



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ромашки сорваны, или спокойного сна!

10

ТЕМА

Роза – цветок

27

АЗБУКА ВКУСА

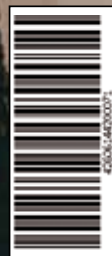
Под занавес лета

ЛОРА

РЕЗНИКОВА:

«ДИЕТЫ НАВОДЯТ НА МЕНЯ СМЕРТЕЛЬНУЮ ТОСКУ!»

Лора Резникова - актриса, сценарист, писательница и просто красавица и умница – о танцах, вампирах, правилах питания и роли своей мечты.

СТР.
20



В номере

СТР. 2

Афиша месяца

СТР. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

Для пользы тела

Ромашки сорваны, или спокойного сна!

Мучает бессонница? Срочно в сад или в лес за цветами!

СТР. 10

Тема

Роза – цветок

8 интересных фактов о «царице цветов».

СТР. 20

Гостиня

Лора Резникова: «Диеты наводят на меня смертельную тоску!»

Лора Резникова - актриса, сценарист, писательница и просто красавица и умница – о танцах, вампирах, правилах питания и роли своей мечты.

СТР. 26

Кинозал

В августе на экранах

СТР. 27

Азбука вкуса

Под занавес лета

Лето, увы, подходит к концу... Самое время проявить фантазию и попробовать наши новые рецепты.

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



Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155

Заказывайте на сайте www.detiru.de



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info

Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de

Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichten Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden. Die Autorenbeträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

Coverfoto: Katerina Matusova / Фото обложки: Катерина Матусова

События

Праздник пива в столице

INTERNATIONAL BERLIN BEER FESTIVAL 2019

На вопрос о планах на первые выходные августа существует однозначный ответ: конечно, в них входит посещение берлинской Пивной мии! С 2 по 4 августа Karl-Marx-Allee сможет запросто конкурировать с мюнхенской Theresienwiese, по крайней мере, по количеству представленных на проходящем тут ежегодном Празднике пива сортов этого хмельного напитка (если быть точными, их здесь более 2000). Так как каждый производитель, от Adelscott до Zunft-Bräu, клянется, что его сорт пива совершенно особенный, для гостей фестиваля есть серьезные шансы не успеть попробовать все и за 3 дня.

Очень по-британски

BRITISH FLAIR 2019

С 9 по 11 августа Гамбург станет местом встречи всех истинных англоманов и прочих интересующихся британским образом жизни. Поводом для этого станет выставка-ярмарка British Flair, иллюстрирующая британскую жизнь во всех ее проявлениях. Праворульные метрокэбы и кардиганы с кожаными заплатами на локтях, фиш-н-чипс с элем и вересковый мед, произведения Диккенса и Дафны Дюморье... Среди всего этого разнообразия наверняка найдется что-то интересное и для вас!

«Алло, мы ищем таланты!»

ABI ZUKUNFT BERLIN 2019

...и находим их 17 августа в столичном конгресс-центре Estrel на ярмарке вакансий для выпускников и работодателей выставке ABI Zukunft Berlin, посвященной подбору кадров. ABI Zukunft Berlin - идеальный форум для проведения диалога между предприятиями, институтами и молодыми специалистами, выпускниками и студентами, оптимальная платформа для встречи высококвалифицированных сотрудников и замечательная возможность для презентаций и рекламы.

Кулинарные фантазии

GOURMET FESTIVAL DÜSSELDORF

Ощутить вкус уходящего лета и попробовать массу уникальных летних блюд можно будет с 23 по 25 августа на кулинарном фестивале в Дюссельдорфе. На этом мероприятии производители продуктов и напитков высочайшего качества представят свою продукцию, а ведущие повара, кондитеры и бармены посоревнуются друг с другом в мастерстве приготовления вкуснейших блюд, сказочных десертов и невероятных коктейлей. И это еще далеко не все! Но не будем заранее открывать все секреты, тем более лучше один раз увидеть и попробовать, чем 100 раз прочитать...



Как кошка с собакой

HUND UND KATZ LEIPZIG 2019

Кого в Германии больше, кошек или собак? Почему панический страх перед кошками (айлуорофобия) присущ исключительно мужчинам? Какая самая популярная порода собак и почему? Ответы на эти и множество других вопросов можно будет получить на выставке Hund und Katz, что пройдет в Лейпциге с 24 по 25 августа. Помимо близкого знакомства с собаками и кошками самых разных пород, посетителей выставки ждут увлекательная программа развлекательных мероприятий и обширная экспозиция товаров и услуг зооиндустрии. Не пропустите!



ANZEIGE

Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

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

www.blagovest-kniga.de

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

А в это время, много лет назад...



2 августа 1945 года

Во Дворце Цецилиенхоф завершилась легендарная Потсдамская конференция глав представительств главных держав-победительниц во Второй мировой войне, на которой были приняты важнейшие геополитические решения, определившие ход мировой истории на многие годы вперед.

3 августа 1492 года

Корабли «Санта-Мария», «Пинта» и «Нинья» под командованием Христофора Колумба отплыли из андалузского порта Палоса в свое первое путешествие.

4 августа 1693 года

Французский монах Дом Периньон открыл секрет изготовления шампанского.



9 августа 1914 года

В Хельсинки родилась Туве Марика Янссон - знаменитая финская сказочница, иллюстратор и художница, создавшая удивительный мир муми-троллей, мир, по которому, по ее словам, «навряд ли в глубине души тоскует каждый из нас». Сказки про муми-троллей, добрых и смешных существ, про их приключения в сложном и порой несправедливом мире, где существует лишь одна цитадель безопасности и любви – родной дом, одна мысль о котором позволяет преодолеть любые невзгоды, и куда всегда можно вернуться, переведены на 34 языка и знакомы детям и взрослым во всем мире.

15 августа 1723 года

Состоялось торжественное открытие Петергофа, летней резиденции русских императоров, по своей роскоши не уступающей французскому Версалю.

17 августа 1928 года

В Москве на только что сданном в эксплуатацию стадионе «Динамо» был проведен первый официальный матч: в рамках футбольного турнира «Всесоюзной спартакиады» встретились сборные Белоруссии и рабочих клубов Швейцарии (Белоруссия выиграла со счетом 6:3).

19 августа 1960 года

На околоземную орбиту был выведен советский космический корабль «Восток», на борту которого находились собаки Белка и Стрелка. На следующий день спускаемый аппарат с животными на борту благополучно вернулся на Землю. Обе четвероногие космонавтки вернулись к своей обычной собачьей жизни и дожили до весьма преклонных лет.



24 августа 79 года

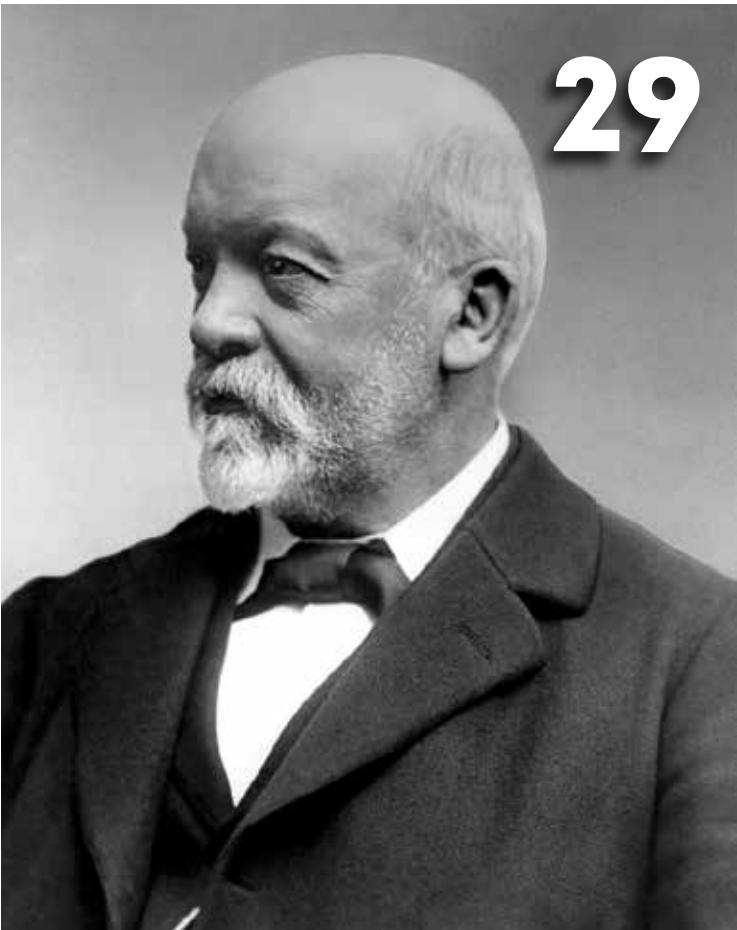
Произошло извержение вулкана Везувий, в результате чего расположенные у его подножия города Помпеи и Геркуланум оказались погребенными под многометровым слоем пепла, пемзы и грязи. От удушающего действия вулканических газов погибли почти все 20 тысяч жителей Помпей.

29 августа 1885 года

«Дедушка» немецкого автомобилестроения, инженер Готлиб Даймлер получил патент на первый в мире мотоцикл. Интересно, что машина создавалась всего лишь как простейший стенд для испытаний двигателя будущих четырехколесных экипажей.

31 августа 1951 года

В Дюссельдорфе впервые в Европе поступила в продажу первая долгоиграющая грампластинка со скоростью вращения 33 1/3 оборота в минуту.



СУДОКУ

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

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

Молодильные яблочки, или рацион красоты



Оказывается, все просто: если регулярно употреблять в пищу продукты с высоким содержанием гиалуроновой кислоты, можно всерьез и надолго улучшить текстуру и качество кожи и волос.

Тем, кто стремится к красоте, надо забыть про диеты и строгие ограничения в еде – возможно, с их помощью и теряются килограммы, зато приобретаются нездоровый цвет лица, преждевременные морщины и усталый, изможденный вид. А вот на что стоит обратить самое пристальное внимание, так это на оздоравливающие системы питания, благотворно влияющие на качество кожи, волос и ногтей. Какие же продукты должны присутствовать в рационе тех, кто хочет сохранить сияние молодости как можно дольше?

... В Японии есть малютка-деревушка под названием Юзури-Хара, возраст жителей которой определить очень трудно – они все выглядят на удивление молодо, подтянуто и свежо. Причем настолько, что к ним вот уже много лет приковано внимание ученых все-

го мира, пытающихся разгадать секрет их неувядающей юности. В рамках исследования образа жизни обитателей «заколдованной» деревни выяснилось, что своим цветущим видом они обязаны хорошей экологии, низкому уровню стресса и специальному питанию, - в частности, в их рацион входит рекордное количество продуктов с высоким содержанием гиалуроновой кислоты. Как услужливо подсказывают справочники, гиалуроновая кислота — это высокомолекулярный полисахарид, входящий в состав соединительной, эпителиальной и нервной тканей и стимулирующий выработку коллагена и эластина, которые отвечают за красоту кожи и волос. В организме молодого человека, имеющего вес порядка 70 кг, находится 15 мг гиалуроната. По мере взросления его концентрация начинает снижаться и к 50-летнему возрасту становится чуть ли не в половину меньше. Поэтому есть прямой смысл поддержать свой организм и восполнять запасы гиалурона искусственным путем, увеличивая его поступление извне при помощи соответствующего питания. Что, собственно, и делают хитрые японцы, отдавая предпочтение рыбе и морепродуктам, желтым и зеленым овощам, бобовым и зеленому чаю. С этого места – подробнее.

Употребление в пищу даров моря не только помогает преодолеть последствия стрессов и депрессий, укрепить иммунитет, повысить общий тонус и работоспособность, но и улучшить состояние клеток и обмен веществ. Особенно хороши в борьбе за поддержание красоты и здоровья жирные виды рыб, которые благодаря гиалуроновой и полиненасыщенным омега-кислотам оказывают просто-таки волшебное действие на организм. Чтобы кожа стала гладкой и упругой, а волосы – шелковистыми и густыми, достаточно устраивать рыбные дни дважды в неделю.

То, что овощи являются источником здоровья и красоты, знают все. Действительно, они богаты клетчаткой, витаминами, минералами, фитохимическими соединениями, которые не только поддерживают организм в отличной форме, но и предотвращают увядание. Особенно хороши в этом плане зеленые и желтые овощи, содержащие рекордное количество гиалурона, каротиноидов, лютеина и фолиевой кислоты, способствующих долголетию и сохранению молодости.

Бобовые в любом виде способствуют омоложению, так как их потребление ведет к тому, что в организме вырабатывается гиалуроновая кислота. Формула успеха в данном случае очень просто: больше бобовых – выше концентрация гиалуроната. Кроме того,

бобовые богаты клетчаткой, которая помогает росту полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте и понижает уровень холестерина в крови. Желательно включать в свой рацион (как минимум) 2 столовые ложки бобовых в день.

А запивать все это великолепие лучше зеленым чаем, чьи омолаживающие свойства поражают воображение. Они обусловлены, в первую очередь, высоким содержанием в нем антиоксидантов, вступающими в борьбу со свободными радикалами и не дающими организму стареть. А благодаря все той же гиалуроновой кислоте, также в изобилии содержащейся в зеленом чае, состояние кожи и волос любителей зеленого чая неизмеримо лучше, чем у тех, кто не включает его в свой рацион. Если вы все еще сомневаетесь в вышесказанном, посмотрите на японцев в общем (и на жителей уже упоминавшейся деревни долгожителей Юзури-Хара – в частности): являясь большими поклонниками этого напитка, они представляют собой наименее подверженную возрастным заболеваниям нацию в мире.

Так что, если вы решили как можно дольше сохранять молодость и здоровье, не обходите вниманием продукты с высоким содержанием гиалуроновой кислоты, и ваше отражение в зеркале будет радовать вас каждую минуту!



Не смешивать и не взбалтывать



У кого из нас в пылу уборки не мелькала мысль решиться на смелый эксперимент и смешать различные моющие и чистящие средства для усиления эффекта? Предупреждаем: лучше этого не делать, потому что порой манипуляции с обычной бытовой химией могут плохо закончиться.

Если только вы не профессиональный химик, не стоит экспериментировать со средствами бытовой химии во время уборки! Вряд ли у вас получится создать новый универсальный состав, а вот намешать зелье, вполне способное нанести вред мебели, коже и одежде, проще, чем вы думаете. Более того, при соединении некоторых средств может начаться бурная реакция с образованием токсичных паров. Поэтому, прежде чем устраивать химическую лабораторию в отдельно взятом ведре, учитывайте следующие моменты!

Перед использованием любого моющего и чистящего средства необходимо внимательно ознакомиться с его составом, а также обратить особое внимание на предупреждения производителя. Последние, кстати, не с неба взяты, и их указывают не для того, чтобы занять место на этикетке.

Если вы не хотите пасть жертвой химической атаки, устроенной своими руками, ни в коем случае не стоит смешивать друг с другом отбеливатели и аммиакосодержащие средства. Их «союз» приводит к образованию токсичного газа хлорамина, вдыхание которого может спровоцировать кратковременную остановку дыхания. Точно так же не рекомендуется усиливать гигиенический эффект за счет использования отбеливателя и уксуса одновременно. Подобная комбинация приводит к образованию хлоргаза, который считается химическим оружием. Даже в небольшой концентрации хлоргаз вызывает раздражение слизистой глаз, кашель и затрудняет дыхание, поэтому лучше даже не думать о дуэте уксуса и хлоро-

содержащих чистящих веществ. И о таковых с другими моющими средствами (в том числе для чистки окон и для чистки сантехники, часто содержащими реагенты вроде кислоты или аммиака), которые в сочетании с компонентами отбеливателя могут образовать по-настоящему гремучую смесь. Одним словом, отбеливатель вообще не нужно с чем-то смешивать, кроме воды.

Плохая идея также – дополнять одно средство для прочистки канализационных труб другим. У каждого такого средства достаточно мощная формула, и их соединение может привести к непредсказуемым последствиям, вплоть до взрыва. Разумнее (и безопаснее) использовать один продукт, неукоснительно следуя инструкции (обычно для растворения пробки в трубах требуется половина бутылки), если он не сработал, не следует использовать другое средство, лучше обратиться за помощью к сантехникам.

Дуэт соды и уксуса давно считаются верным и в некотором роде экологически чистым средством для устранения жирных пятен, накипи и прочих сложных загрязнений. Однако проявляйте осторожность, сводя воедино эти компоненты, - ни в коем случае не стоит смешивать их в закрытом контейнере во избежание взрыва. Кроме того, следует помнить, что результат этого альянса - потенциально токсичное вещество, раздражающее кожу, слизистые оболочки глаз и носа, поэтому не стоит трогать его руками и вдыхать его пары.

Ну, а о важности соблюдения простейших мер предосторожности при применении моющих средств – их необходимо хранить в недоступном для детей месте, в прохладном, сухом, хорошо проветриваемом помещении, в случае попадания в глаза немедленно промыть большим количеством воды, при работе желательнее использовать резиновые перчатки, - вы и так все знаете...

FOTOS: SXC

Резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - с новосельем!



В Берлине, в районе Шпангау, рядом с торговым центром Spandauer Arkaden, открыта новая резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese»! Это недавно сданный в эксплуатацию отдельно стоящий жилой дом, построенный по индивидуальному проекту и расположенный в тихом частном секторе.

Комплекс-резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - это возможность жить полноценной жизнью в идеальных бытовых условиях, чувствуя радость общения, заботу и внимание окружающих. В «Grüne Wiese» ни возраст, ни физические ограничения, ни проблемы со здоровьем не являются помехой комфортной и счастливой жизни. Наш новый дом оснащен всем необходимым для удобства и безопасности его обитателей. Во всех помещениях и на прилегающей территории предусмотрена безбарьерная среда (беспрепятственный проход и проезд на инвалидной коляске), в доме имеется лифт. Помимо круглосуточного ухода и постоянного наблюдения со стороны квалифицированного персонала жильцов ожидают общение с интересными людьми, теплая атмосфера, анимационные программы...

Если Вы или Ваши близкие нуждаетесь в круглосуточной заботе и поддержке, но при этом не хотите менять привычную домашнюю обстановку, то все это Вы найдете у нас в жилом комплексе для пожилых людей «Grüne Wiese»!

На все ваши вопросы, касающиеся условий аренды и проживания, ответит по телефону 030 688 377 138 госпожа Бауман.



- Уютные просторные комнаты в новом доме
- Собственный сад с раскидистыми деревьями и ухоженным газоном
- Круглосуточная забота и внимание персонала, общение и досуговые мероприятия
- Посещение врачей и физиотерапевтов
- Вкусное и разнообразное питание
- Бытовое обслуживание
- Домашнее тепло и уют

Мы делаем все, чтобы на нашей зеленой лужайке забывались проблемы, болезни и возраст. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Количество комнат ограничено!



Роза – ЦВЕТОК

8 интересных фактов о «царице цветов».

Роза – одно из самых древних растений планеты. Они примерно на 34 миллиона лет старше людей. Но это дикорастущие розы, а их культурных собратьев начали разводить около 5000 лет назад. Предположительно родиной «царицы цветов» является Персия, которая в древности называлась Гюлистан – «сад роз».

Организатором первого в Европе розария, расположенного в Мальмезоне, недалеко от Парижа, была императрица Франции Жозефина, жена Наполеона Бонапарта. В ее коллекции насчитывалось около 250 видов и форм роз, собранных по приказу Наполеона по всему миру. А знаменитый художник Пьер Жозеф Редуте, которого еще называли Рафаэлем розы, запечатлил эту коллекцию в акварелях. Если точнее, Редуте создал около 170 акварелей из коллекции роз Мальмезона, которые украсили собой знаменитый трехтомник «Les Roses» («Розы»), автором которого являлся известный ботаник Клод Антуан Тори.

Стебель розы и ее бутоны применялись - и продолжают применяться, - помимо декоративных, в самых разных целях: в произ-

водстве парфюмерии и косметики, кулинарии, медицине... 98% женской парфюмерии и 46% - мужской делают на основе масла, полученного из лепестков роз. На изготовление одного килограмма розового масла уходит 3 тонны лепестков красных роз (белых роз нужно почти в 2 раза больше). Кстати, розовое масло раньше добывали методом дистилляции, но полученная таким образом субстанция не сполна сохраняла дивный аромат цветков. Сегодня чаще всего его получают из лепестков роз методом анфлеража, и в результате оно обладает почти полностью сохранившимся ароматом «исходников» со всеми нюансами.

Розы произрастают практически по всему миру. Для них не требуется особых климатических условий, так как при должном уходе они могут легко пережить холодную зиму. Известно около 300 классов и 30 000 сортов роз. Все классы роз названы по представителям, изначально произраставших в северном полушарии.

Самая старая в мире роза – немка по национальности. Пышный розовый куст у собора в Хильдесхайме, уже почти достигший крыши этого здания, недавно отметил свой 1000-летний юбилей.

ФОТО: SXC

А вот самый большой в мире розовый куст под названием Lady Banks находится в Америке, в городе Тумстоун, и занимает почти 800 кв. м. На нем ежегодно распускается 200 000 бледно-желтых бутонов. Диаметр ствола розы-гиганта, посаженной в 1885 году, - 3,7 м.

Ген розы, отвечающий за аромат, рецессивен. При скрещивании двух роз с сильным ароматом, получится гибрид либо со слабым запахом, либо вообще без него.

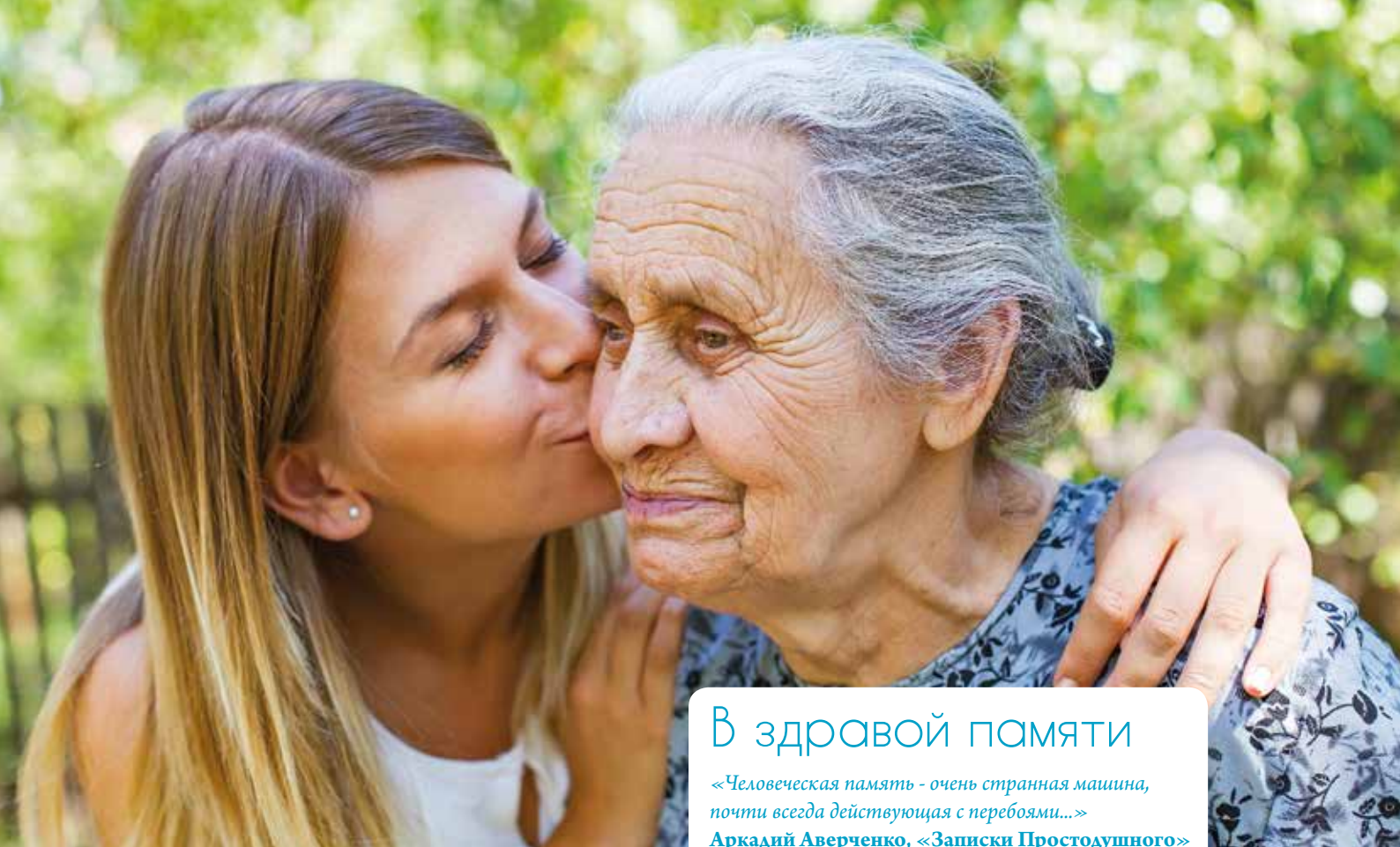
Красная роза считается символом любви и страсти, белая – дружбы, а вот насчет желтой мнения расходятся. Впрочем, на Ближнем Востоке, откуда, собственно, как уже упоминалось, родом все розы, есть легенда, гласящая, что в то время, как пророк Магомет участвовал в военном походе, его жена Айша изменила ему с молодым персом. После возвращения с войны Магомет усомнился в верности жены и, чтобы выяснить правду, приказал ей окунуть красную розу в дворцовый водоем. Роза пожелтела, и изменница была разоблачена. С этих пор желтая роза символизирует измену, - но это «Восток, дело тонкое». А вот в Европе и Америке желтый цвет ассоциируется с солнцем, поэтому с помощью желтых бутонов роз можно выразить как симпатию и уважение, так и благодарность, и восхищение, то есть всю гамму теплых, светлых эмоций.



СУДОКУ

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

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



В здоровой памяти

«Человеческая память - очень странная машина, почти всегда действующая с перебоями...»
Аркадий Аверченко, «Записки Простодушного»

Хорошая память – это признак физического здоровья и безупречного функционирования головного мозга. А поддерживать ее в идеальном состоянии не так уж и трудно, если следовать нашим советам!

Памятью называют способность к сохранению, накоплению и воспроизведению информации. Психологи выделяют 4 вида памяти: генетическую, иммунную, неврологическую и социальную, которые, в свою очередь, делятся на подвиды - непосредственная, или сенсорная, кратковременная, долгосрочная и механическая память. Типичный пример непосредственной памяти – набор текста на компьютере, когда каждое слово остается в сознании лишь на срок, достаточный для того, чтобы «настучать» необходимое количество знаков. Так что сенсорную память развивать и приумножать бесполезно, в отличие от памяти кратковременной. Ее, хоть она и носит довольно легкомысленное название, уже можно воспринимать всерьез. Ведь, хотя ее хватает всего на несколько минут, а потом увиденный образ или услышанная фраза оседают мертвым грузом в подсознании, повторив всего 10 раз полученную информацию, можно активировать самую «серьезную» память – долговременную. Долговременная память - основа способности к обучению, больше того, с ее помощью мы «извлекаем» из недр подсознания всевозможные ситуации, проанализировав которые и сделав соответствующие выводы, можно сильно облегчить себе существование (не зря же говорят «На прошлых ошибках учатся!»). Но тут-то и кроется большинство проблем - долговременная память запросто может подвести и отказать, так как без регулярных тренировок она имеет коварное свойство атрофироваться. Для того, чтобы багаж знаний не только не пустел, но и пополнялся, нужно периодически освежать накопленные сведения по принципу «Повторение – мать учения». Ну, а четвертый вид памяти – механическая память, с помощью которой можно запоминать не связанные между собой ассоциативно или в логически-смысловом отношении элементы. Именно механической памяти мы обязаны таким

явлением, как «автопилот» - когда мы бессознательно, что называется, «с закрытыми глазами» совершаем некоторые действия, не совершая при этом ошибок.

Чтобы не страдать от нарушений способности к сохранению, накоплению и воспроизведению информации, а также пользоваться в максимальном объеме услугами своей памяти, нужно ежедневно ее тренировать. Как? Да очень просто! Вот несколько основных правил, соблюдая которые, вы можете быть уверенными в том, что память вас не подведет.

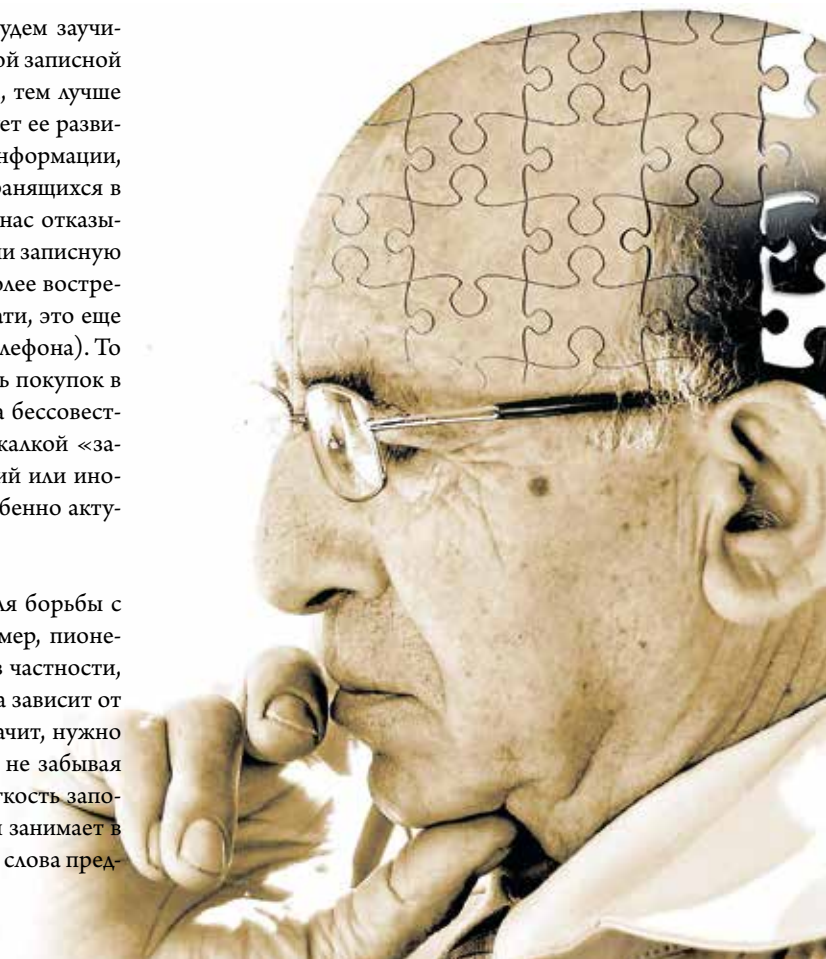
Правильное питание. В здоровом теле – здоровая память, а значит, нужно уделять больше внимания таким элементам питания, как, во-первых, ненасыщенные жирные кислоты, из которых состоит треть мозга. Благодаря им лучше циркулирует кровь, а значит, больше питательных веществ попадает в клетки. Если их недостаточно, клетки мозга, нейроны, плохо работают и даже могут совсем стереть воспоминания. К поставщикам «жирных стимуляторов памяти» относятся рыбий жир, оливковое и соевое масла. А вот жирное мясо и маргарин поставляют «беспамятный» жир, поэтому ими лучше не увлекаться. Во-вторых, для правильного функционирования мозга, а вместе с ним и памяти, необходимы углеводы, но не простые, а «медленные». Они дают глюкозу – «топливо» для нейронов, а получают их из овощей и круп. От «быстрых» углеводов, содержащихся в сахаре и мучных изделиях, они отличаются тем, что дают умственную и физическую энергию не быстро, зато надолго. Кроме того, при их переваривании почти не тратятся витамины группы В, крайне важные для мозга. Кстати, о витаминах: лидерами среди тех из них, которые играют ведущую роль в подпитке мозга и нервной системы, а также в процессе запоминания, являются витамины группы В, за ними следуют витамины Е и А, необходимые для энергообеспечения и защиты клеток мозга, и замедляющие гипомнезические процессы (например, потерю памяти при болезни Альцгеймера).

FOTOS: SHC

«**Учиться, учиться и еще раз учиться...**» Чем больше мы будем заучивать стихов и считать в уме, а меньше – пользоваться электронной записной книжкой и полагаться на помощь компьютерного органайзера, тем лучше будет наша память. Повышенная нагрузка на память стимулирует ее развитие. «Я не могу держать в голове такое огромное количество информации, и тем более выучить наизусть все 100 телефонных номеров, хранящихся в памяти моего мобильного телефона!» - никто и не заставляет нас отказываться от благ цивилизации и зубрить долгими зимними вечерами записную книжку. Но каждому вполне по силам выучить позывные наиболее востребованных абонентов, постепенно увеличивая их перечень (кстати, это еще и отличная страховка на случай потери записной книжки или телефона). То же самое касается устного счета – подсчитывая в уме стоимость покупок в очереди в кассу, мы не только подстраховываем себя от обмана бессовестной кассирши, но и усиленно тренируем память. Отличной закалкой «запоминалки» будет также выучивание нескольких стихотворений или иностранных слов в день, а также пересказ прочитанных книг (особенно актуально для детей).

«**Опыт, сын ошибок трудных...**» Грех не воспользоваться для борьбы с забывчивостью опытом специально обученных людей! Например, пионера исследования феноменов памяти Германа Эббингауза. Он, в частности, установил, что количество сохраняющегося в памяти материала зависит от промежутка времени с момента заучивания до проверки. А значит, нужно проверять свои свежеприобретенные знания как можно чаще, не забывая о открытом тем же Эббингаузом «позиционном эффекте»: легкость запоминания того или иного элемента зависит от места, которое он занимает в смысловом ряду. Легче всего запоминаются первые и последние слова предложения или элементы текста.

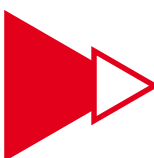
Запомнили? Повторите!



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
 ИСКРЕННЕ ВАШИ. СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ **ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!**



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, WILHELMSAU 1, 10715 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБ ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:

Ромашки сорваны, или спокойного сна!



Мучает бессонница? Срочно в сад или в лес за цветами!

Частый спутник лета – бессонница. Ничего удивительного, ведь мало кто может легко и просто заснуть без оглядки на жару и духоту, ранние рассветы и поздние закаты, непрерывное щебетание птиц за окном и проие типично летние реалии. Плюс еще в теплое время года концентрация гормона мелатонина, регулирующего суточные биоритмы и вырабатывающегося только в темноте, падает из-за долгого светового дня. Как же помочь себе и решить проблему со сном? Да просто... собрать букет из ромашек, мелиссы, мяты и некоторых других растений, отвары и чаи из которых способствуют выработке мелатонина и оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие на организм. При регулярном использовании ромашковый, лавандовый или мятный чай будут еще и способствовать восстановлению нормальной работы нервной системы, совершенно без противопоказаний и побочных явлений. И еще - так как травы воздействуют на саму причину нарушения сна, после отмены не возникают никакие зависимости. Какие же растения помогут победить бессонницу?

Ромашка

Ромашка, хоть и считается сорняком, обладает поистине магическими лечебными свойствами – в том числе и потому, что содержит эфирные масла и флавоноиды, славящиеся антиаритмическими, спазмолитическими, снотворными эффектами. Отвары и чаи из ромашки снижают тревожность, подавляют возбуждение и «тормозят» работу центральной нервной системы, что приводит к естественному засыпанию и глубокому сну без пробуждения или пограничных состояний.

Мелисса

Мелисса, или лимонная мята, хороша и для придания блюдам характерной цитрусовой пряности, и как основной ингредиент ароматных расслабляющих и успокаивающих напитков. Чай из мелиссы улучшает сон, снимает тревогу, регулирует сердцебиение и работу пищеварительной системы. Чего же боле, как говаривал поэт?

Вишня

Сок вишни (оговоримся сразу, речь тут идет о свежесваренном натуральном вишневом соке, а не пакетных вариантах) является

источником как мелатонина, так и триптофана, незаменимой аминокислоты, которую можно получить только с едой (организмом триптофан не вырабатывается). При этом, чтобы триптофан мог превратиться в гормон радости серотонин, нужны сопутствующие элементы – витамины B6, C, фолиевая кислота и магний, то есть все то, что есть в вишне.

Зверобой

Зверобой не зря считается чемпионом среди лекарственных трав! Настои и чаи из него используют для лечения гипертонии и мигрени, а также при нервных расстройствах, признаках депрессии и бессоннице. Фитотерапевты советуют при первых же симптомах этих заболеваний заменить все обычные напитки в рационе на настои из зверобоя, сдобренные медом, или хотя бы пить их 3 раза в день до еды. И все недомогания как рукой снимет!

Валериана и пустырник

Эти растения считаются классикой снотворного жанра благодаря их уникальной способности влиять на выработку серотонина, что способствует снижению тревоги, усталости и правильным метаболическим процессам в мозге. Эти важнейшие компоненты многих лекарственных средств давно изучены на предмет седативного эффекта и веками использовались для лечения проблем со сном. Доказано, что уже через несколько дней употребления чая на основе валерианы или пустырника заметно повышается скорость засыпания и качество сна, а в долгосрочной перспективе еще и регулируют деятельность нервной системы.

Самое приятное во всех этих растительных историях то, что для борьбы с бессонницей можно как отдавать предпочтение конкретным цветам или травам, так и составлять из них сбор, и результат не заставит себя ждать! Оптимальное время приема подобных «зеленых успокоительных» - 4-5 недель. Чай и отвары можно пить как за час-другой до сна, так и (особенно если проблема не только во вне, но и в повышенной раздражительности и нервнойности) 3 раза в день. Заваривать травы рекомендуется без использования металлической кухонной утвари, в стеклянных, керамических или фарфоровых сосудах. Для улучшения вкуса можно добавлять в отвары мед или лимон – действие от этого не пострадает, а пить будет приятнее. Спокойного вам сна!

ФОТО: S.V.C

WREMJA.INFO

Прощайте, килограммы!

Лето – идеальное время для того, чтобы распрощаться с лишними килограммами. К сожалению, зачастую потеря веса сопровождается и потерей энергии, скачками настроения и прочими побочными эффектами. Тут-то на выручку придут биологически активные добавки Кара Turboslim в модификациях «День» и «Ночь» для попеременного применения! Итак, знакомьтесь с вашим новым лучшим другом и помощником в нелегком деле похудения: Turboslim представляет собой эффективное средство для уменьшения объема жировой ткани тела, активизации обменных процессов и увеличения выносливости. В его состав входят экстракты женьшеня, гуараны, папайи, а самое главное - L-карнитин, витаминоподобное вещество, аналогичное синтезируемому печенью человека. В организме L-карнитин осуществляет функцию транспортировки жирных кислот через клеточные мембраны и использования их в качестве источника энергии тела. Иными словами, L-карнитин является мощным, но полностью безопасным утилизатором жира клеток тела, трансформируя его непосредственно в энергию. Благодаря высокому содержанию L-карнитина, а также необходимых для поддержания жизненных функций организма витаминов и минералов, Кара Turboslim в модификациях «День» и «Ночь» может эффективно способствовать похудению, при этом придавая дополнительную энергию и тонизируя. Применение обеих модификаций попеременно обеспечивает оптимальный и долгосрочный результат. Кара Turboslim в модификациях «День» и «Ночь» не содержит стимуляторов и иных вредных веществ, не провоцирует привыкания и может применяться длительное время, не вызывая побочных эффектов.

Биологически активные добавки Кара Turboslim в модификациях «День» и «Ночь» для регулирования веса, а также огромный ассортимент лекарственных препаратов и товаров для здоровья и красоты ждут Вас в Brillant Apotheke!

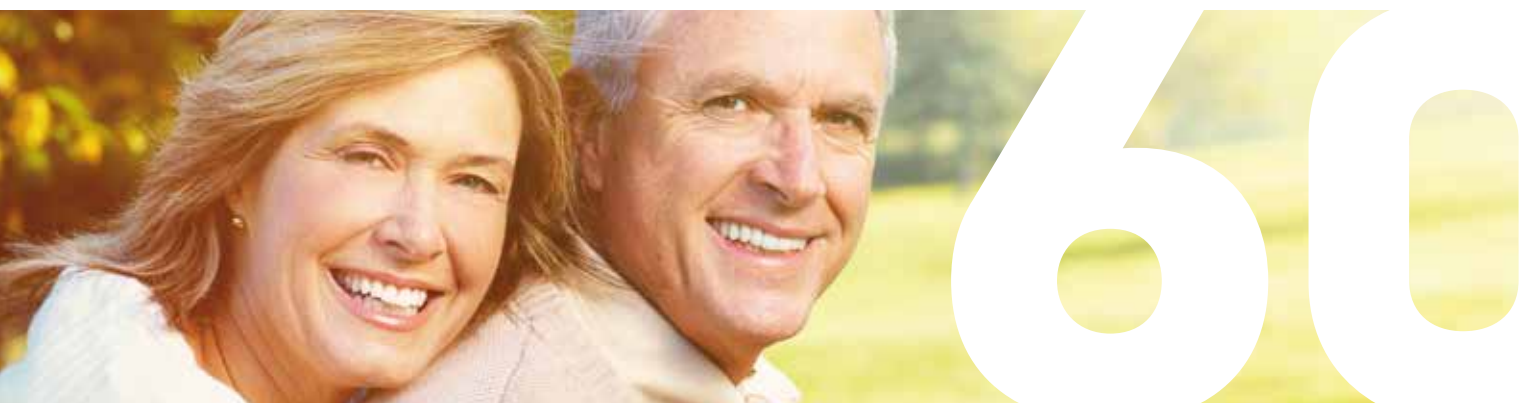


**АКЦИЯ МЕСЯЦА В BRILLANT APOTHEKE - 10%НАЯ СКИДКА
НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ КАРА TURBOSLIM В МОДИФИКАЦИЯХ «ДЕНЬ» И «НОЧЬ»**

BRILLANT APOTHEKE | KURFÜRSTENDAMM 71 (DIREKT AM U-BHF. ADENAUERPLATZ) | 10709 BERLIN
ТЕЛ. (30) 327 66 730 | ФАКС (30) 327 66 836 | WHATSAPP 0151 454 49555 | BRILLANT.APOTHEKE@GMAIL.COM

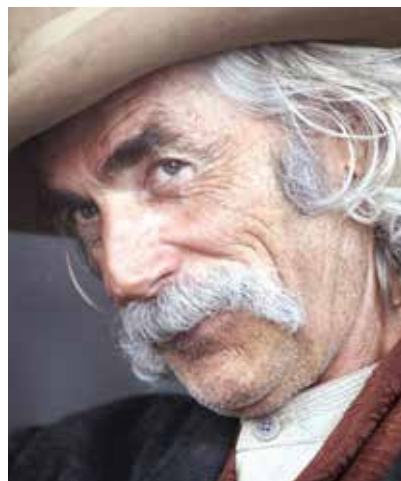
WWW.BRILLANT-APOTHEKE.DE

ЧАСЫ РАБОТЫ: С ПН. ПО ПТ. С 8:30 ДО 20:00, СБ. 9:00-19:00



Усы удивительной красоты

Еще один неоспоримый аргумент в пользу усов, особенно отпущенных в преклонном возрасте – растительность на лице играет роль защитного барьера, предотвращая развитие раковых заболеваний. Последние часто являются последствием актинического кератоза, заболевания, вызванного солнечным излучением. Очаги актинического кератоза обычно выглядят как шероховатые пятна на открытых участках кожи, подверженных воздействию солнечного света, причем самая опасная зона – тонкая кожа вокруг губ. А как известно, мужчины старше 60 лет редко пользуются солнцезащитной косметикой перед выходом на улицу... Впрочем, усатые представители силой половины человечества могут не волноваться по этому поводу – согласно результатам недавних исследований, у мужчин, которые носят усы толщиной не менее 9 миллиметров, риск появления плоскоклеточной карциномы на губе в 16 раз меньше, чем у тех, кто не имеет достаточной растительности на лице.



Можно, но осторожно

Парадоксально, но факт - люди пожилого возраста употребляют в 2 раза больше сахара, чем молодые. Хотя, казалось бы, общеизвестно, что с годами процессы переработки и усвоения сахара организмом замедляются, что приводит к самым печальным последствиям, далеко не все могут контролировать свой рацион питания и сокращать потребление сахара. Все потому, что с возрастом люди, к сожалению, становятся более склонными к грусти, тоске и печальным рефлексиям, рассматривая при этом конфеты и печенье как своего рода антидепрессанты (которыми они действительно являются). Медики не призывают полностью отказываться от сладостей - если нет проблем с весом и нарушений углеводного обмена, то в небольших количествах сахаросодержащие продукты вполне приемлемы. Но все же лучше есть как можно меньше кремовых пирожных, сладких булочек и карамелек, заменяя их ягодами и фруктами, а также мармеладом и пастилой, сделанных на основе натуральных ингредиентов.



Поминдальничаем?

Хорошая новость для всех страдающих повышенным давлением, хронической усталостью и склонностью к депрессиям – достаточно съесть горсть миндальных орехов в день, и все вышеперечисленные заболевания исчезнут, как дурной сон. В миндале много белка, магния, меди и рибофлавина - витамина B2, который участвует во многих важных процессах, происходящих в организме. Содержащиеся в миндале вещества также способствуют нейтрализации токсинов и поддержанию умственной активности. Возьмите за правило добавлять несколько орешков к завтраку или класть их в сумку, чтобы взять с собой на прогулку или в дорогу, и будьте здоровы!

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**

Вот сейчас тебе батюшка-то скажет, или как удержать подростка в Церкви

О том, как удержать подростка в Церкви, рассказывает протоиерей Максим Первозванский, отец 9 детей.

Единого рецепта здесь нет даже в одной и той же семье – все дети очень разные. Есть несколько факторов, которые влияют на воспитание ребенка. И один из них – степень того, насколько ребенок самостоятелен, велико ли давление взрослых. При этом на одного ребенка можно давить достаточно долго и убеждать его в том, что ходить в храм необходимо, а на другого – нет. Есть такой сложный возраст, подростковый, когда дети уже осознают себя достаточно взрослыми, но при этом еще подчиняются родителям. И в этом возрасте бывает всё по-разному. Иногда родители продавливают необходимость молиться, посещать храм, соблюдать пост и так далее. И это играет свою положительную роль. В той же самой семье, но когда у подростка другой характер, это может, наоборот, сказаться очень отрицательно.

Нам важно помнить, что есть Господь, который и приводит к Себе, и определяет, насколько человек отойдет, не отойдет. А если говорить о том, что мы можем сделать в каком-то человеческом смысле, то тут – никаких гарантий. Невозможно в процентах измерить, насколько это состояние человека зависит от родителей.

Но есть несколько очень важных моментов, которые родитель должен соблюдать. И в этом случае можно сказать: он сделал почти все, что от него зависело.

1. Эмпатия.

Это реальная попытка понять, что происходит с другим человеком. Сегодня одни люди, к сожалению, воспринимают других, даже самых близких для них, как мебель. Например, человек влюбился и думает о том, как ему обладать объектом своей любви. Но при этом не особенно заморачивается о чувствах другого человека. То же самое и в браке, когда у мужа или жены, может быть, правильные, но достаточно абстрактные представления о семье. А в реальной жизни они очень мало заботятся о том, что чувствует в тот или иной момент их супруг. И поэтому нужно стремиться к тому, чтобы понимать ребенка (раз мы сейчас – о детях). Первый шаг к этому – хотя бы выслушивать. А потом – понять, что происходит в голове и душе у моего ребенка, о чем он думает. Причем это надо делать максимально честно. Нужно отбрасывать всякие розовые очки напрочь. А это же страшно. Страшно, допустим, признать, что твой ребенок начал курить или что он ругается матом, или что у него какая-то нехорошая компания, с точки зрения родителей.

2. Уважение границ другого человека. Это то, чего у многих людей и в помине нет.

Дети растут очень быстро. При этом, если мы понимаем, какие границы у ребенка, то с подростком сложнее. И мы навязываем ему свои чувства, свой образ мыслей. И тут взрослые не только нарушают границы подростка, но и очень часто дают нарушать ему свои собственные. Ребенок начинает хамить, не слушается, требует (а не просто по-детски капризничает), и взрослые уступают этим требованиям, понимая, что это неправильно. В результате отношения превращаются в кашу. Это, на самом деле, аксиома любых нормальных человеческих отношений – уважай границы другого человека и заставь его так же относиться к своим.

3. Постепенно отпускать.

Всё равно, рано или поздно, отпускать ребенка придется. Но нужно заранее принять, что у него своя жизнь, он будет жить так, как захочет. Понятно, что если это сделать слишком рано, то будут ненужные ошибки. Хотя если ребенок с детства воспитывается в свободе, в уважении границ и родители обладают в достаточной степени этой самой эмпатией, то у ребенка и не возникает желания сильно оттолкнуться от мамы и папы. Он поделится с ними любыми переживаниями, потому что родители не начнут хвататься за голову, пить валидол. По крайней мере, при ребенке. Нет, понятно, что свое отношение родители не только имеют право, но и должны высказывать. Но вопрос в форме...

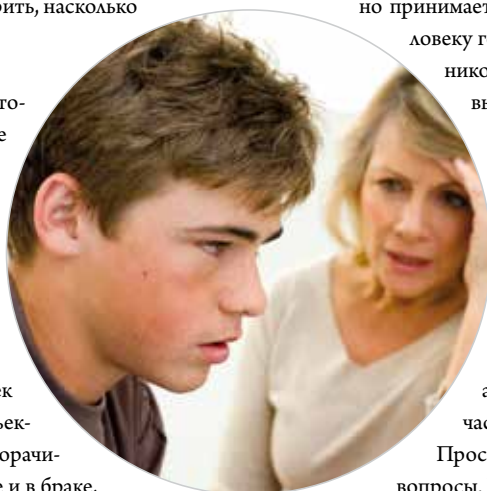
4. Разговаривать на языке «я-сообщений».

Не «ты меня достал», а «мне больно». Вроде бы смысл один и тот же, но абсолютно другая нагрузка. Когда мы говорим о своих мыслях, о своих чувствах, о своих переживаниях по любому поводу, это всегда нормально принимается и слышится другим человеком. Когда мы человеку говорим о нем, что он неправильно себя ведет, он никогда этого не слышит. Это воспринимается как вынос мозга.

Очень часто родители приводят трудных подростков к священнику, чтобы использовать его как некую палку или как рычаг: «Вот сейчас тебе батюшка скажет!». Это очень распространенная ситуация. Я в таких случаях прежде всего выслушиваю подростка, разговаривая с ним, как со взрослым. Внимательное, активное слушание со стороны священника очень часто девяносто процентов проблем сразу решает. Просто выслушиваешь и задаешь заинтересованные вопросы. И ничего особенного здесь не нужно, но ребенок понимает, что он услышан. А потом ты встаешь на одну сторону с ним, занимаешь его позицию и говоришь: «Да, я тебя теперь понимаю!». Он, видя, что его внимательно выслушали, верит тому, что его понимают, потому что это на самом деле так. Ведь его выслушали, его переспросили, ему задали уточняющие вопросы.

А дальше ты самого его можешь спросить: «Что мы будем в этой ситуации делать, как ты думаешь?» Эта позиция совместного поиска решения сложной проблемы – максимально выигрышный вариант в любой ситуации. Когда не ты диктуешь подростку, что он теперь должен сделать, а когда вы вместе с ним ищете решение. Когда эта ситуация возникает, подросток сам отказывается от большинства вариантов, которые он перед этим хотел бы продать, понимая – они неправильные, невозможные. Если бы такую позицию занимали и родители, то им бы не пришлось ребенка к священнику приводить с таким разговором.

Священник будет делать ошибку, если начнет ребенку говорить: ты что, совсем не понимаешь ничего, ты должен родителей слушаться! Они же тебе сказали, а ты, такой-сякой, ты разве не слышал про пятую заповедь?! Один разок, кстати говоря, это может сработать, если подросток еще недостаточно утвердился в своем внутреннем бунте. Но на второй раз это уже точно не прокатит.



НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Лето - это лучшее время года и уж точно лучшая пора для праздника на свежем воздухе. Такого, как, например, традиционный Праздник лета, который отмечается ежегодно в резиденциях для пожилых людей "Nestwärme", "Glücksklee", "Sonnenhaus" и "Sorglos Wohnen"! Угощения, песни, танцы и улыбки – в этом году праздник лета также удался на славу, особенно благодаря гостям мероприятия, подарившим жильцам резиденций массу положительных эмоций и отличное настроение.



Наши подопечные Раиса и Иван Фишер отметили 65-летие совместной жизни, или "Железную свадьбу". Это название 65-летняя годовщина обрела из-за того, что лишь крепкие, как железо, отношения могут просуществовать столь длительный период и устоять перед различными жизненными трудностями. 65 лет брака – это целая жизнь! Раиса и Иван Фишер прожили ее счастливо, рука об руку. Они воспитали 7 детей, 10 внуков, 20 правнуков, многое пережили, но испытания лишь закалили их союз. Конечно же, наш персонал приложил максимум усилий, чтобы сделать их торжество незабываемым! Еще раз поздравляем "железных молодоженов" и желаем им здоровья, радости и любви!



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

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Л О Р А Резникова

«Диеты наводят на меня смертельную тоску!»

Лора Резникова - актриса, сценарист, писательница и просто красавица и умница – о танцах, вампирах, правилах питания и роли своей мечты.

- Как правильно Вас называть – Лариса или Лора? Как Вас зовут близкие?

- Ну, близкие меня зовут по-разному. Например, муж придумал мне прозвище «Микрокосмос», и его даже не смущает, что это слово выговаривать дольше, чем Лора или Лариса. Сама я очень люблю подписываться просто фамилией, без имени. Мне кажется, Резникова звучит стремительно... В титрах прошу указывать меня Лора, это дань памяти счастливому детству в Донецкой области, там всех Ларис называют Лорами.

- Правда ли, что актерскую судьбу Вам напроорочила гадалка?

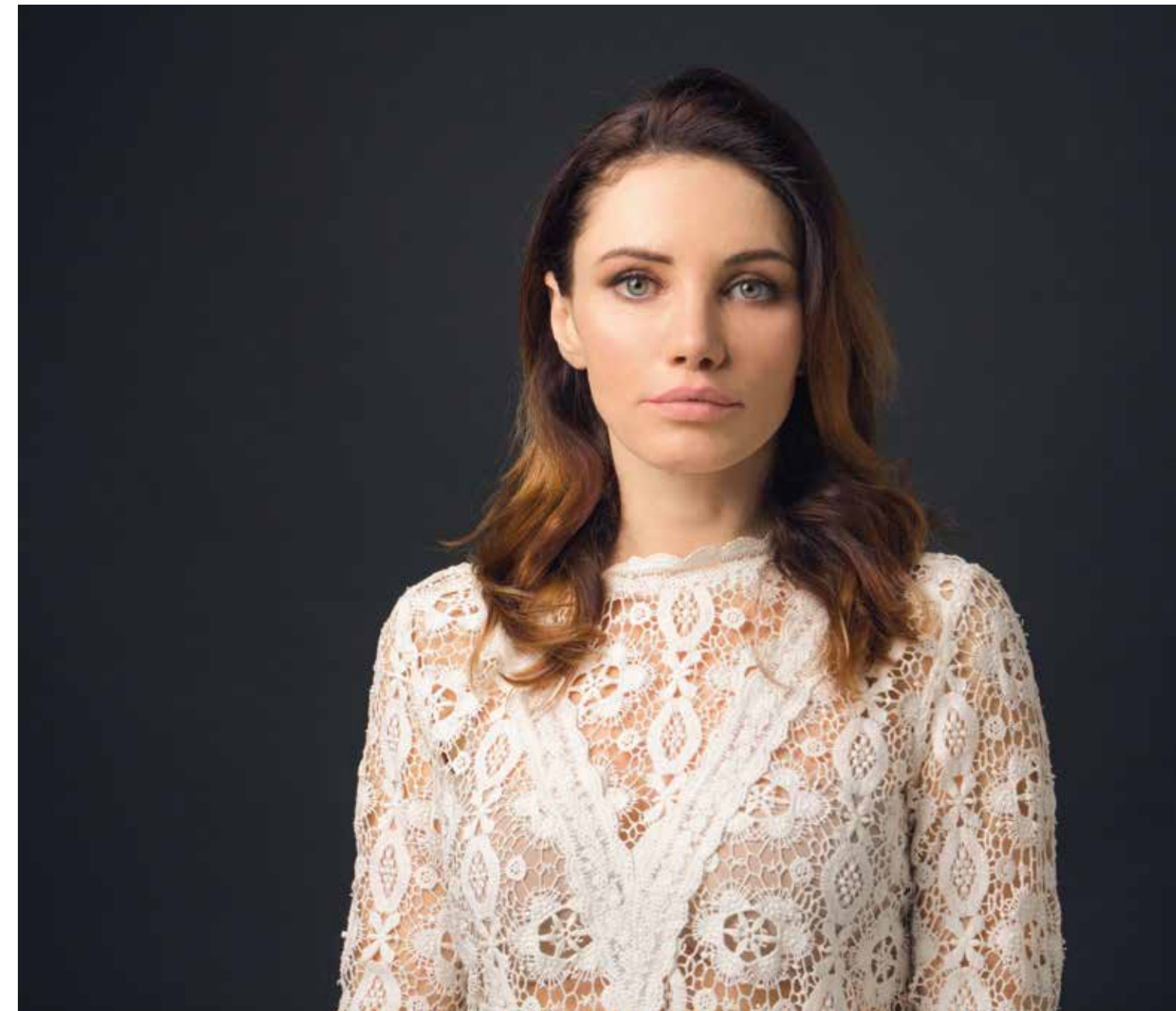
- В каком-то смысле, да. Я обратилась к ней совсем с другими бедами, не связанными с творчеством. А выяснилось, что все связано с тем, что я не занимаюсь по-настоящему своим делом.

- Вы часто играете роли женщин со сложным характером. Какой характер у Лоры Резниковой на самом деле?

- Беспокойный.

- В фильме «Пятая стража» Ваша героиня Милена демонстрирует акробатические трюки на шесте, в «Свидетелях» Маргарита в Вашем исполнении прыгает на велосипеде по ступенькам в подземном переходе... Вы и в реальной жизни такая спортивная?

- Честно говоря, совсем нет. Съемки гонок на велосипеде стали испытанием нервов, потому что последний раз перед съемками я каталась на велике лет в 12, с тех пор никакого интереса и желания к этому занятию не испытывала. И есть расхожее выражение, мол, невозможно разучиться кататься на велосипеде. Но это неправда, лично я разучилась, и за несколько дней до съемок училась заново. Никакие виды спорта меня не вдохновляют и не манят, я люблю исключительно танцы, зато очень много самых разных видов. Кроме акробатики на пилоне в моем арсенале и экзотик-poledance, и классический балет, и tribal fusion, и аргентинское танго. Сейчас еще хочу разучить ирландские танцы, поскольку во мне обнаружилась ирландская кровь.





- Вы серьезно занимаетесь аргентинским танго, расскажите об этом своем увлечении!

- Давно уж ни серьезно, ни любительски не занимаюсь. Уже несколько лет не была на танго. Поскольку это не просто танец, это не просто культура, это целый мир со своими законами и правилами, своей атмосферой... И я эту фазу, наверное, уже прожила. Открою вам секрет, я бы очень хотела использовать свои танго-навыки в кино. Но, к сожалению, никто из режиссеров так и не предложил мне такой роли. Вот танцы на пилоне - пожалуйста, это с большим восторгом. И я по-прежнему жду, когда кто-то из режиссеров разглядит во мне не только дерзкую танцовщицу pole dance, но и чувственную леди, танцующую танго.

- А Вашу книгу «Дневники танго» Вы никогда не задумывались экранизовать?

- Я вела переговоры с представителями зарубежных киностудий, но пока эти переговоры приостановлены, и я не буду дальше выдавать секретов, не имею права.

- Вы очень убедительно сыграли вампишу Милену – а Вы верите в вампиров?

- В энергетических - безусловно. Я имею в виду людей, которые почему-то считают, что весь мир должен им что-то давать, нянчиться с ними. Такие люди с претензией лично меня могут лишить всех сил. Завидую тем, кто умеет «держать удар» тяжелых людей.

- Лора, Вы сразу соглашаетесь играть роли, которые Вам предлагают? Есть ли роли, за которые Вы не беретесь принципиально?

- Конечно! Я, как и всякая актриса, иногда отказываюсь сниматься. Но связано это не с конкретными ролями, а с тем, что я считаю тот или иной сценарий слабым или ну уж совершенно не моим. Если я не понимаю, не чувствую саму историю, то начинаю сомневаться в возможности участия в съемках.

- Как происходит Ваша подготовка к съемкам?

- Я изучала разные актерские школы, но больше всего люблю метод

Ли Страсберга. Изучая персонаж и сюжет, я ищу отголоски своей темы в самых разных видах искусства - музыке, живописи... Хожу по галереям. Иногда вдохновляюсь разными животными, пробую повторить их манеры и пластику. Также черпаю эмоции из близких сердцу воспоминаний.

- У каждого актера есть роль мечты. Расскажите о Вашей!

- Я давно мечтаю сыграть Снежную Королеву из сказки Андерсена. Мне кажется, что это не такой простой персонаж, ведь от ее ледяного сердца страдают не только Кай и Герда, я думаю, больше всех страдает сама Королева.

- Вы в силу своей профессии должны, наверное, очень строго следить за своим внешним видом и рационом питания. Какой именно диеты Вы придерживаетесь? Какую косметику предпочитаете?

- Я гедонист до кончиков ногтей, поэтому диеты и правила ЗОЖ навоят на меня смертельную тоску. Иногда я ограничиваю себя в любимых лакомствах, но скорее даже не для того, чтобы что-то там произошло с моими сантиметрами на талии. а для того, чтобы испытать еще более яркое удовольствие, когда после воздержания можно слопать мороженое или торт. Над косметикой я тоже особо не заморачиваюсь. Покупаю самый простой крем для молодой кожи хороших марок. Наверное, поэтому моя кожа выглядит молодо (*смеется*).

- Что Вам нужно, чтобы достичь гармонии с собой?

- Поддержка близких и вера в меня

- Хотите ли Вы, чтобы Ваш сын пошел по Вашим стопам и выбрал актерскую стезю?

- Виктор уже выбрал другую стезю - он сейчас учится на первом курсе Нью-Йоркского университета, он выбрал специализацию «Политическая экономика».

- Как Вы видите себя через, скажем, 20 лет?

- Без сильных изменений (*улыбается*).

Блиц-опрос

1. Ваш девиз

Ирландцы не сдаются!

2. Ваш любимый цвет?

Фиолетовый.

3. Какой стиль в одежде вы предпочитаете?

Провокационный.

4. Любимое занятие

Танцевать.

5. Любимый фильм

«Интерстеллар» и «Тот самый Мюнхгаузен»

6. Любимая книга

«Бегущая с волками» Клариссы Пинколы Эстес.

7. Ваши достоинства

Когда я знаю, чего я хочу, - меня не остановить!

8. ...и недостатки

...то же самое, что уже выше сказала про достоинства - ведь наши достоинства являются продолжением наших недостатков.

9. С кем бы Вы хотели очутиться на необитаемом острове?

Если это не навсегда, то хотела бы там пожить в одиночестве

10. Что бы Вы попросили у золотой рыбки?

Чтобы люди смогли летать на разные планеты и покорять далекий космос!

СКАНВОРД



			Злак с «лошадиной фамилией»		Казахский водонос		Остров на пути к царству Салтана		Объект охоты кондуктора
			Причуда в поведении		Что написано пером?		Фразеологизм		Негритянка на Руси
Неуби- ваемая чере- пашка		Любой человек для кухарки	Попут- чица		Люби- тель принять на грудь		Элект- рический палач		Певец Топалов
					Воров- ской паспорт				
Безусый матрос		Лондон- ский стадион	Россий- ский футбо- лист		Колонна дыма				
					Жанр стихов Мацуо Басё				
	Совет- ский ябеда		Кем был мифи- ческий Вий?		Затре- щина				
					Богиня любви у славян				
	Прост- рел в пояснице		Шахма- тист Эйве						
					Две пинты		Фильм «... Шинд- лера»		
	Секун- дант Евгений Онегина		Что у лимона кислое?						
Эра		«Скотс- кая» татуи- ровка		Блеск отутю- женных вещей	Фасад дома				
							«Глаз» авиадис- петчера		Свет- лячок в темном царстве
Горы в США и Канаде		На нем и шапка горит			Сиденье не для коровы				
							Вотчина акса- калов		
Моло- децкое пове- дение		Река, на которой стоит Рязань			Судо- роги на народ- ный лад				



			Защитная реакция лошади		«Запах- канное» место на Солнце		Анод, поме- нявший полос		«Фрук- товая» птичка
			Синоним наоборот		Литера- турная тройня		«Скетч» в переводе с англий- ского		Концен- трат темноты
	Погуби- тель Анны Ка- рениной		Бюрократ на карна- вальной ночи	Анализ полетов				«Любов- ница» патриота	
					Империя, разда- вавшая ярпыки		Светиль- ник		
	Что такое эплинг?		Кочевое селение, осевшее в горах				Музыка, тяжелая для ушей		
					Летний кровосос				Взнос в общий котел
	Шмат ткани на костюм		Движе- ние от инфаркта				Прос- туженный звук		
					Немая слуша- тельница молитвы				
	Защит- ное пок- рытие жести		Пират- ская «вешалка»				Мальчик с заморо- женным сердцем		



АШЕКАДОТЫ

- Куда делась бутылка водки?
- Я обрабатывал рану.
- Какую еще рану?
- Душевную.

★★★★

В детстве родители меня заинтересовали археологией, и я полюбил это занятие. Представлял себя настоящим археологом! Но однажды ко мне подошел сосед и сказал, что на самом деле это называется «копать картошку».

★★★★

- Ну и что это за ресторан? Телятины нет, трюфелей нет, устриц нет... Принесите мне мое пальто!
- Я сожалею, но вашего пальто тоже нет...

На совете в Филях, когда решался вопрос о сдаче Москвы Наполеону, Кутузов, не перебивая, выслушал всех генералов, а потом поднял правую руку, и в избе воцарилась тишина. Фельдмаршал с хитрецей прищурил здоровый глаз и уснул.

★★★★

Чтобы показать, кто в доме хозяин, отец семейства носил бейджик.

★★★★

- А откуда у тебя баян?
- Баян мне достался от деда.
- А дед что, баянистом был?
- Да откуда я знаю, кем был тот дед! Я его раз в жизни видел, когда он меня попросил баян посторожить.

О себе: человек, у которого из рук забирают металлический шар со словами «Сломаешь!».

★★★★

- Дорогой, а если бы я ушла к другому в обмен на миллион долларов, ты бы согласился?
- Ну, если можно платить в рассрочку, то да! Конечно!

★★★★

Когда я учился в школе, у нас охранников не было. Со всем вполне справлялась уборщица с мокрой тряпкой.



На экране

С 1 августа

FAST & FURIOUS: HOBBS & SHAW
(«ФОРСАЖ: ХОББС И ШОУ»)

Режиссер: Дэвид Литч

Авторы сценария: Крис Морган, Дрю Пирс, Гэри Скотт Томпсон

В ролях: Дуэйн Джонсон, Джейсон Стэйтем, Хелен Миррен

Люк Хоббс - элитный спецагент, любит удобную спортивную одежду, большие пикапы и здоровое питание. Декард Шоу - бывший сотрудник разведки, предпочитает дорогие костюмы, спортивные авто и длинноногих красоток. Эти двое ненавидят друг друга. Но если кто-то угрожает их семьям, они готовы пойти на все, даже на работу в команде.

С 15 августа

TOY STORY 4
(«ИСТОРИЯ ИГРУШЕК-4»)

Режиссер: Джош Кули

Авторы сценария: Эндрю Стэнтон, Стефани Фольсом, Джон Лассетер

Роли озвучивали: Том Хэнкс, Тим Аллен, Энни Поттс

Энди вырос окончательно и бесповоротно, и старые игрушки ему уже не интересны. Астронавт Базз, ковбой Вуди и остальная компания попадают в руки девочки Бонни, и тут же для них начинаются новые приключения: и путешествия с погонями, и знакомство с новыми игрушками, и встречи с некоторыми из старых друзей, и даже романтическая история...

ONCE UPON A TIME ... IN HOLLYWOOD
(«ОДНАЖДЫ В... ГОЛЛИВУДЕ»)

Режиссер и автор сценария: Квентин Тарантино

В ролях: Брэд Питт, Марго Робби, Леонардо ДиКаприо

Лос-Анджелес, лето 1969 года. Бывшая звезда телешоу Рик Далтон и его приятель-дублер Клифф Бут ищут способ пробиться в большое кино. Тем временем неподалеку от них преступная «семья», возглавляемая музыкантом-убийцей Чарли Мэнсоном, переходит от сатанистских ритуалов к кровавым расправам над людьми.

С 22 августа

ANGEL HAS FALLEN
(«ПАДЕНИЕ АНГЕЛА»)

Режиссер: Рик Роман Во

Авторы сценария: Кэтрин Бенедикт, Роберт Марк Кэмен, Крейтон Ротенбергер

В ролях: Джерард Батлер, Морган Фриман, Джада Пинкетт Смит

На президента США совершено покушение, главный обвиняемый - верный ангел-хранитель главы государства и агент секретной службы Майк Бэннинг. Скрываясь от ФБР, он должен найти тех, кто его подставил, и спасти страну и ее лидера от смертельной угрозы.



FOTOS: FILMSTARTS

Под занавес лета

Лето, увы, подходит к концу... Самое время проявить фантазию и попробовать наши новые рецепты.

САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК С ГРУШАМИ

Ингредиенты: 250 г лисичек, 100 г салатных листьев, 2 спелые груши, 1 луковица-шалот, 1 лимон, 1 столовая ложка оливкового масла, мед, соль по вкусу

Груши помыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена, порезать крупными дольками и сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Салат помыть и хорошо обсушить. Лисички хорошо промыть, обсушить, лук очистить, нарезать полукольцами. На среднем огне обжарить лук до мягкости и прозрачности 2-3 минуты, затем добавить лисички и жарить, помешивая, 7-10 минут. В конце посолить. Соединить оставшийся сок лимона, оливковое масло, мед и хорошо перемешать. На тарелки выложить салатные листья, дольки груш и грибы, полить заливкой и перемешать.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦУКИНИ

Ингредиенты: 700 г цуккини, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 300 мл воды, 500 мл кефира, 1 лимон, перец, соль, зелень по вкусу

Лук измельчить и обжарить на масле. Половинку цуккини нарезать тонкими ломтиками для украшения, остальные нарезать кусочками и добавить к луку. Через 3-5 минут влить воду и сварить овощи до мягкости. Пюрировать в блендере вместе с чесноком, смешать с остальными ингредиентами. Разлить по тарелкам и украсить кружочками цуккини, посыпанными перцем, солью и сбрызнутыми лимонным соком.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ В ГОРЧИЦЕ

Ингредиенты: 500 г молодого картофеля, по половине столовой ложки дижонской горчицы, растопленного сливочного масла, оливкового масла и сухого белого вина, 1 зубчик чеснока, соль, перец, зелень по вкусу

Картофель разрезать пополам, обсушить и сложить в миску. Смешать горчицу с оливковым и сливочным маслом, вином и специями, выдавить чеснок через пресс и тщательно перемешать. Соединить с картофелем, перемешать. Выложить картофель в один слой на противень, застеленный листом фольги или бумаги для выпечки, и поставить в разогретую до 210°C духовку. Через 15 минут перевернуть и запекать до полной готовности.

ОМЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 8 яиц, 4 помидора, 2 столовые ложки маслин без косточек, соль, 0,5 стакана молока, петрушка, базилик, зеленый лук по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г брынзы или сыра «фета», 1 кочан салата, 200 г обезжиренного йогурта без сахара

Взбить яйца, молоко, половину зелени, соль. В 2 ложках подогретого масла поджарить 2 омлета, нарезать ломтиками сыр и выложить его на горячие омлеты. Каждый омлет свернуть трубочкой и разрезать пополам. Помидоры разрезать на 8 долек каждый, выстелить листьями салата дно тарелок, сверху разложить омлеты и помидоры, полить оставшимся растительным маслом, оформить маслинами и зеленью. Отдельно подать соус из йогурта, заправленного оставшейся зеленью и солью.

ШАРАОТКА С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты: 3 яйца, 1 стакан сахара, 500 г черники, 1 стакан муки, половина стакана сахара, 1 столовая ложка сливочного масла

Чернику перебрать, вымыть и обсушить. Разъемную круглую форму для выпечки смазать сливочным маслом и поставить в холодильник. В это время яйца взбить с сахаром в пышную белую массу. Добавить просеянную муку и аккуратно перемешать. На дно формы положить чернику. Добавить тесто. Выпекать 30-35 минут при 180 °С.



Недвижимость

Предлагаю работу

Ищу работу

Ищу работу Hausmeister в Берлине.

Предлагаю услуги

Женщина с Украины ищет работу по
уборке квартир. Быстро и качественно!
ПМЖ, Берлин Тел. 0157 880 405 40

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129

Приму в подарок

Разное

Познакомлюсь с женщиной в возрасте,
чтобы разделять наши возрастные
особенности в дружбе, общении,
путешествиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 46 лет, без в/п, предлагает
вступить в брак на
взаимовыгодных условиях
гражданке ЕС. Я из России.
Тел. 0152 110 33639, Олег

Автосалон

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

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

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

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

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

[illegible]

Бесплатные объявления (Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз х5 евро) **Платные объявления** (стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)

Рубрики:

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:

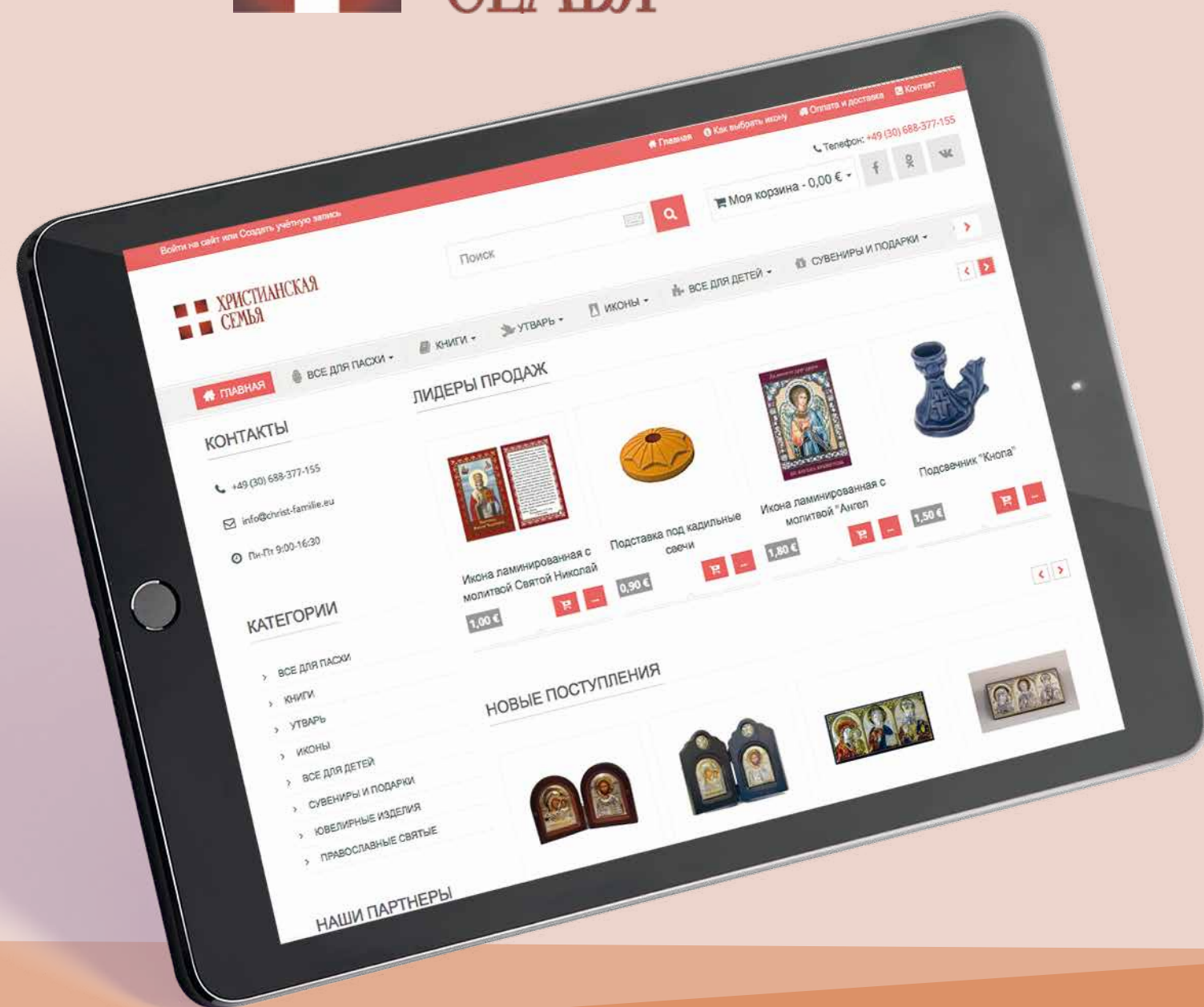
.....
Адрес/Adresse:

.....
Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



- Духовная и художественная литература
 - Иконы и ювелирные изделия
 - Товары для детей
 - ... и многое другое

**В НАШЕМ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПОДАРОК
ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ!**

Заказывайте на сайте

www.christ-familie.eu



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

- Подробные консультации по всем вопросам страхования на русском и немецком языках и гибкая система скидок и льгот
- Полная прозрачность цен и условий
- Сотрудничество с разными страховыми компаниями
- Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!