

## ЕЛЕНА ЕСЕНИНА:

“МОИ ДЕТИ МЕНЯ  
ВДОХНОВЛЯЮТ!”

Певица Елена Есенина с рождением детей открыла в себе новые таланты и начала писать детские книги и участвовать в постановке детских мюзиклов и выпуске мультфильмов.

СТР. 16



### ТЕМА

## Спокойствие, только спокойствие

От нервных срывов не застрахован никто. Это была плохая новость. Есть и хорошая: помочь нервной системе достаточно просто.



СТР. 12



### ЗДОРОВЬЕ

#### Хиты сезона

Сентябрь – сезон арбузов и дынь, столь же вкусных, сколь и полезных.

СТР. 8



### ДОМ И ИНТЕРЬЕР

#### Правь, Британия!

Английский стиль в интерьере - вне моды и времени.

СТР. 20



### ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

#### Русский стандарт, или в силу привычки

Кулинарные традиции: откуда они взялись, и надо ли их придерживаться?

СТР. 24

## В мире

### Осторожно, Air Berlin закрывается

Заявление представителей второй по величине авиакомпании Германии Air Berlin о банкротстве стало в полном смысле слова ударом ниже пояса для Берлина и его жителей. И дело тут даже не в том, что с исчезновением «столичного» авиаперевозчика конкуренция на внутриевропейских линиях снизится, и на некоторых маршрутах цены увеличатся, а скорее в том, что уход с рынка Air Berlin на еще больший срок отодвинет (или даже сделает невозможным) открытие нового международного аэропорта Берлин-Бранденбург имени Вилли Брандта (BER): Air Berlin отводилась главная роль на этом авиаполе. Под нужды именно этой компании был построен южный терминал и увеличены расстояния между телетрапами (в планы руководства Air Berlin входили новые дальнемагистральные рейсы, куда более прибыльные, чем внутриевропейские), что стало крайне недешевым удовольствием, - но, как выяснилось, все оказалось впустую. Напомним, что попытки Air Berlin решить свои финансовые проблемы, сокращая штат сотрудников и самолетный парк, оказались безуспешными: после того, как главный акционер компании, Etihad Airways, заявил, что прекращает дальнейшее финансирование немецкого авиаперевозчика, последний был вынужден заявить о своей несостоятельности. Благодаря экстренному кредиту правительства Германии в 150 миллионов евро, разорившаяся авиакомпания еще выполняет свои обязательства перед клиентами и поставщиками, но буквально через несколько недель прекратит свое существование.



### Плато раздора

Индийские и китайские военные объявили о подготовке к возможному вооруженному конфликту из-за гималайского плато Доклам, уже неоднократно становившегося «яблоком раздора» (в частности, именно оно стало причиной так называемых «пограничных войн» в 1962 и 1967 годах). Началось все с того, что в начале лета китайские военные инженеры начали подготовку к строительству горной дороги на возвышенности, по которой проходят границы Китая, Тибета, Индии и Королевства Бутан. Индия расценила это как попытку отрезать ее от северо-восточных штатов, доступ к которым пролегает через так называемое «куриное горлышко», - транспортный коридор Силигури, расположенный непосредственно на границе - и послала войска заблокировать строительство, что, в свою очередь, вызвало недовольство Пекина. Китай в качестве условия переговоров потребовал вывода индийских войск, а Индия - вывода китайских. Премьер-министр Индии Нарендра Моди ответил на это: «Внутренняя безопасность - наш приоритет. На море, на суше или в киберпространстве, Индия в состоянии решить проблему безопасности!», добавив, что индийские военные всегда готовы к борьбе с любыми вызовами, с которыми сталкивается страна, будь то левый экстремизм, терроризм или внутренний враг. Недолго думая, китайские военные тут же провели военные учения со стрельбой поблизости от зоны конфликта. Мирное решение этой проблемы, похоже, даже не рассматривается, при этом эксперты опасаются, что гипотетическая война между КНР и Индией вокруг плато Доклам станет одним из самых кровопролитных конфликтов в Южной Азии.



### Нефтяной канцлер

Выдвижение бывшего канцлера ФРГ Герхарда Шредера в совет директоров «Роснефти» вызвала бурю негодования как среди однопартийцев экс-главы кабмина, так и представителей других политических группировок, в частности, Христианско-социального союза. Андреас Шойер, генеральный секретарь ХСС, обвинил Шредера в том, что он «становится российским наемником» и «смешивает частные экономические интересы с политикой». Канцлер Германии Ангела Меркель также подвергла критике новый поворот жизни своего предшественника, подчеркнув, что сама она по завершению своей политической карьеры не планирует уходить в бизнес. Герхард Шредер же относится к шуму вокруг своего назначения более чем спокойно, заявляя, что не намерен отказываться от должности в совете директоров «Роснефти» из-за критики. «Нефтяной канцлер» не считает свои действия политическим предательством и не держит в секрете перспективы на новом посту (оказывается, член совета директоров без исполнительных полномочий получает около 350 тысяч евро в год).

Fotos: sxc

ANZEIGE



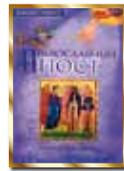




Православный книжный интернет-магазин издательства

# 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](http://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

## Bread & Butter Berlin 2017

*Хлеб с маслом и не только*

А вы думали, что Неделя моды уже давно прошла? В принципе, правильно думали, - а вот Международная выставка моды и современного городского стиля жизни Bread & Butter Berlin 2017 только начинается. С 1 по 3 сентября в столичном выставочном комплексе Arena Berlin пройдет настоящий праздник моды, на котором, помимо более актуальных коллекций 25 марок (в том числе adidas, Converse, Eastpak, Lee, Marni, Nike, Reebok и пр.), будут представлены лучшие кулинарные изыски Берлина на любой вкус (а не только хлеб с маслом!) и музыка различных стилей и направлений.



## IFA 2017

*Будущее начинается здесь*

С 1 по 6 сентября вот уже в 57-й раз откроются двери Международной выставки коммуникационной и бытовой техники и электроники IFA, проходящей ежегодно в Берлине. Как всегда, ведущие мировые компании представят тут свои перспективные разработки и откроют завесу над будущим мира современных технологий. Среди последних, заслуживающих особого внимания, - экспонаты нового раздела IFA NEXT, а также... нет, не будем раскрывать все секреты! До встречи на Международной выставке бытовой техники и электроники!

## Paracelsus Messe Dusseldorf 2017

*В здоровом теле – здоровый дух*

О том, где живет здоровый дух, что надо сделать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы, а также все о новых методах лечения и профилактики различных заболеваний можно узнать на выставке Paracelsus Messe, которая пройдет в Дюссельдорфе с 9 по 10 сентября. Вниманию посетителей будет представлен широкий ассортимент новейшей медицинской и фармацевтической продукции и решений, а интереснейшие доклады и лекции, презентации и развлекательные программы обеспечат отличное настроение абсолютно всем!



PARACELTUS  
MESSE



## Oktoberfest 2017

*Праздник пива*

Если вас одолела печаль об ушедшем лете, на душе – типично сентябрьские сплин и хандра, а поводов для радости в повседневной жизни не наблюдается, поезжайте в Мюнхен на Праздник пива, который стартует в этом году 16 сентября и продлится до 3 октября! Всего один день, проведенный на Лугу Терезы, гарантированно поднимет настроение и оставит массу теплых воспоминаний и ярких впечатлений. Тем более, что, помимо пива и сопутствующих ему гастрономических радостей, Oktoberfest предлагает своим гостям и насыщенную шоу-программу, - итак, до встречи на Wiesn!

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](mailto:job@veritas24.info)

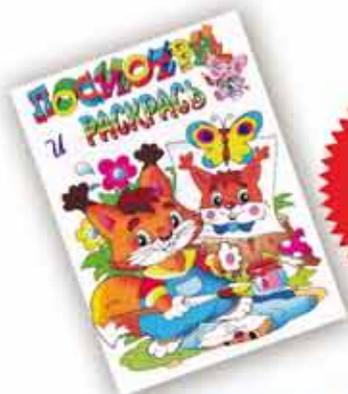


# SUPER SALE

# До 70%



Количество товара ограничено!



0,90€  
~~2,90~~



7€  
~~23,20~~



6,50€  
~~12,90~~

- ДЕТСКИЕ КНИГИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Заказ на сайте: [www.detiru.eu](http://www.detiru.eu)  
Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

# 2017

## 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

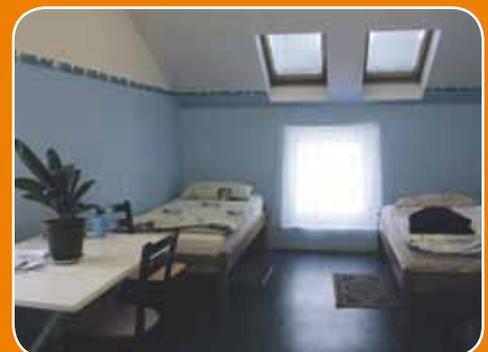
ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

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](mailto:info@graw24.de) | [www.graw24.de](http://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](mailto:pension_pankow@web.de)

# Творчество читателей

## СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Мы часто несчастья свои превозносим,  
Считаем: смертельнее нет.  
Но жизнь иногда нам такое подносит-  
Запомнишь на несколько лет.  
Я еду в вагоне подземной дороги,  
Народу-лишь боком пройти.  
Случайные люди выходят и входят,  
Как это бывает в пути.  
Вошла вдруг семья,им обоим под сорок,  
Их лица улыбкой светлы.  
И, кажется, в жизни ни ям и ни пробок,  
И дела им нет до толпы.  
Но что-то вокруг все глаза опустили,  
Пытаюсь свой взгляд притупить.  
Так хочется крикнуть,чтоб свет потушили,  
И даже украдкой завить.  
Они расступились, меж ними стояла  
Коляска, в ней сын их больной.  
Ему лет семнадцать-вполне возмужалый,  
Но нервный и очень худой.  
Бессмысленный взгляд с полудикой улыбкой,  
Забаву-игрушка в руках ...  
Рвёт душу на части такая картинка,  
Не хочешь-слеза на глазах.  
За что провинились красивые люди,  
Что сделали в жизни не так?  
Теперь навсегда им покоя не будет ...  
Да, Бог в наказаньях мастак.  
Но видно по ним,что они не сдаются,  
Не стонут и слезы не льют.  
Какими путями им силы даются?  
Где их они столько берут?  
Чтоб выглядеть так современно и мило,  
Не прячась от взглядов и слов,  
Безмерных размеров душевная сила  
Их держит, как воздух орлов.  
Какую из бед с ними близко поставишь  
Из тех, что случались со мной?  
И смог бы себя добровольно заставить  
Жить рядом с такою бедой?

Такое сравнить с чем я толком не знаю,  
Пускай обойдет это всех,  
Но только теперь до конца понимаю:  
Все беды мои-просто смех.  
И если хоть капля стыда появилась  
Средь всяческих мыслей иных,  
Не все безнадежно: душа устремилась  
Навстречу несчастьям других.

*Матвей Зингер, Берлин*

Как много потеряли мы друзей.  
Как мало достается нам внимания,  
Коль сами от разбитых фонарей  
Теряемся во мраке отрицания!

...  
Нам отказать всегда успеют важные.  
Не стоит провоцировать отбой!  
И ожидать не надо несуразное,  
А находить свой внутренний покой!

...  
От прошлого уходим мы нещадно.  
А к будущему рвемся торопливо.  
Но сами остаемся неприглядно,  
Болтаясь уже без альтернативы!

...  
Мы знаем все, хотя не до конца,  
Но вслух не произносим для разлада.  
Пускай и скажем то, что про себя,  
Когда приятней плитка шоколада!

*Семен Коган, Гамбург*

*Осенью 1941 года почти во всех городах и селах Украины, захваченных фашистами, был свой страшный «Бабий Яр».*

## ЕВРЕЙСКИЕ ДЕТИ

Когда вели евреев на расстрел  
к лесной далекой внутренней поляне,  
у мам была единственная цель:  
спасти детей,толкнув их в сумрак ранний.

Кому затея эта удалась,  
светлели у последнего порога  
и, перед страшной ямой становясь,  
за доброту благодарили Бога.

Но лишь утих там автоматный гам,  
как оказалось к общей их печали,  
что этим детям не прожить без мам:  
они не раз к той яме подбегали

и убегали снова и опять  
вновь возвращались к мамам и упрямо  
их продолжали неустанно звать:  
«Я — Циля!», «Я -Аркаша!», «Мама! Мама!»

Святая материнская любовь  
настолько стала детям их опорой,  
что потрясал ту яму жуткий зов,  
и мертвых мог бы разбудить который.

Не верилось, что могут мам убить,  
за верой и надежда появилась:  
на крик, что мам пытался разбудить,  
земля могилы страшно шевелилась.

И днем и ночью раздавался крик,  
что вдруг взлетал над лесом, как ракета,  
потом ослаб он и совсем затих,  
все время оставаясь без ответа.

Кружили дети у печальных ям,  
пока их вновь фашисты не поймали,  
но так и не смогли покинуть мам,  
без них уйти в пугающие дали.

Они остались с ними до конца  
как будто для того здесь появились,  
чтоб после автоматного свинца  
их души наконец соединились.

Так завершив страдания свои,  
убитые фашиствующим сбродом,  
над ненавистью встали две любви,  
чтоб потрясти Вселенную уходом.

...Здесь много лет корежится земля,  
сердца пронзая скромным обелиском:

год сорок первый, ужас сентября,  
село Жовтнево на земле Хмельницкой.

## ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ

Кто любит золото,спешите  
в осенний парк, в осенний лес,  
шуршите золотом, шуршите,  
купайтесь в щедрости тех мест

и восторгайтесь, как впервые,  
когда, навстречу выйдя, клен  
свои ладони золотые  
вам распахнет со всех сторон.

Вокруг березки, как царевны,  
затеют дружный хоровод  
и всех гостей по-царски щедро  
осыплют золотом до ног.

Теперь и ивушка не плачет,  
а улыбается в ответ,  
рисую образ свой иначе:  
как золотистый фейерверк.

Вдруг ветерок обвеет лица  
и свежестью и добротой  
и дождь из листьев закружится  
замедленный и золотой.

Где так душа о сказке просит?  
Где так смягчается наш взор?  
Где так еще под ноги бросят  
бескрайний золотой ковер?

Там будем в золоте купаться,  
душой богаче станем там,  
чтоб так красою наслаждаться,  
как наслаждался Левитан.

Какую праздничную радость  
несет осенняя пора,  
чтоб утолить людскую жадность  
обильем общего добра,

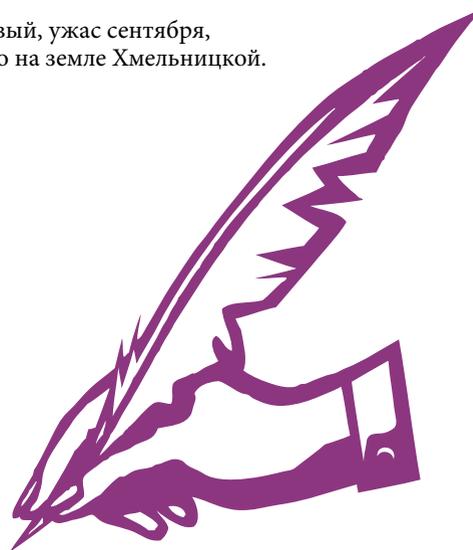
чтоб после золотого бала,  
когда морозно станет вдруг,  
нас эта щедрость согрела  
среди зимних и житейских выюг.

Пусть недоволен ты эпохой,  
пусть злит какая-то беда,  
но как ты в суете не охай,  
зайди сюда хоть иногда,

зайди на зов любой погоды,  
пройди, любуясь неспеша,  
чтоб нежной музыкой природы  
твоя наполнилась душа,

зайди,чтоб посетить беспечно  
прощальный бал осенних дней,  
что всех нас делает, конечно,  
чуть-чуть богаче и добрей...

*Аркадий Соколовский, Вюрцбург*



# Положение честного пояса Пресвятой Богородицы



13 сентября 2017 года православные верующие вспоминают Положение честного пояса Пресвятой Богородицы.

Апостол Фома не успел к погребению Божией Матери, в это время он был далеко в Индии. Чтобы утешить верного ученика Христова, Святая Мария явилась по его молитвам и передала ему в руки собственноручно сотканный Ей пояс из верблюжьей шерсти. Святыня вначале хранилась у благочестивых христиан в Иерусалиме, передаваясь из поколения в поколение, а с IV века находилась в Константинополе, заключенная в золотой ковчег. Спустя почти 3 столетия супруге императора Льва Мудрого Зое, которая была одержима бесом, было видение, что она будет исцелена, когда на нее будет возложен пояс Матери Божией. Император обратился с просьбой к патриарху, который снял печать и открыл ковчег, в котором хранилась святыня, - совершенно целая, не поврежденная временем. После возложения пояса больная императрица тотчас исцелилась от своего недуга. В память о происшедшем чуде и двукратном положении пояса и был установлен праздник Положения честного пояса Пресвятой Богородицы. В результате падения Константинополя (сначала в 1204 году, затем, окончательно, в 1453 году) величайшая христианская реликвия, как и почти все другие святыни Царьграда, покинула город, но не исчезла бесследно. Части Пояса донныне хранятся на Св. Горе Афон в монастыре Ватопед, посещая земли православных людей, напоминая нам о чреве, которое носило Христа Спасителя, и по сей день совершая множество чудес, исцеляя души и тела и даруя облегчение страждущим.



## РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

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

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

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

### СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ



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

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn  
IBAN: DE15100900002251530010 | Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

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

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

Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте  
[www.berlin-orthodoxe-kirche.de](http://www.berlin-orthodoxe-kirche.de)

## Хиты сезона



**Сентябрь – сезон арбузов и дыни. И это прекрасно, хотя бы потому, что эти представители семейства тыквенных столь же вкусны, сколь и полезны.**

Первый месяц осени – время делать запасы витаминов, антиоксидантов, минералов, а заодно и производить «уборку» организма, освобождая его от шлаков, токсинов, холестерина и, разумеется, лишних килограммов. Лучшие помощники в этом – хиты сезона, то есть арбузы и дыни.

Начнем с арбуза, или, с точки зрения ботаники, ягодообразной тыквинны (впрочем, дыня тоже принадлежит к семейству тыквенных, но относится к роду огурцов). Основу зелено-полосатого пузана составляют клетчатка и вода с растворенными в ней витаминами (среди них - С, РР, В1, В2, каротин, фолиевая кислота) и микроэлементами (калий, магний, железо, натрий, кальций, фос-

фор). Благодаря такому составу арбуз обладает мочегонным действием, помогает очищать почки, а также борется с излишками плохого холестерина, выводит из организма аммиак и другие токсины. Высокое содержание витамина С в арбузах помогает предотвратить образование склеротических бляшек, улучшает эластичность сердечных сосудов и тем самым укрепляет сердце. А еще в мякоти ложной ягоды содержится вещество цитруллин, которое и вовсе способно творить настоящие чудеса! Так, цитруллин способствует снижению уровня холестерина в крови, растворяет артериальные бляшки и сжигает жиры. Еще одно полезное свойство арбуза - присутствие ликопина, каротиноидного пигмента, отвечающего за насыщенный красный цвет фрукта. Напомним, что ликопин, который есть также и в помидорах, - сильный антиоксидант, помогающий предотвратить образование раковых клеток. Кстати, если запивать арбуз холодным зеле-

ным чаем, то польза будет двойной!

Кроме того, любители арбуза могут похвастаться более нежной и гладкой кожей и стройной фигурой: доказано, что диета, в состав которой входил арбузный сок, позволяет на 30% эффективнее сжигать лишние жировые запасы. При этом улучшается и общее самочувствие худеющего. Неудивительно: плотная мякоть и объемная структура мякоти арбуза надолго создают при минимальной калорийности ощущение сытости. А достаточно сладкий вкус ягоды поможет заменить конфеты и пирожные натуральным и полезным десертом. Разумеется, это не рекомендация ограничивать свой рацион одними арбузами, но взять за правило съедать по 200-300 г мякоти чудо-ягоды в день было бы идеально, особенно в сентябре! Тем более, что приготовить из арбуза можно массу достойнейших блюд.

**Арбузный салат с шпинатом**

**Ингредиенты:** 400 г мякоти арбуза, 50 г шпината, 100 г сыра бри, 100 г йогурта, 1 столовая ложка оливкового масла, мед по вкусу

Сыр нарезать на кусочки, смазать их медом и поставить в духовку, разогретую до 100-120 градусов на 3-5 минут. Мякоть арбуза отделить от корки, очистить от семечек. Свежие листья шпината заправить йогуртом и оливковым маслом, выложить на тарелку. На них положить кусочки арбуза и теплый сыр.

«Сестра» арбуза, которая на самом деле огурец... Да-да, речь идет о дыне! Она обладает схожими с арбузом достоинствами, в том числе считается чрезвычайно полезной при

анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, проблемах с суставами и для укрепления иммунитета. Дыня является настоящей кладовой полезных веществ. К примеру, 100-150 г дынной мякоти содержат 80% дневной нормы витамина С и до 120% витамина А. В ней также, как в арбузе, содержатся витамины группы В, РР, ретинол, калий, железо, натрий и кальций. В дынной мякоти содержится фермент, который повышает сосредоточенность, снимает усталость, раздражительность, избавляет от проблем со сном. А еще в мякоти дыни содержатся вещества, вырабатывающие гормон счастья серотонин.

Как и арбуз, дыня способствует выведению из организма излишков жидкости и препятствует отложению жира. При этом она не

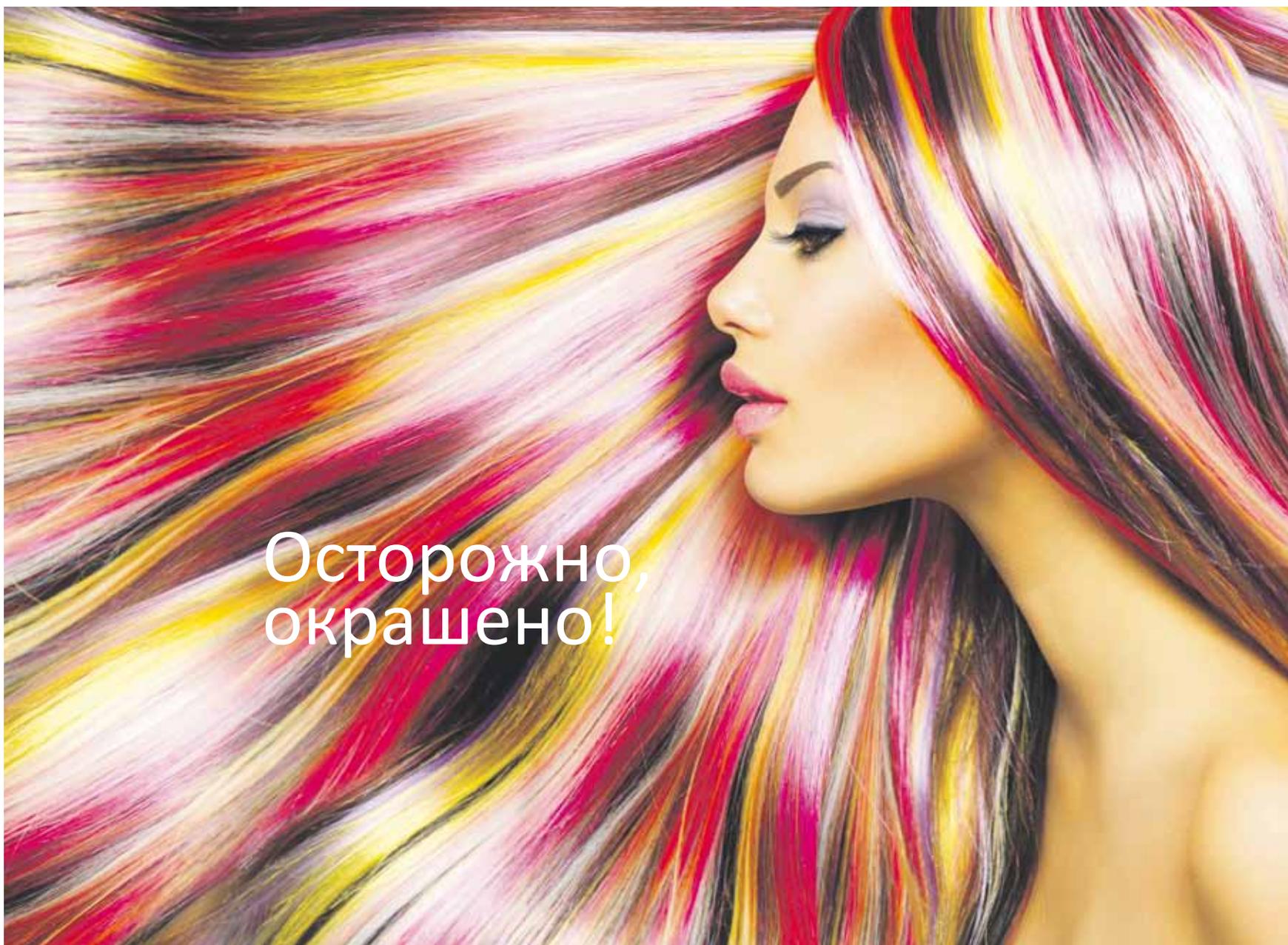
обладает настолько выраженным мочегонным свойством, как у арбуза, к тому же в разы сытнее, и ею действительно можно наесться так, что ничего другого уже не захочется. А приготовить из нее можно все, что угодно, и отнюдь не только десерты!

**Дыня с курицей**

**Ингредиенты:** 300 г мякоти дыни, 300 г куриного филе, 2 стебля сельдерея, перец, соль и майонез по вкусу

Отварить курицу, охладить, нарезать и залить на 5 минут майонезом. Некрупно нарезать сельдерея, перемешать с курицей. Нарезать дыню кусочками такого же размера, что и сельдерея, добавить в салат. Приправить, перемешать, - готово!





## Осторожно, окрашено!

**Начало осени – пора перемен. А как известно, окрашивание волос – один из самых простых способов изменить что-то в жизни (понятно, к лучшему!). Причем вовсе не обязательно записываться к специалисту, с процедурой покраски волос можно справиться и дома.**

Чтобы избежать ошибок при окрашивании волос, нужно учитывать некоторые нюансы. Для начала – цвет волос в результате окрашивания вовсе не обязательно должен получиться такой же, как на фотографии на упаковке. Результат зависит от исходного цвета и индивидуальной структуры волос. На разных волосах краска будет выглядеть по-разному, поэтому надо быть готовым к тому, что ожидания не оправдаются. Чтобы избежать разочарований, можно нанести выбранный оттенок сначала на одну прядь. Если подобранный тон не будет смотреться на волосах так, как вы хотели, хотя бы не придется перекрашивать все волосы.

Делать тест на аллергию просто необходимо, иначе есть вероятность, что основной вашей заботой в ближайшее время будет устранение аллергического зуда в области сопри-

косновения волос с кожей, а также покраснений кожи, волдырей и отеков. Чтобы этого не произошло, нужно выбрать небольшой участок на задней стороне шеи или за ухом, нанести немного краски на выбранное место, затем смыть ее и подождать 24 часа. Если никаких признаков аллергии не появилось, можно смело приступать к покрасочным работам.

Вообще-то стилисты рекомендуют баловать волосы кондиционерами и масками как можно чаще, но за неделю до окрашивания это просто необходимо, так как защитная липидная пленка предохраняет кожу головы и стержни самих волос от повреждений. А за 1-2 дня до окрашивания не нужно мыть голову с шампунем. Даже если на локонах остались пенка, лак и прочие остатки средств для укладки, это никак не повлияет на результат, наоборот, это будет отличной защитой от воздействия химического окислителя.

При окрашивании в темные оттенки необходимо нанести вдоль линии волос тонкий слой оливкового, кокосового или любого другого масла или жирного крема. Можно

пройтись и молочком для снятия макияжа. Тогда краска не останется на коже и легко смоеется. Главное, избежать попадания масла на сами волосы! Некоторые парикмахеры советуют смачивать особенно сухие или поврежденные кончики волос водой, чтобы они не впитывали слишком много средства и не получались более яркими, чем волосы у корней.

Чтобы волосы окрасились наиболее равномерно, стоит разделить их на пряди и окрашивать каждую в отдельности. Главное правило окрашивания — сначала нанести краску на корни, так как они всегда сильнее пигментированы и выглядят более темными, через 10 минут на середину длины, и лишь в самом конце на кончики. Тогда пропорции цвета не нарушатся, и пряди будут выглядеть максимально естественно. Густые и темные волосы могут не до конца «взяться» краской (особенно, если речь идет об окрашивании в более светлый оттенок!). Тут на помощь придет фен: его дуновение во время последних 5-10 минут процедуры может улучшить проникновение краски в чешуйки волоса.

Очень важно точно соблюдать время выдержки краски. Лишние минуты не сделают цвет ярче, а вот на состоянии волос скажутся мгновенно, и не в лучшую сторону. Что еще обязательно нужно сделать, так это не торопиться сразу смывать краску с волос, а вначале эмульгировать ее, то есть обильно смочить волосы водой и, не снимая перчаток, тщательно помассировать голову. Это необходимо для того, чтобы придать волосам блеск и закрепить цвет. А уж потом можно приступать к водным процедурам (главное, не пользоваться шампунем, иначе пигменты не смогут как следует закрепиться на волосах, и не стоит включать очень горячую воду, иначе кутикула волоса откроется, и цвет может начать вымываться).



Чтобы волосы выглядели красиво, а цвет остался таким же насыщенным и через несколько недель после окраски, надо не забывать тщательно ухаживать за ними! Тут помогут специальные питательные и увлажняющие шампуни, кондиционеры и маски. Полезны будут и кремы и масла, которые не нужно смывать, - главное, чтобы эти продукты были предназначены именно для защиты цвета окрашенных волос. В их состав должны входить антиоксиданты, которые и будут защищать цвет от вымывания, в том числе витамин Е, экстракт зеленого чая, виноградных косточек, граната, клюквы и так далее.

**Что делать, если...**

... вместо платинового блонда получился зеленовато-коричневый цвет? Ликвидировать болотный оттенок поможет томатный сок. Его нужно нанести на волосы и оставить на 30 минут, затем тщательно смыть. А вот в том случае, если локоны стали соломенно-желтыми, на помощь придет либо пепельное тонирование, либо специальный шампунь с фиолетовыми компонентами для седых волос.

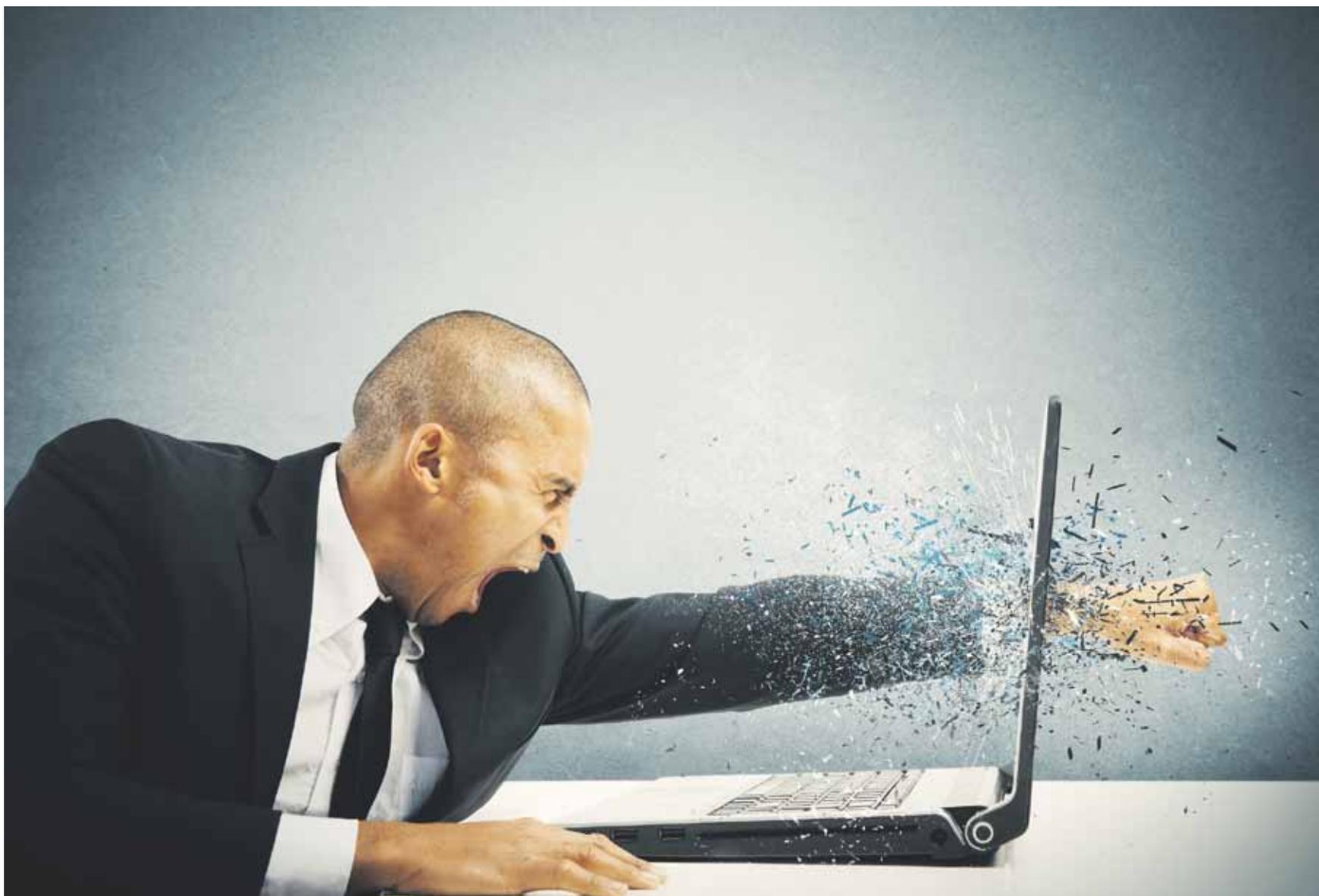
...цвет получился слишком темным? Смешать 3-4 ложки меда и столько же ложек свежевыжатого лимонного сока, нанести на волосы и заматать пищевой пленкой, а сверху – полотенцем, держите минимум 2 часа, потом смыть теплой водой.

**СУДОКУ** 

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

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

# Спокойствие, только спокойствие



**Проблемы, ссоры, стрессы – иногда сохранять спокойствие просто невозможно. И даже те, кто точно знают, что Москва слезам не верит, ничего не могут поделать с собой в сложных ситуациях, когда эмоции зашкаливают, а нервы на пределе... Как лучше всего снять напряжение и успокоиться?**

От нервных срывов не застрахован никто, и спровоцированы они могут быть самыми различными факторами. Это была плохая новость. Есть и хорошая: помочь нервной системе достаточно просто, главное, прислушиваться к своему организму и при появлении первых признаков стресса, а также физической и эмоциональной усталости, раздражительности и неспособности держать себя в руках, срочно принять меры!

**Алкоголь и лекарства не предлагать**  
Несомненно, самый простой и короткий путь к восстановлению внутренней гармонии – это таблетка-другая успокоительных препаратов либо же бокал вина (некоторые и вовсе предпочитают сочетать все вышеупомянутое). Медики предупреждают, что

этот же путь является и самым губительным для здоровья. Гораздо лучше изначально обратиться к природным средствам и использовать успокаивающие травы для нормализации работы нервной системы. Они не вызывают замедления реакции, ухудшения внимания и способности водить автомобиль, снижения физической активности и заторможенности, то есть их можно употреблять и в период активности, а не только перед сном. Они эффективно воздействуют на мозг подобно синтетическим бензодиазепиновым препаратам, при этом не обладая их недостатками. Настойки и отвары трав и растений можно использовать как для того, чтобы расслабиться, лучше спать, успокаиваться при стрессе, так и для снятия синдрома тревожности, например, перед выступлением или полетом. А самое приятное – они, в отличие от продукции фармацевтических компаний, могут не просто снять симптомы нервного напряжения, но и предупредить его. Причем опять-таки без всяких побочных явлений!

## **Не валерианой единой**

Фаворитом среди «мастеров спокойствия»

является, конечно, корень валерианы. Валериана как лекарственное растение использовалось врачами-философами в Древней Греции для «прояснения ума и успокоения души». С тех пор многое изменилось, а вот эффект от приема валерианы остался все тем же. Она по-прежнему обладает мягким успокоительным действием и помогает от бессонницы, нервном напряжении, головной боли... Биологически активные компоненты, содержащиеся в ней, воздействуют на центральную нервную систему, поэтому валериана эффективна не только при курсовом лечении, но и при разовом приеме.

*Чтобы приготовить настойку валерианы, необходимо взять одну столовую ложку измельченных корней этого растения, высыпать в термос и залить стаканом крутого кипятка, после чего средство оставляют настаиваться на всю ночь или на 12 часов независимо от времени суток. Пить эту настойку нужно по одной столовой ложке 3-4 раза в день. Курс приема валерианы не должен превышать по времени более чем 2 месяца.*

Для более быстрого эффекта можно использовать настойку валерианы, приготовленную на спиртовой основе. За счет спирта настойка действует мгновенно, а разница между этими двумя формами лекарственного средства заключается лишь во времени, за которое валериана подействует на организм. Великолепной альтернативой валериане являются перечная мята и мелисса. Они, вернее, чай и отвары на их основе, отлично помогают при бессоннице, снижают давление, нормализуют сердечный ритм и помогают забыть о неурядицах.

*2 чайные ложки измельченных листьев мяты (или 3 – мелиссы) залить стаканом кипятка, дать настояться в течение 30 минут и процедить. Употреблять по 100 мл 2-3 раза в день.*

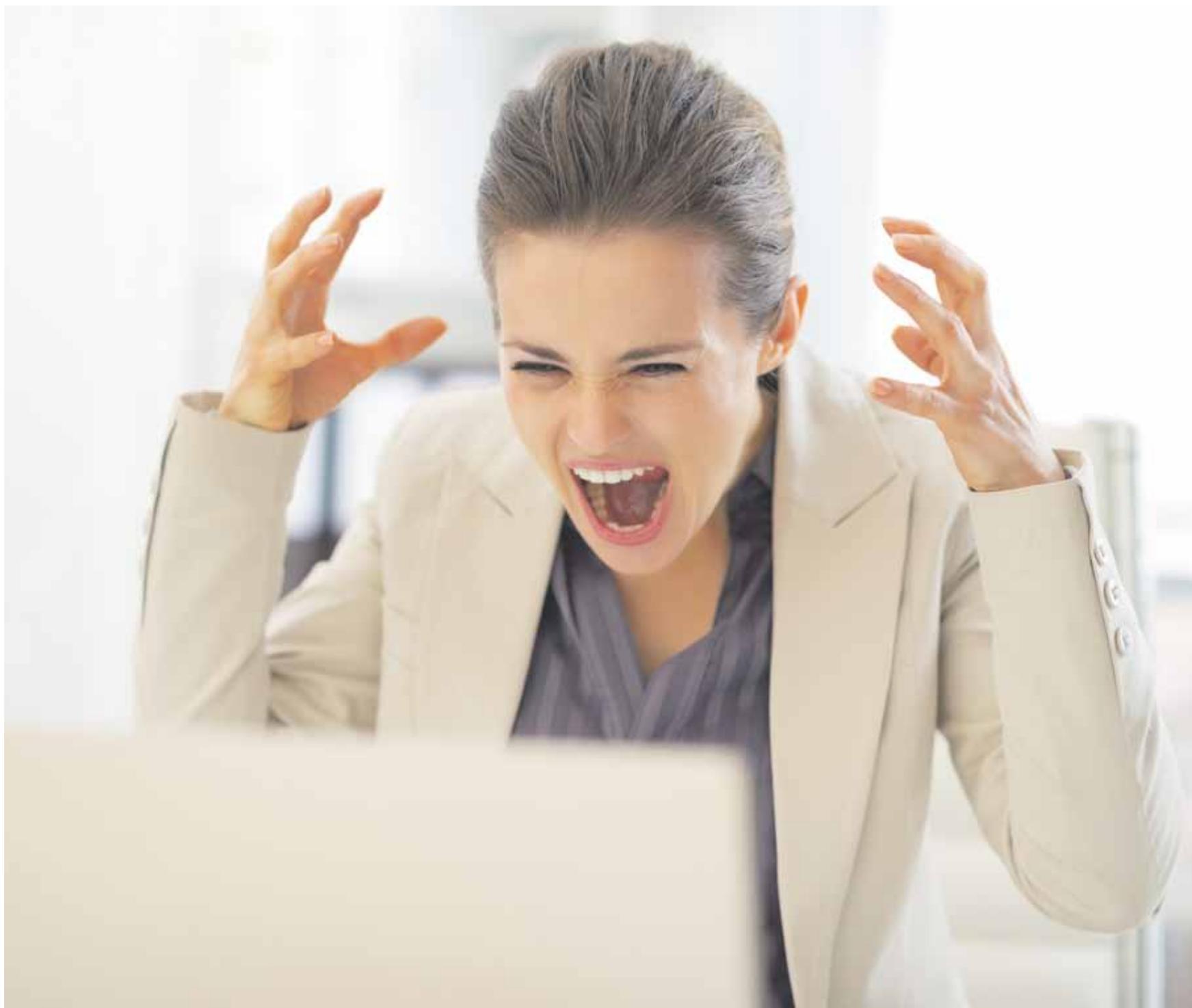
Нервное напряжение отлично снимает настойка пустырника, самым благотворным образом влияющая на центральную нервную систему. Правда, ее лучше не использовать при пониженном давлении и при замедлении сердечного ритма. Во всех остальных случаях для того, чтобы распрощаться с усталостью и раздражительностью, можно сделать следующее:

*Смешать 2 чайные ложки пустырника и 2 чайные ложки зверобоя, залить стаканом кипятка. Настоять полчаса. Пить по половине стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.*

А если нужно срочно успокоиться и взять себя в руки, не обойтись без спиртовой настойки зверобоя.

*10 столовых ложек измельченного зверобоя залить 0,5 л водки или спирта. Настаивать смесь 2 недели в сухом, прохладном, темном месте, затем процедить и хранить в бутылке темного цвета. В качестве успокоительного средства 5 мл настойки развести в 100 мл молока и употреблять по необходимости.*

А параллельно, конечно, необходимо нормализовать режим дня (важно: не меньше 7–8 часов сна), научиться на время отключаться от внешних раздражителей и полностью расслабляться, а также поддерживать доброжелательные отношения с окружающими и прощать им их недостатки. И тогда точно все будет хорошо!





### **Прекрасный рыбий жир**

Рыба, а точнее, рыбий жир, невероятно полезны для здоровья, - но кто бы мог подумать, что они среди прочего могут предотвратить потерю зрения в пожилом возрасте? А это в самом деле так! Эксперименты показали, что регулярное употребление в пищу морепродуктов, богатых полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, замедляет процесс деградации макулярного пятна. Особенно хороши в этом отношении породы жирных рыб, таких, как семга, скумбрия, тунец, но есть смысл обратить внимание и на такие «кладези» омега-3, как устрицы, мидии и крабовые. Данные выводы были получены в ходе исследования с участием 2 400 добровольцев в возрасте от 65 до 84 лет. Ранее было доказано, что жирные кислоты омега-3, входящие в состав рыбы, помогают предотвратить и вылечить депрессию, способствуют улучшению работы сердца и снижают риск развития сердечной недостаточности.



### **Лучший способ борьбы с бессонницей**

Что вы делаете, когда не можете уснуть? Большинство наверняка ответит: продолжаю пробовать заснуть. И совершенно напрасно, считают специалисты Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Американские ученые провели эксперимент и установили, что лучший способ побороть бессонницу - перестать с ней бороться! То есть если вы не можете заснуть, то вам нужно просто встать с постели и заняться каким-нибудь полезным делом на 15-20 минут, а затем снова лечь в постель. Если вы так поступите, то, по заверению ученых, уснете гораздо быстрее, чем если будете пытаться безуспешно мучить свой организм попытками заснуть. Такие выводы были сделаны на основании эксперимента с участием 80 человек, средний возраст которых составил 70 лет. Никто из этих мужчин и женщин не получал снотворные препараты. В течение долгого времени ученые перестраивали своих подопечных на особый режим сна, когда им нужно было вставать с постели и заниматься делом при невозможности уснуть. В результате 60% из них сообщили об улучшении качества своего сна. А некоторые и вовсе избавились от бессонницы...

### **«Разбор полетов» уменьшает риск инфаркта**

Разговоры по душам с друзьями и родными снижают риск сердечного приступа, - такой вывод сделали ученые из больницы при Уппсальском университете в Швеции. По их мнению, контроль над чувствами раздражения, беспокойства и другими признаками стресса помогает больным сердечно-сосудистыми заболеваниями избежать сердечного приступа. Шведские ученые провели эксперимент на 362 добровольцах, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Половина участников эксперимента периодически обращались к психотерапевту либо же «раскрывали душу» своим близким, а вторая половина получила традиционное лечение. Как ни парадоксально, в течение следующих 7 лет в первой группе количество смертельных и несмертельных сердечных болезней оказалось на 41% ниже, чем во второй группе. Кроме того, у них обнаружилось на 45% меньше случаев сердечных приступов и на 28% ниже уровень смертности.



# 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 (Pflegegrad)
- 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!

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!



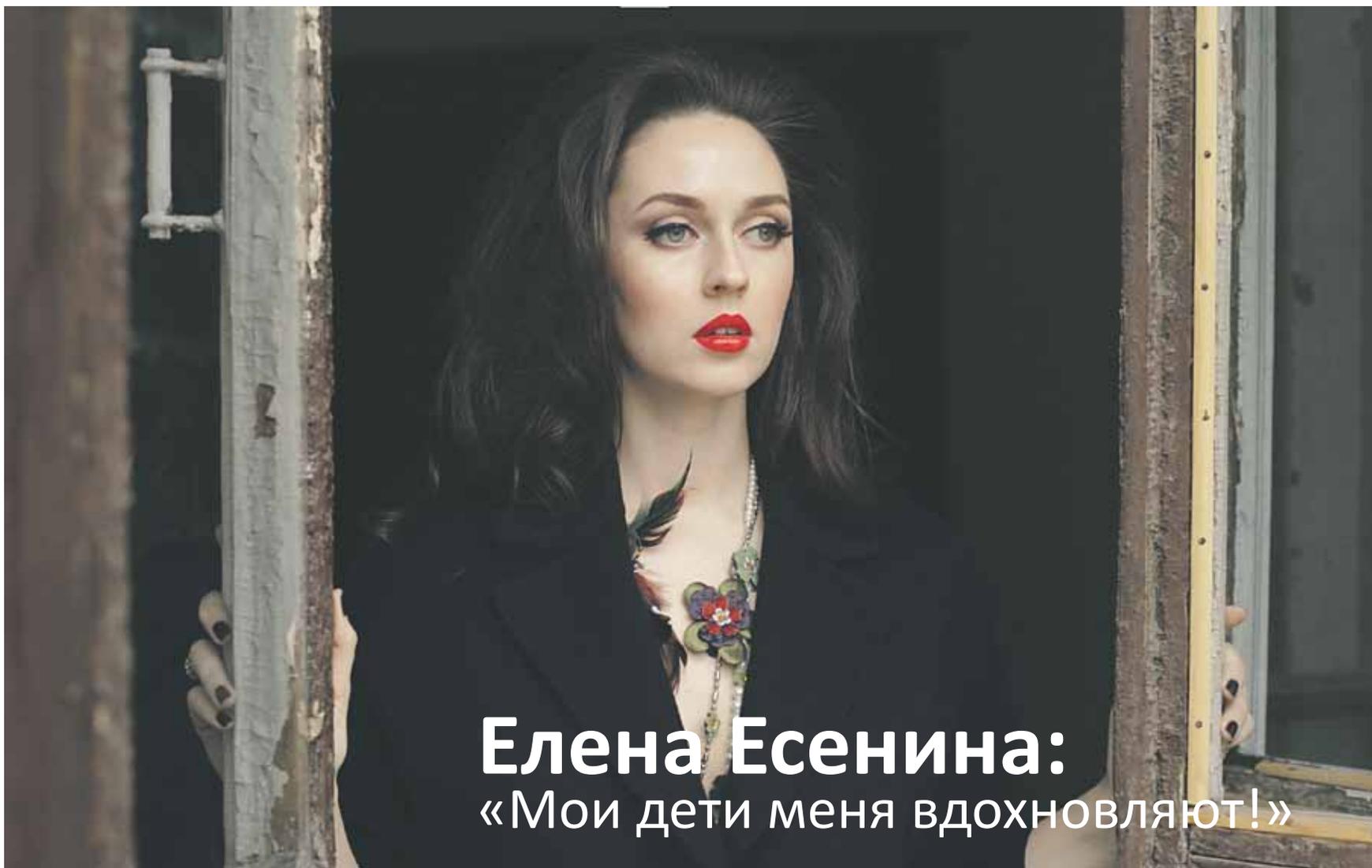
**VERITAS Pflegedienst  
Berlin GmbH**  
Geschäftsstelle Wilmersdorf  
Wilhelmsaue 1  
10715 Berlin  
Tel.: 030-688 377 133

**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 Barntrop  
Tel.: 05263 - 95 625 75





## Елена Есенина: «Мои дети меня вдохновляют!»

*Говорят, что с рождением детей у женщин начинается вторая жизнь. В случае певицы Елены Есениной это абсолютная правда – с рождением детей она открыла в себе новые таланты и начала писать детские книги. Сегодня этот творческий эксперимент перерос в грандиозные планы по постановке детских мюзиклов и выпуску мультфильмов. Музыкальная жизнь тоже изменилась – первая песня, которую артистка выпустила после декретного перерыва, называется «За доченьку», а на подходе уже следующая с гордым названием «Я мать».*

- Елена, сколько лет Вашим детям?  
- Тимофею 6 лет, Серафиме 10 месяцев.

- Песня «За доченьку» посвящена Серафиме?

- Я ее написала и предложила спеть дуэтом Юле Проскуряковой, жене Игоря Николаева. Мы не были лично знакомы, но первая мысль была именно о ней, так как у нее тоже не так давно родилась дочка, я знала об этом. До этого мы следили за страничками друг друга в Instagram. Она сразу согласилась, и мы записали песню. Правда, порознь: я в Испании, она в Москве. Музыкальную аранжировку сделал Игорь Николаев за океаном, в Америке. Песня уже находится в ротации на радиостанциях. А недавно мы сняли клип на нашу первую совместную композицию, который скоро уже будет готов. После записи первой песни Юля

предложила продолжить тему материнства, и я написала еще одну с названием «Я мать». Она танцевальная, легкая, смешная и призывающая с юмором относиться к жизни и к себе. Песня совсем недавно появилась на радио, но уже полюбилась слушателям, вернее, слушательницам – мамам. Я получаю очень много писем, в которых мамочки благодарят нас с Юлей за позитив и классный трек. На эту песню мы тоже планируем снять клип. Кстати, у нас получится не совсем дуэт. Вместе с нами ее спел, а точнее, прочитал рэп, Максим Галкин. Для нас с Юлей очень приятно, что Максим согласился принять участие в этом проекте, его поддержка много значит для нас.

- Дети вдохновили Вас и на написание книг. Как это получилось?

- Вдохновил мой сын. 6 лет назад, когда родился Тимофей, я стала искать детские книги и была разочарована – очень много некачественной детской литературы. Такое ощущение, что современным авторам совершенно все равно, что они пишут, кажется иногда, что они совершенно не заботятся о том, что это откладывается в головах у детей – ошибки, сами истории – все это оставляет желать лучшего. В какой-то момент, глядя на сына, я подумала: «Почему бы мне самой не написать для него книгу?». Стихи я писала давно, а написать книгу в стихах для своего ребенка – одно удовольствие. Так все началось. На сегодняшний день книг уже 4, и

сейчас я пишу их уже для дочки.

- Как пришла идея создать мультфильм и мюзикл?

- Захотелось пойти дальше. Все это само собой начало развиваться. Идея о мультфильме пришла после написания последней книги «Бенни-Бом» о воздушном змее. Книга получилась очень красочной, и это вдохновило на создание мультфильма, а может быть даже серии мультфильмов и книг с этим персонажем. Также сейчас идет работа над постановкой детского кукольно-драматического спектакля «Бенни-Бом», режиссером которого станет актриса театра «Ленком» Анжелика Кошечкина. Я хочу сделать этот спектакль передвижным, чтобы его можно было играть и на детских утренниках, и в развлекательных центрах для детей, и на сцене маленьких театров.

- А сами какие мультики смотрели в детстве?

- То, что показывали по телевизору – наши добрые советские мультфильмы. Надо признаться, сейчас они мне нравятся гораздо больше, чем тогда. В детстве мне не хватало красочности. Но однажды мама купила видеомагнитофон, и этот день я запомнила на всю жизнь. Можно было покупать видеокассеты и смотреть «Золушку» или «Ариэль» хоть тысячу раз в день. Сын сейчас очень любит «Смешариков», «Машу и Медведя».

**- Вы возобновили гастрольную деятельность. Что сегодня можно услышать на Вашем концерте?**

- Не только услышать, но и увидеть! В концертную программу входят мои хиты «Одиссей и Пенелопа», «Синдерелла», «Мир без тебя», «Вишня», новые песни. Также я читаю свои стихи и подготовила несколько небольших театральных зарисовок. Мне хочется быть предельно откровенной со своим зрителем.

**- Вы играли в театре. А в кино нет желания себя попробовать?**

- Как раз недавно мне поступило предложение сняться в новом детективном сериале для одного из федеральных каналов. Моя героиня будет в 2 сериях. Я бы и в театре продолжила играть, но не в репертуарном, а на контрактной основе. Есть театральные режиссеры, с которыми я мечтаю сотрудничать. Я прослужила в театре «Ленком» 4 года, и поняла, что меня репертуарный театр очень сковывает, а мне дорога свобода. Но я рада и благодарна, что у меня был театральный опыт. Он многое открыл для меня, прежде всего, в себе самой.

**- У Вас большие творческие планы. Удастся совмещать с воспитанием детей?**

- Тяжело, так как времени не хватает, но я стараюсь так его распределять, чтобы уделить внимание всем. Дети – главное, что у меня есть, они всегда будут на первом месте, они - мои лучшие песни, мой воздух, моя жизнь. Когда кто-то из них заболевает, мне ничего не надо, никакой сцены, каждая их болезнь - маленькая смерть для меня, я жуткая паникерша, когда дело касается здоровья моих детей. Но и без творчества я жить не могу, и к тому же, я долго ждала, когда моя творческая жизнь наполнится, поэтому я получаю огромное удовольствие от ее насыщенности сейчас. Сейчас, к 30-ти, я понимаю, что наконец достигла гармонии. Так хорошо, как в этом возрасте, мне никогда не было.

**- Как отдыхаете, когда удается?**

- Для меня лучший отдых и расслабление – медитация. Очень люблю выпить кофе на берегу моря. Мы сейчас живем в Испании и наслаждаемся ей настолько, насколько это возможно. Мне очень импонирует эта страна, здешний климат, испанцы, которые никуда не спешат. Здесь вдруг начинаешь учиться останавливаться и просто получать удовольствие от момента. В Москве это нереально, а здесь все располагает к ощущению того, что ты живой.

**- В чем еще Вас изменила Испания?**

- После Москвы мне было сложно привыкнуть к маленьким городам, домикам, узким улочкам. Сейчас получаю удовольствие, гуляя по ним, и от тишины, отсутствия суеты. Здесь мы как-то незаметно всей семьей перешли на правильное питание, и нам это нравится. Здесь нет проблем со свежайши-

ми продуктами. К этому привыкаешь – что в любое время года у тебя на столе свежешейманная рыба, вкуснейшие овощи и фрукты.

**- Любите путешествовать?**

- Очень! И люблю отдых познавательный. Несколько лет назад я полгода жила в Париже и влюбилась в этот город. Большое впечатление на меня произвел Лондон и Биг Бен, который в детстве я видела только на картинках в учебнике по английскому языку, и все это казалось мне несбыточной мечтой. Стамбул меня покорила своими дворцами и смешением культур. Я много где побывала, но большая часть путешествий - впереди. Моя мечта – путешествовать вместе с детьми. Приехать в какой-нибудь город и

изучить какой-то музей или отдельную работу художника, узнать, где она представлена, чтобы они увидели все воочию. Мне кажется, это и есть лучшее образование. А для детей еще и целое приключение! Одно дело, когда ты видишь это на картинке, другое – сделать из этого событие, которое они запомнят на всю жизнь, уж я это точно знаю.

**- Что Вы бы хотели пожелать читателям?**

- Ценить каждое мгновение, любить себя и воплощать свои мечты. Хочу пожелать всем любви и тепла, приятных эмоций и невероятных приключений! И помните... все может измениться уже завтра. И непременно в лучшую сторону!



## Гороскоп

**Овен**

Сентябрь станет для Овнов временем подведения промежуточных итогов. Скорее всего, вы придете к выводу, что необходимо проявлять активность, сидение на диване желаемого результата не принесет. Отлично, а теперь действуйте!

**Телец**

В начале осени Тельцам придется отстаивать свое место под солнцем. Если вы будете делать это мягко, а не агрессивно, такая тактика сработает гораздо лучше, чем попытка пойти напролом. Ну хотя бы попробуйте!

**Близнецы**

В сентябре для Близнецов не будет ничего невозможного! Вы сможете решить безнадежные, на первый взгляд, проблемы, на которые другие уже почти махнули рукой. Готовьтесь получать за это бонусы и принимать поздравления. Вы это заслужили.

**Рак**

Небо дышит осенью, а Раки выползают из-под камня, под которым прятались все лето, и просто-таки фонтанируют новыми идеями и решениями. Замечательно, все это вам скоро пригодится! Также сейчас вероятны случайные и неожиданные встречи и знакомства.

**Лев**

В сентябре Львам придется много общаться. Встречи будут не только полезными, но и интересными, и приятными. Кроме того, характерная для вас щедрость сейчас может произвести особенно яркое впечатление, так что не бойтесь широких жестов!

**Дева**

Начало осени обещает стать для Дев спокойным, если получится придерживаться рационального мышления и здравого смысла. Если вам не повезет, не стоит отчаиваться. Иногда удача улыбается не с первого раза.

**Весы**

Поглощенные собственными амбициями и планами, Весы будут в ближайшее время стремительно пробивать себе дорогу к успеху. Вы сумеете помирить ссорящихся, договоритесь о лучших условиях и решите легко и просто все проблемы.

**Скорпион**

Скорпионам в сентябре необходимо проявлять осмотрительность и хорошо обдумывать любое решение, чтобы избежать ошибок. Да, и не забывайте доводить начатое до победного конца, даже если вы заскучаете!

**Стрелец**

Стрельцам сейчас надо быть осторожными с бумагами и деньгами: пусть во всем будет порядок, иначе есть шанс потерять что-то очень важное. В остальном же сентябрь пройдет спокойно и без потрясений.

**Козерог**

Козероги в начале осени неожиданно найдут выход из ситуаций, которые давно считали тупиковыми и уже даже не надеялись их решить. Срочно воспользуйтесь своими новыми знаниями, а заодно поговорите по душам с близкими, вы давно этого не делали.

**Водолей**

В сентябре Водолеи почувствуют, что все недуги, и моральные, и физические, отступили. Вы снова можете в полной мере наслаждаться жизнью! Используйте этот благополучный период, чтобы укрепить иммунитет и улучшить форму.

**Рыбы**

Сентябрь подарит Рыбам новые возможности и перспективы. Постарайтесь их не упустить! Положитесь на свою интуицию, ведь в некоторых моментах достаточно просто вовремя решиться на авантюру, и она незамедлительно принесет успех.

# События сентября

## **1 сентября 1951 года**

Премьер-министр Израиля Давид Бен-Гурион отдал распоряжение о создании израильской секретной службы Моссад.

## **5 сентября 1944 года**

Представители Бельгии, Нидерландов и Люксембурга подписали договор об образовании после победы экономического союза Бенилюкс. В его рамках предусматривалось свободное перемещение рабочей силы, капиталов, товаров и услуг. И хотя договор вступил в силу только в 1958 году, именно решение создать Бенилюкс явилось прообразом устава Европейского Союза.

## **8 сентября 1994 года**

Все иностранные армейские части официально покинули Берлин.

## **11 сентября 2001 года**

Исламские террористы-смертники захватили 4 пассажирских авиалайнера и направили их на башни-близнецы World Trade Center в Нью-Йорке и на Пентагон в Вашингтоне. Оба нью-йоркских небоскреба были уничтожены, погребя под своими обломками сотни людей, самолет, который должен был поразить здание Конгресса, в результате произошедшей на борту схватки между террористами и пассажирами упал на полпути и разбился. Жертвами этого самого крупного в истории человечества террористического акта стали в общей сложности около 3 000 человек.

## **14 сентября 1911 года**

В Киевском городском театре произошло покушение на председателя Совета министров Российской империи Петра Аркадьевича Столыпина, скончавшегося от полученной раны через 4 дня. Историки называют это самым громким политическим убийством для России, Советского Союза и постсоветского пространства XX века, коренным образом изменившим судьбу миллионов людей.

## **19 сентября 1888 года**

В Бельгии на курорте Спа прошел первый в истории конкурс красоты. В финальной части приняли участие 20 претенденток на титул «Королевы красоты» (финалистки отбирались по фотографиям, присланным на адрес жюри). Победительницей конкурса стала 18-летняя креолка из Гваделупы Берта Сукаре, которой досталась премия в пять тысяч франков.

## **21 сентября 1937 года**

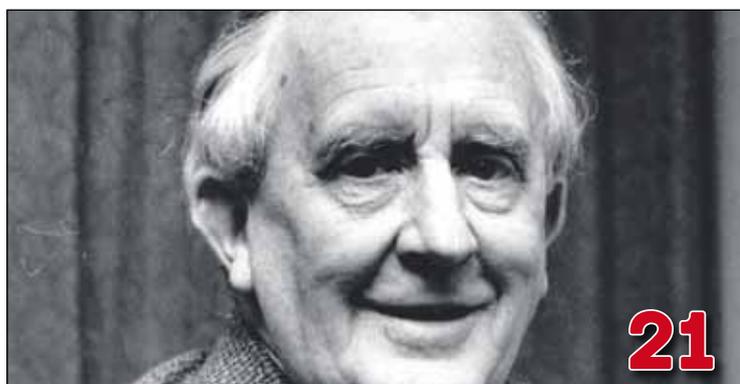
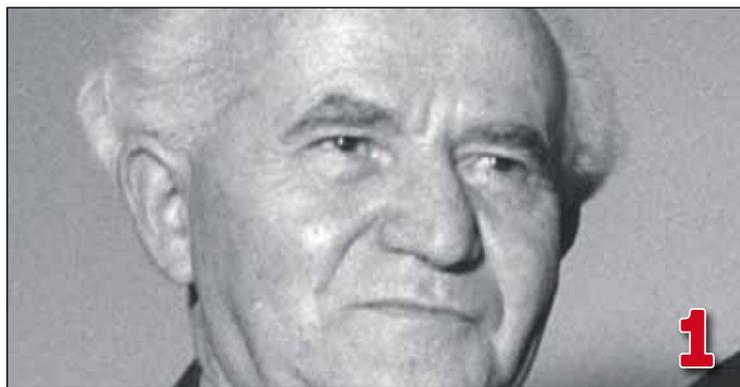
Свет увидела повесть одного из величайших писателей современности Джона Рональда Руэла Толкиена «Хоббит, или Туда и Обратно». Эта книга стала первой в эпопее о Кольце Всевластья, воплощенной Толкиеном в дальнейшем и ставшей одним из самых известных литературных произведений в мире.

## **25 сентября 1882 года**

На Международной электротехнической выставке в Мюнхене французский физик Марсель Депре впервые в истории техники продемонстрировал дальнюю передачу энергии по проводам.

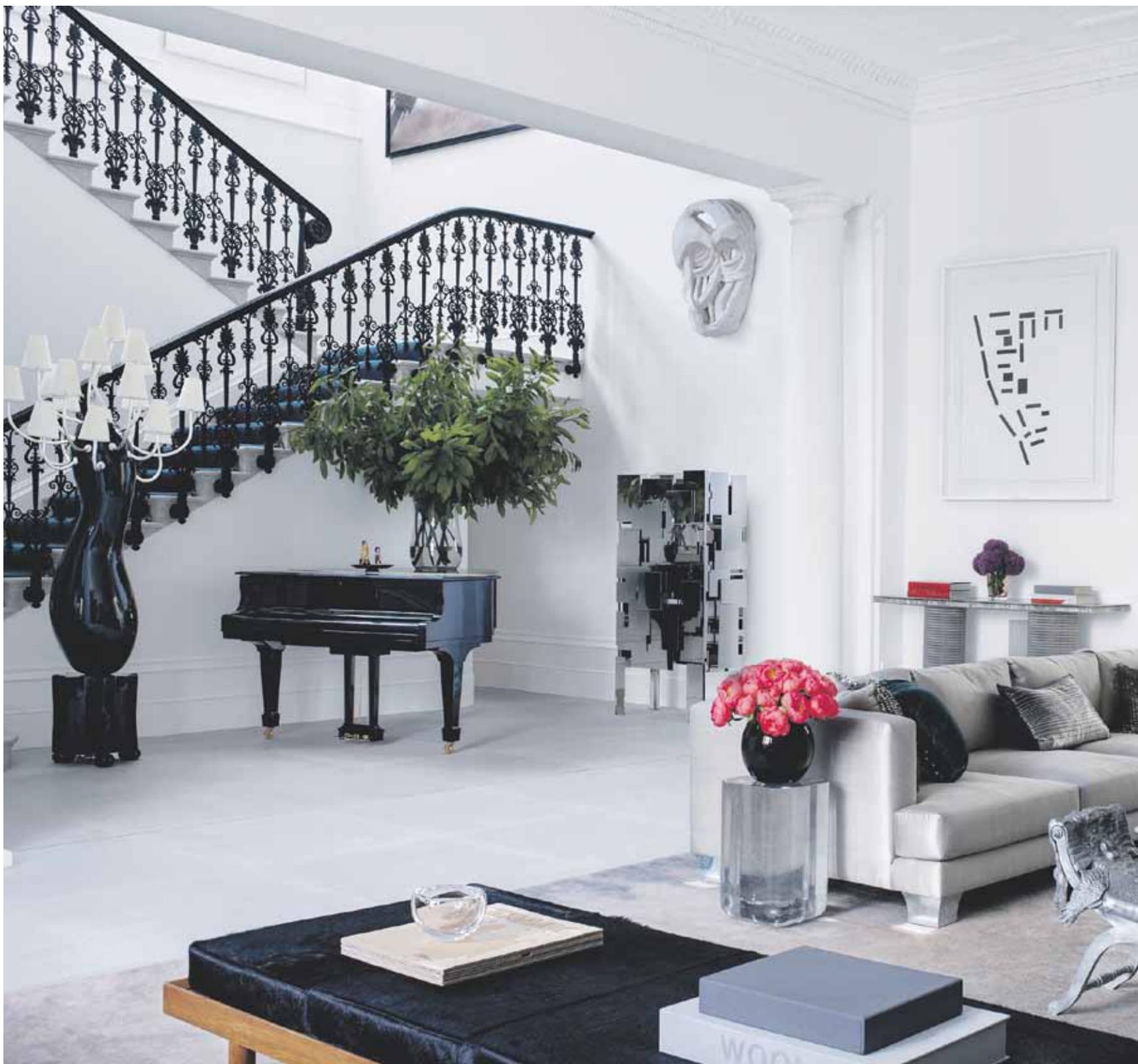
## **30 сентября 1882 года**

В Нейштадте на свет появился Ганс Вильгельм Гейгер, впоследствии подаривший миру счетчик частиц радиоактивного излучения. Счетчик Гейгера по сей день остается самым распространенным измерителем радиации, который используется во многих областях.



# Правь, Британия!

*Интерьер в английском стиле — это изысканно, стильно и довольно просто.*



Много веков английский дом является одним из лучших образцов классического стиля, оставаясь вне моды и времени. Кстати, что же это такое, английский стиль? В двух словах - это сочетание аристократизма и сдержанности. Это неспешные чаепития и массивные шкафы, под завязку набитыми книгами, клетчатые пледы и уютный камин, пуфики, сундуки, глобусы, географические

карты...Как и все, что когда-либо появилось в знаменитом королевстве, английский интерьер отличает стремление к совершенству и выверенности, а также к семейным традициям и домашнему уюту. Для него характерны как классические формы античной архитектуры - симметрия, правильные геометрические фигуры, четкие прямые линии, обильное использование дерева, при-

чем непременно благородных пород, - красное дерево, орех, мореный дуб, - мягкие, пастельные тона... Уют подчеркивает наличие столовой с округлых форм столом и мебель с мягкой обивкой - глубокие кресла с высокими спинками, знакомые по фильмам о Шерлоке Холмсе.

Классический английский стиль трепетно относится к семейным и национальным традициям, что проявляется в элементах декора - картинах и семейных реликвиях, которыми украшены стены и полки. Сочетание клетки, полосы, цветочного рисунка, многосложные драпировки из двух-трех видов ткани, элементы колониального стиля, натуральные материалы (если обои, то исключительно бумажные, если ткани, то хлопок и шерсть) — и это тоже обязательное условие для интерьера туманного Альбиона! Отделка мебели гвоздиками и украшение массивных шкафов резьбой противопоставляет ручную работу массовому производству, добавляет элегантность и аристократизм простому лаконичному удобству.

Но для того, чтобы создать у себя дома ат-

мосферу «клуба джентльменов», вовсе не обязательно делать капитальный ремонт или же полностью менять обстановку. Достаточно изменить колористическое решение интерьера - оно в данном случае должно быть достаточно сочное, не блеклое, не бледное. Раз речь идет о викторианском стиле, значит, подойдут обои в цветочек или в полоску. Особенно стильно и органично смотрится такой декор на больших плоскостях стен, но и маленькие комнаты лишь выиграют от подобных обоев. Мебель подойдет любая, главное, чтобы она была изготовлена из дерева и обита «добропорядочными» тканями размеренных тонов (в идеале, конечно, это обитые цветастыми гобеленами «честерфильды» и диваны закругленных форм с «юбкой», но их отсутствие могут «скрасить» и банкетка с изогнутыми ножка-

ми, выполняющая функцию журнального столика, и книжный шкаф из темного дерева, и комфортное вольтеровское кресло). Теперь очередь аксессуаров: золоченые рамки на стенах, пара-тройка антикварных вещиц и статуэток, роскошные огромные шторы со шнурами и кисточками, ковер в темных тонах... И, конечно, «правильный» свет: с освещением «британской» комнаты лучше всего справятся настольные лампы. Небольшие источники света разного формата, в том числе и огонь камина, делают комнату глубокой и обволакивающей.

Плюс мягкий шерстяной плед с клетчатым узором и скамеечка для ног перед камином — невероятно уютно и очень по-британски!



## Автобукварь, или такие разные машины



*Седаны, универсалы, хэтчбеки, кабриолеты, - за более чем столетнюю историю автомобиля создано почти два десятка различных вариантов кузовов. Некоторые из них достались машинам по наследству от конных экипажей, некоторые появились позже. Одни стали настоящей классикой автожанра, а о других сейчас можно лишь прочитать в специализированных изданиях. В многообразии автомобильных кузовов порой путаются даже специалисты. Но мы-то с вами знаем, что к чему!*

С точки зрения инженера кузов – это не что иное, как форма для перемещения людей, грузов или средств обслуживания. А с точки зрения дизайнера – отражение в этой форме существующего уровня развития техники, организации и уровня жизни, а также взглядов на функции автомобиля. На самом деле, в ходе автоистории машины приобретали новые кузова, как модницы - платья. И, если уж мы начали сравнивать автомобильные кузова с платьями, то место вечно актуального «маленького черного» заняли хэтчбек, седан и универсал, в более экзотических ролях «выступают» купе и пикап, а вот

ландо и фаэтон, скажем, стали «бабочками-однодневками». Почему? Давайте разбираться!

### **Седан**

Под седаном принято понимать трехобъемный (моторный отсек, пассажирский салон и багажник) кузов с двумя рядами полноразмерных сидений и четырьмя или двумя дверями. Своим названием этот тип кузова обязан французскому городу Седан, где в XIX веке выпускались кареты. На сегодняшний день в облики седана выпускается большинство автомобилей «семейного» класса и более высоких рангов. Больше того, популярность этой формы столь велика, что многие производители делают даже компактные модели с подобным кузовом. Кстати, в Германии седан носит гордое имя Limousine, а в качестве классического примера автомобиля с таким кузовом можно привести Mercedes C-, E- или S-класса.

### **Хэтчбек**

Хэтчбек - это двухобъемный кузов (моторный отсек и салон) с полноразмерными сиденьями и двумя или четырьмя боковыми

дверями. Доступ в багажник, объединенный с пассажирским салоном, открывает задняя дверь, - отсюда и название (в дословном переводе с английского hatchback - «дверь сзади»). Популярность этот тип кузова обрел в 70-е годы прошлого века, причем пальма первенства тут принадлежит вовсе не «виновнику торжества», легендарному Volkswagen Golf, давшему название «гольф-классу» городских компактных моделей, а Renault. Самая первая модель с кузовом «хэтчбек» под названием Renault 4L была выпущена уже в 1961 году, а ее последователь, Renault 16, ка минимум в течение десятилетия был образцом идеального городского автомобиля. Став в 1966 году «Автомобилем года», Renault 16 продержался на конвейере почти 15 лет. Но все-таки образцом для подражания тут на долгие годы стал Golf. Элементы дизайна кузова и технического оснащения чудо-машины переходили не только к другим моделям концерна Volkswagen, но и копировались другими автопроизводителями, неизменно становясь признаком соответствия автомобильной моде.

### Универсал

Главные приметы кузова «универсал» (от латинского *universalis*, то есть «общий») – удлиненная крыша и вертикальная (или почти вертикальная) задняя дверь, открывающая доступ в просторное грузопассажирское отделение. Благодаря этому перевозка вещей, в том числе крупногабаритных, в таком автомобиле упрощается в разы. К тому же не стоит забывать о функциональности кузова «универсал»: складывающиеся задние сиденья позволяют превратить машину в почти полноценный фургон. Еще одним плюсом универсала является то, что он в сравнении с седаном и хэтчбеком длиннее и тяжелее, благодаря чему машина устойчивее стоит на дороге, а также обладает более мягким и плавным ходом. К сожалению, за все хорошее надо платить, в данном случае – внешними данными машины. Хотя, конечно, о вкусах не спорят, – так, одной из самых популярных моделей Audi является именно типичный «универсал» (в Германии его называют Kombi) A6 Avant.

### Купе

У автомобилей этого типа, перенявших название у закрытых двухместных карет, двух- или трехобъемный пассажирский кузов с двумя боковыми дверями (в последнее время, правда, появились и четырехдверные модели, как, например, Mercedes CLS) и со стесненными посадочными размерами задних сидений. Машины-купе иногда еще называют автомобилями для эгоистов. Они не для семейных поездок, и уж точно не для того, чтобы кого-нибудь подвозить или что-нибудь перевозить. Это автомобили для удовольствия. Понятно, что, в отличие от практичных седанов или универсалов, это весьма специфические средства передвижения: как правило, выполнены они на базе усиленных кузовов обычных седанов, оснащены только двумя дверями, количество посадочных мест у них ограничено, да и объем багажника оставляет желать, мягко говоря, лучшего... Лучшего желать оставляет и материальная составляющая обладания купе, – это касается как собственно покупки такой машины, так и ее содержания. Хотя... все относительно.

### Кабриолет

В старину так именовали легкие одноосные конные повозки со складывающейся крышей, – теперь кабриолетом называют автомобили с убирающимся тентом из специальной ткани или винила и опускающимися боковыми окнами. На современных моделях эти операции выполняет электропривод. Машины с подобным кузовом чаще всего двухдверные. Компактные кабриолеты спортивного толка нередко называют родстерами (Mazda MX5). К этому же семейству относится и купе-кабриолет (кабриолет-хардтоп), то же самое, что кабриолет, только со складной жесткой крышей. Современные автомобили с открытым кузовом все чаще строятся по такой схеме. Несмотря на сложность и дороговизну конструкции, купе-кабриолеты удачно сочетают в себе качества обоих этих типов кузовов. В теплую погоду они позволяют получать удовольствие от поездок в открытом автомобиле, а в холодную сохраняют комфортный микроклимат в салоне (VW Eos, Renault Megane Cabrio).

*Продолжение читайте в октябрьском номере газеты «Время»!*





## Русский стандарт, или в силу привычки

**Существует такое понятие, как «кулинарное наследие». И было бы неразумным не учитывать его при составлении рациона питания, ведь сложившиеся веками пищевые привычки имеют под собой веские основания!**

Никто не спорит, далеко не все блюда русской (или немецкой, или японской) кухни полезны и годны «на каждый день». Есть такие, которые действительно хороши со всех сторон и при этом незаслуженно забыты, некоторые можно есть только по большим праздникам в качестве исключения, существуют и такие, от которых лучше вовсе отказаться. Остановимся на первых, - то есть на полезных кулинарных традициях, уходящих корнями в далекое прошлое, которые отчего-то частенько игнорируются.

Любой диетолог подтвердит истинность высказывания «что русскому хорошо, то немцу не слишком». Действительно, для переваривания знакомых продуктов и блюд организм вырабатывает строго отмеренное количество ферментов (белковых веществ, расщепляющих пищу), основываясь при этом на положениях генетической памяти. Любые

новые ингредиенты и их непривычные сочетания могут завести систему пищеварения в тупик, так что пускаться во все гастрономические тяжкие лучше не стоит. А вот что несомненно имеет смысл, так это вспомнить о пищевых привычках родного региона. Последние формируются прежде всего на фоне климата, то есть рецепты русской кухни были продиктованы долгими, холодными зимами (совсем не зря так популярны были масштабные заготовки квашеной капусты, моченых яблок, варенья, солений, сушеных грибов и ягод, спасающих от авитаминоза!). Кроме того, немаловажную роль играли тут и «исходные данные», то есть продукты, составляющие основу русского (да и средневропейского тоже) рациона - злаки, молочные продукты, овощи и мясо. В осенне-зимний период в большой чести была жирная и мясная пища: в стужу надо было согреться дополнительными калориями. Летом наступала пора молочных продуктов и свежих плодов. Пищеварительная система к погодному графику приспособилась, и этот вековой механизм функционирует по сей день.

А если так, то более чем разумно будет вспомнить полезные пищевые привычки,

благодаря которым наши предки не жаловались на диабет, лишний вес и синдром выгорания. Например, традицию начинать обед с супа. В супах, похлебках и бульонах содержатся экстрактивные вещества, которые помогают без вреда для организма запустить выработку ферментов и гормонов, участвующих в процессе пищеварения, и подготовить желудочно-кишечный тракт к приему большого количества пищи. Супы менее калорийные, чем вторые блюда, а содержащаяся в них вода позволяет поддерживать необходимый баланс жидкости в организме. Немало пользы им добавляют чеснок, зелень, всевозможные пряности и приправы, которые принято добавлять в процессе приготовления. Это не только витамины, но и особые ферменты, которые предотвращают гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте и избавляют организм от паразитов. Овощные супы активируют работу желудочно-кишечного тракта, куриный бульон содержит противовоспалительные вещества... Словом, в пользу супов говорит многое, - и в пользу того, чтобы хотя бы 3 раза в неделю начинать трапезу с щей, ухи или рассольника, тоже!

Второй обычай, который, кстати, присущ почти всем европейским национальным кухням, предписывает заготавливать осенью на зиму соленья. И вот почему - зимой квашеная капуста, соленые огурцы и прочие моченые яблоки с успехом заменяют сырые овощи и зелень, ведь в них много витаминов (в том числе большая концентрация витамина С), минеральные соли, полезные кислоты и клетчатка. Интересно, что в процессе приготовления, вернее, закваски, они «обзаводятся» огромным количеством пробиотиков и пребиотиков, которые усваиваются эффективнее, чем кефирные или йогуртовые. А еще недавно было доказано, что активные вещества, содержащиеся в соленьях, защищают клетки мозга и разрушают ферменты, приводящие к снижению памяти. При правильном способе приготовления соленых томатов, огурцов и капусты в них сохраняются все полезные вещества и витамины, причем вплоть до поздней зимы и ранней весны, в то время когда в большинстве овощей они давно разрушены. Отличный способ продержаться до следующего лета в здравии и радости!

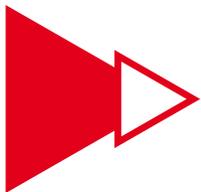
«А на третье – компот», - очень жаль, что завершение трапезы компотом или чаем перестало быть хорошей традицией во многих семьях. Насмотревшись умных передач про здоровый образ жизни и послушавшись различных авторитетных мнений, уже неясно, можно ли вообще употреблять напитки после еды? Специалисты вносят ясность, - можно, потому что жидкость в желудке не задерживается и сразу после употребления стекает в двенадцатиперстную кишку, никоим образом не вмешиваясь в процесс расщепления твердой пищи. А если еще речь идет о чуть подслащенной напитокке, например, чае с малиновым вареньем, ягодном морсе или компоте из сухофруктов, то лучшего «финального аккорда» и придумать трудно! Во-первых, компоты и чаи можно использовать для профилактики и лечения разных заболеваний (например, яблочный компот рекомендуют при нарушении обмена веществ, а также для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, абрикосовый компот нормализует кислотность желудочного сока, а также выводит из организма шлаки и показан при воспалении почек, а уж про пользу чая сказано уже столько, что нет смысла повторять). Во-вторых, это отличный способ восполнения дефицита жидкости в организме. Ну, а в-третьих, это просто вкусно и весело: все в меру сладкие напитки содержат необходимую дозу глюкозы, стимулирующую выработку гормонов радости, эндорфинов. А что может быть приятнее хорошего настроения после вкусного обеда?



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: .....

## С юбилеем!

Эдуарду Швиндту исполнилось 85 лет. 85 лет - это огромный жизненный опыт, это годы и воспоминания, годы счастья и забот, радостей и огорчений. Поздравляем и желаем отпраздновать еще много юбилеев в добром здравии!

Эдуард Швиндт живет в нашей резиденции для пожилых людей «Sonnenhaus» уже 3 года. Вместе с супругой, которая, к сожалению, умерла в прошлом году, он был одним из наших первых жильцов. Эдуард добрый, терпеливый, покладистый, трудолюбивый, - и сегодня руки его практически всегда заняты конструктором. А на прогулке (его возят, он не ходит) главный объект его внимания - это техника, машины. Достоинно отдельного упоминания его нежное отношение к дочерям, особенно к младшей: еще совсем недавно Эдуард по-джентльменски провожал ее до угла, неся в руках ее сумочку. Дочери отвечают ему взаимностью и не оставляют его без внимания, по праву гордясь своим отцом, - носителем передового, великим тружеником. Первым в деревне Эдуард приобрел и установил телевизор, за достижения при уборке хлеба был награжден поездкой на Выставку достижений народного хозяйства (ВДНХ) в Москву и именным автомобилем «Москвич».

Мы искренне желаем Эдуарду прежде всего здоровья, хотим еще долго его видеть бодрым, веселым и счастливым и, конечно же, пожелать ему долгой, спокойной жизни!

Ольга Шнайдер



## С любовью и заботой о тех, кто нуждается в помощи

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glückskelee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» представляют собой комплексы специально оборудованных комнат-апартаментов для совместного проживания пожилых людей, где им обеспечены круглосуточное наблюдение и медицинский уход со стороны высококвалифицированного персонала. Уютные, современно обставленные комнаты оборудованы с учетом потребностей и физического состояния их жильцов. Профессиональный подход к оказанию всесторонней помощи и приятное окружение создают ощущение «родного дома». Комфортабельные условия проживания в родной языковой и ментальной среде, индивидуальный подход к каждому жильцу, разнообразные программы организации досуга – обитателям наших резиденций предоставлены все условия для того, чтобы сделать их «осень жизни» как можно более солнечной!



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**

# На экранах



**С 7 сентября 2017 года**  
**BARRY SEAL - ONLY IN AMERICA**  
 («**БАРРИ СИЛ: СДЕЛАНО В АМЕРИКЕ**»)

*Режиссер: Даг Лайман*

*Автор сценария: Гэри Спинелли*

*В ролях: Том Круз, Дональд Глисон, Сара Райт*

Барри Сил стал самым молодым пилотом «Боинга 747», на тот момент ему было всего 27 лет. Но карьера гражданского летчика не заладилась. Потеря лицензии привела к тому, что Барри связался с Медельинским картелем и стал одним из крупнейших наркокурьеров...

**THE CIRCLE**  
 («**СФЕРА**»)

*Режиссер и автор сценария: Джеймс Понсолдт*

*В ролях: Эмма Уотсон, Карен Гиллан, Том Хэнкс*

Мэй устраивается на работу в глобальную Интернет-компанию «Сфера», которую возглавляет гуру социальных медиа Эймон Бэйли. Основатель «Сферы» замечает талантливую сотрудницу и приглашает ее принять участие в прорывном эксперименте, который призван перевернуть представления миллиардов людей о возможностях индивида и границах личной свободы.

**С 14 сентября 2017 года**  
**LOGAN LUCKY**  
 («**УДАЧА ЛОГАНА**»)

*Режиссер: Стивен Содерберг*

*Автор сценария: Ребекка Блант*

*В ролях: Дэниэл Крэйг, Ченнинг Татум, Кэти Холмс*

Два брата-авантюриста решают проверить экстремальное ограбление «под шумок» захватывающей гонки NASCAR и подбирают команду «специалистов», способных на такую аферу. Удастся ли им выйти сухими из воды?

**С 28 сентября 2017 года**  
**CARS 3**  
 («**ТАЧКИ-3**»)

*Режиссер: Брайан Фи*

*Авторы сценария: Кил Мюррэй, Боб Питерсон, Майк Рич*

*Роли озвучивали: Оуэн Уилсон, Кристела Алонзо, Крис Купер*

Легенда гоночного трека Молния Маккуин все еще продолжает показывать лучшие результаты на всех турнирах, однако победы даются ему не так легко, а конкуренция становится все жестче. Молнию Маккуина ждут захватывающие приключения, где он встретит новых друзей, а также поймет, что не только скорость и мощность мотора делают гонщика чемпионом.

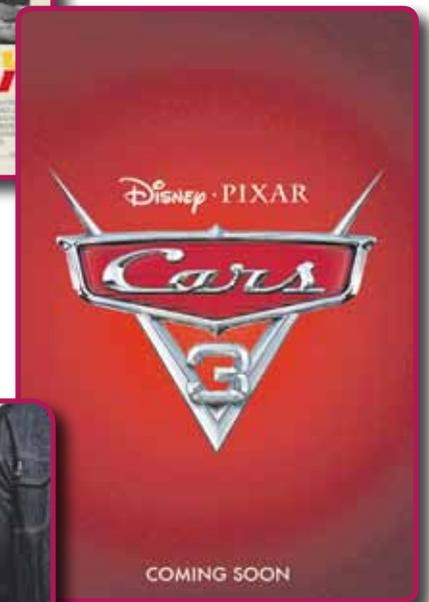
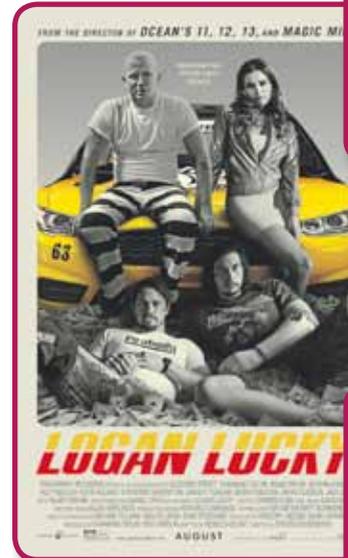
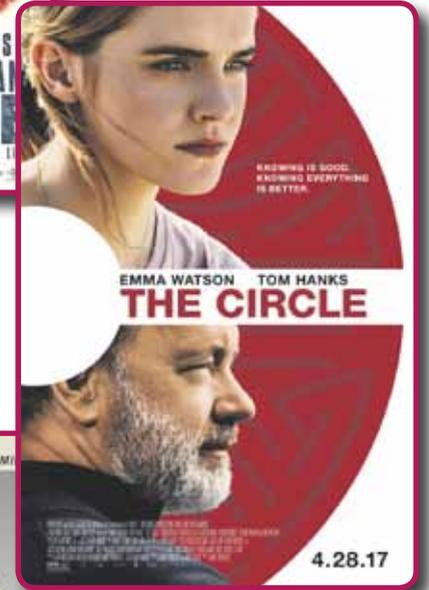
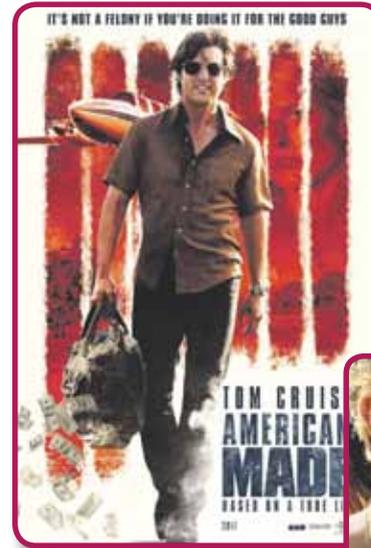
**KINGSMAN: THE GOLDEN CIRCLE**  
 («**КИНГСМАН: ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО**»)

*Режиссер: Мэттью Вон*

*Авторы сценария: Джейн Голдман, Мэттью Вон, Марк Миллар*

*В ролях: Колин Ферт, Холли Берри, Джулианна Мур*

Когда штаб-квартиры секретной службы Кингсмана уничтожены, и весь мир оказался в заложниках у неизвестных, британские суперагенты обнаруживают, что в один день вместе с их организацией была еще создана американская разведка. Теперь эти две элитные спецслужбы должны объединиться и бросить вызов общему безжалостному врагу, чтобы спасти мир.



# Лето, до свидания

Сентябрь ставит точку в сезоне пикников, мороженого и свежих ягод. Вот несколько рецептов вкусных и простых в приготовлении блюд, которые сделают прощание с летом чуть менее горьким и окончательным.

## Салат с черносливом и сыром

**Ингредиенты:** пучок салата, 200 г чернослива без косточек, 150 г эдамского сыра, 75г орехов пекан или грецких орехов

**Для заправки:** 3 столовые ложки подсолнечного масла, 2 столовые ложки яблочного уксуса, соль, перец по вкусу

Помыть и обсушить салат. Нарезать сыр кубиками или полосочками, чернослив разрезать пополам. На сковороде обжарить орехи до золотистого цвета в течение 3 минут, постоянно перемешивая. В салатнице подготовить заправку, добавить салат, чернослив и сыр, перемешать и посыпать орехами.



## Оладьи из цуккини с яблоками

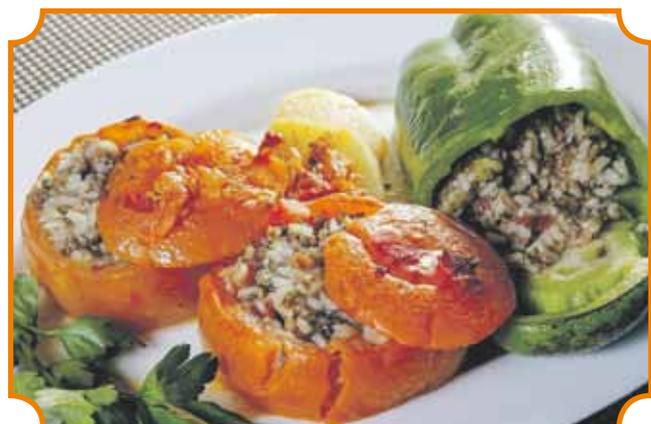
**Ингредиенты:** 500 г цуккини, 250 г зеленых яблок, 100 г моркови, 1 яичный белок, 1 столовая ложка манной крупы, 1 чайная ложка меда, петрушка, соль по вкусу

Морковь очистить и отварить до готовности. Очистить от кожуры яблоки. Цуккини (с кожурой), вареную морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить в смесь рубленную петрушку, соль и мед, перемешать. Переложить все в дуршлаг на 15 минут и дать лишней жидкости стечь. Положить смесь обратно в миску, добавить манку и слегка взбитый яичный белок, хорошо перемешать. Разогреть сковороду и быстро обжарить оладьи на оливковом масле до румяной корочки с двух сторон. Разогреть духовку до 180 градусов, выложить оладьи на противень и довести до готовности в течение 8-10 минут.

## Суп-пюре из порея и брокколи

**Ингредиенты:** 500 г лука-порея, 500 г брокколи, 4 желтка, 2 зубчика чеснока, 200 мл сливок жирностью не менее 20%, соль, перец по вкусу

Лук-порей и брокколи вымыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой, проварить 7 минут. Несколько небольших соцветий брокколи отложить для украшения, остальные измельчить блендером. Переложить в предварительно процеженный овощной бульон. Поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, ввести в суп сливки. Увеличить огонь, довести до кипения, посолить, поперчить и сразу же снять с плиты. Перетереть желтки с измельченным чесноком в однородную массу. Добавить в суп, перемешать. Украсить отложенными соцветиями брокколи.



## Фаршированный болгарский перец

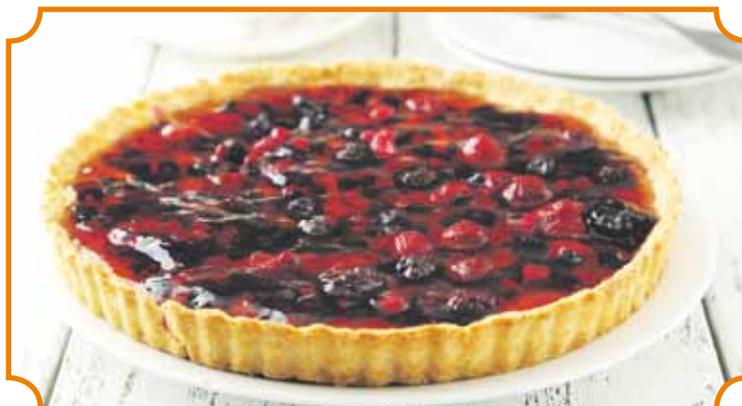
**Ингредиенты:** 8 болгарских перцев, 400 г фарша, 0,5 стакана риса (отварить до полуготовности), 1 морковь, половина луковицы, томатная паста, соль и перец по вкусу

Перцы промыть, срезать верхние «крышечки» и аккуратно очистить от семян. Смешать фарш, рис и пассерованные лук и морковь, приправить. Перцы наполнить фаршем и вертикально, в один слой поместить в широкую кастрюлю с толстым дном. Залить горячей водой до краешков перцев, но не выше, тушить 40 минут на слабом огне. За 5 минут до готовности можно влить в воду немного томатной пасты или сока.

## Ягодный пирог

**Ингредиенты:** 500 г любых ягод, 130 г муки, 250 г сахара, 5 куриных яиц, 350 мл сметаны, 1 стакан молока, цедра 1 лимона, соль

Выложить ягоды в один ряд на дно формы и засыпать их 50 граммами сахара. Оставить на 30 минут. Просеять муку, добавить в нее немного соли, оставшийся сахар и цедру. Перемешать все и влить взбитые яйца. Еще раз хорошенько все перемешать и влить сметану. Снова взбить все до однородности и влить молоко. Перемешать еще раз, залить ягоды тестом и поставить в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут.







## Звездный хитмейкер Алексей Малахов готовит новый телепроjekt

Уже совсем скоро начнется новый телевизионный сезон, и каналы один за другим будут стараться удивить зрителей премьерными фильмами, программами и яркими шоу. Одной из самых ожидаемых новинок осени на российском телевидении уже сейчас можно назвать новый проект продюсерского центра Алексея Малахова «Ты – звезда», который покажет один из центральных каналов. Это телевизионный конкурс молодых исполнителей популярной музыки, идея создания которого принадлежит Алексею Малахову – одному из самых востребованных композиторов, автору хитов самых ярких звезд российской эстрады: Аллы Пугачёвой, Филиппа Киркорова, Николая Баскова, Стаса Михайлова, Ани Лорак, Бориса Моисеева, Таисии Повалий, Александра Буйнова, Анастасии Стоцкой и Михаила Гуцериева. Реализовать этот амбициозный проект Малахову помогает известная оперная певица Олеся Лагутина. Ученица великой Елены Образцовой не понаслышке знает о конкурсах, в том числе международных, так как сама не раз становилась их лауреатом. Цель проекта «Ты – звезда» – поиск, развитие и поддержка молодых талантов, раскрытие их творческого потенциала и обучение исполнительскому мастерству. Всех участников и телезрителей ожидает яркое, незабываемое шоу, не имеющее аналогов! Лучшие режиссеры-постановщики, хореографы и музыканты под руководством идейного вдохновителя конкурса Алексея Малахова создадут на сцене праздник света и звука и подарят неповторимые эмоции! По итогам двух туров авторитетное жюри, в состав которого вошли сам Алексей Малахов, Анастасия Стоцкая, Сергей Зверев, Анастасия Волочкова, Диана Гурцкая, Прохор Шаляпин и Елена Максимова, определит нескольких победителей, которые получат ценные призы – «Хрустальную звезду», диплом, а также подарки от спонсоров. Самого талантливого и удачливого участника ждет Гран-при конкурса – сертификат на 10 000 долларов от продюсерского центра, а также возможность записать дуэт со звездой, автором которого станет сам хитмейкер Алексей Малахов. «Мы уже получили огромное количество заявок, интерес к проекту просто невероятный, – говорит Алексей, – и мне, как его создателю, очень приятно, что у нас в стране так много людей, которые хотят петь, выступать на сцене, дарить радость зрителю! Желающих принять участие в нашем конкурсе оказалось так много, что придется продлить прием заявок еще на месяц. Чувствую, что у членов нашего жюри будет много работы, и это прекрасно!»



## Ани Лорак и Mband стали наставниками в новом шоу талантов «Битва талантов».



«Битва талантов», один из самых масштабных проектов этого лета от Академии популярной музыки Игоря Крутого на канале Муз-ТВ, дает шанс подросткам от 10 до 15 лет показать себя и выиграть главный приз проекта – миллион рублей. Уже первые выпуски показали, что борьба ведется среди чуть ли не самых лучших молодых исполнителей страны. Тройка жюри, которая меняется в каждом выпуске, порой предстает перед сложнейшим выбором. Сейчас конкурсанты расформированы в две команды – Воды и Огня, а наставниками их стали соответственно группа Mband и певица Ани Лорак. Ани Лорак, которой выпала честь вести команду Огня к победе, рассказывает: «Принять участие в проекте «Битва Талантов» мне предложил Игорь Яковлевич Крутой. У меня уже был подобный опыт в «Голос країни», поэтому я с удовольствием стала наставником снова. Конечно же, стараюсь передать свои знания, ведь за плечами у меня множество конкурсов и фестивалей, безусловно мне есть что сказать конкурсантам. Рада, что мне не придется сидеть в судейском кресле, ведь это очень непросто – быть в жюри и оценивать участников. В этот раз я на стороне ребят и болею исключительно за музыку!»

## Марианна Абрамитова дает советы, как улучшить энергетику дома

Нет ничего хуже, чем чувствовать дискомфорт у себя дома. Несомненно, время от времени у каждого может быть плохое настроение или неудачный день, но если, находясь дома, человек постоянно пребывает в состоянии подавленности и депрессии, самое время предпринять меры. Таролог и ясновидящая Марианна Абрамитова дала несколько советов, как самостоятельно почистить энергетику своего жилья: «Если у вас дома есть кошка, то во многом этот вопрос уже снят, так как это животное умеет забира́ть негатив на себя и перерабатывать в здоровую, свежую, нормальную энергию. Но это касается именно кошек, а не котов. Очень важно, чтобы эту кошку любили, ласкали, заботились о ней, тогда она обязательно отплатит тем же! Второй момент: если вас затопили соседи или в вашей квартире засорились краны и водосток, это говорит о том, что энергетика именно в вашем доме настолько загрязнена, что нужно принимать экстренные меры. Вы сами заметите, что после вызова сантехника и прочистки всех труб, вода начнет циркулировать нормально, и в вашей жизни начнутся перемены. То же касается сбоев в технике: если что-то все время ломается и не работает, то дело явно не в неисправности приборов. Все очень просто, вещи берут на себя весь негатив и ломаются. Поэтому, если вы починили телевизор, микроволновку, фен или избавились от них, вы тоже частично обновились. И еще один совет, который подойдет каждому: насыпьте немного соды в разные емкости и расставьте по всему дому, разумеется, не на самых видных местах. Сода не только очищает пространство энергетически, но и физически, вплоть до воздуха в квартире. Вы почувствуете, как в вашем доме изменяется атмосфера, и микроклимат в нем становится настолько благоприятным и позитивным, что любой человек, пришедший к вам в гости, не захочет уходить!»



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

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