WREMJA.INFO
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE FEBRUAR 2019

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Перевести стрелки

12
ТЕМА
Снова-здорово, или с Новым годом, Желтая Свинья!

18
ДОМ И ИНТЕРЬЕР
Коралловый мир

ОЛЬГА ПАВЛОВЕЦ:

«ОГОНЬ, ВОДУ И МЕДНЫЕ ТРУБЫ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!»

Ольга Павловец, одна из самых узнаваемых звезд на российском кино- и теленебосклоне, - о профессии, цене популярности и других, не менее интересных вещах.

СТР. 20

ANZEIGE

МИР ДЕТСТВА

Количество товара ограничено!

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

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4
ХРОНОГРАФ
А в это время, много лет назад...

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Противопростудные... продукты
Чтобы противостоять инфекциям и вирусам, необходимо включить в ежедневное меню продукты для поддержки и укрепления иммунитета.

СТР. 10
ТЕМА
Снова-здорово, или с Новым годом, Желтая Свинья!
Согласно восточному календарю, Новый год начинается 5 февраля. Отличный повод начать жизнь с чистого листа еще раз и приветствовать покровительницу Года, Желтую Свинью, подобающим образом!

СТР. 18
ДОМ И ИНТЕРЬЕР
Коралловый мир
Каждый год... нет, не мы с друзьями ходим в баню, а Институт цвета Pantone выбирает цвет года.
В этот раз официальным оттенком-2019 стал «живой коралл» PANTONE® 16–1546.

СТР. 20
ГОСТИНАЯ
Ольга Павловец: «Огонь, воду и медные трубы никто не отменял!»
Ольга Павловец, одна из самых узнаваемых звезд на российском кино- и теленебосклоне (в ее творческом багаже - более 60 картин, в том числе главные роли в сериалах «Стилет-2», «Тайны следствия», «Склифосовский» и др.), - о профессии, цене популярности и других, не менее интересных вещах.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В феврале на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Февральский вариант
«Февраль! Достать чернил и плакать...» - или, как вариант, приготовить что-то столь же оригинальное, сколь и вкусное, что гарантированно скрасит оставшееся до весны время.

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE
UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

veritas® GROUP
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 veröffentlichen Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden. Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

События

BERLINALE 2019

«Голубые ангелы» и «Золотые медведи»

С 7 по 17 февраля Берлин вот уже в 69-й раз станет местом встречи актеров, режиссеров, продюсеров и всех прочих имеющих какое-либо отношение к кинематографу, включая многочисленных поклонников «самого важного из искусств». Поводом для этого послужит Берлинский международный кинофестиваль Berlinale 2019. Откроет третий по важности мировой киносмотр лента «The Kindness of Strangers» («Доброта незнакомцев») Лоне Шерфигс (Дания), а за звание лауреатов «Золотых медведей» и «Голубых ангелов» будут бороться фильмы Марии Кройтцер, Фатиха Акина, Франсуа Озона, Эмира Альпера и других известных режиссеров. Председателем жюри Берлинского кинофестиваля-2019 станет французская актриса Жюльет Бинош.

FRUIT LOGISTICA 2019

Фрукты-овощи

С 6 по 8 февраля в столичном выставочном комплексе откроет свои двери международная выставка Fruit Logistica 2019, ориентированная на производителей овощей и фруктов, оптовых и розничных продавцов, импортеров и экспортеров, упаковочные и транспортные компании и просто заинтересованных лиц. В центре внимания - фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, специи, цветы и растения, оборудование для упаковки и складского хранения, перевозки грузов и продажи и многое другое, что может касаться этой «растительной» темы.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

AMBIENTE 2019

Лучшее, любимое и только для вас

Самая крупная в Европе ежегодная выставка товаров народного потребления Ambiente состоится с 8 по 12 февраля 2019 года в выставочном комплексе Франкфурта-на-Майне. На выставке представлены разнообразные товары в трех секторах: Dining (новейшие тенденции в искусстве кулинарии и сервировки стола), Giving (сувениры, подарки и ювелирные украшения), Living (предметы интерьера и изделия для внутреннего украшения жилища), а также отдельная площадка «Детский Мир» (детские мебель, одежда, игрушки). Самые свежие идеи, высококачественная продукция, прогрессивные тенденции – для тех, кто знает толк в прекрасном...

VIVANESS 2019

Красота спасет мир

Красота, - но только природная! - спасет мир, уверены организаторы, а также участники международной выставки натуральной косметики и средств по уходу за телом Vivaness 2019, которая пройдет с 13 по 16 февраля в нюрнбергском выставочном центре. На ней будет преставлено все многообразие биопрепаратов по уходу за кожей, аналогичных средств гигиены и декоративных продуктов, в состав которых входит не менее 95% природных компонентов, выращенных или произведенных особым образом. Среди абсолютных фаворитов в этому году - корейская косметика на основе секрета улитки, аюрведические препараты и средства на базе растительных масел. Что еще? Увидите сами в Нюрнберге!

XVI.TANZOLYMP

Танец – язык мира

С 14 по 18 февраля в немецкой столице пройдет XVI.Международный хореографический фестиваль-конкурс «Танцевальный Олимп». Право занять вершину «Олимпа» будут оспаривать в рамках конкурсной программы коллективы, дуэты и солисты из профессиональных и любительских школ из более чем 40 стран. Определять достойнейших будет высокопрофессиональное и беспристрастное жюри, в состав которого входят признанные звезды мирового балета. Победителей ожидают не только медали, премии, гранты на обучение с полным обеспечением в лучших хореографических школах Европы и мира и контракты с лучшими театрами, но и участие в гала-концерте на сцене Берлинского Theater des Westens 18 февраля. Не пропустите!

А в это время, много лет назад...

2 февраля 1046 года

В англосаксонской хронике монах-летописец зафиксировал наступление холодов, «которых не помнит никто из живущих». Это первое дошедшее до наших дней упоминание о начале так называемого малого ледникового периода, - глобальном похолодании, длившемся более 200 лет.

4 февраля 1725 года

Из Петербурга отправилась на восток экспедиция под командованием Витуса Беринга, перед которой Петром I была поставлена задача исследования Дальнего Востока и северной части Тихого океана. В ходе этой экспедиции была опровергнута теория, что Америка соединяется с Азией, а Камчатка неразрывна с Японией. Важность открытий Беринга была признана во всем мире, а в 1778 году знаменитый английский путешественник Джеймс Кук, ознакомившийся с картами русского мореплавателя и впечатленный его кропотливой работой, назвал пролив между Евразией и Америкой в честь своего коллеги, - Берингов пролив.

8 февраля 1837 года

На окраине Санкт-Петербурга, в районе Черной речки состоялась роковая дуэль А.С. Пушкина с Ж. Дантесом. Эта дуэль была 29-й по счету для Пушкина, причем примерно в половине случаев инициатором вызовов был сам поэт, отличавшийся вспыльчивостью и горячим нравом, - она же, увы, оказалась для него последней.

11 февраля 1922 года

Канадский ученый Фредерик Грант Бантинг объявил об открытии инсулина - лекарства для лечения диабета, что произвело революцию в медицине и принесло ему всемирную славу и Нобелевскую премию.

14 февраля 1918 года

«Земля Советам»: Декретом II Всероссийского съезда «О земле» была отменена частная собственность на землю и принято обращение ее во всенародное состояние вместе со всеми недрами (рудой, нефтью, углем и пр.).

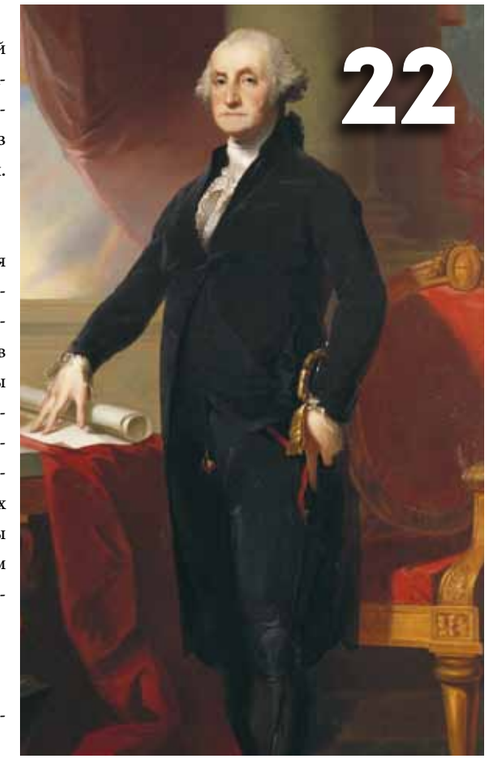
16 февраля 2005 года

В силу вступил так называемый Киотский протокол, задуманный как первый всемирный практический шаг в борьбе с глобальным потеплением климата и поставивший перед индустриальными странами и странами с переходной экономикой обязательную к выполнению задачу сократить или стабилизировать выбросы парниковых газов.

FOTOS: SXC

19 февраля 1855 года

Директор Парижской обсерватории Урбен Леверье представил Парижской академии наук оперативную карту погоды в Европе на интервал времени между 9 и 10 часами утра того же дня. Первая в истории науки синоптическая карта, составленная по погодным данным, присланным в Париж телеграфом из ряда европейских городов, положила начало всемирной метеослужбе погоды.



22 февраля 1732 года

В американском городке Уэйкфилде, штат Вирджиния, на свет появился Джордж Вашингтон, будущий первый президент США и наиболее почитаемый национальный герой Америки. В эпоху борьбы за независимость Вашингтон был главнокомандующим вооруженных сил всех восставших против Британии североамериканских колоний, причем после достижения победы он отказался от власти, вышел в отставку и вернулся к частной жизни, наблюдая, тем не менее, за политической жизнью страны и принимая в ней посильное участие. В 1786 году Вашингтон был избран председателем Конституционного конвента, выработавшего годом спустя Конституцию Соединенных Штатов, а в 1789 стал первым президентом Америки. Пробыв на посту главы государства два срока, Вашингтон отказался баллотироваться на третий, тем самым заложив основы конституционного обычая, согласно которому президент не может избираться более двух раз.

27 февраля 1997 года

Венская филармония сняла запрет на прием в состав своего престижного оркестра женщин-дирижеров, действоваший 155 лет.

СУДОКУ

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

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

Перевести стрелки

Что придает глазам столь актуальную в этом сезоне миндалевидную форму, ресницам густоту, а взгляду выразительность? Правильно, густая подводка, или так называемые стрелки!

Вопрос, как подчеркнуть разрез глаз (а заодно и визуально увеличить «зеркала своей души»), занимал прекрасную половину человечества во все времена, - но первыми ответ на него нашли красавицы Древнего Египта. Именно они придумали, взяв за образец глаза кошек (а кошки, как известно, считались у египтян священными животными), наносить на веки узкой полоской от уголков глаз практически до висков черную краску, отчего глаза казались более крупными и удлиненными, а также приобретали загадочное мерцание. За египтянками глаза начали подводить жительницы Древней Греции, Рима, Персии… Мода на стрелки захватила весь мир, - и не теряет своей актуальности по сей день. Еще бы, ведь благодаря этой технике макияжа можно в мгновение ока придать взгляду очень трогательный и беззащитный вид, или же, наоборот, превратиться в роковую красотку а-ля Мэрилин Монро, или стать загадочной женщиной-кошкой… Всего несколько штрихов кисточки или карандаша, и волшебное преображение гарантировано!

Но и эти несколько штрихов требуют определенных навыков и умений. Так, стилисты рекомендуют, перед тем как подводить глаза, нанести на веки базу для макияжа или немного крема. Затем, слегка припудрив веки, прорисовать на них твердым контурным карандашом стрелки. Если прорисовка прямых, ровных линий вызывает определенные затруднения, вначале можно наметить стрелку с помощью точек, и затем, ориентируясь на них, провести черту, начиная от уголка глаза, где ресницы очень редки, до самого наружного уголка. Последний писк моды этого сезона – линия стрелки минует наружный уголок глаза по направлению к вискам, делаясь все более тонкой и заканчиваясь острым концом, как настоящая стрела. Более четкий и объемный контур достигается с помощью жидкой подводки, - в данном случае стрелка должна проходить как можно ближе к корням ресниц (особенно интересно выглядит этот «стрелочный» вариант, если нанести тушь в 2-3 слоя на верхние ресницы, растущие у уголка глаза, в направлении стрелки). Не меньшее количество возможностей, чем карандаш и аппликатор, дают и тени, которые можно наносить ребром влажного аппликатора или ватной палочкой, - прорисовывать в этом случае линии относительно просто, так же, как и исправлять огрехи!

Помимо классических черных стрелок, актуальна сейчас и яркая, разноцветная подводка. К темным глазам подходят практически любые оттенки, но особенно эффектно будут смотреться бирюзовый, зеленый и фиолетовый. А вот белые, светло-голубые и бежевые карандаши и тени обладательницам карих глаз лучше отложить в сторону, так как эти цвета лишат взгляд выразительности. Если речь идет о светлых глазах, очень важно, чтобы линия подводки не повторяла их цвет. Оттенок на веках должен быть интенсивней и ярче. Например, серые глаза прекрасно подчеркнет кобальтово-голубая или же коричнево-золотистая стрелка, зеленые – контур шоколадного или сине-сливового цвета. Абсолютным хитом сезона считаются smoky eyes в серо-черном, коричневом или лилово-пепельном исполнении с незаметными растушеванными, выполненными черным карандашом стрелками, - этот вариант подходит всем без исключения.

Экзотически удлиненный разрез глаз гармонично дополнят румяна нейтральных тонов и помада такого же оттенка (губы должны выглядеть максимально естественно). Все, стрелки переведены!

FOTOS: SXC

Просто простить

Прощение и простота отношений – как они связаны между собой? Нужно ли прощать денежные долги? Рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Буквально на днях одна женщина рассказала мне историю, что время от времени она встречается с давней подругой. И та при встрече неизменно говорит: «Послушай, у меня есть такое ощущение, что ты на меня какую-то обиду держишь». Моя собеседница в очередной раз удивляется и возражает, что никакой обиды у нее за душой нет, все в порядке. Та настаивает: «Я чувствую, что это не так, и ты обижаешься!». Я прокомментировал эту ситуацию так, что, наверное, та женщина сама не может простить чего-то, и это непрощение трансформировалось в ней вот таким образом.

Простить и просто – однокоренные слова. Тот, кто не прощает, – непросто относится к другому человеку, то есть той, которая все спрашивает – все как-то не просто. Она не может простить, хотя не понимает, за что и как. Мне кажется, что слово «простить» очень важно в контексте простоты отношений. И в этом смысле – что значит простить даже очень серьезного обидчика, причинившего глубочайшую боль? Ведь боль все равно никуда не денется. Но можно не держать зла в сердце на причинившего ен.

Между людьми может не быть каких-то серьезных конфликтов, претензий, но между ними очень часто все как-то не просто. И мне кажется, одна из задач на Прощеное воскресенье – это как раз постараться понять, с кем у нас не просто, попытаться осознать почему, и как-то это распутать.

Простить – это не значит обязательно принять человека в друзья, в близкие, знакомые, в соратники, но – смириться с тем, что он живет такой, какой он есть. Потому что «непростые» бытовые истории – это то, что постоянно происходит с нами, например, классическое противостояние тещи и зятя, невестки и свекрови. У них вроде и конфликтов особых нет, но все как-то сложно, они в чем-то не нравятся друг другу, постоянно возникают незначительные стычки, претензии, осуждения из серии – не туда кастрюльку поставила, не так посмотрел и так далее. Все это зиждется на наших обычных страстях: это может быть и зависть, и ревность, и сребролюбие, и что угодно. Но они не обязательно принимают характер открытого или даже осознаваемого конфликта. Человек может не понимать, что он находится в таком состоянии, и именно непростота отношений, как лакмусовая бумажка, указывает на то, что надо что-то делать.

ДОЛГИ

Вообще в реальной жизни чаще сталкиваешься с примерами неумения простить. В основном – денежные долги. Сложно объяснять людям, что раз Господь не отдает тебе долги с этим человеком, значит, так надо. Я знаю, что некоторые церковные, серьезные хорошие люди очень трудно прощают, если это затрагивает их не просто лишние деньги (если человек дал, и их ему не вернули, это легко принимается), а те, которые самому нужны. Причем заемщик брал «на недельку», и человек, чтобы помочь ему, сам занял у бабушек-дедушек-знакомых приличную сумму. Но вот проходит год, другой, а заемщик не отдает, не отвечает на звонки.

И вот приходит такой человек, которому не отдают долг, ты долго говоришь, объясняешь, что это внутреннее непрощение сказывается разрушающе на самом человеке, как любая страсть. Денег это все равно не возвращает, а человеку становится внутреннее только хуже. Собеседник вроде бы соглашается, оставляя надежду, что хоть в какой-то степени простит. Но нет, проходит несколько месяцев, он опять приходит и вываливает на тебя кучу горя, обиды и непрощения.

ПРОЩЕНИЕ МАТЕРИ

Если говорить о запоминающихся случаях прощения, то это отношения матери и ребенка. Даже отец простить бывает не в состоянии. Знаю тяжелую ситуацию, когда выросший ребенок стал наркоманом и сменил пол. Мать пытается как-то помогать ему, а отец категорически против, запрещает матери общаться: «Это не наш сын теперь и вообще не человек». Мать живет в состоянии отчаяния уже много лет. Но сын для нее все-таки остается сыном. Это и пример материнского прощения, и родительский инстинкт, когда ребенок принимается любым (то есть грех не принимается, а сам несчастный человек за ним – да). С другой стороны, отец, страдая, не сумел найти в себе сил для этого приятия…

Снова-здорово, или с Новым годом, Желтая Свинья!

Согласно восточному календарю, Новый год начинается 5 февраля. Отличный повод начать жизнь с чистого листа еще раз и приветствовать покровительницу Года, Желтую Свинью, подобающим образом!

Наступающий год в Китае называют годом Желтой Земляной Свиньи: согласно традиции, она примет эстафету у такой же, как она сама, Желтой Собаки 5 февраля 2019 года и покинет нас 24 января 2020 года. Год Свиньи закрывает 12-летний цикл восточного гороскопа (как известно, лунный календарь разбит на 12 пятилетних циклов, которому соответствует определенное животное, и 5 первоэлементов — дерево, огонь, земля, металл и вода. Под знаком земляной стихии проходят года, заканчивающиеся на цифры 8 и 9. Помимо животного и первоэлементов, каждый год имеет один из четырех цветов, и годам, заканчивающимся на те же восьмерку и девятку, соответствует желтый (бежевый, золотистый) цвет.

Согласно китайской традиции (а как известно, китайцы – большие мастера в обращении с животными-символами), месяц, когда то или иное животное-покровитель года принимает бразды правления годом, определяет все следующие за ним. Иными словами, как встретишь Свинью в феврале, так весь год и проведешь... Что же нужно непременно сделать, чтобы не отпугнуть благополучие и удачу в «свинский» год?

Так как Свинья занимает крайнюю позицию в древнем восточном символическом цикле летоисчисления, именно на годы под ее эгидой приходятся глобальные подведения итогов и переоценка ценностей. Поэтому не стоит торопиться действовать в 2019 году, лучше придержать лошадей и жить, руководствуясь правилом «Семь раз отмерь, и только один раз отрежь». Не лишним будет сейчас и обернуться назад, и сделать выводы из случившегося, и, руководствуясь этим, наметить планы на будущее. Которое, кстати, будет весьма светлым, ведь год Желтой Свиньи завершает период изменений и предваряет время стабильности.

Что касается тенденций года, то они напоминают стиль самого животного. Те, кто хоть раз видели живую свинью, знают, что это дружелюбное, спокойное животное, которому нужно для счастья всего ничего. Задобрить хозяйку года несложно – она умеет довольствоваться малым и благодарна за малейшие признаки расположения к себе, к тому же у нее легкий характер и доброе сердце. Так что любезность, проявленная в этом году, непременно окупится сторицей! Свинья может часами копаться в земле, поэтому в ее году в цене будут упорство в достижении целей и трудолюбие. Ни в коем случае не стоит тратить время попусту, предаваясь лени, это ужасно не понравится прилежной хрюшке. А еще очень важно не делать поспешные выводы и не бросаться в воду, не зная броду, ведь Свинка - животное довольно доверчивое, и ее легко запутать и обмануть. Но уж если случилась подобная неприятность, не надо видеть в этом крах цивилизации и конец света, лучше рассматривать неудачи как ценные уроки, преподанные жизнью. В общем, в этом году главное - не забывать про позитивный настрой и не лениться!

Привязчивая, ласковая Свинья не может жить в одиночестве (кстати, именно это прежде всего просят учитывать тех, кто хочет завести дома мини-пига, - мини-свинке необходима компания, иначе она начинает болеть и чахнуть). Она особо чтит семейные ценности, традиции и благополучие, и обязательно обеспечит свое покровительство тем, кто следует ее примеру. Поэтому в этом году в любви повезет практически всем, особенно тем, кто еще не встретил спутника жизни. Главное, не игнорировать кажущиеся нелепыми варианты (они на самом деле не таковы!), но в то же время быть осторожными в общении, доверяя больше разуму, нежели сердцу.

Проблем со здоровьем в году Свиньи не должно быть, главное, серьезно относиться к профилактике заболеваний и вести здоровый образ жизни, особенно следя за питанием! Кстати, то, что закладывается в этом году, сохранится надолго, значит, сейчас самое удачное время, чтобы объявить войну лишним килограммам и отказаться от вредных привычек.

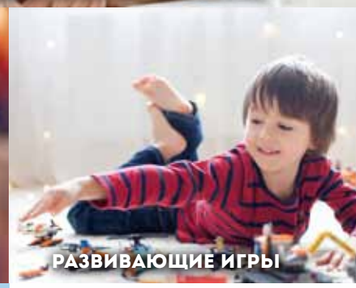
Как и у талисмана уходящего года, любимые цвета Свиньи-2019 – все оттенки желтого. Но это вовсе не значит, что 2019 год надо прожить, окружив себя исключительно цветами солнца: благоприятную энергию принесут также и розовый, и сливочный, и бежевый... Однако без золотых акцентов все же не обойтись, потому что, во-первых, это красиво, а во-вторых, на Востоке (и не только) золото считается символом радости, долголетия и богатства. А вот черный и белый, цвета траура в китайской традиции, нужно отодвинуть на второй план. По крайней мере в феврале, ведь хозяйка года приветствует сейчас все позитивное и жизнеутверждающее и не терпит ничего навевающего грусть и тоску. Совершенно недопустимы также потрепанные или зашитые вещи, а также посуда с трещинками. Зато красивым обновкам, добрым делам и теплым словам Желтая Свинья точно обрадуется, так что на них скупиться не стоит. И пусть это будет руководством к действиям как в феврале, так и весь год напролет!

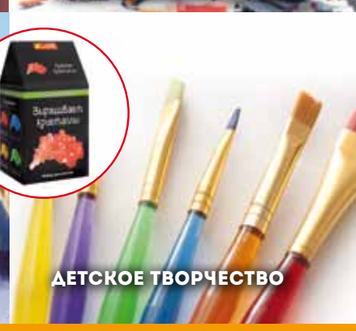
FOTOS: SXC

ANZEIGE

МИР ДЕТСТВА

www.detiru.eu





ЗИМНЯЯ ОНЛАЙН-РАСПРОДАЖА!

Скидки до 50%

на все товары для детей,
представленные на www.detiru.eu!

★★★

Более 1000 наименований товаров, низкие цены, отправка в течение 24 часов

Заказывайте на сайте www.detiru.eu!

Кругом вода

Чтобы жить долго и счастливо, в здравом уме, твердой памяти и блеске красоты, нужно потреблять достаточное количество воды. Это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах. Но сколько и какой именно требуется воды для счастья, здоровья и прочих успехов в жизни?

То, что вода – это не просто две молекулы водорода и одна кислорода, знает любой ребенок. Как и то, что вода является неотъемлемой частью всего живого, и что именно из нее более чем наполовину состоит наш организм, и что между здоровьем и водой существует тесная взаимосвязь... Но, видимо, с возрастом мы забываем обо всем этом и начинаем относиться к воде как к чему-то привычно-подручному, что, собственно, и внимания нашего особого не стоит. А зря! Потому что чем старше мы становимся, тем быстрее истощаются наши водные «природные ресурсы»: если месячный эмбрион состоит из воды на 97%, новорожденный младенец – на 80%, то человек пенсионного возраста – всего на 55%. И именно «утечка» воды повинна во многих заболеваниях, - ведь обезвоживание влечет за собой нарушения процессов кроветворения, пищеварения и обмена веществ, не говоря уже о преждевременном появлении морщин и увядании кожи… Но возможно ли поддерживать оптимальный «жидкостный баланс» всю жизнь? Оказывается, да! Причем – элементарно.

Как уже упоминалось, ученые всего мира сходятся во мнении, что те, кто пьет нужное количество воды, более успешны, эмоционально уравновешенны и довольны жизнью, чем «малопьющие». Это и понятно: недостаток жидкости повышает вязкость крови, нарушает снабжение тканей кислородом и снижает работоспособность. Но употребление большего, чем нужно, количества воды не менее опасно, - организм старается «прокачать» и вывести излишки, при этом сердечно-сосудистая система, почки и желудочно-кишечный тракт постоянно работают на полных оборотах, что тоже не слишком полезно. К тому же в таком состоянии человек очень быстро утомляется при малейшей физической нагрузке. Так какое же количество жидкости оптимально? Медики подсчитали, что суточная норма взрослого человека – 30-40 граммов на 1 килограмм веса тела. Примерно 70% этой нормы мы потребляем с пищей, около 5% образуется в результате биохимических процессов в самом организме, а недостающее количество необходимо дополнить «в чистом виде». Так, человеку весом 60 килограммов требуется 1,8-2,4 литра жидкости в день. Тем, кто страдает избыточным весом, нужен один дополнительный стакан на каждые 8 кг избыточного веса. Количество выпиваемой воды должно быть увеличено при физических нагрузках и при жаркой и сухой погоде.

FOTOS: SXC

С количеством вроде бы все понятно, а что делать с качеством? Что лучше пить в качестве «дополнения»? Медики единогласно утверждают, что лучше обычной воды нет ничего, ведь вода является универсальным растворителем вредных и даже опасных для нашего организма веществ, она не содержит калорий, зато содержит многие необходимые нам минералы, такие, как натрий, магний и калий, и, что немаловажно, она доступна и дешева! Причем совсем не обязательно отдавать предпочтение минералке в бутылках, - самая обычная питьевая вода, которая течет из кранов в наших квартирах, зарекомендовала себя с самой лучшей стороны! Она подвергается специальному контролю по нескольку раз в день, содержание в ней железа, пестицидов, сульфатов строго регламентировано, как и концентрация минеральных солей, и даже возможное незначительное наличие в ней хлора абсолютно безопасно для нашего здоровья. А вот к воде из природных источников нужно относиться с осторожностью, - так, употребление воды с низким содержанием фтора может привести к развитию кариеса (установлено, что 60-70% этого важного элемента наш организм получает именно через воду), а с чересчур высоким – к появлению склероза сосудов. То же самое касается натрия, магния, даже йода! Поэтому внимание следует обращать не на наличие или отсутствие в воде тех или иных элементов, а на их концентрацию.

Стоит ли кипятить воду из-под крана? Для чая – да, для уничтожения бактерий – нет. Во-первых, некоторые бактерии сохраняют свою жизнеспособность даже после термической обработки, а во-вторых, кипячение не уменьшает содержание в воде солей тяжелых металлов и органических загрязнителей. В-третьих же, через 8-10 часов кипяченая вода становится настоящим ядом, – ее структура такова, что при хранении она, подобно губке, впитывает из воздуха микроорганизмы, бактерии и вирусы. Поэтому воду после кипячения нельзя хранить долго. Это же касается и «облагороженной» воды, - ионизированной, с добавлением серебра и т.д.

А что же другие напитки, такие, как чай, кофе, лимонады? Почему бы не рассматривать и их в качестве поставщиков жидкости для нашего организма? Здесь нужно проявлять максимальную осторожность, - как выяснилось, напитки, содержащие кофеин, например, кофе, чай и кола, на самом деле обезвоживают организм, выводя больше жидкости, чем поставляют. Соки, в том числе и свежевыжатые, славятся большим количеством углеводов, что тоже говорит не в их пользу. Ну, а молоко, чьими основными компонентами, кроме воды, являются жир, белки, лактоза (молочный сахар) и минеральные вещества, во многих случаях достаточно тяжело усваивается организмом и уж точно гораздо калорийнее воды. Поэтому все же самым лучшим способом гидратации организма является употребление чистой воды! Пейте воду и будьте здоровы!

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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, Wilhelmsaue 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: .....

Противопростудные... продукты

Февраль - классическое время простуд и вирусных инфекций. Что делать, чтобы не присоединиться к армии заболевших? Да просто включить в ежедневное меню продукты для поддержки и укрепления иммунитета! И речь идет тут не об экзотических суперфудах, а самых банальных яблоках, кефире и моркови.

ЯБЛОКИ

Совсем не зря англичане утверждают, что «яблоко в день - и доктор не нужен»! Яблоки богаты железом, кальцием, калием, витаминами-антиоксидантами, укрепляющие иммунитет - С, А, Е (не говоря уж о полезных для нервной системы витаминах группы В). Еще они улучшают перистальтику кишечника и побуждают железы желудка продуцировать пептин (фермент, интенсивно расщепляющий белок), а по своей способности стимулировать работу иммунной системы в несколько раз превосходят синтетические препараты, назначаемые в лечебных и профилактических целях. При этом в итамины и минералы сохраняются в яблоках всю зиму, и даже при запекании (кстати, запеченные яблоки усваиваются гораздо легче!) полезных веществ в них останется почти столько же!

ПАПРИКА

Паприка содержит большое количество витамина С , а также витамины Р, группы В и каротиноиды, способствующие укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок. Еще регулярное употребление паприки регулирует давление, снижает уровень холестерина и сахара в крови, поддерживает иммунитет и очень полезно аллергикам, так как в состав сладкого перца входят легкие антигистаминные вещества.

КЕФИР И ЙОГУРТ

В молочнокислых продуктах (кефире, натуральный йогурт, айран) содержатся живые молочнокислые бактерии, или пробиотики, без которых немыслима здоровая микрофлора кишечника. А как все давно уже знают, здоровый кишечник – это крепкий иммунитет. К тому же в кефире и компании содержится много белков и кальция, также необходимых для укрепления иммунной системы.

МОРКОВЬ И СВЕКЛА

Самые обычные корнеплоды вроде моркови и свеклы содержат вещества, обладающие противовоспалительными действиями и повышающими сопротивляемость вирусам. Еще в них содержатся каротин и бетанин, окисляющие жировые клетки, которые затем истончаются и, теряя связь с кровеносными сосудами, растворяются. К тому же эти вещества активизируют метаболические процессы в организме, увеличивая скорость обмена веществ.

ФОТОS: SXC

БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны содержат рекордное количество танинов, флавоноидов и антоцианов - антиоксидантов, связывающих «плохие» молекулы, замедляя их работу и предотвращая различные окислительные и разрушительные процессы, в том числе старение клеток и ослабление иммунитета. Благодаря этим веществам баклажаны служат отличной профилактикой простудных заболеваний, а также значительно облегчают состояние при этих болезнях. Кроме того, баклажаны укрепляют сердечную мышцу, снижают уровень вредного холестерина, выводят соли из организма и нормализуют водно-солевой обмен. В них также много клетчатки, которая поможет облегчить кишечник. Плюс к тому они малокалорийны и великолепно расщепляют жиры.

МЯСО ПТИЦЫ

Мясо индейки и курицы великолепно повышает защитные силы организма, почти никогда не вызывает пищевой непереносимости и является элементом многих, в том числе лечебных, диет. Все потому, что в этих сортах мяса, помимо высококачественного белка, очень много витаминов группы В, железа, цинка и магния. Именно поэтому куриный бульон, а также бульон из мяса индейки называют «природным антибиотиком» и рекомендуют в качестве профилактики разного рода простудных заболеваний!

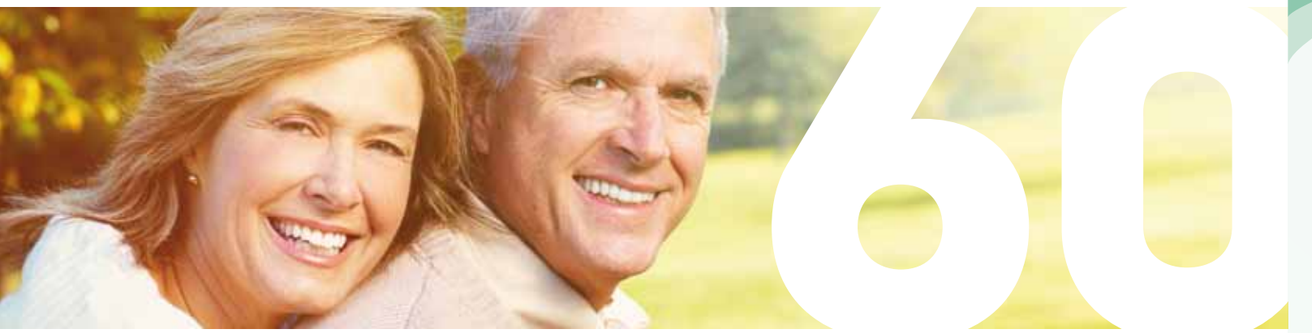
МЕД

Мед – не только настоящий кладезь витаминов и минералов, но и лучшее средство лечения и профилактики простудных (и не только) заболеваний. В компании с имбирем мед способен положительно повлиять на работу всех систем организма, в том числе и на сердечно-сосудистую, улучшая циркуляцию крови и тем самым согревая изнутри. А еще, чтобы не мерзнуть, можно съедать перед выходом из дома чайную ложечку меда с черным перцем: эта смесь позаботится о том, чтобы вам было тепло, а заодно и защитит от болезнетворных микробов.

СУДОКУ

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

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



Пить – здоровью вредить

Любая, даже минимальная, доза алкоголя может нанести вред здоровью человека, особенно пожилого! К такому неожиданному выводу пришли авторы масштабного исследования, проводившегося недавно в США с целью определения той минимальной дозы алкоголя, которая не усугубляла бы проблемы со здоровьем. Как выяснилось, безопасной дозы спиртного просто не существует, его употребление в каком бы то ни было объеме, даже самом небольшом, чревато риском для здоровья.Что же касается бытующего мнения, что небольшие дозы спиртного не только не вредны, но даже полезны для здоровья (в качестве примера обычно приводится низкий показатель сердечных заболеваний у жителей Средиземноморья, которые по традиции считаются большими любителями вин), то факт позитивного воздействия красного вина на работу сердца бесспорен, но при этом медики обращают внимание на то, что сердце - один из важнейших, но не единственный человеческий орган, к тому же на большинство других органов спиртное воздействует губительно, способствуя развитию и обострению онкологических заболеваний, цирроза печени, диабета и других чрезвычайно опасных для здоровья болезней. Информация, заставляющая серьезно задуматься, правда?

Апельсиновый рай

Апельсины, классические февральские фрукты, хороши со всех сторон – и как кладезь витаминов и минералов, и как источник клетчатки. А еще эти ароматные плоды просто необходимы для сохранения зрения в пожилом возрасте. Апельсины снижают вероятность деградации сетчатки глаза примерно на 60%! Регулярное употребление сочных оранжевых плодов защищает глаза от макулярной дегенерации, катаракты и ухудшения зрения, в том числе и возрастного - как утверждают медики, подобный эффект может объясняться высоким содержанием в чудо-цитрусовых флавоноидов, активизирующих работу ферментов, необходимых для сохранности сетчатки глаза. Кроме того, витамин А, также в изобилии содержащийся в мякоти апельсинов, поддерживает здоровье глазных оболочек, помогает глазам поглощать свет и защищает глазную мембрану. Что ж, отличный повод съесть апельсин!

Максимум движения

Многие люди, оказавшись на пенсии, предпочитают проводить время перед телевизором или на диване. Подобный образ жизни, увы, способствует развитию так называемого метаболического синдрома, сердечнососудистых заболеваний, а также некоторых видов рака. Поэтому «тем, кому за...» очень важно заниматься повседневной деятельностью, требующей движений. В частности, специалисты советуют при разговорах по телефону вставать и ходить по квартире, каждый час подниматься с дивана или из-за стола и в течении нескольких минут делать приседания, поднимать колени или прыгать на месте. Таким образом можно уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний почти на 30%. Почему бы не попробовать?

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- Подготовка и оформление документов для определения степени потребности в уходе (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!**

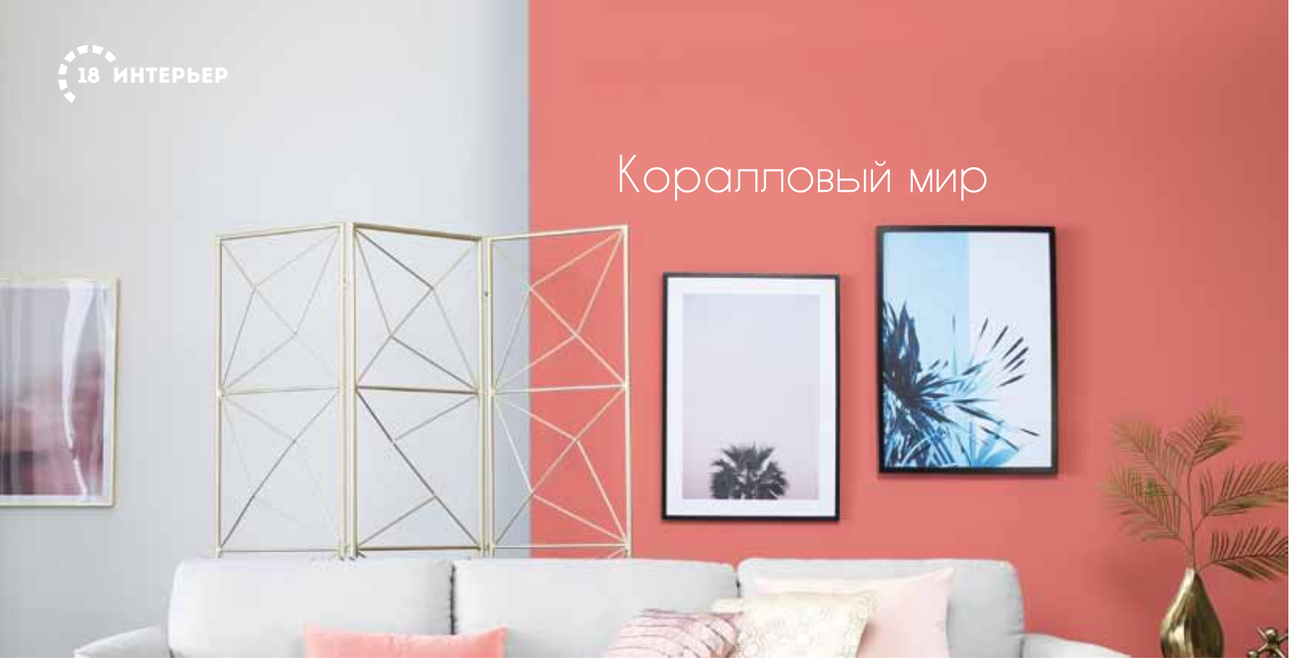
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

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

www.veritas24.info

Коралловый мир



Каждый год... нет, не мы с друзьями ходим в баню, а Институт цвета Pantone выбирает цвет года. В этот раз официальным оттенком-2019 стал «живой коралл» PANTONE® 16–1546. Согласно пресс-релизу, «он получен путем смешения трех цветов – розового, оранжевого и красного, - и символизирует крепкое, теплое и заботливое объятие и дает пищу для положительных эмоций». То есть просто идеальный цвет, особенно для оформления интерьера!

Одним из самых доступных, простых и эффективных средств для обновления интерьера и добавления в него интересных особенностей являются... ну конечно, цветовые акценты! В нашем случае речь пойдет о цвете года – «живом коралле» и его производных. И не только потому, что он снова в моде! Начнем с того, что коралловый – цвет, способен отдавать тепло. Иенно из-за этой особенности его хорошо применять для «утепления» помещений, так, комнату с окнами на север можно визуально утеплить, использовав коралловый цвет в отделке стен. Главное, не пересердствовать, потому что переизбыток цвета-2019 в интерьере может способствовать «душной»атмосфере, - чтобы этого не допустить, нужно «охлаждать» коралловый «морскими» цветами. Эффект взаимодействия всех оттенков бирюзового или изумрудного (именно пучина вод является домом для кораллов!) с цветом года просто потрясающий! Холодные «водные» цвета оптимально уравновешивают горячий коралловый, в равных пропорциях они могут быть использованы в интерьере помещения любого предназначения.

Какие еще цвета наиболее гармонично сочетаются с коралловым? Представьте себе морские глубины – камни, песок, разноцветные водоросли, экзотические рыбки … Все это – идеальное окружение для кораллового! Хорошо раскрывается коралловый цвет также на фоне серого цвета, в компании с черными и белыми «соседями». Бежевый, молочный, кремовый, сливочный - отличный фон для кораллового. Такое цветовое сочетание очень достойно выглядит в интерьере, так как на нейтральном фоне коралловый цвет полностью раскрывает весь свой потенциал и демонстрирует себя во всей своей красе, визуально облегчая общий антураж.

Что еще нужно учитывать при работе с «живым коралловым»? Он зрительно приближает предметы, соответственно, не стоит использовать этот цвет для отделки стен в помещении с маленькой площадью. Иначе комната визуально будет казаться еще меньшей по размеру. Ну, а если все же очень хочется это сделать, то лучше применять коралловый в виде легких акцентов. Например, небольшие фрагменты абстрактной формы, или панели. И делать это желательно только на одной из стен в комнате. Коралловый в интерьере должен стать «изюминкой», а не доминировать, поэтому, если использовать этот цвет в покраске стен, то одной стены такого цвета вполне достаточно. А если выбирать обои, то лучше всего, если они будут светлыми, с орнаментом или растительным мотивом кораллового цвета.

Коралловое цветовое решение можно (и даже нужно) обыграть, дополнить или разбавить с помощью аксессуаров, равномерно распределяя яркие акценты по помещениям. Или даже создать заново! Яркие коралловые шторы могут стать той самой цветовой основой, задающей тон всему пространству, а подушки и скатерти им под стать освежат любое, самое невыразительное помещение. И уж точно привнесут в него яркость и оригинальность декоративные вазы, кашпо или подсвечники в коралловых тонах! Что уж говорить о цветах, красивых камнях и ракушках, а также декоративных коробках, удивительным образом поднимающих настроение, что, кстати, очень важно в сером, пасмурном феврале!

FOTOS: SXC

ANZEIGE

ИГОРЬ БЕРМАН:

«На стройке скучно не бывает!»

Интерьеры многих известных государственных и общественных зданий, многие из которых являются историческим наследием Германии, восхищают нас эстетически безупречными полами, к оформлению которых приложили руки сотрудники IB Fußbodentechnik Berman. История этой компании – лучшее доказательство того, что эффективная и хорошо организованная работа профессионалов неизменно приводит к крупным заказчикам и масштабным проектам.

В 2000 году Игорь Берман, родившийся в Казахстане и закончивший университет в Москве, накопив богатый опыт работы в строительной отрасли как в России, так и Германии, решился на открытие собственного бизнеса. Так появилась компания IB Fußbodentechnik Berman, предлагающая услуги по ремонту и постилке полов. Надо заметить, что задача перед основателем фирмы стояла непростая, - как рассказывает сам Игорь Берман, «конструкция покрытия и его дизайн должны в полной мере соответствовать функциям, которые выполняет то или иное помещение, точно так же, как и квалификация мастеров по укладке покрытия должна отвечать высоким стандартам качества!». Но, как показало время, для IB Fußbodentechnik Berman это не стало препятствием: очень скоро команда из добросовестных и высококвалифицированных профессионалов своего дела (на данный момент здесь трудятся 25 человек), готовых оперативно и качественно выполнить практически любую задачу, обрела репутацию одной из лучших на рынке. Сыграли тут свою роль и наработанные связи с ведущими изготовителями напольных покрытий, с которыми IB Fußbodentechnik Berman работает напрямую, предоставляя клиентам огромный ассортимент разноплановой продукции с соответствующими техническими характеристиками, практически во всех стилистических направлениях и для любого типа помещений и интерьера (по словам господина Бермана, это как раз тот случай, когда партнерства выстраиваются на теплых отношениях, взаимной поддержке и соблюдении предельно точных сроков поставки). Все это сумели оценить по достоинству сотни довольных клиентов, среди которых - корпоративные представители, частные лица, государственные учреждения... Полы «от Бермана» уже давно стали символом безупречного качества и максимальной организованности рабочего процесса, что подтверждено также в немецком преквалификационном реестре. Совсем не случайно услугами IB Fußbodentechnik Berman пользуются государственные учреждения и органы государственной власти, - в помещениях, в которых укладка покрытий произведена сотрудниками компании, вручаются верительные грамоты послам и решаются вопросы национальной и международной безопасности, происходят встречи глав стран и принимаются законы, определяющие судьбы народов... Трудно ли соответствовать ожиданиям? «И да, и нет, - на стройке скучно не бывает, случается всякое!», улыбается директор IB Fußbodentechnik Berman Игорь Берман. «Но мы всегда готовы пойти навстречу заказчику, на нас можно положиться во всех вопросах!».

IB Fussbodentechnik Berman GmbH
Spielhagener Str. 10
10585 Berlin
www.ib-fussbodentechnik.de

«Огонь, воду и медные трубы никто не отменял!»

Ольга Павловец, одна из самых узнаваемых звезд на российском кино- и теленебосклоне (в ее творческом багаже - более 60 картин, в том числе главные роли в сериалах «Стилет-2», «Тайны следствия», «Склифосовский» и др.), - о профессии, цене популярности и других, не менее интересных вещах.

ПАВЛОВЕЦ
Ольга

– Оля, Вы – классический ребенок закулисья, выросший в семье потомственных актеров. Наверное, другие варианты профессии Вы даже не рассматривали...
- Я с детства осознавала, что это за профессия – артист. Наверное, потому что росла в артистической среде. Школьные новогодние каникулы проводила у бабушки с дедушкой в Астрахани и совмещала отдых с «работой» на новогодних елках, играла 3 спектакля в день. Во время учебы в институте были новогодние спектакли в театре «Буфф»: в «Пиноккио» играла то Мальвину, то лягушку. А одно из самых ярких детских воспоминаний такое: мне лет 5-6, папа работал в ленинградском ТЮЗе, и художественный руководитель, выдающийся режиссер Зиновий Яковлевич Корогодский, захотел, чтобы я участвовала в его постановке: меня посадили в большую корзинку и на тросе стали поднимать к потолку. Как я испугалась, заплакала! И вся идея провалилась, потому что подниматься еще раз я наотрез отказывалась.

– С момента Ваших первых съемок в «Улицах разбитых фонарей» прошло почти два десятилетия. Вы довольны тем, как сложилась Ваша жизнь на протяжении этого времени?
- Мне грех жаловаться, я прекрасно знаю, какая в нашей профессии огромная конкуренция. Да, хочется интересного материала, времени для разбора роли или репетиции, а это не всегда есть. Но и тут я не ропщу, так как мне выпадало счастье работать с хорошими режиссерами и играть интересных личностей. Я благодарна судьбе за все и верю, что дальше жизнь будет только интересней. Будем трудиться. Дай Бог сил, вдохновения и терпения!

– После выхода на экраны сериала «Стилет 2», в котором Вам принадлежит главная роль, Вы, что называется, проснулись знаменитой. Как восприняли известность, и может ли она менять человека?
- Нет, такого утра у меня не было *(смеется)*. Может, только сейчас мой 20-летний путь в карьере начал приносить отдачу в плане известности. Но я рада, что все так постепенно. Узнаваемость - шаткая позиция. Это искушение. Сегодня ты знаменит и востребован, завтра все может измениться. Уровень, которого ты добился, нужно подкреплять трудом, правильным поведением и отношением к профессии. Если резко проснуться знаменитым, это может сказаться на психике, и многое зависит от того, что это за личность, какие у него изначально человеческие данные, какой характер. Огонь, воду и медные трубы никто не отменял.

– Некоторые актеры, работая над ролью, специально общаются с людьми, похожими на своих персонажей, внедряются в соответствующую среду. Вы тоже так делаете?
- Каких-то специальных внедрений у меня не случалось, потому что не было таких диковинных персонажей. Но, допустим, на «Склифосовском» у нас всегда работала бригада профессиональных врачей, которым мы могли задать любой уточняющий вопрос. В проекте «Ленинград 46» я играла героиню, у которой нет ноги. И консультантом для меня пригласили именно такую девушку, она подсказывала мне, как обращаться с костылями, как ходить.

– Зрители иногда ассоциируют актера с его ролями. Ваши героини – сильные, целеустремленные женщины. Вы в жизни тоже такая?
- Я в жизни абсолютно разная: бываю сильная и целеустремленная, но случаются минуты слабости, кажется, что неоткуда брать силы. Очень много зависит от тех, с кем общаешься. Если рядом человек, которому нужно сильное плечо, я беру на себя многие обязательства, а если оказываюсь возле волевого и сильного человека, то становлюсь мягкой и беззащитной. Последнее время вообще стала очень принципиальной в выборе общения. Устала тратить время и энергию на пустоту и глупость. А в кино обязательно ассоциирую себя со всеми своими персонажами. Мы можем быть не похожими друг на друга, но какие-то черты обязательно совпадут. А бывает такое, что от персонажа что-то передается мне. Ты соприкасаешься с историей душой и сердцем, а все, к чему мы не равнодушны, обязательно остается в нас.

– Вы предпочитаете, чтобы съемки велись строго по сценарию, или Вам больше по душе, когда режиссер позволяет импровизировать?
- В кино не может быть сплошной импровизации – это технический процесс, и все должны понимать, что ты делаешь в кадре. Бывают отклонения от сценария, когда мы вместе с режиссером что-то меняем прямо на площадке. Но я не из тех, кто будет фонтанировать идеями: как я вижу эту сцену, как нужно ее снимать и т.д. Да и многие режиссеры не поддерживают такую инициативу, и, в общем-то, они правы. Каждый сверчок знай свой шесток *(смеется)*!

- У Вас двое чудесных сыновей, – чему Вы стараетесь в первую очередь их научить? Что, по-Вашему, самое важное для мужчины?
- Стараюсь научить держать слово, это и для меня важно. Если обещаю, стараюсь выполнять, а когда не успеваю, то обязательно предупрежу. Очень важно оставаться порядочным человеком, этому я тоже стараюсь научить мальчишек. Еще пониманию, что у тебя есть тыл, есть самое главное в жизни человека - это семья: родители, бабушки, дедушки, брат. Люди, которые никогда тебя не предадут. Знание этого очень важно для любого человека. Это как ковчег Ноя во время потопа... что бы ни случилось в жизни, это твое самое надежное укрытие и поддержка.

- Вы были в Германии? Связывает ли Вас что-то с этой страной?
- Нет, в Германии я еще не была, но очень хочу посетить. Во Франкфурте-на-Майне живет мой дядя, который уже много лет зовет в гости. А в Штутгарте поселилась моя подруга детства. И я надеюсь, что когда-нибудь приеду к ним, и даже не один раз.

Что может утолить влага?
Мишень для самоубийцы
Имя фон Бисмарка
Насос, символ показухи
Трибунный дел мастер
Мокрое оскорбление
Вещатель на стене
Полководец в деле
«Вырастет из сына ...»
Кельт
Арена для мордобоя
Литературный князь Мышкин
Обрусевшие куэсты
Вздор, ложь
«Город» для самолетов
Мальчуган
Символ мира на крыше
Все билеты проданы
Рогатый скандинав
В нее можно вогнать лицо
Рыба с розовым мясом
Гусиный смех
Столица Удмуртии
Текст в кадре
Что такое поземок?
Куда впадает Бия?
Картошка по-французски
Царь Ахеменидов
Водка + ликер
Обезжиренные сливки
Автор шалости
Потеха

СКАНВОРД

Сериал «Королева ...»
Коровий отход, дающий доход
Жертвенный ягненок
Полуфабрикат мужа
Что скрывается за дефицитом?
Научный способ морить голодом
Королевская тюрьма Англии
У него не было тещи (анекд.)
Царь с комплексом
Какого поэта бранил Онегин?
Смазка для жарки
Не муж, а просто Отелло!
Его плечо - Бетельгейзе
Куда впадает Бия?
Мера для землемера
Армянское средство связи
Обрусевшие куэсты
Хьюстон
Сотая часть фунта
Свойство любого клиента
Верх колонны
Потеря блесны в реке
Значимость аргумента
Дикий бык
Сказочный антипод добра
Ушлый знаток профессии
10 000 (устар.)
«Ни свет, ни ...»
Лисица-крестная в сказках
Астроном Кеплер
Вторая книга Ветхого Завета
Шайка, но не банда
Черное топливо
Мясо в остром соусе
«Молодая лошадь, да ... старый»
Жокей
На его дорожке стояли 3 сосны
Безусый парень
Скопище огольцов
Река в Якутии

Ради денег можно пойти на все! Даже на работу.

♥✱♥

Разговаривают два охотника:
- Ты, когда на кабана идешь, какой патрон используешь?
- Исключительно дымный!
- Он что, разве сильнее бьет?
- Нет, просто пока дым рассеется, я успеваю на дерево влезть!

♥✱♥

Полезный совет: никогда не разворачивайте подарок сразу, а дождитесь ухода гостей. Если развернете его при гостях, то никому из присутствующих его уже не передаришь.

Потерян чемодан с деньгами. Верните хотя бы деньги.

♥✱♥

- А сколько вам лет?
- Ну, я вам скажу так: таблетки от давления уже прописали, но я их запиваю коньяком.

♥✱♥

Надо сделать так, чтобы голодных и несчастных в мире стало меньше... Пойду поем.

♥✱♥

Мудрость не всегда приходит с возрастом. Бывает, что возраст приходит один.

♥✱♥

- Дорогая, что у нас на ужин?
- Перец.

- Фаршированный?
- Молотый.

♥✱♥

Я все никак не могу понять, как это голубям удается обгадить белую машину черным, а черную - белым.

♥✱♥

- Вась, а что бы ты сказал, если бы встретил женщину, которая все простит, будет добра, ласкова, нежна и хорошо готовит?
- Здравствуй, мама...

На экране

С 1 февраля 2019 года
THE MULE
(«КУРЬЕР»)
Режиссер: Клинт Иствуд
Автор сценария: Ник Шенк
В ролях: Клинт Иствуд, Брэдли Купер, Таисса Фармига
Одинокий ветеран Второй мировой войны Эрл Стоун вынужден браться за любые подработки, чтобы свести концы с концами. Он нанимается на работу шофером, не подозревая, что его взяли в качестве наркокурьера для мексиканского картеля «Синалоа». Он справляется со своими заданиями настолько хорошо, что ему доверяют все больше грузов для перевозки, и финансовые проблемы ему больше не грозят. Однако успехи Стоуна, а заодно и наркокартеля, привлекают внимание Агентства по контролю за оборотом наркотиков – и конкуренции...

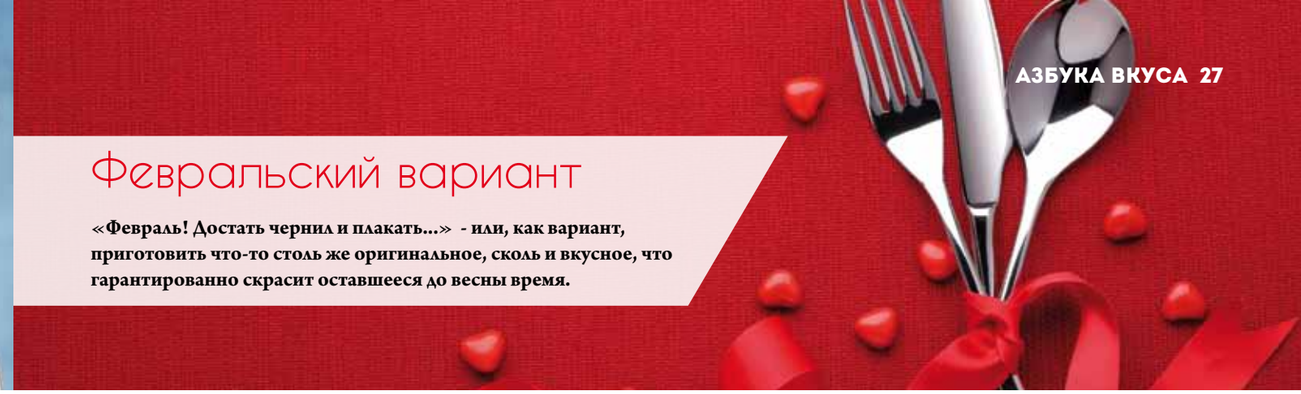
HOLMES UND WATSON
(«ХОЛМС И ВАТСОН»)
Режиссер: Этан Коэн
Авторы сценария: Этан Коэн, Артур Конан Дойл
В ролях: Уилл Феррелл, Келли Макдоналд, Рэйф Файнс
Комедийная интерпретация знаменитых историй Артура Конан-Дойля о приключениях гениального сыщика Шерлока Холмса и его верного спутника, доктора Ватсона. Эксцентричный дуэт расследует преступление в Букингемском дворце и вступает в противостояние со зловещим Мориарти, попутно наживая себе множество врагов и попадая в удивительные переделки.

С 7 февраля 2019 года
DIE BERUFUNG
(«ПО ПОЛОВОМУ ПРИЗНАКУ»)
Режиссер: Мими Ледер
Автор сценария: Дэниэл Стиплмен
В ролях: Фелисити Джонс, Арми Хаммер, Джастин Теру
70-е годы XX века. Молодая девушка-адвокат Рут Бейдер Гинзбург намеревается стать верховным судьей США, что в то время было практически нереально для женщины, каким бы блестящим специалистом та ни была. Параллельно она вступает в борьбу с сексизмом, укоренившимся в разных сферах жизни, даже не подозревая, какие трудности поджидают ее на этом пути.

ESCAPE ROOM
(«КОМНАТА СПАСЕНИЯ»)
Режиссер: Адам Робител
Авторы сценария: Брэги Ф. Шут, Мария Мельник
В ролях: Дебора Энн Уолл, Тейлор Расселл, Логан Миллер
Получив от таинственной организации приглашение сыграть в квест, победитель которого получит солидную сумму, шестеро незнакомых между собой людей решают попытать удачу. Но совсем скоро им становится понятно, что их выбрали для игры не случайно, задания не такие безобидные, и ставка в игре - их собственные жизни.

С 28 февраля 2019 года
FRIEDHOF DER KUSCHELTIERE
(«КЛАДБИЩЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ»)
Режиссеры: Кевин Кельш, Деннис Видмайер
Автор сценария: Стивен Кинг
В ролях: Джон Литгоу, Джейсон Кларк, Эми Сайметц
Семья Крид въезжает в новый дом на обочине скоростного шоссе. Рядом раскинулся лес, где люди хоронят своих домашних питомцев, и по легенде, здесь же раньше находилось индейское кладбище. Вскоре произошло несчастье – кот маленькой Элли Крид погиб под колесами грузовика, и его тайком от девочки закопали в лесу среди прочих могилок, чтобы через какое-то время с ужасом обнаружить, что животное вернулось домой. Но это явно уже не тот прежний кот, он ведет себя до странности жестоко. История повторяется и становится гораздо страшнее, когда на шоссе трагически гибнет маленький сын Кридов...

FOTOS: FILMSTARTS



Февральский вариант

«Февраль! Достать чернил и плакать...» - или, как вариант, приготовить что-то столь же оригинальное, сколь и вкусное, что гарантированно скрасит оставшееся до весны время.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С СУХАРИКАМИ
Ингредиенты: 100 грамм черного хлеба, головка салата айсберг, 1 огурец, 1 помидор, половина фенхеля, 1 яблоко, 1 морковь, пучок мяты, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка красного винного уксуса, половина чайной ложки дижонской горчицы, соль и перец по вкусу
Запечь кусочки хлеба в духовке при температуре 180 ° С с небольшим количеством оливкового масла. Затем поместить хрустящие кусочки в банку и встряхивать, пока хлеб не раскрошится. Нарезать листья салата, мяту, яблоко, помидор и огурец, морковь натереть, все смешать и полить соусом из винного уксуса, горчицы и оливкового масла. Сверху посыпать солью, перцем и хлебными крошками.

ПИКАНТНЫЕ ШАРИКИ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК
Ингредиенты: 1 банка оливок без косточек, 1 упаковка крабовых палочек, 100 г пармезана, 4 столовые ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, укроп, , соль и перец по вкусу
Орехи нарубить ножом на небольшие кусочки. Сыр и крабовые палочки натереть на мелкой терке. Смешать сыр с майонезом, добавить натертый на терке зубчик чеснока. Тщательно перемешать до однородной массы, из получившейся смеси слепить небольшие шарики. Размять их в лепешки, положить в центр каждой по 1 оливке, сомкнуть края так, чтобы оливка оказалась внутри. Натертые крабовые палочки выложить на плоское блюдо. Обвалять в них каждый шарик, следя за тем, чтобы крабовая крошка распределялась по поверхности равномерно. Украсить зеленью укропа.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПАПРИКОЙ
Ингредиенты: 4 средних перца, 1 кочан цветной капусты, 2 столовые ложки масла, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 чашки куриного бульона, 1 чайная ложка свежего рубленого тимьяна, соль и перец по вкусу
Разрезать паприку перец пополам, выскрести семена и положить вместе с цветной капустой, разобранной на соцветия, на противень, застеленный пергаментной бумагой или фольгой. Запекать в духовке около 15 -20 минут. Разогреть масло в большой кастрюле, добавить нарезанные кубиками лук и чеснок, обжарить на средней температуре до золотистого цвета. Добавить куриный бульон и тимьян в кастрюлю и все перемешать. Дать смеси закипеть. Снять кожицу с перцев, нарезать и добавить вместе с капустой в кастрюлю. Варить суп на медленном огне в течение 10 минут. Блендировать суп, добавив по вкусу соль и перец.

ПАСТА С МИНДАЛЕМ И БАЗИЛИКОМ
Ингредиенты: 500 г пасты (фузилли или пенне), 2-3 зубчика чеснока, 10-15 помидоров черри, 100 грамм очищенного миндаля, 1 столовая ложка оливкового масла, листья базилика, соль и перец по вкусу
Отварить пасту, слить воду и прикрыть кастрюлю крышкой. Измельчить миндаль и чеснок, добавить мелко нарезанные листья базилика. Нарезать помидоры, смешать с миндальной смесью и добавить оливковое масло, соль и перец. Смешать томатно-ореховую смесь с пастой и украсить листьями свежего базилика.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ «КРОШКА»
Ингредиенты: 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 300 г творога, 2 яйца, 1 стакан сахара, 15 г ванилина, щепотка соли, ваниль, корица по вкусу
Замороженное масло натереть на крупной терке. Добавить муку, половину сахара и щепотку соли, растереть до крошки. В отдельной миске взбить венчиком яйца, добавить творог, оставшийся сахар, ваниль, корицу и ванилин. Перемешать до однородной массы. В форму для выпечки выложить в три слоя крошку, творожную начинку, крошку. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать 30 минут.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Отдаю на реализацию мужские, женские и детские вещи, игрушки, посуду, обувь, постельное белье, книги, видеокассеты, DVD-диски и многое другое.
Тел. 0176 249 18 793, Сергей

Недвижимость

Продаю садовый участок в Бад Саарове, 350 кв.м., домик с туалетом/душем, телевидение, плодовые деревья и кусты, 10 минут до пляжа (озеро), 5 000 евро.
Тел. 0171 388 49 15, vbenner12@gmail.com

Предлагаю работу

Ищу партнера для правильного ведения сетевого бизнеса 0178 130 9618, Мария

В праксис домашнего врача на KuDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого языка обязательно. Резюме просьба присылать по адресу praxisinnere@t-online.de

Ищу работу

Женщина 50 лет, ищу работу помощницей по дому (с проживанием), трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, порядочность гарантирую.
Тел. 0152 141 41 876

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

Ищу работу в Берлине. Все виды отделочных работ, имею набор всех инструментов. Тел. 0152 189 83394

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

Предлагаю услуги

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. Тел. 0177 2667672 или umzugtd@gmail.com

Все виды ремонта любой сложности! Ремонт дач, квартир, крыш, работы на дачных участках, электрика, сантехника, покраска, поклейка обоев, укладка пола и пр. Все инструменты имеются. Надежно, качественно, быстро.
Тел. 0152 17696124

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

Приму в подарок

Приму в подарок видеокамеру и дигитальную фотокамеру в рабочем состоянии, пересылку оплачу.
Тел. 02534 977 28 87

Приму в подарок этюдник. Доставку оплачу. Елена (за более подробной информацией обращаться в редакцию).

Разное

Она, 60/168/79, познакомлюсь с надежным, добрым, внимательным вдовцом (RD) до 65 лет для совместного будущего.
0175 775 85 55 (NRW/Münster)

Он, 54/184/92, разведен, работаю, без в/п. Жду звонка от милой, некурящей женщины. Тел. 0152 14673035

Она, 54/175/84, ищет уставшего от одиночества порядочного мужчину до 55-56 лет. О себе: симпатичная, надежная, добрая, без в/п, без детей. Жду звонка от серьезных мужчин. Звонить в любое время, с 20:00 до 22:00 и по выходным не беспокоить.
Тел. 0176 39 56 48 51

Берлинец, 54/184/90, разведен, без в/п, работаю. Познакомлюсь с симпатичной, некурящей, не склонной к полноте девушкой.
Тел. 0176 541 45 157.

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

55/165/80, русская немка, познакомлюсь с интеллигентным мужчиной без в/п для серьезных отношений. В районе Магдебурга или с переездом в мой город.
Тел. 0176 413 57831

Автосалон

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

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли
Centik, Hannover
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030/688377170

Пожалуйста, заполните купон разборчиво 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!):

Бесплатные объявления *(Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз x5 евро)*

Рубрики:

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

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

Рубрики:

☐ предлагаю работу
☐ предлагаю услуги
☐ автосалон
☐ недвижимость

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Адрес/Adresse: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

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

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

www.christ-familie.eu

Интернет-магазин „Христианская семья“
Более 1000 наименований духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров для каждого члена семьи!

Заказывайте по телефону, по факсу или по Интернету!

ТЕЛ. 030 / 688 377 170
ФАКС 030 / 688 377 167

www.**graw24**.de

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

G.r.a.w.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24-de