



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

Дорогие ветераны войны и труженики тыла, дети войны и все те, на чьих глазах разворачивалась величайшая драма в истории человечества! Примите самые искренние поздравления с Праздником Великой Победы и пожелания здоровья, долгих лет жизни, бодрости, оптимизма, счастья и благополучия! А всем нам - мирного неба над головой!



6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ретинол: хороший, плохой, эффективный

10

ТЕМА

Шпинат - весне я рад!

14

ЗДОРОВЬЕ

Диетик-семицветик

СОФИ КАЛЬЧЕВА:

«МЕНЯ НЕ ИЗМЕНИЛ УСПЕХ!»

Софи Кальчева, певица, модель и просто красавица, - о слагаемых успеха, принципах питания и творческих планах.

**СТР.
20**

В номере

СТР. 2

Афиша месяца

СТР. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

Для пользы тела

РЕТИНОЛ: ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ЭФФЕКТИВНЫЙ

Столь широко распространенные косметические средства с ретинолом вовсе не являются панацеей от всех бед, кроме того, необходимо знать определенные «правила эксплуатации» подобной косметики.

СТР. 10

Тема

ШПИНАТ - ВЕСНЕ Я РАД!

Шпинат – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов, так необходимых всем нам весной.

СТР. 14

Здоровье

ДИЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

Семь дней, семь цветов, - прощайте, лишние килограммы!

СТР. 19

Азбука вкуса

ВЕСЕННИЙ МАРАФОН

Рецепты по-настоящему весенних блюд со свежей зеленью - потрясающе вкусных!

СТР. 20

Гостиня

СОФИ КАЛЬЧЕВА: «МЕНЯ НЕ ИЗМЕНИЛ УСПЕХ!»

Софи Кальчева, певица, модель и просто красавица, - о слагаемых успеха, принципах питания и творческих планах.

СТР. 26

Кинозал

В МАЕ НА ЭКРАНАХ

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



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 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

Мама, я тебя люблю!

Muttertag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft

Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружать ее заботой и вниманием и дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 12 мая сделать это просто необходимо! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, - День матери, - ежегодно проводящийся во второе воскресенье мая в течение вот уже почти столетие. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, - ведь сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за их терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 12 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...



Золотой возраст

DIE 66 2019

С 3 по 5 мая на Международной выставке-ярмарке товаров и услуг для людей старшего поколения, проводящейся в Мюнхене, будет продемонстрировано практически все для безопасной, интересной, активной, здоровой, комфортной и счастливой жизни тех, кому за ... Вниманию посетителей будет представлен огромный спектр продуктов, ориентированных на пожилых людей, в том числе лекарства, товары повседневного пользования, функциональная мебель, ортопедические товары, бытовая электроника, услуги на дому... Кроме того, гостей выставки ждут развлекательная программа, содержательные дискуссии и познавательные лекции, посвященные тонкостям и особенностям «золотого возраста» - не пропустите!



FOTOS: SIX

В тихой гавани

Hafengeburtstag Hamburg 2019

Одному из старейших портов Европы, Гамбургской гавани, исполняется в этом году 829 лет, - чем не повод для праздника? В честь своего дня рождения «ганзейские ворота в мир» приглашают всех желающих с 10 по 12 мая на праздничный фестиваль, который является по совместительству крупнейшим в мире мероприятием подобного рода. Тут можно будет увидеть парусные регаты и водные парады, в которых участвуют самые разные суда, от маленьких рыбацких лодочек до буксиров и тягачей, шоу-спектакли, имитирующие проведение спасательных работ в порту и демонстрации военных кораблей, а затем полакомиться всевозможными рыбными блюдами и морскими деликатесами. Ну, а после захода солнца небо над Гамбургским портом будет расцвечено праздничными фейерверками, признанными одними из самых зрелищных в Европе!



Международный день музеев

Internationaler Museumstag 2019

19 мая скучать никому не придется: в этот день в Германии в рамках Международного дня музеев пройдет масса увлекательных мероприятий! Свои двери для посетителей распахнут около 6 500 музеев, галерей и выставочных комплексов... Настоящий калейдоскоп ярких впечатлений и эмоций гарантирован, как и заряд хорошего настроения, минимум на год вперед!



Весь этот джаз

Internationales Dixieland Festival Dresden 2019

С 19 по 26 мая в Дрездене пройдет 49-й по счету Фестиваль Диксилэнда, старейший джазовый и блюзовый фестиваль Европы и второй по величине фестиваль диксилэнда в мире. В разные годы свое мастерство здесь демонстрировали такие звезды джаза, как The Jackson Singers, Blue Wonder Jazzband, Cynthia Sayer & Hot Jazz Group, Mart Rodger's Manchester Jazz, Blue Wonder Jazzband и другие коллективы и исполнители. В программу нынешнего фестиваля входит более 60 концертов на двух десятках сценических площадках города, а также множество импровизированных выступлений на разнообразнейших площадках города - в концертных залах, на улицах, в кафе, в парках и на площадях, на паромных и даже в зоопарке.



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...



3 мая 1904 года
Американский изобретатель Джордж Паркер запатентовал свою первую письменную ручку. Интересно, что изначально Паркер был продавцом перьевых ручек, изготавливаемых The John Holland Fountain Pen Company. Так как продукция компании обладала массой недостатков, Паркеру часто приходилось ремонтировать товары, которые возвращали покупатели, и он решил, чем постоянно исправлять неисправности, искоренить их раз и навсегда. «Сделай что-то лучше, и люди это купят», - взяв себе за правило эти слова, Паркер собрал собственную перьевую ручку и заложил первый кирпичик своей империи.



5 мая 1816 года
После образования на Венском конгрессе Германского союза из 38 германских государств великий герцог Карл-Август Саксен-Веймар-Эйзенахский представил первую немецкую конституцию.

7 мая 1998 года
Представители компаний-автопроизводителей Chrysler и Daimler Benz объявили о предстоящем в конце года слиянии в акционерное общество DaimlerChrysler AG (в 2007 году, после продажи Chrysler, компания вновь вернула название Daimler AG).

10 мая 2005 года
В Берлине рядом с Бранденбургскими воротами был открыт мемориал жертвам Холокоста.

14 мая 330 года
Христианскими епископами был освящен новую столицу Римской империи Константинополь, получивший имя в честь своего основателя, императора Константина Великого.

20 мая 1742 года
Русский полярный исследователь Семен Челюскин на собачьей упряжке достиг, как впоследствии будет доказано, самой северной точки материка Евразии - (мыса, который спустя годы назовут его именем - мыс Челюскина).



24 мая 1900 года
В Санкт-Петербурге на верфи Нового Адмиралтейства лично императором Николаем II был спущен на воду бронепалубный двухмачтовый крейсер «Аврора», чей залп впоследствии стал сигналом к построению «нового мира», то есть началу Октябрьской социалистической революции 1917 года.

26 мая 1928 года
На заседании ФИФА было принято решение проводить раз в 4 года чемпионаты мира по футболу.

28 мая 1742 года
В Лондоне принял посетителей первый в мире крытый плавательный бассейн. Длина его составляла около 13 м. Воду время от времени меняли, и температура ее была постоянной.



СУДОКУ

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

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

ФОТО: SHC



Ретинол: хороший, плохой, эффективный

Кто бы спорил, - без витаминов нет ни здоровья, ни красоты. Но когда их слишком много, это тоже плохо. Особенно это утверждение справедливо в отношении витамина А, - что означает, что столь широко распространенные косметические средства с ретинолом вовсе не являются панацеей от всех бед, кроме того, необходимо знать определенные «правила эксплуатации» подобной косметики.

Итак, витамин А, или, как его еще называют, «витамин красоты», представляет собой жирорастворимые соединения: ретиноиды, содержащиеся в продуктах животного происхождения, и каротиноиды, имеющие растительное происхождение. Витамин А выполняет множество биохимически важных функций, в частности, он отвечает за бесперебойную работу иммунной системы и поддержание здорового обмена веществ. Еще одним важным свойством витамина А является способность связывать свободные радикалы для ограничения их негативного воздействия и замедлять процессы старения. Помимо прочего, витамин А усиливает действие различных антиоксидантов (например, витамина С и витамина Е) и стимулирует работу фибробластов, которые отвечают за выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты и которые с возрастом начинают работать медленнее. Именно эти свойства чудо-витамина и были взяты на вооружение производителями косметики, - так появились кремы с ретинолом, то есть искусственно синтезированным витамином А. Но и тут без «но»

не обошлось, - во-первых, избыток витамина А, как натурального, так и искусственного, столь же вреден для здоровья, как и его недостаток (он имеет обыкновение накапливаться в печени и сохраняться там до полугода, крайне негативно воздействуя на организм), во-вторых, добавленный в тот или иной косметический препарат в чистом виде, он тут же окисляется, что может также не самым благоприятным образом влиять на кожу. В-третьих же, что не менее важно, он разрушается при взаимодействии с солнцем, попутно делая кожу более чувствительной к солнечным лучам, что грозит гиперпигментацией.

Поэтому косметологи (и дерматологи, и другие специалисты также) не рекомендуют проявлять инициативу и переходить на косметику с большой дозой витамина А по своему усмотрению, особенно с наступлением весны. Форму, дозировку и само средство должен подбирать профессионал! И уж точно подобными средствами нужно пользоваться на ночь, так как большинство форм ретинола будет в лучшем случае бесполезно для кожи при солнечном дневном свете (а в худшем – вредно). Особенную аккуратность надо проявлять при применении средств с высокой концентрацией ретинола (как правило, на их упаковке указано отдельно «содержит витамин А») – тут необходимо неукоснительно следовать инструкции по применению и не забывать о дополнительной защите от солнца.

ФОТО: SXC

Тем, чей возраст не достиг отметки в 40 лет, вообще не стоит применять ретинолосодержащие препараты. Кожа быстрее состарится, если ее заранее «атаковать» столь сильным средством! Независимо от возраста, все средства с витамином А и его производными лучше наносить на чистую и сухую кожу. Влажная кожа может впитать ретинол слишком быстро, что вызовет раздражение. А при первом применении такой косметики разумнее выбирать формулы с увлажняющими компонентами, которые смягчат раздражающий эффект ретинола. Для жирной кожи лучше подобрать сыворотку с витамином А, а для сухой — масло с ним.

И еще – даже если эффект от применения косметического средства с витамином А превзошел все ожидания, пользоваться этим самым средством постоянно не стоит, ведь ретинол истончает

эпителиальный покров. Использование подобных кремов, лосьонов и сывороток подразумевает также и перерывы хотя бы на месяц. Тогда результат использования антивозрастной косметики будет не просто видимым невооруженным глазом, но и щадящим!

Что делать, если средства с ретинолом ничего, кроме аллергии, не вызывают, а воспользоваться чудодейственными свойствами этой косметики и сохранить сияние молодости очень хочется? Не отчаиваться, а попробовать обогатить витамином А повседневный рацион. Привычные продукты питания, содержащие массу «витамина красоты», - морковь, шпинат, брокколи, тыква, абрикосы, молоко, печень, - достаточно редко вызывают реакцию отторжения. Главное, не забывать о том, что витамин А усваивается исключительно при приеме с маслом, сметаной или другими жирами.



Прирученный холод, или все, что вы не знали о своем холодильнике



Самая популярная бытовая техника и неотъемлемый элемент кухонного интерьера - конечно, речь идет о холодильнике!

Кто придумал первым способ хранения продуктов в охлажденном виде, история умалчивает, а вот когда это произошло, более-менее понятно: смена кочевого образа жизни на оседлый и переход от охоты и собирательства к земледелию повлекли за собой возникновение потребность заготавливать пищу впрок. Очень долгое время те продукты, которые не съедались сразу, хранили в погребках, подвалах, нишах стен и колодцах, то есть повсюду, где температура была константно низкой (для усиления эффекта зимой туда, если была такая возможность, помещали снег или лед, перекладывая их соломой). И лишь в XIX веке, когда «литература была великой, а вера в прогресс безграничной», появилось первое искусственное холодильное устройство. Его авторство принадлежало немецкому инженеру Карлу фон Линде, который в 1876 году запатентовал свое новое изобретение, новый принцип охлаждения с использованием в качестве хладагента вначале метилового эфира, а затем аммиака. Этот факт очень заинтересовал представителей пивоварню Guinness, которые уже давно ломали голову над способом упрощения хранения пива. К 1880 году холодильное оборудо-

дование Линде уже было установлено на всех пивоваренных заводах компании, а затем – и ее конкурентов. Несмотря на то, что первые компрессионные холодильные установки были громоздкими и дорогостоящими, благодаря им стало возможным варить пиво круглый год. Со временем «ледяная машина» изменилась практически до неузнаваемости, уменьшившись в размерах и «научившись» работать на электричестве. Привычный нам вид холодильник приобрел в 30-м годам прошлого столетия благодаря датскому инженеру Стинструпу, поместившему всю установку в герметичный ящик, и его американскому коллеге Лоуи, разработавшему скрытые петли и механизм дверцы и, что самое важное, сделавшего все внешние поверхности конструкции идеально гладкими и белыми (таким образом создавалось впечатление безупречной чистоты). Ну, а через несколько десятилетий под влиянием социально-экономических факторов холодильник и вовсе превратился в объект дизайна и поле применения высоких технологий для наилучшего сохранения продуктов. Отличный тому пример – системы NoFrost, позволяющая навсегда забыть о ручном размораживании морозильной камеры, и BioFresh, благодаря которой фрукты, овощи, рыба, мясо и молочные продукты остаются свежими рекордно долгое время и не теряют свои полезные свойства.

ФОТО: SXC

Интересно, что при всем при этом далеко не все знают, как правильно ухаживать за самым популярным в мире бытовым прибором, и как хранить продукты, чтобы они как можно дольше не портились. И уж точно мало кто следует совету специалистов мыть холодильник не реже, чем раз в две недели, причем как внутри, так и с внешней стороны, особенно это касается ручек! В то же самое время в среднестатистическом европейском холодильнике каких только патогенных бактерий и грибковых спор не встретить... Поэтому не надо лениться периодически протирать полочки и ящики теплой водой с содой, не забывая и про резину уплотнителя. А заодно можно (и нужно) проводить ревизию содержимого, безжалостно выбрасывая все вызывающее сомнение.

Важно еще и правильно размещать продукты: так, овощи и фрукты рекомендуется хранить в нижних ящиках, отделяя их друг от друга (в одном ящике фрукты, в другом овощи). Дело в том, что скорость, с какой портятся разные виды овощей и фруктов, разная, а если начал портиться один, то очень скоро бактерии, которые образуются в результате гниения, могут перебраться и на «здоровый» продукт. Кстати, «раздельного проживания» требуют готовые и сырые продукты. Их ни в коем случае хранить вместе! Оптимальный вариант - отвести отдельную полку для готовой еды, отдельную – для мяса, отдельную - для молочных изделий (их лучше хранить на первой или второй полке, а мясо –

на самом дне холодильника, так как в этом месте наблюдается самая низкая температура).

И самое главное - каждый продукт должен быть плотно закрыт! Пищевая пленка и контейнеры помогают продуктам дольше не портиться, создавая дополнительную защиту от бактерий, а также благодаря им можно избежать неприятных запахов в холодильнике. Если же таковые все же появились и не исчезли после мытья камеры, можно нарезать кусочками черный хлеб, разложить по полкам и закрыть холодильник на день, или же поставить на полку блюдце с таблетками активированного угля или с половинками лимона.



СУДОКУ

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

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

Шпинат – весне я рад!



«Майский генерал», «король листовых овощей», «метла же-
лудка» - как только не называют шпинат! А еще это – настоя-
щий кладезь витаминов и микроэлементов, так необходимых
всем нам весной.

Шпинат, близкий родственник сорняка лебеды, является настоя-
щим чемпионом по количеству питательных веществ. Его мягкие
зеленые листья содержат железо, кальций, магний, калий, марга-
нец, цинк, витамины А, С, Е, фолиевую кислоту, а также полинена-
сыщенные жирные кислоты Омега-3 и антиоксиданты. Совсем не
зря это скромное растение считается незаменимым элементом ра-
циона детей, спортсменов, пожилых людей... На самом деле совсем
не зря долгое время это скромное растение, завезенное в Европу
из Персии в XI веке, считалось лечебным и возвращалось на апте-
карских огородах всего континента. Точно так же в мультфильме
о приключениях моряка Полая, где он, съедая шпинат, обретает
богатырскую силу и внушительную мускулатуру, не так уж и мало
выдумки, - даже несмотря на то, что в 100 г листьев содержится 3,8
мг железа, а не 38 мг, как утверждалось в рекламе 30-х годов про-
шлого века. Тем не менее этот уникальный листовой овощ не ста-
новится менее привлекательным для здорового питания!

Шпинат хорош и для профилактики множества заболеваний, в
том числе глазных - лютеин, еще один из компонентов этого рас-
тения, способен снижать вредное воздействие свободных радика-
лов, отрицательно влияющих на зрение и вызывающих такие воз-
растные проблемы, как катаракта, глаукома и дегенерация желто-
го пятна. Еще одна шпинатная составляющая, коэнзим Q10, игра-
ет важную роль в укреплении мышц, особенно сердечной мышцы
и может быть использовано для профилактики и лечения многих
сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как гиперлипидемия,
сердечная недостаточность, гипертония и ишемическая болезнь

сердца. А содержащийся в листьях и стеблях шпината витаминный
коктейль, одним из основных элементов которого является вита-
мин К, способствует удержанию кальция в костной системе, пре-
дотвращая остеопороз, характеризующийся как раз снижением
плотности костей. Плюс к тому он защищает и укрепляет слизи-
стые оболочки, повышая барьерную функцию организма, а также
является ключевым компонентом лимфоцитов, которые борются
с инфекцией.

Говоря о пользе шпината, нельзя не упомянуть тот факт, что это
растение – настоящий подарок для тех, кто страдает гипертони-
ей. Высокое содержание калия и фолиевой кислоты и низкое - на-
трия являются оптимальным средством для расслабления сосудов
и снижения давления, а заодно и укрепления сердечно-сосудистой
системы.

Молодые листья шпината по праву считаются одним из самых ще-
лочных продуктов, - а как известно, правильная работа всех систем
организма обеспечена кислотно-щелочным балансом. Если кис-
лотность крови повышена, то замедляется обмен веществ, нака-
пливаются жиры, страдают волосы и ногти, появляется лишний
вес. И вот во избежание этого нужно есть щелочные продукты,
список которых возглавляет именно шпинат (еще в него входят
яблоки и цитрусовые, гранаты, помидоры, зелень, орехи, сухоф-
рукты и т.д.). Но употреблять его лучше в свежем виде, без тепло-
вой обработки, так как, во-первых, так в нем сохраняется макси-
мальное количество полезных веществ, а в-вторых, шпинат содер-
жит довольно много щавелевой (оксалиновой) кислоты, которая
абсолютно безвредна, если он свежий, но оказывает вредное воз-
действие на организм после варки. Чтобы нейтрализовать щаве-
ловую кислоту, в воду для варки можно добавить немного молока.

ФОТО: SXC

А благодаря нежному вкусу свежих листьев шпината границ для
кулинарных экспериментов не остается! От салатов до супов, па-
сты или смузи, шпинат хорош везде, придавая необыкновенную
свежесть любому блюду.

Вот несколько рецептов блюд из шпината, столь же вкусных, сколь
и полезных.

Салат из молодой моркови и шпината

Ингредиенты: 350 г молодой моркови, 2 средних пучка молодых ли-
стьев шпината, 1 зубчик чеснока, по 2 чайные ложки соевого соуса,
меда и оливкового масла, свежевыжатый апельсиновый сок, соль, све-
жемолотый черный перец по вкусу

Морковь очистить, отварить в подсоленной воде в течение 2 ми-
нут, достать и порезать брусочками. Шпинат промыть, обсушить,
порвать листья руками на кусочки. Очистить и измельчить чеснок.
Взбить масло с апельсиновым соком, медом и чесноком, припра-
вить солью и перцем. Сложить все овощи и листья в миску, доба-
вить заправку. Аккуратно перемешать и подавать.

Шпинатное суфле

Ингредиенты: 200 г шпината, 50 г сливочного масла, 1 стакан мо-
лока, по 1 столовой ложке муки, тертого сыра и молотых сухарей, 2
яйца, 50 г сметаны, молотый мускатный орех, соль по вкусу

На сковороде согреть масло и добавить в него муку, обжарить все
вместе 1-2 минуты при непрерывном помешивании на очень ма-
леньком огне. Добавить соль и мускатный орех, перемешать и на-
лить молоко, размешать до исчезновения комочков. Согреть мо-
локо, непрерывно помешивая, до загустения. Яйца разделить на
белки и желтки. Желтки ввести в сыром виде в молочный соус,
белки сбить в крепкую пену. Листья шпината перебрать, промыть
и обсушить. Затем мелко порезать, добавить их в молочный соус.

Непосредственно перед запеканием ввести взбитые белки и пере-
мешать их снизу вверх деревянной лопаткой. Смазать маслом не-
большую форму и обсыпать ее сухарями. Переложить в нее массу
для суфле, смазать сметаной, посыпать сверху сыром и сбрызнуть
растопленным сливочным маслом. Запекать в разогретой до 180
градусов духовке 15-20 минут.

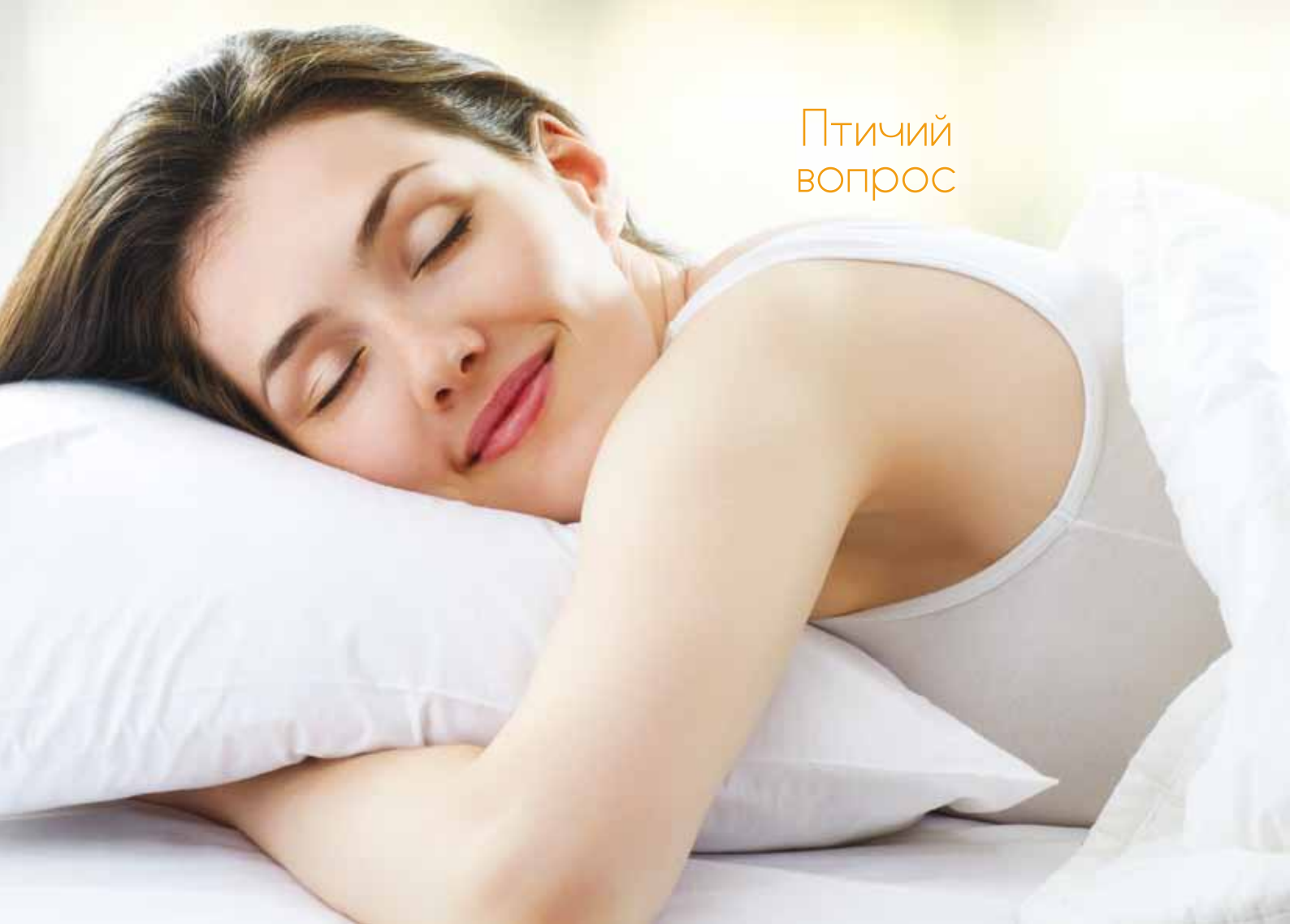


СУДОКУ

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

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

Птичий вопрос



Одна из главных жизненных несправедливостей заключается в том, что наш, увы, несовершенный мир устроен для «жаворонков», то есть для тех людей, чей пик физической активности приходится на утренние и дневные часы. При этом совершенно не учитывается тот факт, что, согласно исследованиям, «совы» в мире гораздо больше, нежели «жаворонков». Почему же именно «совы» подвергаются дискриминации?

У любого человека есть биологические часы, которые невозможно скорректировать или «перевести». В определенное время суток эти часы подают сигнал нервным клеткам о начале активной работы или, наоборот, о ее завершении. Этим и объясняется тот факт, что у всех людей есть свой биологический ритм «сон – бодрствование», именно к этому ритму приспособлены их основные физиологические функции. В зависимости от того, в какой отрезок суток их нервные клетки начинают бурно проявлять активность, людей можно условно поделить на 3 основные группы: на «совы» (30-40%), чьи биологические часы срабатывают во второй половине дня, «жаворонков» (20-25%), чей «будильник» звонит ранним утром, и «голубей» (35-40%) - интересно, что «голуби», люди с «плавающим» биологическим ритмом, также подразделяются на «поздних» и «ранних», причем «поздних голубей» подавляющее большинство! Некоторые исследователи считают, что еще в древности люди разделились на «охотников» и «сторожей». «Охотники» занимались днем добычей пропитания, а ночью «сторожа» стерегли их сон и поддерживали огонь. А так как работа биологических часов напрямую зависит от генетической информации, то есть наследственности, то потомки «охот-

ников» превратились впоследствии в «жаворонков», а «сторожей» - в «совы».

В результате новейших исследований были даже выявлены гены, которые и делают людей либо «жаворонками», либо «совами». Американские ученые, изучив генетическую структуру мозга «совы» и «жаворонков», пришли к выводу, что у «поздних птиц» есть специфический ген, вызывающий синдром наследственной длительной фазы сна. Соответственно «жаворонки», лишенные этого гена, просто не умеют долго спать по утрам.

Несмотря на это, существует широко распространенное мнение, что генетика здесь совершенно не при чем, а «совы» – это всего лишь «недисциплинированные» «жаворонки». В качестве примера приводятся перлы народной мудрости вроде «Кто рано встает, тому Бог подает» и «Кто слишком долго спит, будет толстый, словно кит». И, видимо, противники «генной» теории гораздо более убедительны - «совы» с самого раннего возраста принято обвинять в лени и неумении организовать свою жизнь должным образом. «Жаворонки» и их сторонники приводят доказательства, свидетельствующие о пагубном влиянии на организм режима «совы»: например, повышенная активность в вечернее и ночное время сопровождается усиленным выбросом адреналина и норадреналина, что влечет за собой риск развития атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. Кроме того, «совы» по статистике больше курят и намного больше употребляют алкоголь, чем «жаворонки».

Впрочем, вполне вероятно, что «ранние птицы» просто завидуют - по многим показателям «жаворонки» гораздо уязвимее даже склонным к злоупотреблению табаком и алкоголем «совы». Среди «совы» намного меньше людей с лишним весом (видимо, благодаря все тому же выбросу адреналина), «совы» более адаптивны и устойчивее к стрессам, чем «жаворонки». Люди-«совы» менее других подвержены дезориентации и панике. А это значит, что «совы» незаменимы в тех профессиях, в которых ценится умение быстро принимать решения и которые так или иначе предполагают мгновенное реагирование. Наконец, из-за того, что внутренний часовой механизм «совы» более пластичен, чем у «жаворонков», «совам» проще подстроиться под разные модели поведения.

А что касается народной мудрости, тут, как говорится, «и на старуху бывает проруха». Оказывается, пословица «Кто рано встает, тому Бог подает» в наше время уже не соответствует действительности. В Англии был проведен эксперимент, длившийся около 20 лет, в котором приняли участие более трех тысяч испытуемых - люди старше 50 лет, которым не нужно регулярно вставать на работу, и которые прожили солидный отрезок жизни, - как «совы», так и «жаворонки». В ходе этого эксперимента выяснилось, что, во-первых, все «совы» этой группы оказались лучше обеспечены материально, чем «жаворонки». Во-вторых, здоровье «совы» по сумме показателей намного превысило показатель «жаворонков». В-третьих, «совы» обогнали «жаворонков» по результатам тестов на когнитивные способности (память, мышление). И в-четвертых, «совы» зарекомендовали себя намного общительнее и оптимистичнее «жаворонков»! Хотя, бесспорно, и среди

последних присутствуют вполне достойные, веселые люди. Но – в меньшей степени...

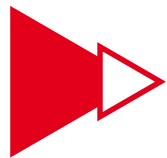
Так что, если вы относитесь к категории людей, которые с огромным трудом продирают по утрам глаза, вслепую умываются и завтракают, а окончательно осознавать реальность происходящего начинают только через пару часов после прибытия на работу, не расстраивайтесь. Можете утешать себя мыслью, что в мире, устроенном для «жаворонков», вы принадлежите к приятному исключению из правил, а человечество когда-нибудь придет к логичному выводу, что будущее все же за «совами».



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:



Диетик-семицветик

Семь дней, семь цветов, - прощайте, лишние килограммы!

Сейчас будет грустно – по статистике, каждый второй взрослый европеец поправляется за осенне-зимний период на 2 килограмма (и хорошо, если только на 2!). В то же самое время медики предупреждают: весна – не самое лучшее время для того, чтобы садиться на диету. Дело тут не только в весеннем авитаминозе (хотя и в нем тоже: ведь сохранившиеся до весны фрукты и овощи прошлого-него урожая содержат минимальное количество витаминов и других полезных веществ), а в том, что измученному долгой зимой организму и так не хватает многих веществ, а однобокое и несбалансированное питание уменьшит их содержание в несколько раз, что сразу отразится на настроении и самочувствии. Но что же делать тем, кто хочет избавиться от нагулянного зимой жирка? Просто-напросто попробовать придерживаться «цветной» системы питания. Суть ее в следующем: каждый день недели рекомендуется есть продукты одного цвета. Какое отношение имеют цвета к похудению? Все дело в уникальности по своему воздействию на организм определенных микроэлементов, придающих цвет продуктам питания. При грамотном их чередовании активируются разные процессы, в том числе и похудения. Очень важно на время диеты (а в идеале и насовсем) исключить из рациона алкоголь, мучное, сладкое, а также ограничить употребление соли и специй. К несомненным плюсам «радужной» системы питания относится и тот факт, что она не подразумевает жесткие ограничения в еде, ор-

ганизм получает разнообразную пищу, насыщенную большим количеством витаминов и минералов.

В ПОНЕДЕЛЬНИК – «белый день» - диетологи предлагают употреблять в пищу рис, цветную капусту, молочные продукты без сахара (сыр, творог, кефир), мясо птицы, белую нежирную рыбу, тофу и макароны из пшеницы твердых сортов. Запивать все это можно водой без газа и белым чаем. Внимание! «Белая» пища богата углеводами, поэтому надо быть аккуратными с порциями – объем каждой не должен превышать 300 г.

ВО ВТОРНИК – «фиолетовый день» - на столе должны присутствовать баклажаны, фиолетовый лук, эстрагон, чернослив, темный виноград, ежевика. В этот день можно заварить ароматный чай с черной смородиной или шиповником, а также приготовить несладкий сливовый компот. Тут нажо заметить, что продукты фиолетового цвета содержат большое количество антиоксидантов, которые укрепляют иммунитет и помогают справиться со стрессовым состоянием, - а это немаловажно для худеющих!

СРЕДА – «зеленый день», а значит, приветствуются капуста, салат, зеленый лук, сельдерей, огурец, щавель, киви, морская капуста, зеленые яблоки, спаржа, зеленый чай и т.д. Все эти продукты способствуют очищению организма и нормализации гормонального баланса, а еще они помогают расслабиться и успокоиться.

В ЧЕТВЕРГ – «красный день» - надо отдавать предпочтение паприке, помидорам, красным яблокам, постной говядине, малине, клубнике, красной смородине, сокам красного цвета. Пища такого оттенка помогает улучшить настроение, снижает риск развития простудных заболеваний, укрепляет иммунитет и ускоряет обмен веществ.

ПЯТНИЦА – «желтый день» - день цитрусовых, картофеля, желтого болгарского перца, желтого сыра, хлеба из муки грубого помола, мяса индейки и курицы, орехов, бананов. Продукты этого дня богаты витамином С, который оказывает благоприятное воздействие на работу эндокринных желез, а также является мощным антиоксидантом. Плюс к тому в составе желтых овощей присутствуют каротиноиды – вещества, помогающие усвоению витаминов А и улучшающие зрение и работу желудка.

В СУББОТУ – «оранжевый день» - можно побаловать себя мандаринами, апельсинами, тыквой, ананасами, яйцами, рыбой, морковью, манго, кукурузой. Все эти продукты оказывают благоприятное воздействие на состояние кожи, волос и ногтей, а также улучшают настроение и ускоряют метаболизм.

Ну, а **ВОСКРЕСЕНЬЕ** пусть будет на ваше усмотрение – его можно сделать либо «прозрачным» днем, когда в меню присутствует одна лишь вода, либо включить в рацион продукты питания какого-нибудь цвета, который не был представлен выше (например, коричневый), или же позволить себе смешать все цвета радуги! А еще этот день, равно как и во все последующие, очень важно выспаться (при постоянном недосыпании защитные реакции организма заметно снижаются), больше двигаться и избегать стрессовых ситуаций. И побольше улыбаться! Тем более, что за окошком месяц май, а лишние килограммы тают, как мороженое на солнце ...



СУДОКУ

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

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



УКРОП В ПОМОЩЬ

С приходом весны хочется сделать жизнь лучше, и неудивительно: сейчас усиливаются все обменные процессы, тело готово избавляться от накопившихся за осень и зиму токсинов и шлаков. А лучшим помощником в деле очищения организма признан ... нет, не экзотический смузи и не суперфуды, а кефир с укропом. Этот полезнейший напиток помогает желудочно-кишечному тракту работать как часы, оказывает выраженное противовоспалительное действие, а также является сильнейшим антиоксидантом. Плюс к тому кефирный коктейль помогает организму избавиться от лишней воды, в которой тоже могут присутствовать токсины. Готовить его легко и просто: достаточно смешать 500 мл кефира с несколькими веточками укропа и пить ежедневно вечером и утром. Хорошей вам весны!



БОЛЬШОЕ ПЛАВАНИЕ

Любой врач подтвердит - активный образ жизни является наряду с правильным питанием одним из важнейших факторов для сохранения здоровья диабетиков. Больше того, физическая активность обладает еще и сахароснижающим свойством: работающие мышцы лучше утилизируют глюкозу, для чего им требуется гораздо меньше инсулина, чем в покое. При диабете рекомендуется уделять физической активности по меньшей мере 150 минут в неделю, при этом предпочтительно, чтобы нагрузка была ежедневной или с перерывами не больше двух дней. Хит-парад самых полезных для диабетиков видов физической активности возглавляет плавание. Регулярные занятия плаванием при диабете стабилизируют работу сердца и сосудов, усиливают мускулатуру, повышают иммунитет, тонус организма и стрессоустойчивость, а еще регулируют терморегуляцию и ускоряют обменные процессы. За плаванием следуют йога и пилатес.

ГЛАЗ КАК У ОРАА

Наиболее частой причиной утраты зрения после 50 лет является, согласно данным ВОЗ, макулодистрофия. Увы, это необратимый процесс, однако в состав некоторых продуктов входят определенные вещества, которые замедляют дистрофию и снижают риск ее развития. Среди них - полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которыми богата рыба и морепродукты (лосось, тунец, макрель, креветки) и ретинол (витамин А), в изобилии содержащийся в брокколи, моркови, тыкве, красном перце. Имеются также данные, что диета с достаточным содержанием селена (орехи, бобовые, гречневая крупа), лютеина и зеаксантина (льняное семя и яйца) и витамина В2 (капуста, миндаль, помидоры, кисломолочные продукты) также является отличной профилактикой макулодистрофии.



ПОМНИ, НЕ ЗАБЫВАЙ

Почти 90% «тех, кому за 60» жалуется на периодические провалы в памяти, а вернее, на неспособность вспомнить, зачем они пошли в другую комнату. Медики считают это явление, получившее название «феномен дверного проема», абсолютно нормальным, объясняя его тем, что головной мозг пожилых людей связывает каждую новую комнату с новым событием (до дверного проема был один эпизод, после него - новый). Именно эта особенность мозга создает трудности при попытке вспомнить о цели перемещения по квартире. Как справиться с этой проблемой? Очень просто! Если вы намереваетесь пойти, например, в спальню, чтобы достать из шкафа рубашку, к которой вы собрались пришить пуговицу, возьмите с собой какой-то предмет, имеющий отношение к этому действию (скажем, моток ниток) - это поможет вам не забыть, зачем вы идете. Подобный метод материализованного напоминания отлично тренирует память и экономит массу времени и нервов!

FOTOS: SYC

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**

Детки в сетках



Можно ли разрешать детям пользоваться социальными сетями? Как обезопасить ребенка от того негатива, с которым он может встретиться на просторах Интернета? Как избежать сетевой зависимости? На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский, отец 9 детей.

Совсем изолировать детей от социальных сетей мне кажется мало возможным и ненужным. Уже в средней и старшей школе много информации о домашних заданиях, контрольных и других школьных делах проходит через социальные сети. В вузах, как оказывается, это вообще ключевой способ сообщения об учебных делах, начиная от изменения в расписании. То есть старшеклассники и студенты неизбежно пользуются социальными сетями.

Есть дети с дефицитом общения, такому ребенку не удастся найти собеседников среди ближайшего окружения. И социальные сети подобный дефицит восполняют: можно найти себе собеседника на другом конце страны или даже в другом государстве. Но есть такой момент, что покрывая дефицит общения в реальном мире, социальные сети такой дефицит и создают. Ребенок, получая общение через сеть, не очень-то хочет участвовать в обычной жизни. Если ребенок целый день дома один, родители приходят домой поздно, они не могут следить за тем, что и как делает их ребенок. А он может играть в компьютерные игры, сидеть в социальных сетях. В этом нет ничего хорошего.

Нужно глобально решать вопрос ориентирования ребенка на учебу, на кружки, музыкальную школу, спортивные секции. Если это есть в его жизни, то много времени на социальные сети просто не будет. Сужу и по своим детям, которые после школы идут на кружки или в музыкальную школу, а потом садятся за уроки, которых действительно задают много. Успеть их бы выполнить, куда уж до длительного «погружения» в социальные сети! И нет ничего плохого, если, например, минут за десять до ужина, ребенок зайдет в социальную сеть и посмотрит, что там происходит.

К сожалению, проблема информационного шума в Интернет-пространстве очень велика: человек много просматривает, на многое отвечает, причем, по большому счету, на совершенно ему не нужное. Пустая информация отнимает время. И этот шум подчас перекрывает ту полезную информацию и то полезное общение, которое может быть. С другой стороны, нужно учить ребенка всем этим пользоваться. Но прежде всего, очень важно, чтобы у родителей был контакт с ребенком. Причем им не надо стоять над

ним и смотреть, что он пишет в социальных сетях. Но ему нужно объяснить, что, во-первых, он является представителем своей семьи, и должен следить за тем, что он размещает на своей страничке. Тем более то, что он напишет в Интернете, остается там навсегда. Так что пусть пишет так, чтобы ему лет в тридцать было не стыдно за написанное в пятнадцать. Также можно по-хорошему договориться, что иногда родители имеют право посмотреть то, о чем пишет ребенок, с кем переписывается. Понятно, что если взаимоотношения плохие, у ребенка всегда будет возможность завести аккаунт под непонятным никнеймом Вася Пупкин и писать, что ему вздумается. Потому что еще раз повторяю, необходимо взаимное доверие. Но оно достигается не решение вопроса пользования социальными сетями, а всей жизнью.

Необходимо учить ребенка компьютерной безопасности, умению ставить защищающие пароли, правильно настраивать аккаунт, так, чтобы на страничке не могли писать нежелательные люди. Более старшему – объяснить, среднему школьнику – настроить его страницу так, чтобы никто из незнакомых ничего не мог написать. Важно объяснить ребенку, что бывают в сети провокаторы, тролли, не нужно реагировать на их подначивания, уметь заносить их в «черный список». Полностью ограничить ребенка от каких-то агрессивных, непристойных моментов в сети не получится: можно по улице идти и непонятно что увидеть. Нужно научить ребенка правильно реагировать. А на компьютер или планшет неплохо поставить программы, не позволяющие открываться «нехорошим» страницам.

Желательно, чтобы родители в компьютерной грамотности были на шаг вперед, чем их дети. А то иногда бывает, что родитель элементарно не может посмотреть историю поиска в интернете своего семиклассника, при этом семиклассник без труда способен посмотреть историю поиска отца. А папа может просматривать вещи, которые не стоит видеть семикласснику (с таким случаем я недавно столкнулся в реальности). Папа и не знал, что есть такая штука, как история посещения сайтов. А не так давно зарегистрировала дочка знакомых страничку «В Контакте», стала изучать, а бабушка дистанционно, со своей страницы, увидела, что внучка зашла куда-то не туда и сразу же позвонила родителям, чтобы те провели объяснительную беседу. Так что нужно быть на шаг впереди. И совсем не для того, чтобы проверять ребенка, а для того, чтобы он знал, – родители могут проверить. А это заставляет быть осторожнее!

Материал любезно предоставлен для публикации редакцией журнала «Наследник».

Весенний марафон

Рецепты по-настоящему весенних блюд со свежей зеленью - потрясающе вкусных!



ОМЛЕТ ИЗ БЕЛКА С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г свежей зелени (шпинат, щавель, петрушка и пр.), 2 столовые ложки молока, 1 чайная ложка растительного масла, соль и перец по вкусу

Отделить белки от желтков. Желтки поставить в холодильник. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Взбить белки с молоком и зеленью до появления пены. Не прекращая взбивать, добавить соль и перец. Разогреть в сковороде растительное масло. Вылить в сковороду яичную смесь, готовить 2 минуты. Перевернуть омлет на другую сторону и готовить еще минуту. Снять с огня и сразу подать на стол.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

Ингредиенты: 1 баклажан, 2 паприки, 1-2 зубчика чеснока, оливковое масло, бальзамический уксус, зелень, соль и перец по вкусу

Овощи наколоть по периметру, аккуратно натереть оливковым маслом и запекать в разогретой до 200 градусов духовке до мягкости. Снять кожицу, вытащить все семена у перцев и дать хорошо стечь соку. Смешать в отдельной миске масло, уксус, измельченный чеснок, соль и перец. Нарезать овощи тонкими продольными полосками, перемешать и заправить. Сверху присыпать зеленью.

СУП МЯТНЫЙ С ГОРОХОМ

Ингредиенты: 400 г горошка (можно замороженного), 1 пучок мяты, оливковое масло, соль и перец по вкусу

В небольшое количество подсоленной кипящей воды положить листья мяты, варить около 3 минут. Добавить горошек, варить 5 минут. Слить воду в отдельную емкость, горошек и мяту измельчить в блендере, смешать массу с водой, в которой она варилась, добавить немного оливкового масла. Очень хорошо перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ

Ингредиенты: 500 г филе лосося, 1 апельсин, по 2 столовые ложки апельсинового джема, горчицы и соевого соуса, половина чайной ложки молотого кориандра

Выжать сок из апельсина. Перемешать джем, апельсиновый сок, горчицу, соевый соус и кориандр. Разрезать лосось порционными кусками, выложить в форму, залить маринадом и дать постоять около получаса. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 15 минут.

РИЗОТТО С ЗЕЛЕНЬЮ И ГРИБАМИ

Ингредиенты: 500 г грибов, 300 г риса, стебель сельдерея, половина крупной луковицы, чуть соли, свежемолотый черный перец, петрушка, оливковое масло

Почистить грибы, крупно порезать и отварить в литре воды до готовности, примерно полчаса. Слить воду (не выливать). Грибы отжать, слегка сбрызнуть оливковым маслом и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут. В кастрюле чуть припустить в ложке оливкового масла и двух ложках воды мелко порезанные лук и сельдерей. Добавить рис, залить «грибным» бульоном (на пару сантиметров выше), накрыть крышкой и варить до готовности. Грибы мелко порубить и перемешать с рисом и зеленью.



Софи Кальчева, певица, модель и просто красавица, - о слагаемых успеха, принципах питания и творческих планах.



С О Ф И
Кальчева

«Меня не изменил успех!»

- Как правильно Вас называть – Софи или София? Как Вас зовут близкие?

- Мои близкие зовут меня Софийка (улыбается), родители - София, друг из Грузии называет Софийко (улыбается). Я не обижаюсь, потому что имя София в любых склонениях звучит очень мелодично. А вот мои поклонники называют меня Софи. Такой сценический псевдоним мы выбрали, потому что я похожа на Софию Ротару. Мне все говорили об этом, и чтобы не путали, мы решили немножко сократить мое имя. Таким образом появилась Софи.

- Вы – певица, модель... Когда же проявились все Ваши таланты? Расскажите немного о себе!

- С самого детства я росла талантливым ребенком. Уже с 13-14 лет участвовала в различных конкурсах, в том числе и конкурсах красоты, в которых занимала первые места. Мне даже предлагали стать профессиональной моделью, но я хотела стать певицей и выбрала музыку. С детства родители заметили мой талант к пению, танцам, жонглированию, поэтому было понятно, с какой профессией я буду жить. Я всегда знала, что моя жизнь будет связана с творчеством.

- Вам удалось достаточно быстро покорить Москву и заявить о себе на российской эстраде. С какими трудностями Вы сталкивались при покорении этих вершин?

- Когда я приехала в Москву, было тяжело, потому что пришлось с 17 лет жить в общежитии. Но ни для кого не секрет, что сначала всегда трудно. Нужно показать себя с лучшей стороны, чтобы не отчислили. У нас, в Государственном училище циркового и эстрадного искусства имени М. Н. Румянцева, были очень строгие педагоги, но справедливые. Мы с первого курса бегали на раз-

личные кастинги, пробы в сериалах и фильмах, чтобы заработать деньги. Мы были настолько одержимы профессией, что не чувствовали усталости. В Театре Эстрады мы много работали, старались друг друга подтянуть, как-то помочь с работой. Честно говоря, у нас был очень хороший курс, такой сплоченный коллектив и вообще очень славные ребята. Все были добрые, открытые, воспитанные, интеллигентные, очень много было ребят из творческих семей. С трудностями мы справлялись с улыбкой на лице.

- Свой успех в профессии Вы оцениваете как везение или как результат своего труда?

- Как результат своего труда! Если бы я не трудилась, то мне бы не повезло. Бог посылает нам нужных людей и дает шансы, но, что бы мы ни делали, в любом случае нужны труд и вера. Вы сказали - везение? Нет, все достигается большим трудом, упорством и усидчивостью.

- Успех в шоу-бизнесе Вас изменил, или Вы все та же девочка из казахстанского городка Кокчетау?

- Вы знаете, те, кто с большим трудом добились успеха, многие из них остались нормальными, добрыми, отзывчивыми людьми. О себе могу сказать, успех меня не изменил. Я осталась такой же доброй, обычной девочкой из Казахстана, из города Кокчетау (улыбается). Все друзья, которые знают меня с самого детства, с которыми я общаюсь по сей день, говорят: «Сонька, ты не изменилась, такая же оптимистка, открытая, веселая, всегда улыбаешься, что бы ни случилось, говоришь, что все хорошо, не забываешь про нас...»





- Вы великолепно выглядите. Есть ли у Вас какие-то особенные «рецепты красоты»? Какую косметику предпочитаете?

- Я стараюсь за собой следить. Знаю, что можно было бы выглядеть еще лучше, но иногда приходит усталость. Во время учебы нас, конечно же, гоняли. Было очень много уроков по хореографии, и нам не давали расслабиться, всегда говорили следить за собой, поэтому я уже привыкла и старалась лишний раз вес не набирать. Как показывает практика, мне подходит японская косметика, что-то из швейцарской, но я полностью доверилась моему косметологу, который на протяжении 10 лет контролирует состояние моего лица, кожи - и за это ей отдельное спасибо.

- Многие ваши коллеги не представляют своей жизни без диет. А Вы? Какой диеты Вы придерживаетесь? Знаете ли Вы о проблеме лишнего веса, и если да, то как с ней справляетесь?

- Я заметила, что все ударились в ЗОЖ. Я так скажу, если вам это помогает, дает энергию и хорошее самочувствие, то я только «за», но заикливаться на этом не нужно. Но у каждого есть свои привычки: сладкое, жареное, жирное. Я не призываю полностью отказаться от этого. Раз в неделю нужно устраивать для себя «День Червячка», как я его называю. Это тот единственный день, когда вы можете себе позволить все, что вы хотите, то, что любите. О проблеме лишнего веса знаю не понаслышке, сама не раз с этим сталкивалась. У меня есть склонность к полноте, поэтому, если куда-то уезжаю отдыхать и позволяю себе всякие вкусности, стараюсь по крайней мере не есть после 7 вечера, больше пить воды и заниматься спортом.

- Какие виды спорта Вы предпочитаете?

- Мой любимый вид спорта тот, который бы мне и нравился, и помогал похудеть (*смеется*). Я в основном занимаюсь танцами, это развивает и пластику, и в то же время помогает сбросить вес, более того, это

очень весело. Также я люблю гулять, при этом стараюсь ходить быстрым шагом. Еще я хочу попробовать горный туризм, - не скалолазание, а в гору идти. Я прочитала, что это интересно, и свежий воздух, и очень хорошо худеешь, и все группы мышц подкачиваются. Раньше я бегала по утрам, но сейчас я предпочитаю больше не "насиловать" себя. Еще я занимаюсь дома, выполняю простые, но в тоже время эффективные упражнения вроде приседаний со своим весом, либо с обычной полуторалитровой бутылкой воды. Также в моем арсенале «планка» и «вакуум», помогающие держать в тонусе талию и пресс, и упражнение на проработку рук – отжимание от стула. Сколько себя помню, всегда занималась спортом. Бывают, конечно, периоды, когда я не делаю этого, просто устаю и хочу побыть в спокойном режиме. Иногда и 2-3 месяца не занимаюсь фитнесом, но потом все равно нахожу какое-нибудь занятие с физическими нагрузками, не сильными, но тем не менее. Обязательно нужно двигаться, все-таки движение - это жизнь.

Что касается питания, то я очень редко ем мясо. До 18-ти лет его вообще не ела никогда, не любила. Если описать мой примерный рацион, то на завтрак у меня кофе, также творог с орехами и медом либо йогурт со злаками. Обедать я не люблю, но стараюсь в 5-6 часов есть легкий куриный супчик и овощной салат из огурцов и помидоров. И часов в 9 я могу себе позволить травяной чай, а также то, что есть на данный момент. В основном люблю овощные салаты, иногда ем курицу, либо запеченную рыбу с овощами на пару. Но, еще раз повторюсь, у каждого есть свои привычки, а правила для того и нужны, чтобы их иногда нарушать. Если мы собираемся в компании, я могу съесть что-то бесполезное и запить газировкой. Но в основном, так как у меня мама повар, а папа - пчеловод, я привыкла питаться максимально здоровой пищей. Всю жизнь у нас все домашнее и натуральное. Мед вместо сахара, из различных трав заваривали чай - это у меня с детства.

- Вы довольно долгое время были возлюбленной Николая Баскова - не жалеете о расставании с ним?

- Нет, я не жалею о расставании с Николаем. У нас было великолепное шоу, которое мне дало колоссальный опыт, общение со зрителем, умение держаться на сцене. Это еще одна ступень в карьере, и я очень благодарна, что мне посчастливилось поработать с ним.

- Каким нужно быть мужчине, чтобы покорить Ваше сердце?

- Чтобы покорить мое сердце, нужно быть терпеливым, умным и самодостаточным. Я не люблю слабых мужчин. Мужчина должен быть опорой для женщины, чтобы с ним чувствовать себя защищенной, слабой и любимой.

- Вы воспитываете 13-летнего сына – что самое сложное в общении с подростком?

- Я считаю, что самое важно в воспитании ребенка – это найти с ним общий язык. Конечно, переходный возраст – это период недопонимания. Я, как и любой родитель, хочу, чтобы ребенок читал книжки, занимался спортом, саморазвитием, а не сидел в Интернете и не играл все время в компьютерные игры. Но если вам удастся найти подход к своему ребенку, найти общие темы, развлечения, то через такое понимание сможете стать своему ребенку другом.

- Чем Вы предпочитаете заниматься в свободные минуты? Есть ли у Вас какие-то увлечения, хобби?

- Я люблю читать книги про великих людей и смотреть фильмы. Последнее время стали снимать много документальных фильмов про забытых звезд, и это очень приятно. Также стараюсь либо посвятить время себе и сходить в SPA, либо погулять на свежем воздухе.

- И напоследок – обязательный вопрос о творческих планах...

- Если говорить о творческих планах, то хочется найти ту песню, которая бы задела сердца людей, чтобы она нравилась и ее хотели слушать. Найти свою индивидуальность в музыке, свой образ и стиль - это самое главное для каждого артиста.





Учитель:

Отличник с первой парты:

- Что пьет ваша супруга?

☆☆☆

☆☆☆

1

ЧЕЛОВЕК

☆☆☆

☆☆☆

★★★★★

скажи всем

гонина Пе

e?



На экране



С 2 мая 2019 года
IM NETZ DER VERSUCHUNG
(«МИР СОБЛАЗНА»)

Режиссер и автор сценария: Стивен Найт

В ролях: Мэттью МакКонахи, Энн Хэтэуэй, Дайан Лэйн

Жизнь капитана рыболовецкого судна Бейкера гармонична и размеренна – до тех пор, пока на горизонте не появляется его бывшая возлюбленная Карен, которая в свое время вышла замуж за миллиардера и живет на вилле в Майами. Спустя много лет она в отчаянии просит его о помощи. И это в корне меняет уже привычную и устоявшуюся жизнь Бейкера, превращая его будни в водоворот захватывающих и опасных событий.

С 16 мая 2019 года
ALADDIN
(«АЛАДДИН»)

Режиссер и автор сценария: Гай Ричи

В ролях: Уилл Смит, Мена Массуд, Наоми Скотт

Аладдин хочет стать принцем, чтобы жениться на принцессе Жасмин. Тем временем визирь Аграбы Джафар намеревается захватить власть над Аграбой, для чего стремится заполучить волшебную лампу, хранящуюся в пещере чудес. Но попасть в эту пещеру не так-то просто...

THE SILENCE
(«МОЛЧАНИЕ»)

Режиссер: Джон Р. Леонетти

Авторы сценария: Кэри Ван Дайк, Шэйн Ван Дайк, Тим Леббон

В ролях: Кирнан Шипка, Стэнли Туччи, Миранда Отто

Кровожадные летучие мыши-мутанты, вычисляющие своих жертв по производимому ими шуму, превратились в настоящий кошмар для человечества. Вот и семья глухой от рождения девочки Элли вынуждены спастись от этих смертоносных существ и скрываться в лесу в полной тишине. Но это не так легко, как могло показаться...

С 23 мая 2019 года
MASTER Z - IP MAN LEGACY
(«НАСЛЕДИЕ МАСТЕРА ИП МАНА»)

Режиссер и автор сценария: Юэн Во Пинг

В ролях: Макс Чанг, Тони Яа, Мишель Йео

После поражения в бою с легендой кун-фу Ипом Маном Чеонг Тин Чи попрощался с профессиональным спортом, предпочтя боям на арене тихую, размеренную жизнь. Но обстоятельства складываются так, что Тину Чи приходится вступить в конфронтацию с триадой, чтобы защитить своих друзей...

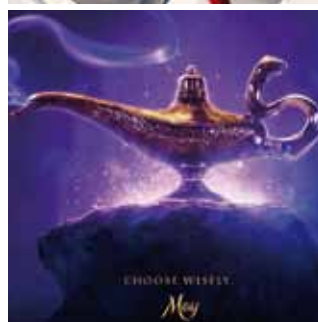
JOHN WICK 3
(«ДЖОН ВИК-3»)

Режиссер: Чад Стахелски

Автор сценария: Дерек Кольстад

В ролях: Киану Ривз, Йен МакШейн, Холли Берри

Джон Вик - профессиональный наемный убийца с безупречной репутацией. Но однажды, после выполнения очередного заказа, Джон объявлен криминальными кланами вне закона и вынужден пуститься в бег, - теперь на него открыта настоящая охота, в которой примут участие лучшие из его бывших коллег.



PHOTOS: FILMSTARTS

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» все жильцы вне зависимости от степени самостоятельности чувствуют себя комфортно, уютно и спокойно. Ведь тут есть все для удобства и безопасности его обитателей, а главное, так много интересных занятий! Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – все как дома, только лучше! Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!



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

Куплю/Продам

Недвижимость

Предлагаю работу

Ищу работу

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

Предлагаю услуги

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

Приму в подарок

Разное

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

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

ЦЕНТИК
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!):

[illegible]

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

Рубрики:

☐ куплю/продам☐ сніму квартиру/ищу Nachmieter☐ ищущу 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:

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентствами 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



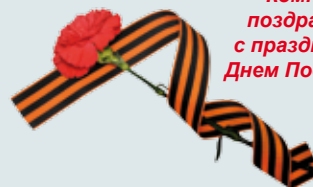
Интернет-магазин „Христианская семья“

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



*Компания G.R.A.W. сердечно
поздравляет своих клиентов
с праздниками Весны и Труда и
Днем Победы! Здоровья, мира и
благополучия!*



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!