раскраски!

Раскраска для самых маленьких поможет малышу развить творческие способности, мелкую моторику руки и расширит его представление об окружающем мире.

Раскраска для самых маленьких
28 стр., твердый переплет
Арт. 19425
2,90 €

Рисуем по точкам. 1-10
24 стр., мягкий переплет
Арт. 19484
3,90 €

Раскраска с наклейками. Фрукты,
8 стр., мягкий переплет
Арт. 19482
2,90 €

Пальчиковый тренажер.
16 стр., мягкий переплет
Арт. 19488
3,30 €

Набор водных раскрасок.
Для девочек
8 стр., твердый переплет
Арт. 19451
2,90 €

Пластилиновые загадки.
Красочно иллюстрированная книга и набор пластилина 10 цветов.
Арт. 19311
19,90 €

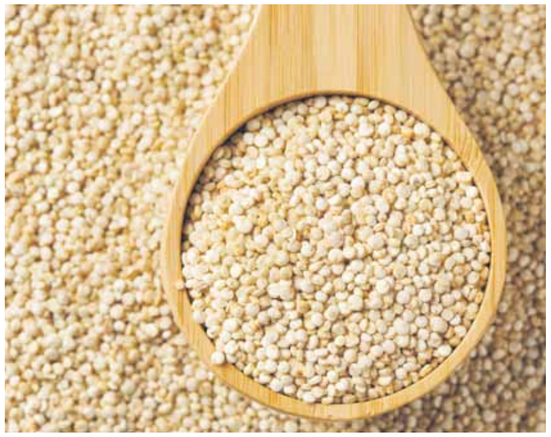
Умная раскраска.
Холодное сердце
16 стр., мягкий переплет
Арт. 19626
2,90 €

Раскраска. Маша и медведь
16 стр., мягкий переплет
Арт. 19634
3,90 €

WWW.CHRIST-FAMILIE.EU ВЫБОР НА САЙТЕ ВСЕГДА БОЛЬШЕ!

Клетчатка против инфаркта

Известно, что продукты с высоким содержанием клетчатки положительно влияют на работу сердца. Регулярное употребление пищи, богатой клетчаткой, заметно снижает риск возникновения сердечного приступа у пожилых людей, так как способствует уменьшению содержания холестерина в крови. Это, в свою очередь, препятствует образованию бляшек в крови, которые впоследствии становятся причиной нарушения работы сердца. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся, прежде всего, фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и каши.



Вишневый сад

Всем, кто преодолел возрастной рубеж в 60 лет, необходимо съедать в день по 200 г вишни. Все дело в том, что эта замечательная ягода может предотвратить развитие остеоартрита (артрит с поражением суставных концов сочленяющихся костей). Обычно этот вид артрита поражает руки, ноги (особенно колени) и позвоночник, ему особенно подвержены пожилые люди. Новейшие лекарственные препараты, призванные бороться с причинами и следствиями этой болезни, основаны именно на экстракте вишни. Однако полезными свойствами обладают и привычные всем свежие ягоды. Так что все в (вишневый) сад!

Сахара не надо

Еще один повод отказаться в своем рационе от сладких булочек и газированных напитков: немецкие ученые доказали, что высокоуглеводная пища, резко повышающая уровень сахара в крови, увеличивает риск возникновения проблем со зрением. Чем больше в рационе питания выпечки и сладостей, тем выше риск дегенерации сетчатки глаза. Причем под угрозой находятся глаза не только тех людей, у кого уже есть проблемы со зрением, но и тех, у кого на данный момент «глаз как у орла». Чтобы предотвратить ухудшение зрения, медики советуют есть зеленые и желтые овощи, рыбу, яйца и чернику.

FOTOS: sxc

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

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

MDK GEPRÜFTE PFLEGEQUALITÄT BESTNOTE 1.0 SEHR GUT 2014

**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

Свет в конце туннеля, или тонкости езды в «подземном царстве»

Иногда даже опытные водители не слишком уверенно чувствуют себя за рулем, въезжая в туннель. Отчасти поэтому последствия аварий в туннельных переходах, - хотя, если верить статистике, таковые случаются реже, чем на обычных дорогах, - наиболее плачевные. Что же нужно знать, спускаясь под землю?

С туннелями в Германии проблем нет, - горизонтальных или наклонных подземных сооружений, длина которого значительно превосходит по размерам ширину и высоту (именно так гласит определения туннеля согласно энциклопедиям), тут масса. Самым длинным из немецких туннелей считается Rennsteigtunnel в Тюрингии, его длина 7 916 м. Но неважно, идет ли речь именно об этой грандиозной трассе или о коротком подземном отрезке, многие водители, въезжая в туннель, чувствуют себя не слишком уверенно и комфортно за рулем. Причиной того является подсознательная боязнь замкнутого пространства и резкий переход в буквальном смысле от света к тьме. Именно поэтому в туннеле необходимо строго следовать дорожным знакам и указателям, установленным на въезде и в самом подземном сооружении, следить за сигналами и разметкой. Обязательным условием безаварийного перемещения в туннеле является также соблюдение скоростного режима, указанного на знаках, предшествующих въезду в «подземное царство» и на его протяжении (как правило, максимальная допустимая скорость тут – 80 км/ч). Независимо от времени суток и степени освещенности в туннелях все механические транспортные средства обязаны перемещаться в них только с включенными фарами ближнего света или зажженными габаритными огнями. Отдельного упоминания стоит безопасная дистанция между автомобилями. При этом стоит упомянуть, что в темном замкнутом пространстве скорость и расстояние до едущей впереди машины определить сложнее, нежели на открытой местности, поэтому есть смысл почаще смотреть на спидометр и следовать правилу «тише едешь, дальше будешь». В пользу последнего говорит еще и тот факт, что из-за повышенной влажности на подземных трассах уменьшается сцепление колес с асфальтовым покрытием, поэтому излишняя осторожность тут уместна, как нигде.

FOTOS: SXC

В туннелях категорически запрещены разворот, движение задним ходом, а также остановка и стоянка автомобиля (за исключением экстренных случаев). О последних – подробнее. В случае замедления движения из-за пробки необходимо включить аварийную сигнализацию, чтобы оповестить едущие следом машины, сохранять безопасную дистанцию даже в случае полной остановки автомобиля, а в том случае, если движение остановилось больше чем на одну минуту, выключить двигатель. Что делать, если именно ваш автомобиль стал проблемой, приведшей к затору в туннеле, - неважно, пустой ли бак или сбой работы двигателя стали тому причиной? Согласно правилам дорожного движения и доводам здравого смысла, нужно постараться дотянуть до так называемого «аварийного кармана или, на худой конец, до резерной правой полосы, включив «аварийку», а остановившись, надеть светоотражающий жилет, обозначить место аварии знаками аварийной остановки и вызвать помощь.

При пожаре или экстремальном задымлении подземной дороги следует, оставив автомобиль, покинуть туннель через ближайший аварийный выход, следуя информации на знаках, указывающих эвакуационные пути к аварийным выходам. Идти по туннелю нужно осторожно по специально выделенной для этого дорожке или, в случае ее отсутствия, по обочине.

Самая распространенная ошибка, которую совершают 80% немецких водителей, увидев свет в конце туннеля, - прибавление скорости на выезде «из-под земли». И ошибка эта может оказаться роковой, во-первых, оттого, что глаза водителя испытывают шок от резкого перепада освещенности (соответственно при выезде из туннеля надо опустить солнцезащитный козырек автомобиля, чтобы избежать ослепления, и надеть солнцезащитные очки), во-вторых, потому что дальновидные стражи порядка нередко размещают именно тут стационарные радары и фотокамеры. Не помешает также слегка замедлить скорость и быть начеку, чтобы вовремя затормозить, и по той причине, что у водителя движущегося впереди автомобиля вдруг возникнут сложности.

Соблюдая эти нехитрые правила, можно максимально снизить риск возникновения опасных ситуаций на подземной дороге и для себя, и для окружающих.

ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

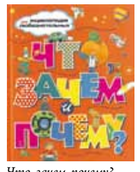
Вопросы и ответы обо всем на свете
Кэти Дейнс
13 стр., твердый переплет
В этой книге ребенок сможет найти ответы на 1000 первых «почему».
Арт. 19276
29,80 €

Бемби. Знакомимся с обитателями леса
И. Видревич
13 стр., твердый переплет
Эта книжка-игрушка познакомит ребят с обитателями леса.
Арт. 19278
12,90 €

Динозавры
128 стр., твердый переплет
Когда на Земле обитали динозавры? Каких они были размеров?
Арт. 19303
12,70 €

Отчего и почему?
256 стр., твердый переплет
О загадках природы и древних цивилизаций, о животных, растениях и человеке.
Арт. 19371
13,90 €

Как ответить на множество вопросов маленького почемучки?
Просто дайте ему в руки эти мини-энциклопедии в картинках!



Что, зачем, почему?
256 стр., твердый переплет
Ответы на множество вопросов: как зарождаются ураганы, где самая длинная река и пр.
Арт. 19372
13,90 €

Хищные птицы
48 стр., твердый переплет
Эта книга - увлекательный путеводитель по миру хищных птиц.
Арт. 19375
4,90 €

Подводный мир
48 стр., твердый переплет
Все о подводных тайнах пяти океанов.
Арт. 19376
4,90 €

Астрономия и космос
48 стр., твердый переплет
100 удивительных фактов о нашей Галактике.
Арт. 19377
4,90 €

WWW.CHRIST-FAMILIE.EU ВЫБОР НА САЙТЕ ВСЕГДА БОЛЬШЕ!

Гороскоп

Овен
В сентябре Овнам нужно, засучив рукава, разгрести наконец все авгиевы конюшни начатых, отложенных и так и не законченных дел. При этом не забывайте, что любые начинания желательно затевать, имея крепкую опору из родных и близких.

Телец
В начале осени Тельцы должны притормозить и слегка оглядеться. Каждый раз, выходя из дома, не забывайте брать с собой интуицию. Именно она убережет вас от соблазнительных, но сомнительных авантюр.

Близнецы
Сентябрь весьма благоприятен для Близнецов. Это прекрасное время, чтобы проявить инициативу, укрепить свои позиции и пополнить счет в банке, а все важные, но давно буксующие дела наконец сдвинутся с мертвой точки.

Рак
В сентябре к Ракам вернутся старые знакомые, случайно восстановятся уже забытые связи и отношения. Не бойтесь, в некоторые реки можно войти и дважды и при этом не унестись с быстрым течением!

Лев
Львам сейчас нужно сделать паузу и отдохнуть. Иначе неизбежны ссоры и конфликты, которые принесут в вашу жизнь только лишние хлопоты. Лучше насладиться бархатным сезоном на морском берегу, заодно и здоровье поправите.

Дева
Девы в сентябре просто обязаны наступить на горло чувству долга и ответственности. Резервы вашего организма срочно нуждаются в восстановлении, поэтому позвольте себе отдохнуть. Дела не волки и в лес не убегут, поверьте!

Весы
Весам в начале осени очень пригодятся миротворческие таланты. Ваше врожденное умение сглаживать острые углы придется как нельзя кстати, потому что конфликтный фон сейчас высок, как никогда. Но вам это нипочем!

Скорпион
В сентябре Скорпионам придется собрать в кулак всю силу воли и показать миру свои способности. На самом деле вы можете гораздо больше, чем привыкли демонстрировать, - настало время доказать это на деле.

Стрелец
Стрельцам сейчас, как никогда, важно держаться намеченного курса и очень серьезно относиться к тому, что происходит вокруг, не упуская из вида даже совершеннейшие, казалось бы, мелочи и пустяки. И тогда все будет хорошо.

Козерог
Козероги в сентябре смело могут решиться на какие-то радикальные шаги и замахнуться на цели, которые раньше казались недостижимыми. Ваша вера в собственные силы сильна, как никогда, а звезды к вам благоволят – а значит, вперед к высоким горизонтам!

Водолей
Цыплят по осени считают, дорогие Водолеи! Пора и вам заняться подсчетом если не пернатых, то собственных успехов и побед, а заодно и восстановить прерванные ранее отношения и связи с друзьями и родственниками, с которыми когда-то развела глупая ссора.

Рыбы
В жизни Рыб в сентябре подует ветер перемен к лучшему, в области старых дел наступит полная ясность, а все начинания увенчаются успехом. Но помните, удача сопутствует лишь тем, кто умеет сохранить позитивный образ мышления!

События сентября

1 сентября 1951 года
Давид Бен-Гурион подписал директиву об организации разведслужбы «Моссад».

4 сентября 1888 года
Изобретатель Джордж Истман получил патент на фотокамеру, заправляемую фотопленкой, и зарегистрировал торговый знак «Кодак».

5 сентября 1944 года
В Лондоне представители еще частично оккупированных Германией государств - Бельгии, Нидерландов и Люксембурга - подписали договор об образовании после победы экономического союза Бенилюкс.

9 сентября 1776 года
Согласно решению Континентального Конгресса Объединенные колонии Америки были переименованы в Соединенные Штаты Америки, которых в тот момент было 13. Поэтому на первом флаге США было 13 полос и 13 звезд. Впоследствии было решено навсегда оставить число полос неизменным, а в честь каждого нового штата добавлять еще одну звезду, которых сейчас уже 50.

11 сентября 2001 года
Исламские террористы-смертники захватили 4 пассажирских самолета и направили их на башни-близнецы Всемирного торгового центра в Нью-Йорке и на Пентагон в Вашингтоне. Оба нью-йоркских небоскреба были уничтожены, под их руинами оказались погребены сотни людей. Авиалайнер, который должен был поразить здание Конгресса, в результате произошедшей на борту схватки между террористами и пассажирами упал на полпути. Трагедия унесла в общей сложности жизни более 3 000 человек.

14 сентября 1812 года
Армия Наполеона вступила в Москву. Наполеон был уверен, что, захватив город, он заставит императора Александра I подписать капитуляцию. Однако русские не стали просить мира, более того, по приказу генерал-губернатора Ростопчина были подожжены продовольственные склады.

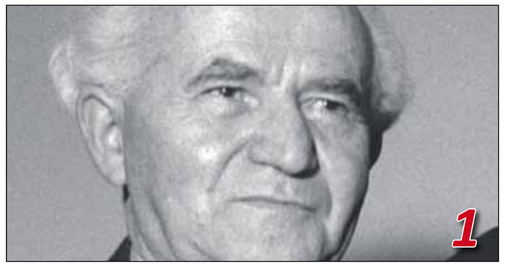
15 сентября 1801 года
День рождения велосипеда: крепостной сибирский кузнец Ефим Артамонов приехал на своем изобретении, двухколесной тележке с педальным приводом на переднее колесо и рулем, из уральского Верхотурья в Москву, где на Ходынском поле его прибытия ожидала толпа людей.

19 сентября 1648 года
По просьбе знаменитого математика, физика и мыслителя Блеза Паскаля его зять Флорен Перье проделал опыт, доказавший существование атмосферного давления.

21 сентября 1937 года
Свет увидела повесть величайшего писателя, лингвиста и переводчика Джона Рональда Руэла Толкиена «Хоббит, или Туда и Обратно». Эта книга стала первой в эпопее о Кольце Всевластья, воплощенной Толкиеном в дальнейшем.

27 сентября 1925 года
Сотрудниками ОГПУ был арестован (а вскорости расстрелян по приговору Ревтрибунала) прототип агента 007, знаменитый британский разведчик Сидней Джордж Рейли, выполнявший в России тайную миссию по поручению MI-5.

30 сентября 1901 года
В голландском городке Берген был установлен памятник погибшим русским воинам, отдавшим жизни за освобождение Нидерландов от оккупации французами.



Елена Шерипова:

«Мой основной секрет – присутствие огонька в глазах!»

Елена Шерипова - победительница международного конкурса красоты Queen of The Planet 2014. Но своей основной задачей она всегда считала педагогику, именно поэтому в этом же году Елена основала Школу эстетического воспитания Queen Models Studio Kids. Она уверена, что современные дети должны всесторонне развиваться, идеалом для нее является то образование, которое давалось еще в дореволюционной России. Именно на раскрытие творческого потенциала ребенка через эстетизм, культуру поведения, хорошие манеры направлена деятельность Queen Models Studio Kids Школы.

- Лена, расскажите немного о себе.

- Я дипломированный юрист, закончила Московский Государственный Педагогический университет. 10 лет работала моделью, помогала в организации конкурса «Маленькая Красавица России». Работала в страховой компании, руководила подразделением, затем окончила финансовое отделение Московского банковского института. В это время меня пригласили принять участие в конкурсе «Миссис Москва», потом «Миссис Россия», результатом участия в этих конкурсах стало приглашение на международный конкурс Queen of The Planet, который проходил на Мальте в декабре 2014 года. Там я получила титул первая Вице-королева планеты. Победа в конкурсе в каком-то смысле окрылила меня, мне захотелось уйти из финансово-страховой сферы и заняться тем, что мне всегда было близко – я открыла свою школу. Можно сказать, что творческое начало, которое во мне присутствовало всегда взяло верх – к этому моменту у меня уже было достаточно и опыта, и, главное, желания создать такое учебное заведение, задачей которого, с одной стороны, было бы не только физическое, но и интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка.

- В 2014 году Вы создали свое модельное агентство и Школу эстетического воспитания Queen Models Studio. Как у Вас появилась идея такой школы?

- Идея открыть Школу эстетического воспитания для детей у меня возникла очень давно. По первому образованию я педагог, и мне всегда было интересно заниматься детьми. При этом у меня есть неплохой опыт именно в сфере модельного бизнеса, участия в различных конкурсах красоты, которым я с радостью была готова поделиться. К тому же, в детстве я сама посещала подобную школу эстетического воспитания, и мне там очень нравилось.

- По каким же направлениям идут занятия, как проходит обучение в Вашей школе?

- Несмотря на то, что мы позиционируем Queen Models Studio как модельное агентство, эстетическое воспитание и развитие детей для нас задача №1. У нас много предметов: этикет, хореография, фотопозирование, дефиле. В приоритете эстетическое воспитание: актерское мастерство, культура речи, акваграм. У нас преподают известные люди: например, Александр Смольянинов - главный Дед Мороз страны, актер Дмитрий Миллер. Планируем открыть собственное вокальное направление: преподавать вокал у нас будет известная певица Ирина Ортман, моя землячка, с которой мы, правда, познакомились в Москве. К тому же, мы в партнерских отношениях с различными домами творчества, детскими студиями, например, с KID'S VILLAGE.

- Что особенного в Queen Models Studio, есть какие-то необычные предметы?

- Думаю, особенность состоит в том, что нашей Школе только год, а мы уже добились определенных успехов, и о нас знают многие, приглашают на различные мероприятия, модные показы, к нам приходят звезды, проводят занятия. Также к особенности можно отнести и то, что наша деятельность направлена на творческий потенциал ребенка через эстетизм, культуру поведения и хорошие манеры, несмотря на основное позиционирование – модельное агентство. Что касается предметов, они могут немного различаться в зависимости от возраста учениц.

- А с какого возраста можно записать ребенка в Вашу школу?

- Самым младшим нашим воспитанникам 4 года. Есть отдельное направление для уже взрослых девушек с 18 лет – «Школа леди», в данный момент там проходит обучение в том числе и девушка, которой уже исполнился 21 год. Вообще младшая группа рассчитана на возраст с 4 до 10 лет. Сейчас у нас занимается 30 детей. Занятия проводятся от 1-2 раз в неделю по 3 часа – на мой взгляд, этого вполне достаточно, это же все-таки дополнительное образование, и наши воспитанники не только посещают общеобразовательную школу, но и разнообразные кружки, спортивные занятия. Мы же даем им возможности расти, так сказать, в творческой сфере.

- Какие перспективы открываются перед Вашими выпускниками?

- Мы работаем в разных направлениях, все зависит от целей и задач, которые ставят родители, приведя детей в нашу школу. Существуют разные варианты: если девочка хочет уехать работать за границу и у нее для этого есть все нужные внешние параметры, то мы и работаем в этом направлении. Если девочка, например, поет и приходит к нам заниматься в вокальный класс, соответственно мы занимаемся ее продвижением в этом направлении. У нас действительно есть возможности делать звезд, причем в различных сферах.

-Что самое сложное в вашем деле? А самое приятное?

- Самое сложное – выстроить правильные взаимоотношения с родителями, так как иногда они, приводя своих детей, сами не до конца понимают, чего они хотят, или их пожелания меняются изо дня в день. А самое приятное это, конечно же, общение с детьми. Я прихожу в школу, они начинают меня обнимать, целовать, я с ними дружу, мы обсуждаем разные вопросы и с малышами, и со взрослыми девочками в том числе. У наших педагогов тоже очень доверительные отношения с нашими ученицами: есть такие моменты, которые родители, в силу своей занятости, иногда не успевают проговаривать с ними и девочки начинают задавать разные вопросы и обсуждать разные темы с нашими преподавателями. Это, разумеется, очень приятно для нас, ведь нам доверяют и доверяют самое ценное – своих детей.

- Вы можете распознать с первого взгляда потенциальную супермодель?

- Разумеется, у потенциальной модели есть определенные параметры и критерии, определяющие ее шансы на карьеру в этой сфере. К сожалению, так получается, что девочек со стандартными модельными параметрами очень много, а сделать карьеру удается не всем. Большую роль в этом играют удача и случай, в том числе. Конкуренция в данном бизнесе огромная, заметной быть очень сложно, поэтому, помимо стандартных параметров, должна быть определенная харизма и сильная энергетика, заставляющая за собой оборачиваться. Если это все у модели присутствует, то, могу сказать, это большая часть ее успеха.

- Вы и сама выглядите так, что вызываете восхищение и зависть у большей части прекрасной половины человечества. Поделитесь Вашими основными секретами красоты?

- Они, на самом деле, просты и общедоступны: высыпаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Моим личным же основным секретом является присутствие огонька в глазах и нечто такого, что дает мне положительную внутреннюю энергию. Если у тебя гармоничное внутреннее состояние, то и внешне ты будешь выглядеть замечательно. Как только у меня наступает творческое вдохновение и начинается какой-то новый проект, то я могу спать только по 3-4 часа в сутки и при этом выглядеть замечательно и чувствовать себя отдохнувшей. Собственно, это мой самый важный секрет красоты – нужно максимально часто находиться в творческом процессе.

- Как Вам удается справиться со стрессом?

- У меня есть отличный, абсолютно действенный, русский способ борьбы со стрессом – это баня. Вообще времяпровождение «в тепле» на меня воздействует крайне положительно *(улыбается)*.

- У Вас потрясающая улыбка. Что заставляет Вас улыбаться?

Исключительно мой сын. Всегда, когда я думаю о нем, всегда, когда он рядом со мной, я улыбаюсь.

Со всех сторон окруженный морем

Идеальное место для расслабленного отдыха, направленного на обретение гармонии с собой и окружающим миром – Кипр.

Самый южный остров Европы, Кипр, по совместительству является еще и самым романтическим местом на планете: именно здесь возникла из морской пены и вышла на берег богиня любви и красоты Афродита (древние греки, для которых существование Афродиты было не вымыслом, а неопровержимым фактом, указывали точное место этого события - бухта вблизи города Пафос. Руины храма Афродиты, воздвигнутого некогда в Пафосе, считаются одной из главных достопримечательностей Кипра, а купание у легендарной «скалы Афродиты» должно принести счастье в любви). Именно здесь разыгралась драматическая история любви Афродиты и Адониса (согласно преданию, из слез богини и крови ее неудачливого поклонника родились прекрасные цветы - олеандры и маки, которыми изобилуют поля острова). А с тех пор, как в Лимассоле в 1191 году была пышно отпразднована свадьба предводителя Крестового похода английского короля Ричарда Львиное Сердце с Веренгарией, принцессой Наваррской, оказавшей огромное влияние на весь ход британской, да и мировой тоже, истории, браки, заключенные на Кипре, принято считать наиболее прочными и удачными. К романтике располагают также прохладные кедровые леса в горных массивах, виноградники на склонах гор, золотые, залитые солнцем песчаные пляжи, уютные жилые кварталы, спускающиеся террасами к маленьким бухточкам, бескрайняя гладь моря...

Но не романтикой единой жив Кипр. Его без преувеличений можно назвать заповедником времени, где эпохи прорастают друг сквозь друга, и цепь времен не прерывается ни на секунду. Где мирно сосуществуют послания древних цивилизаций и современность. Где в полной гармонии с природой соседствуют памятники православного христианства, мечети, хранящие святыни ислама и замки крестоносцев. На долю этого небольшого кусочка суши выпало столько истории, что хватило бы на несколько учебников. В разные времена островом владели финикийцы, ассирийцы, персы, римляне, византийцы, арабы, генуэзцы, венецианцы, турки и британцы. Только в 1960 году остров обрел свою независимость от Великобритании, но и на этом его потрясения не закончились: в 1974 году в результате турецкого вторжения произошло разделение Кипра на турецко-кипрскую часть (северную) и греко-кипрскую часть (южную).

FOTOS: sxc

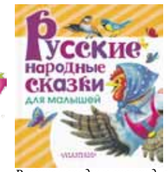
Но речь у нас идет, впрочем, не о политике. А о том, что на Кипре едва ли не самый благоприятный для здоровья климат на земле - этот остров прекрасен в любое время года. И о том, что на этом «участке суши естественного происхождения, окруженном со всех сторон водой» становится доступно всепоглощающее чувство покоя, отрешенности от суетной жизни и удовольствие созерцания великолепия мира. И о том, что здесь одинаково хорошо и тем, кто хочет позагорать на пляже и отведать креветок в маленькой таверне, и тем, кого влечет таинственная тишина запрятанных в горах православных монастырей, и тем, кто мечтает совместить пляжный отпуск с круизом: те, кто отдыхают на Кипре, могут без особых затрат денег и времени совершить путешествие в Израиль и Египет. И всем остальным – тоже...

ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Сказки для чтения перед сном
Сутеев, Маршак и др.
224 стр., твердый переплет
100 сказок для детей дошкольного возраста.
Арт. 19291
24,90 €



Русские народные сказки для малышей
А. Толстой и др.
125 стр., твердый переплет
Сказки для детей дошкольного возраста.
Арт. 19306
7,90 €

Русские волшебные сказки
64 стр., твердый переплет
Любимые многими поколениями, добрые и чудесные сказки.
Арт. 19470
4,90 €

Любимая книга сказок
Русские народные сказки «Колобок», «Репка», «Теремок» и др.
128 стр., твердый переплет
Арт. 19774
12,30 €

Пять сказок «Заюшкина избушка»
64 стр., твердый переплет
Русские народные сказки про лесных зверей.
Арт. 19492
6,90 €

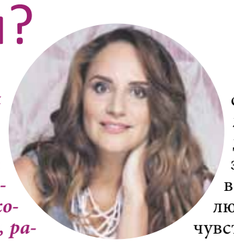
Русские народные сказки
47 стр., твердый переплет
Сказки для малышей.
Арт. 19537
4,50 €

Сказки К. Чуковского
К. Чуковский
191 стр., твердый переплет
«Мойдодыр», «Айболит», «Телефон» и другие любимые сказки в стихах.
Арт. 19584
9,70 €

Колобок и другие сказки
Сборник любимых русских народных сказок
48 стр., твердый переплет
Арт. 19772
6,90 €

WWW.CHRIST-FAMILIE.EU ВЫБОР НА САЙТЕ ВСЕГДА БОЛЬШЕ!

Как быстро выйти из отпускного настроения?



В преддверии лета мы все ждем солнца, хорошего настроения и прекрасных эмоций и впечатлений. К сожалению, летнее время проходит быстро, а долгожданный отпуск - еще быстрее: приходится возвращаться к суровым, рабочим будням. Психолог Анна Сухова может подсказать, как не впасть в депрессию после того, как вы вернулись с курорта и понимаете, что на рабочий ритм настроиться крайне трудно, а нужно, иначе в следующий отпуск ехать будет не на что.

Человек так устроен – быстро привыкает к хорошему, под хорошим подразумевается, естественно, отпуск. Действительно, после отдыха, возлежания на морском берегу или пребывания у бассейна с коктейлями в руках всем нам сложно вернуться в скучные будни, снова сесть на любимое рабочее место и включиться. Для многих процесс включения становится тягостным, некоторым индивидуумам свойственно даже впадение в депрессию. Бороться с этим негативным восприятием окружающей действительности я предлагаю при помощи 5 принципов позитивных людей. Итак:

Счастье в настоящем! Ставьте акцент на положительном, что вас ждет в здесь и сейчас. Настоящему принадлежат такие эмоции как радость, восторг, спокойствие, энтузиазм, возбуждение, удовольствие, и самое главное, любовь к жизни. Именно эти чувства составляют то, что большинство из нас называет «счастьем».

Тяга к счастью становится двигателем всей нашей жизни! Позитивный настрой и радужные ориентиры оптимизм, надежда, уверенность в себе и вера - мотивируют нас на новые свершения в любой жизненный промежуток.

Отличайтесь! Позитивные люди, вернувшиеся из отпуска, успевают больше и достигают лучшего, чем личности, расстроенные и опустившие руки в своем негативе.

Позитивный настрой располагает к конструктивному и творческому мышлению! И тогда в глаза бросаются достоинства, а не недостатки.

Хорошее настроение повышает работоспособность и, как следствие, улучшает финансовое благополучие! Даже искусственно созданное хорошее настроение. Позитивно настроенные люди ставят перед собой более высокие цели, они лучше трудятся, и их мотивация в достижении поставленной цели выше.

Как же противостоять плохому эмоциональному состоянию и отвратительному настроению, которое то и дело накатывает месте после отпуска? Предлагаю 4 действенных метода борьбы с отвратительным настроением:

Метод «Где доказательства»
Когда вам кажется, что в жизни все плохо, соберите конкретные факты и доказательства, так ли все критично и однозначно. Почувствуйте себя детективом в своей собственной «несчастной жизни». Между делом напомню, вы только что вернулись из сказочного путешествия, так ли все ужасно?

Метод «Альтернативные объяснения»
Все, что с нами происходит, обусловлено множеством причин. В связи с этим, прежде чем впадать в трагическое раздумье, взвесьте всевозможные причины. Все ли действительно зависело от вас? Проведите критический анализ. И вы убедитесь, что реальность куда приятнее, чем та утопия, которая вам рисовалась ранее. Заодно вспомните, что отпуск на курорт вы смогли себе позволить только потому, что плодотворно работали весь предыдущий год.

FOTOS: sxc

Метод «Разбор последствий»
Выясните сами с собой, что все-таки случится, если ваши самые негативные ожидания сбудутся. Ну и что? Чем вам это грозит? Каковы реальные последствия того, что произошло? Этот удивительный метод, позволяет развеять любой трагизм, так как это снижает страх и тревожность, тем самым, успокаивая вас и настраивая на новый боевой лад. Согласитесь, как бы вам этого не хотелось, оставаться в Дубае, на Мальдивах, на Крымском полуострове или Селигере вы дольше не могли: путевка закончилась, провизия съедена, денег на экскурсии больше нет, хотя отдых, согласна, затягивает.

Метод «Напрасные переживания»
Решите для себя, разумно ли бесконечно твердить себе о несправедливости мира? Да, мир беспощаден, время быстротечно, отпуск, к сожалению, имеет обыкновение заканчиваться. Проанализируйте, как уберечь себя, на будущее, от подобного. Будьте готовы защищаться от аналогичного негатива. Опыт - это бесценно. Не тратьте напрасно время, лучше порассуждать о том, что делать со сложившимся негативным фактом и как изменить ситуацию.

Пошаговая стратегия перехода из негатива в позитив:

- Факт - «лето и отпуск закончилось, работа началась».
- Мысли - «теперь придется только работать, а следующий отпуск не скоро».
- Результаты мыслей «я бедный и несчастный», «мне больше нечего ждать», «все хорошее закончилось: впереди рутина и суровые будни».
- Разумные доводы «цикличность в жизни и перемены – это естественный процесс», «в каждом периоде есть свои плюсы», «сейчас я полон сил, отдохнувший и готовый к новым свершениям».
- Вывод:«надо собраться», «в перспективах на работе тоже что-то есть!», «открываются новые возможности».

Запомните, конец лета и выход из отпуска – это некая зона дискомфорта, она же ближайшая зона развития.

ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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: .....

Гороскоп работы и карьеры

Каковы слагаемые успеха? Их много: это и знания, и опыт, и трудолюбие, и сила характера, и умение быстро принимать решения и ориентироваться в ситуации... И, конечно, благоприятное стечение обстоятельств! Свой прогноз удачи в делах представляет известный астролог КАЖЕТТА АХМЕТЖАНОВА, финалистка 6 «Битвы Экстрасенсов».

Овен

Уже в начале лета перед Вами откроется множество карьерных перспектив. Вы начнете претворять в жизнь свои планы, покажете себя с лучшей стороны на рабочем месте, что не останется незамеченным со стороны начальства. В этот период возможно повышение зарплаты или должности. Однако, ближе к середине года масса разнообразных событий отвлечет Вас от работы и карьеры, это окажет неблагоприятный эффект на Ваше положение. В этот период необходимо быть весьма усердными и стойкими, тогда к концу года все задуманное осуществится.

Телец

Тельцам предстоит довольно сложный год в плане карьеры. Вам постоянно будут мешать происки конкурентов, недоброжелателей и завистников. Придется постоянно отстаивать свою карьерную позицию и «идти по головам», чтобы достичь продвижения. Однако летом Вы будете достаточно энергичны и уверены в себе, чтобы преодолеть эти трудности. Возможность получить повышение у Вас будет, но потребуется проявить хитрость и смекалку, чтобы ей воспользоваться. Самым благоприятным периодом для карьерного развития будет середина года.

Близнецы

Представители этого знака будут весьма уверены в себе и настойчивы в карьерном продвижении. Благодаря этому многие Близнецы получат повышение по службе, а те, кому это не удастся, смогут выгодно поменять место работы. Главное – не забывать о том, что за карьерными амбициями и стремлением выйти на лидирующую позицию должны стоять конкретные успехи в работе. Стремитесь применять свои лучшие качества в работе, упорно трудитесь, и это не останется незамеченным!

Рак

Для Вас год станет весьма неоднозначным в отношении карьеры. Скорей всего, в начале лета Вас будут недооценивать на нынешнем месте работы, что заставит Вас сомневаться в себе и своих способностях. Ни в коем случае не стоит опускать руки или бежать искать другую работу. Наберитесь терпения и переждите этот момент, в середине года ситуация обязательно наладится. Перед Вами откроются новые перспективы, пусть и не совсем явные. Проявив достаточно упорства, Вы сможете достичь желаемого в карьере.

Лев

Этот год для Вас будет не самым удачным. В карьере Вам предстоит преодолеть немалые сложности. В первой половине года Вы лицом к лицу столкнетесь с собственной некомпетентностью и недостаточно ответственным отношением к работе. Проблем в отношениях с начальством будет трудно избежать, так как рабочие неурядицы, спровоцированные Вами, не останутся незамеченными. В этот период необходимо взять себя в руки, постоянно повышать свою квалификацию и освежать рабочие знания.

Девы

В этом году перед Вами откроется огромное количество невероятных карьерных перспектив. Вы будете находиться на пике своих профессиональных способностей и знаний, что не останется незамеченным со стороны существующего начальства или новых работодателей. В работе Вам будет сопутствовать удача, особенно в первой половине года. Многие представители Вашего знака в этом году найдут свое призвание и встанут на путь продвижения в любимой сфере деятельности. Все, что от Вас потребуется – не сидеть на месте, а удача сама Вас найдет.

FOTO: sxc

Весы

В 2016 году Вас ожидает переменный успех в отношении работы и карьеры. Тем представителям знака, которые занимают руководящую должность, рекомендуется уделять побольше внимания своим подчиненным. Ваша помощь в их работе и даже вопросах личного характера будет неоценима. Весам, которые находятся в подчинении, рекомендуется поддерживать дружеские отношения с начальством и ни в коем случае не пренебрегать хорошим к себе отношением. Во второй половине года для Вас откроется масса карьерных перспектив, но от Вас потребуется проявить хитрость и смекалку, чтобы выдержать конкуренцию.

Скорпион

Скорпионам в этом году звезды Вам сулят удачу в вопросах финансового характера. Будет легко добиться повышения заработной платы, а предпринимателей ждет резкое возрастание прибыли. Что касается повышения в должности, то все зависит от того, насколько грамотно Вы сможете расставить приоритеты. Возможны некие метания между работой и личной жизнью, от Вас потребуется проявить гибкость, чтобы выйти из сложившегося положения победителем. Во второй половине года опасайтесь происков конкурентов!

Стрелец

Весьма вероятна резкая перемена рода деятельности. Представителей этого знака ждут неожиданные предложения, касающиеся карьеры. Необходимо быть очень рассудительными, чтобы не попасться на удочку обманщиков. Умея отличать перспективное сотрудничество от сомнительного, Вы сможете найти себя в какой-то новой сфере деятельности. Возможно даже, что это повлечет за собой перемену места жительства или частые командировки. Добиться повышения на нынешнем месте работы будет достаточно просто, стоит только проявить свои лучшие личностные качества.

Козерог

2016 год будет весьма успешен для Вас. Уже в начале года Вы почувствуете сильный прилив энергии и энтузиазма, который позволит Вам легко справляться с рабочими задачами. Многие козероги откроют в себе новые способности, а так же дух предпринимательства. Смело воплощайте в жизнь свои идеи! Во второй половине года Вы почувствуете, что Ваше нынешнее место работы не соответствует Вашим талантам и способностям. Однако, не стоит рубить с плеча. Тщательно все обдумайте и если, все-таки, решите уйти на новую работу, подойдите к поиску нового места со всей ответственностью.

Водолей

Звезды обещают Водолеям небывалый карьерный успех в 2016 году. Рабочих перспектив откроется масса: от повышения на нынешнем месте работы до новых карьерных предложений. Ваши таланты и способности будут поражать коллег, начальство и даже Вас самих, отчего уровень мотивации и уверенность в себе будут постоянно расти. Этот год - самое время для поиска работы своей мечты, он обязательно увенчается успехом. Водолеев, решивших начать свое дело, ждет масса возможностей, которые неожиданно обнаружатся в середине года.

Рыбы

Для Вас этот год будет весьма непростым. На рабочем месте Вас часто будут недооценивать как коллеги, так и начальство. Но ни в коем случае не стоит опускать руки, это может возыметь весьма негативные последствия. Постарайтесь доказать себе и окружающим, что Вы являетесь компетентным специалистом и заслуживаете признания своих достижений. Несмотря на все трудности в рабочих взаимоотношениях, во второй половине года вы сможете добиться продвижения по карьерной лестнице, если будете достаточно усердны и уверены в своих силах.

На экранах

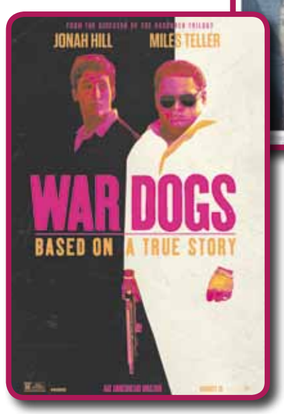
С 1 сентября 2016 года
BEN HUR
(«БЕН ГУР»)
Режиссер: Тимур Бекмамбетов
Авторы сценария: Кит Р. Кларк, Джон Ридли, Лью Уоллес
В ролях: Джек Хьюстон, Назанин Бониади, Халук Бильгинер
Иудейский принц Иуда Бен Гур из-за предательства друга становится рабом на римских галерах, а затем, благодаря стечению обстоятельств, - преемником римского вельможи. Он возвращается на свою родину, чтобы отомстить обидчику и разыскать пропавшую мать и сестер.

С 8 сентября 2016 года
ABSOLUTELY FABULOUS - DER FILM
(«ПРОСТО ПОТРЯСАЮЩЕ»)
Режиссер: Мэнди Флетчер
Автор сценария: Дженнифер Сондерс
В ролях: Твендолин Кристи, Дженнифер Сондерс, Джоанна Ламли
Полнометражное продолжение одноименного комедийного сериала о приключениях двух бесшабашных подруг. Оказавшиеся в эпицентре громкого медиа-скандала Эдина и Пэтси пытаются скрыться от назойливого внимания вездесущих папарацци...

С 22 сентября 2016 года
BAD MOMS
(«ПЛОХИЕ МАТЕРИ»)
Режиссеры и авторы сценария: Джон Лукас, Скотт Мур
В ролях: Мила Кунис, Кристен Белл, Джада Пинкетт Смит
Три молодые мамы стараются исполнять свои родительские обязанности как можно лучше. А помимо заботы о детях им нужно успевать работать, не забывая о мужьях, и содержать дом в порядке. В один прекрасный день им это все надоедает, и они решают немедленно поменять образ жизни.

SNOWDEN
(«СНОУДЕН»)
Режиссер: Оливер Стоун
Авторы сценария: Киран Фицджералд, Оливер Стоун
В главных ролях: Джозеф Гордон-Левитт, Николас Кейдж, Шейлин Вудли
Журналистка Лора Пойтрас стала получать анонимные зашифрованные электронные письма от неизвестного, который утверждал, что у него есть доказательства существования нелегальных программ скрытого наблюдения, которое ведут американские спецслужбы по всему миру. Она с коллегами прилетела в Гонконг для первой из многих встреч с этим человеком. Им оказался Эдвард Сноуден.

WAR DOGS
(«ПАРНИ СО СТВОЛАМИ»)
Режиссер: Тодд Филлипс
Авторы сценария: Тодд Филлипс, Джейсон Смилович
В ролях: Майлз Теллер, Брэдли Купер, Джона Хилл
Основанная на реальных событиях история о двух друзьях, нанятых Пентагоном для вооружения своих союзников в Афганистане. В результате с бывшим массажистом и его приятелем происходит все самое плохое, что только может произойти, потому что оба — не профессионалы в своем деле.



FOTOS: filmstarts.de, moviemaze.de

Смешать. Не взбалтывать

На ближайший месяц самые популярные напитки – коктейли из свежих фруктов, освежающие, тонизирующие, низкокалорийные и поднимающие настроение своими яркими и жизнерадостными цветами (не говоря уже о вкусе!)!

«Доброе утро»
Ингредиенты: 1 манго, 2 банана, имбирь по вкусу, несколько листиков мяты
Манго, бананы и имбирь почистить, порезать. Сложить все в блендер и перемешать до однородной массы. Получившийся смузи разлить по бокалам и украсить веточкой мяты.

«Диетический»
Ингредиенты: 200 г мякоти арбуза, 100 мл минеральной воды, четвертинка лимона, лед
Смешать все ингредиенты в блендере (можно добавить чайную ложку меда), затем положить на дно стакана несколько кубиков льда и залить его полученной смесью.

«Гавайский»
Ингредиенты: половина банана, 100 мл ананасового сока, 100 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка брусничного или гранатового сиропа, лед (колотый)
Смешать все ингредиенты в блендере, затем положить на дно стакана лед и залить его полученной смесью.

«Витаминная бомба»
Ингредиенты: 6 абрикосов (без косточек, ломтиками), 175 г манго (ломтиками), 300 мл морковного сока, капля оливкового масла, 1 чайная ложка меда
Смешайть все ингредиенты в блендере до однородной консистенции смузи, подавать охлажденным.

«Зеленый суп»
Ингредиенты: 1 авокадо, 1 свежий огурец, 2 дольки чеснока, половина лимона, 3 черешка сельдерея, пучок кинзы
Огурец помыть, очистить от кожицы. Авокадо помыть, очистить от кожицы, убрать косточку. Очистить чеснок. Из лимона выжать сок. Все ингредиенты выложить в блендер. Взбить до однородной массы. Добавить соль и перец по вкусу.

FOTOS: sxc

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Продам: оптом джинсы, рубашки, свитера, футболки муж./жен./дет. Вещи - 50 центов, - или меняю на Opel Corsa или VW Polo с Servolenkung.
Тел. 02151/397630

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

Продам TV Sony Bravia, 120 см, LCD, Digital, Color, цена 120 евро.
Тел. 0176 389 322 13

Недвижимость

Продается дом в Калининградской области, 150 кв.м., 6 комнат, 2 отдельных входа, 18 соток земли, хозпостройки, сад. Лес, река – все рядом.
Тел. в России +9097871976,
в Германии 015222571921

Предлагаю работу

Berlin braucht Dich! Предлагаем курсы для работы с детьми. Помогаем в поиске практики/работы. Для получателей ALG I/II. Тел. 030 290 31 127

Ищу работу

Женщина из Латвии ищет работу по уходу за больными людьми с проживанием, опыт имею. Тел. 0037128890784

Ищу работу повара или помощника повара в Потсдаме + 50 км. имею большой опыт работы, русская и еврейская кухни.
Тел. 0152 187 33 877

Ищу работу по уходу за пожилыми людьми. Мед. образование, практический опыт.
Тел. 0037067538315

Ищу работу Hausmeister в Берлине. Имею авто и набор всех инструментов. Звоните по телефону
0157 30341265 Игорь

Услуги

Делаю бесплатно анализ по оплате за электроэнергию.
Тел. 030/426 33 68
или 0157/842 63 440,
Владимир

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 дигитальную фотокамеру в рабочем состоянии, пересылку оплачу.
Тел. 02534 977 28 87

Разное

Интересная вдова 51/163/63 ищет только вдовца до 58 лет для серьезных отношений. Только юг BW, RV, FN, Ulm +/- 100 км.
Тел. 0157 893 54 695

Он, 58/180/79, ищет даму для создания семьи. Разделю и окружу вниманием и лаской. Желание появилось.
Позвони (р-н Rheinland-Pfalz)!
Тел. 0160 916 10 725

Он, 57/10/78. Ищу леди для создания семьи. С/с, с/о, с/п.
Хочу любить и быть любимым!
Позвони 02663 915 950 (Rheinland-Pfalz)

Она, 54/169/83, живу одна, работаю, приятной внешности, с юмором, познакомлюсь с работающим , добрым мужчиной от 56 до 64/178, в районе Маннхайм, Франкфурт, Хайдельберг (+ 50 км). Только серьезные отношения! Загадаем друг друга, может, сбудется!
Тел. 0176 88116705,
звонить с 18:00 до 21:00

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

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU Achsvermessung
Inspektion nach HV Karosserie / Lackierung
Reparaturen aller Art Klimaservice
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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)*

Рубрики:
☐ куплю/продам
☐ сниму квартиру/ищу Nachmieter
☐ ищу работу
☐ подарю/приму в подарок
☐ поздравления/соболезнования
☐ зооуголок

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

Рубрики:
☐ предлагаю работу
☐ предлагаю услуги
☐ автосалон
☐ недвижимость

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....
Адрес/Adresse: .....
Контактный телефон/Telefon: .....
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

Род стула; Кошмарная находка; Упрямое животное; Метеорологический шар; Город на юге Франции; Орудие для обработки почвы; Верхняя часть помещения; Кулинарных дел мастер; Одно из внешних чувств человека; Единица деления земли в Киргизии; Шнурок, обхвативший талию; Лицо без гражданства; Группа людей; Гибрид верблюда; Количественный итог рыбалки; Упражнение в тяжёлой атлетике; Вид спорта; Нательная графика; Эталон одиночества; Щучий повелитель; Разволка; Токовище; Колдовская наводка; Детальная пометка; Военное наступление; Обиходное название мышц; Трескает за обе щеки; Божница; Занятие с крючком или спицами; Нулевое очко, нуль; Поле битвы за урожай; Историческая провинция Испании; Жанр литературы; Победное межлометрие; Южное растение; Музыкальный стиль из Ямайки; Остаток пуповины; Светский приём; Компания горбатых в пустыне; «Проёмная дочь» архитектора; Высшая точка, вершина; Имя Бальзака; Попугай; Часть теннисного сета; Спортивный инвентарь; «Обмоточное» платье из Индии; Самый западный мыс Европы; Шум голосов, моторов; Вид театрального искусства; Огненная «река»; Вечнозелёное дерево; Персонаж трипперов; Невысокий жираф; Животноводного; Страна в Северной Африке; Зимнее жилище канадских эскимосов; Она красна пирогами; Последнее ложе; Опорные столбы; Река в Польше, Германии; Многолетний плавучий лёд; Процесс зарывания культуры в землю; Английский мореплаватель 18 в.; Одно из состояний вещества; Занудная муха; Серая крыса; Крёстная мать; Несчастье, горе; Вулкан на острове Северный; Оклад на иконе; Приветствие без слов

IMPRESSUM

ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

veritas® GROUP
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
GRAFIKDESIGN singercon.de

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 veröffentlichen 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

Пожилая еврейская пара готовится ко сну.
- Изя, ты закрыл калитку?
- Закрыл, Сарочка, закрыл.
- А дверь ты закрыл?
- И дверь закрыл.
- А на английский замок?
- И на английский замок, Сарочка.
- А на бельгийский?
- И на бельгийский закрыл.
- А на засов?
- И на засов закрыл, Сарочка.
- А на цепочку?
- И на цепочку тоже.
- Изя, а на швабру ты закрыл дверь?
- Ой! На швабру, кажется, забыл.

- Ну конечно! Заходи и бери, что хочешь!

***

Говорят, друзья на дороге не валяются. С моими всякое бывает...

***

Ничто не предвещало беды в то раннее июльское солнечное утро - ни молодые пупырчатые, только что с грядки, хрустящие огурчики, ни огромная кружка теплого парного молока...

***

- Серега, привет! Сколько лет, сколько зим!
- Один год, два месяца и три недели. Когда долг вернешь, Коля?

***

- Беру свои слова обратно...
- Ты решил извиниться?
- Нет! Я придумал новые!

***

Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось.

***

На приеме у психолога:
- Напишите письмо человеку, который вас особенно раздражает, и сожгите его.
- Хорошо... А с письмом что делать?

Мария Арнаут знает, как завоевать сердце любого мужчины

Актриса Мария Арнаут в силу своей актерской профессии и природного обаяния точно знает, как завоевать сердце любого зрителя и любого мужчины. Она дала нашим читательницам несколько ценных советов: «В первый день говорите о себе как можно меньше, слушайте мужчину! Узнав о нем побольше, вы сможете понять, что это за человек и, исходя из этого, взаимодействовать и строить тактику обольщения! Следующая встреча хороша для похода в театр или кино, отношения лучше начинать с культурной программы. Если поклонник пригласил вас в кафе или ресторан, продолжайте узнавать о нем все больше и больше: о его детстве, мечтах, о том, как он учился в школе, каким спортом занимается, какие последние книги он прочел и что его в них впечатлило. Во-первых, это действительно интересно, во-вторых, вы поймете, ваш это уровень общения или нет. В конце вечера можно намекнуть, что вы - большая поклонница балета и мега-театрал! Предоставьте мужчине шанс проявить себя, и уверяю, если мужчина достойный - вас ждут билеты на спектакль, а если нет,значит, он не ваш вариант! А вот чего точно нельзя делать, так это самой писать, звонить, приглашать на свидания, домой, готовить ужины и сюрпризы, окружать вниманием и заботой! Все это вы будете делать для своего законного супруга! Мужчине нужно позволить быть мужчиной, а себе - достойной женщиной и просто принимать ухаживания, направляя их в нужное русло, задавая уровень, планку, тон!»

У Кати Гордон раздвоение личности

На прошлой неделе певица и ведущая Катя Гордон разместила в своих социальных сетях серию видео странного содержания. Неизменно иронично-интеллектуальная Гордон предстала с совершенно неожиданной стороны, - как девушка, не обремененная интеллектом, но высказывающаяся на разные темы в стихотворной форме. Как оказалось позднее, Катя показала поклонникам иную сторону своей личности, свое альтер-эго Гадю Кортон. Название серии видео было выбрано соответствующее «Энциклопедия женской глупости», видео в ироничной форме показывают различные женские увлечения, пороки, глупости и слабости. «Несколько моих знакомых после этих постов позвонили мне с вопросом, в себе ли я?», смеется Катя.«Видео вызвали целый шквал комментариев и лайков. Изначально Гадя существовала как видео-персонаж для узкого круга друзей, а позже близкие надоумили меня выложить Гадю в сеть! И я не ожидала такого резонанса.». Гадя настолько понравилась Интернет-сообществу, что уже получила постоянную прописку в аккаунтах Гордон.

Олег Газманов — наш ответ «танцующему миллионеру»!

Российский певец Олег Газманов, который совсем недавно отметил свое 65-летие, «вызвал» на танцевальный поединок ставшего популярным в социальной сети итальянского миллионера Джанлуку Вакки. Мужчина привлек пользователей идеальными спортивными формами и потрясающей пластикой тела, которую регулярно демонстрировал в своем микроблоге. «Итальянец молодец- стильный и показывает пример работы над собой. Непонятно только, почему пишут, что он «взорвал» Интернет? Я, когда был, как он, 49-летним пацаном, и не такое вытворял. Впрочем, и сейчас в свои 65 чувствую себя отлично. Правда, про меня не пишут, что я что-то там взорвал в сети. У нас достаточно мужчин, о которых можно писать и показывать!», высказался певец Олег Газманов. А уж его мнению стоит доверять - народный артист находится в блестящей форме и легко может превзойти миллионера в зажигательном танце!

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