**Перевод на русский**

|  |  |
| --- | --- |
| **Uplifting Moments**As the nation’s premier shopping venue, TSUM offers a different experience. Think `Indulgent`. Sexy.A little brash.A lot exciting.Always colorful. That’s our TSUM.TSUM tempts shoppers to explore the world’s finest brands and cutting-edge fashion. Essential goods for today’s trendy lifestyles. With such a selection of aspirational, desirable things, is it any wonder that TSUM surprises the senses and intrigues the mind?Be charmed and delighted. Captivated by TSUM’s unsurpassed passion for detail, elegant design, exquisite textures and intriguing aromas. It provides a feast for the senses, changing with the seasons.TSUM sets the stage for tomorrow’s hottest innovations, yet it isn’t the least bit pretentious or stuffy. It’s a showplace accessible to all, a venue capable of inspiring. It exudes a refreshing sense of energy, freedom and vitality.At TSUM, customers aren’t problems, they’re honored guests. First-class service is rendered from the heart, accompanied by genuine Ukrainian smiles and courtesy. TSUM provides an atmosphere that is public, yet intimate.Come! A new generation of memories is waiting to be made. | **Моменты душевного подъема**ЦУМ, главный торговый центр Украины, предлагает испытать совершенно новые ощущения. Потакайте своим желаниям. Почувствуйте себя сексуальными. Слегка дерзкими. Очень волнующими. Всегда яркими. И все это в нашем ЦУМе.ЦУМ искушает своих покупателей самыми престижными мировыми брендами и последними новинками моды. Основные потребительские товары для современного стиля жизни в русле модных тенденций. С таким выбором статусных, соблазнительных вещей ЦУМу вполне по силам удивить ваши чувства и заинтриговать ум.Наслаждайтесь и очаровывайтесь. Вы будете покорены непревзойденной страстью к деталям, элегантным дизайном, изысканными текстурами и интригующими ароматами ЦУМа. Он приглашает вас на пир ощущений, меняющихся с приходом каждого нового времени года.ЦУМ словно предвосхищает самые жаркие новинки будущего и в то же время далек от пафоса или чопорности. Это достопримечательность, доступная каждому, место, способное воодушевить. Он словно источает бодрящее чувство энергии, свободы и жизненной силы.В ЦУМе покупатель – не обуза, а почетный гость. Первоклассное обслуживание исходит от самого сердца, сопровождаясь искренними украинскими улыбками и вежливостью. ЦУМ создает атмосферу одновременно публичности и камерности.Заходите! И новые воспоминания вам гарантированы. |
| Workout tips3 RULES YOU HAVE TO BREAK TO MAKE GAINSSometimes defiance is healthy. In this case, casting off conventional wisdom will help you get ripped.BY SEAN HYSON, CSCSThere’s a reason skinny punks call lifters “meatheads” and why some of the dumbest guys in your gym are also the biggest:building muscle ain’t that complicated. Sure, there’s a science to it, but hard work and consistency will take you further than any one program, diet, or exercise can. In an effort to sell more products, the fitness industry has tried to convince you that you need to follow certain rules in order to get big and strong and lean, making the process of transforming your body far more complex, arduous (and, consequently, much less fun) than it has to be.Here are the three rules you must be prepared to break if you want see better gains:RULE NO. 1: YOU HAVE TO DO INTERVALS TO BURN FAT.I’ve never been a fan of high-intensity interval training (HIIT). Of course, I’ve done it many times because the fitness industry convinced me I had to if I wanted to see my abs, but with a little more sense, I would have realized sooner that all I had to do was eat less.A good diet does all the fat-burning you’ll ever need. Interval training, while useful for conditioning, just isn’t necessary if fat loss is your goal. So if you hate running sprints on a treadmill or doing kettlebell circuits like you see on The Biggest Loser, stop! | Советы по тренингу3 ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ НАРУШИТЬ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ МАССУ Иногда нарушать правила полезно. В этом случае пренебрежение традиционной мудростью поможет вам выйти на рельеф.АВТОР: СИН ХАЙСОН, CSCSИменно поэтому тощие панки называют гиревиков «качками» и именно по этой причине самые молчаливые парни в вашем спортзале одновременно являются самыми массивными: наращивать мышцы не так уж сложно. Конечно, это целая наука, но упорный труд и систематичность сделают гораздо больше, чем любая другая программа, диета или упражнения. Чтобы продать больше продуктов, индустрия фитнеса старается убедить вас в необходимости следовать определенным правилам, чтобы стать массивными, сильными и сухими, делая процесс трансформации вашего тела гораздо более сложным и напряженным (и, соответственно, гораздо менее веселым), чем он должен быть.Мы хотим познакомить вас с тремя правилами, которыми вы вполне можете пренебречь, если хотите нарастить больше мышечной массы:ПРАВИЛО № 1: ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ИНТЕРВАЛЫ, ЧТОБЫ СЖИГАТЬ ЖИР.Я никогда не был поклонником высокоинтенсивной интервальной тренировки (ВИИТ). Конечно, я применял ее много раз, потому что индустрия фитнеса убедила меня в необходимости ее использования для получения хорошего пресса, но оценив ее немного позже с точки зрения здравого смысла, я понял, что все, что мне нужно было делать, – меньше есть.Хорошая диета делает все, что нужно, для сжигания жира. Интервальная тренировка, хотя и является полезной для поддержания формы, просто не нужна, если вашей целью является уменьшение веса. Итак, если вы терпеть не можете спринт на бегущей дорожке или цикличные упражнения с гирями, подобные тем, что вы видите в «Потерявший больше всех», остановитесь! |

**Перевод на английский**

|  |  |
| --- | --- |
| **ХХХХ**, Москва, РФ, в лице XXXX, действующего на основании доверенности №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ именуемое в дальнейшем **«Федеральный корпоративный клиент**», с одной стороны, и **ХХХХ**,именуемое в дальнейшем **«Оператор»**, в лице \_\_\_\_\_\_\_, действующего на основании \_\_\_\_\_, с другой стороны, заключили настоящее Дополнительное соглашение к Договору об оказании услуг связи № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ (далее «Дополнительное соглашение» и «Договор» соответственно) о нижеследующем:1. Стороны пришли к соглашению изложить Приложение № 2 к Договору в редакции Приложения № 1 к настоящему Дополнительному соглашению.2. Тарифы, указанные в Приложении № 1 к настоящему Дополнительному соглашению, действуют для абонентских номеров Столичного филиала ХХХХ с 01.04.2015, для остальных абонентских номеров с 01.06.2015.3. Во всем, что не оговорено положениями настоящего Соглашения, стороны руководствуются положениями Договора и действующего законодательства РФ.4. Остальные положения Договора оставить без изменений.5. Дополнительное соглашение вступает в силу с даты подписания его сторонами и распространяет действие на отношения сторон, возникшие с 01.04.2015.6. Дополнительное соглашение составлено на русском и английском языках. В случае возникновения противоречий, текст на русском языке имеет преимущественную юридическую силу. | **ХХХХ**, Moscow, RF, represented by XXXX, acting on the basis of the power of attorney №\_\_\_\_, dated \_\_\_\_ , hereinafter referred to as the **“Federal Corporate Customer”**, on the one part, and **ХХХХ**, hereinafter referred to as the **“Operator”**, represented by \_\_\_\_\_\_ acting on the basis of the \_\_\_\_\_, on the other part, have entered into this Addendum to the Communications Service Contract No. \_\_\_ dated \_\_\_\_\_\_ (hereinafter referred to as “Addendum” and “Contract” respectively) as follows:1. The Parties agreed to revise Annex No. 2 to the Contract to read as Annex No. 1 to this Addendum.2. Tariffs, specified in Annex No. 1 to this Addendum, shall be applicable for subscribers’ numbers of Stolichny Branch of ХХХХ from 01/04/2015 and for the rest subscribers’ numbers from 01/06/2015.3. In all other matters not covered by the provisions of the Addendum, the Parties shall be governed by the provisions of the Contract and the applicable laws of the Russian Federation. 4. The rest provisions of the Contract shall be left unaltered.5. The Addendum shall come into force upon its signing by the Parties and cover the relationships between the Parties, arisen from 01/04/2015.6. This Addendum is executed in Russian and English languages. In case of any conflict the text in Russian shall prevail. |
| Русские художники и писатели XVIII-XIXвеков создали множество прекрасныхобразов молодых девушек из народнойсреды. Красивые, скромные, работящие, тер-пеливые – во всей красе предстают ониперед нами. Девушке предстояло из нескладного под-ростка превратиться в зрелую «славницу», поскольку в 15-16 лет наступал самый глав-ный период девичества. Который должен был завершиться замужеством. Девушек вэтом возрасте часто величали «невестами», с уважением называли по имени-отчеству.Девушки в эту пору, по мнению народа, должны обладать «славнутостью», то естьнравится мужчинам и вообще всем людям.Красивый внешний облик ценился как однаиз необходимых составляющих "славницы". На протяжении жизни многих поколенийу русских людей сложился определенный стереотип девичьей красоты. "Красавой","красулей", "картинкой нарисованной"обычно называли девушку "доброго надлежа-щего роста", крепкого телосложения, круг-лым, гладким, белым лицом, румяную,белозубую, чернобровую и с длинной русойкосой... Кроме того, «славутность» подразумевалане только внешнюю красоту девушки, но иее душевные качества, необходимые дляудачного замужества. Доброжелательность, учтивость, общительность (в меру), умение петьи плясать – все эти характеристики девушкипозволяли ей быстрее понравиться жениху и его родителям. Чересчур дерзкая,бойкая, или, напротив, слишком робкая девушка, по крестьянским представлениям не могла быть готова к браку и материнству.Девушке-славнице нужно было иметь безуп-речную репутацию, блюсти себя. Девушки, чье доброе имя среди местных жителей неподвергалось сомнению, пользовались боль-шим уважением в деревне. Славницы обычнобыли во главе праздничных гуляний молоде-жи, занимали почетные места на посиделках,их первыми набирали в хоровод. Такжедевушке разрешалось вставать несколькопозднее остальных членов семьи, ивозвращаться с посиделок домой можнобыло затемно – это было в порядке вещейи не осуждалось. Крестьяне считали, чтоотносительно вольная жизнь, которой поль-зовалась девушка до свадьбы, необходима дляее развития, накопления жизненного опыта,приобретения самостоятельности, ведь всеэти качества будут необходимы ей в ролижены, хозяйки и матери, когда она станетзамужней женщиной. При этом от девушектребовали послушания, трудолюбия, уваже-ния к себе и другим, а также сохраненияцеломудрия до свадьбы. | Russian artists and writers of XVIII-XIX centuries have created a lot of beautiful images of young girls from folk environment. Beautiful, humble, laborious, patient – they appear before us in all their glory.A girl has to turn from a shapeless adolescent into a ripe “slavnitsa”, as in 15-16 she entered the foremost period of maidenhood, which should result in marriage. The girls were often called “fiancées” in this age, mentioned by name and patronymic with respect. Girls in this period of life, by the folk opinion, must possess “slavutnost”, that is being appealing to men and to all people in general.Beautiful appearance was valued as one of the essential component of “slavnitsa”. Throughout life of plenty of generations Russian people have formed a certain stereotype of a maiden beauty. “Krasava”, “krasulia”, “a picture painted” were usual names for a girl of “good appropriate height”, well-built, with a round, smooth, white face, ruddy, white-toothed, black-browned and with a long dark-blond plait…Besides, “slavutnost” implied not only outer beauty of a girl, but her moral virtues, necessary for successful marriage, as well. Amiability, courtesy, sociability (moderately), ability to sing and dance – all of these characteristics allowed her to please a fiancé and his parents. Too impudent, bold or, to the contrary, too shy girl, according to peasant’s beliefs, couldn’t be ready for marriage and maternity.A girl-slavnitsa needed to have an untarnished reputation, to guard herself. Girls, whose honest name among the locals was not in doubt, were held in high esteem in a village. Slavnitsas usually were at the head of youth outdoor festivities, held pride of places at the parties, they were the first persons who were taken to a circular chain. Also a girl were allowed to get up a bit later than the other family members, and she could come back home from the party after dark – it was a common practice and was not condemned. Peasants believed that the relatively free life, that led a girl before marriage, was necessary for her development, accumulation of life experience, gaining self-sufficiency, this is because she will need all of these features in the role of wife, mistress and mother, when she becomes a married woman. At the same time obedience, industry, self-esteem and respect to others were required from a girl as well as retention of chastity before marriage. |