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

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Ходим-бродим

8
ДОМ И ИНТЕРЬЕР
Прощай, ненужное

10
ТЕМА
Некоторые любят погорячее, или специи против осени

ЮЛИЯ РУТБЕРГ:

«ДЛЯ МЕНЯ РЫЦАРСКИЕ ЗАКОНЫ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!»

СТР. 20

Актриса театра и кино Юлия Рутберг – о выборе профессии, спектакле «Ханума», социальных сетях и многих других, не менее интересных, вещах.

ANZEIGE

МИР ДЕТСТВА

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

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

Заказывайте на сайте
www.detiru.de

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ходим-бродим

Ходьба - безусловно, одна из самых эффективных физических нагрузок, подходящая абсолютно всем.

СТР. 10

ТЕМА

Некоторые любят погорячее, или специи против осени

Что поможет справиться с осенней хандрой, авитаминозом и холодом? Правильно, специи!

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Юлия Рутберг: «Для меня рыцарские законы никто не отменял!»

Юлия Рутберг, известная актриса театра и кино, народная артистка РФ и лауреат престижных театральных премий «Чайка» и «Хрустальная Турандот»,

- о выборе профессии, спектакле «Ханума», социальных сетях и многих других, не менее интересных, вещах.

СТР. 26

КИНОЗАЛ

В ноябре на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Вкусный ноябрь

Рецепты, способные примирить любого с ноябрьской действительностью!

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.

Coverfoto: Katerina Matusova / Фото обложки: Катерина Матусова

События

Приятного аппетита и не только

ISS GUT! 2019

С 3 по 5 ноября в Лейпциге пройдет международная выставка гостиничного и ресторанного бизнеса ISS GUT! 2019. Тут можно будет не только почерпнуть массу новых идей для малого, среднего и крупного бизнеса, но и познакомиться с последними разработками и технологиями, используемыми в разных секторах индустрии гостеприимства, и расширить свои гастрономические горизонты... Словом, будет интересно, так что не пропустите!

Базар-вокзал, или мир полон прекрасного

Bazaar Berlin 2019

Международная выставка-ярмарка ремесел, дизайна и натуральных товаров со всего мира Bazaar Berlin 2019, которая проводится ежегодно с 1962 года, откроет свои двери для посетителей в столичном выставочном комплексе с 6 по 10 ноября. Девизом ее станет слоган «Мир полон прекрасного». Как и полагается, на главном берлинском базаре будет представлено практически все: одежда, декоративные ткани, изделия из кожи, аксессуары, дорожные товары, мебель малых форматов, ковры, тканые и плетеные изделия, керамика, стекло, фарфор, украшения, натуральная косметика и игрушки со всего мира. Разумеется, торговаться тут уместно, так что вполне возможно, что, посетив эту выставку, вы радикально и с минимальными финансовыми потерями решите проблему рождественских подарков!

FOTOS: SXC

ANZEIGE

Православный книжный
интернет-магазин издательства
БЛАГОВЕСТ
в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

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

www.blagovest-kniga.de

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

На разных языках

ExpoLingua Berlin

Внимание, переводчики, студенты, школьники, преподаватели, путешественники, а также все те, кто интересуется изучением языков и прочими лингвистическими вопросами! 22 и 23 ноября в Российском доме науки и культуры в Берлине состоится форум-выставка Expolingua 2019. В ней примут участие языковые школы, туроператоры, культурные учреждения, а в программу мероприятия включены семинары, мастер-классы и лекции по филологии, истории языков и методиках обучения. То есть абсолютно все для расширения кругозора и получения новой и полезной информации!

Все, что вы хотели знать о медицине

MEDICA Trade Fair + COMPAMED 2019

С 18 по 21 ноября Дюссельдорф станет непременным местом встречи всех, кто так или иначе связан с медициной. Поводом для этого получит событие мирового масштаба под названием MEDICA Trade Fair + COMPAMED, которое включает в себя Всемирный форум медицины и научный конгресс, а также специализированную выставку высокотехнологичных решений для медицинских технологий. Тут можно ознакомиться с актуальной ситуацией в мире здравоохранения и новинками, которые сделают будущее медицины еще более светлым, принять участие в многочисленных концеренциях и форумах и получить ответы на почти любые вопросы.

Остановись, мгновение!

KREATIV 2019

На выставке творчества и дизайна KREATIV 2019, которая пройдет в Штутгарте с 21 по 24 ноября, легко растеряться, настолько она разнопланова. Потом, правда, чувство растерянности проходит, и остается одно только восхищение этим праздником души для тех, кто стремится нести в мир красоту, окружая себя нестандартными, интересными и удобными предметами интерьера и аксессуарами. Выставки работ мастеров и мастер-классы для новичков-любителей, увлекательные творческие конкурсы для взрослых и детей и арт-перформансы, - спорим, вам не захочется отсюда уходить? Остановись, мгновение!

А в это время, много лет назад...

FOTOS: SXC

1 ноября 1775 года
Ранним утром Дня всех святых столица Португалии Лиссабон был до основания разрушен одним из самых смертоносных землетрясений в истории, унесшим жизни около 90 тысяч человек за 6 минут. На город обрушилась волна цунами, он был затоплен водами реки Тежу и одновременно охвачен пожаром.

5 ноября 1967 года
В этот день был сдан в эксплуатацию Телевизионный Технический Центр Останкино – крупнейший вещательный комплекс Европы, расположенный в одном из самых живописных районов Москвы. Интересно, что сначала Телецентр планировали разместить на Ленинских горах, самой высокой точке столицы, но отказались от этой идеи в пользу возведения там Пантеона для саркофагов с останками Ленина и Сталина. В итоге Телецентр обосновался на окраине Москвы, в Останкино: там было вполне просторно для масштабного строительства, а почвы оказались достаточно прочными для конструкции тяжелой железобетонной телебашни.

7 ноября 1917 года
Большевики штурмом взяли Зимний дворец в Петрограде и объявили Временное правительство низложенным, - так свершилась Великая Октябрьская социалистическая революция.

12 ноября 1851 года
День введения в эксплуатацию Николаевской (теперь Октябрьской) железной дороги, соединившей Москву и Петербург. На день своего открытия она была самой длинной в мире двухпутной железной дорогой (644 км). Первый поезд, открывший движение между двумя столицами, преодолел это расстояние за 21 час 45 минут.

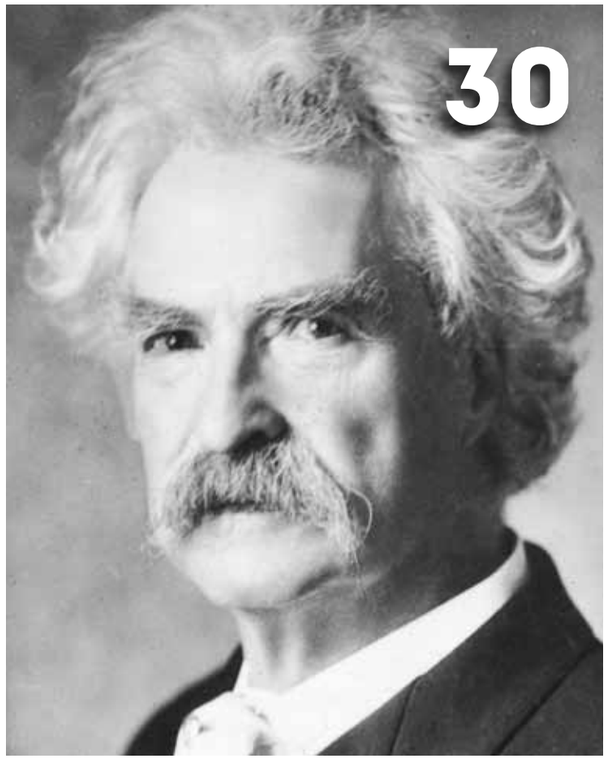
16 ноября 1842 года
В Кельне, в офисе либеральной газеты «Рейнише цайтунг», произошла первая личная встреча ее главного редактора Карла Маркса с молодым автором Фридрихом Энгельсом. Марксу на тот момент было 24 года, Энгельсу – 22. Им предстояло дружить и работать вместе почти 40 лет, перевернуть судьбу мира и остаться навеки неразлучными в людской памяти.

21 ноября 1783 года
Французы Жан Франсуа Пилатр де Розье и Франсуа д'Арланд впервые в истории совершили полет на воздушном шаре-«монгольфьере». Воздухоплаватели достигли высоты 915 м и за 25 минут покрыли расстояние в 9 км.

24 ноября 1969 года
США и СССР ратифицировали Договор о нераспространении ядерного оружия.

26 ноября 1895 года
Альфред Нобель составил завещание, в котором распорядился перевести весь свой внушительный капитал в ценные бумаги, ежегодный доход от которых должен делиться на пять частей. Каждая из них (Нобелевская премия) присуждается ежегодно за открытия в области физики, химии, физиологии или медицины, литературы и движения за мир. Кстати, наличием капитала семья Нобеля обязана вовсе не научным открытиям, а выгодно приобретенным пакетом акций Бакинского нефтяного месторождения.

30 ноября 1835 года
В деревне Флорида, штат Миссури (США) появился на свет Сэмюэл Ленгхорн Клеменс, коорому было суждено стать впоследствии великим писателем, публицистом, сатириком и философом Марком Твеном. Его перу принадлежат множество эссе, стихов и романов, среди которых «Приключения Тома Сойера», «Приключения Гекльберри Финна», «Принц и нищий», «Янки при дворе короля Артура» и другие. Марк Твен славился не только своими остроумием и проницательностью, но и удивительной мудростью: «Если вы подберете голодную собаку и устроите ей роскошную жизнь, она никогда не укусит вас. В этом главная разница между собакой и человеком...».



СУДОКУ

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

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

Ходим-бродим

Ходьба - безусловно, одна из самых эффективных физических нагрузок, подходящая абсолютно всем. Выходить на прогулку можно и по утрам, и по вечерам, для променада не требуется никакой специальный инвентарь. Да и распрощаться с лишними килограммами гораздо проще гуляючи!

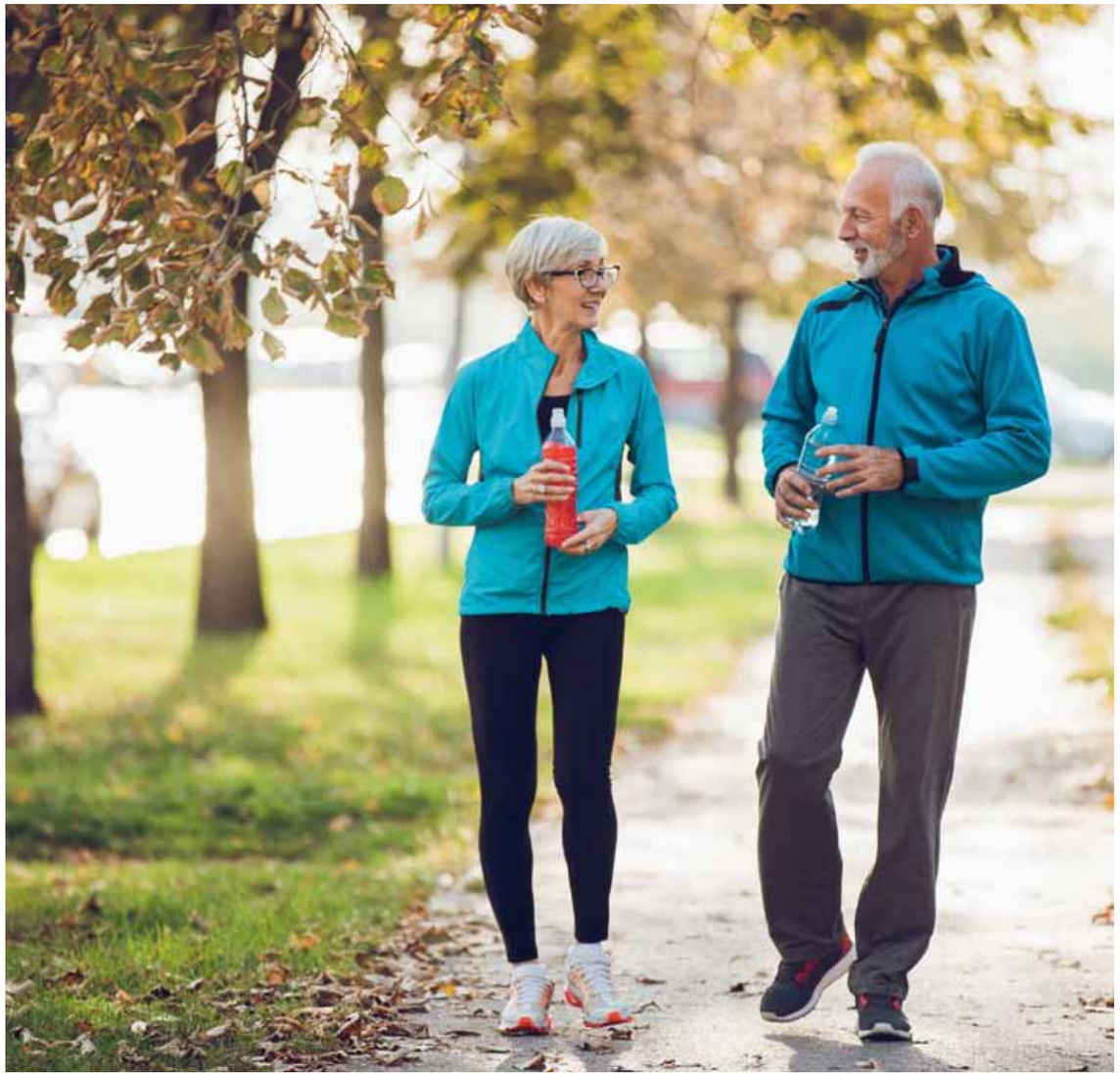
Что говорят о ходьбе фитнес-специалисты? Оказывается, ходьба – это медленный бег, то есть кардионагрузка, во время которой укрепляются мышцы и сжигаются дополнительные калории. Этот вид фитнеса подходят всем без исключения, независимо от возраста, и является прекрасным способом поддержания иммунитета и отличного самочувствия на долгие годы. Как и другие кардиотренировки вроде плавания, она благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие. И, что немаловажно, при ходьбе движения грудной клетки и таза массируют печень, селезенку и поджелудочную железу, что способствует активизации процесса пищеварения. Во время ходьбы (в отличие от бега) не страдают суставы, поскольку ударная нагрузка минимальна. В пользу ходьбы на свежем воздухе говорят еще и такие факты, как отсутствие противопоказаний и финансовых расходов. И еще – во время прогулок в холодное время года процесс сжигания жиров ускоряется почти вдвое (во-первых, чем больше в воздухе кислорода, чем быстрее горят жиры, во-вторых, организм тратит дополнительные калории на обогрев)!

Количество потраченной энергии зависит от индивидуальных параметров (возраста, веса, обмена веществ и физической подготовки), а также от интенсивности и продолжительности ходьбы. Очевидно, что за неспешную часовую прогулку тратится меньше калорий, чем за те же 60 минут, но с периодическими подъемами в гору или по лестнице. Тем не менее, если проходить 8–10 км в день (что вполне реально), можно сжечь до 500 ккал, а то и больше. Примерно столько же сгорает за часовую пробежку или любую другую тренировку – только ради прогулок не надо специально куда-то ехать и носить с собой форму. И главный плюс: запланированные на день километры можно разбить на несколько частей и ходить, когда есть возможность.

FOTOS: SXC

Для появления видимого (и ощутимого) эффекта нужно каждый день гулять не меньше часа, делая 7-8 тысяч шагов. И это - не считая обычной «дневной нормы», то есть расстояния, которое среднестатистический человек проходит в течение суток (обычно это еще 2-3 тысячи шагов). Хорошая новость: сделать это довольно просто, достаточно взять за правило ходить пружинистым, быстрым шагом минимум 45 минут в день. Дополнительный бонус – в это время не только активно идет процесс сжигания калорий, но и подавляются чувство голода. Если после кардио- и силовых нагрузок расходуются в основном запасы углеводов, и после тренировки обычно очень хочется есть, то при ходьбе, особенно продолжительной, от 45 до 60 минут, энергия черпается из жировых запасов. Жиры горят, есть не хочется – идеально для похудения! И для улучшения настроения, кстати, тоже.

Тратить максимальное количество калорий во время ходьбы можно, усложняя маршрут (как вам идея прогулок по парку с холмистым ландшафтом или лестницами?). Преодоление подобных препятствий задействует и развивает больше мышц и требует дополнительной энергии, которую организм черпает из жировых запасов тела. Главное тут – не переусердствовать. Фитнес-тренеры советуют начинать интервальные прогулочные тренировки с ходьбы в комфортном темпе в течение 15 минут, чтобы слегка разогреть мышцы, а затем чередовать ускоренный шаг (2-5 минут) со спокойным (1-2 минуты). После прогулки полезно будет сделать несколько упражнений на растяжку и утолить жажду. Хотя о правиле 8 стаканов воды в день вы и так помните, правда?



Прощай, ненужное

Год медленно, но верно подходит к концу, - пора оборачиваться назад и подводить итоги, а также расставаться со всем старым, ненужным и отжившим себя. Начать можно с одежды.

Поздняя осень - самое время для генеральной уборки и прощания с ненужными вещами. Которых, положа руку на сердце, у всех нас более чем достаточно (да и вообще обычно вещей гораздо больше, чем хочется или нужно)! Причем с каждым годом пальто, брюк и свитеров, которые стали малы, велики или просто вышли из моды, становится все больше, и вот уже приходится проявлять чудеса ловкости и изобретательности, чтобы не задохнуться во всех этих замечательных, но уже абсолютно бесполезных предметах гардероба. Поэтому хотя бы раз в год (а лучше – несколько раз) необходимо выделять время на отбор ненужных вещей и немедленное расставание с ними. Психологи рекомендуют безжалостно отсортировывать все то, что не пригодилось в течение года, а также не вызывает положительных эмоций. Кстати, вовсе не обязательно отправлять в помойку все эти предметы, - во-первых, есть немало интернет-ресурсов, где от вещей можно избавиться, не выходя из дома. Во-вторых, некоторые бренды принимают в своих магазинах одежду и обувь, которые будут отправлены на вторичную переработку, а их бывший владелец – поощрен скидками на следующую покупку.

Но это все потом, а вначале все же надо сосредоточиться на процессе уборки. Чтобы дело шло веселее, все те же психологи призывают не воспринимать «разборки» как тяжелую обязанность и тоскливую рутину, - в этом случае о прогрессе можно забыть. Лучше воспринимать избавление от хлама как процесс освобождения, шаг к внутренней полноте и ясности. Японцы, большие мастера в деле достижения гармонии с собой и окружающим миром, и вовсе воспринимают уборку как диалог с предметами (пусть даже они и неодушевленные, это не повод относиться к ним без почтения!). Перед тем, как выбросить ненужную вещь, нужно поблагодарить ее за отличную службу, доставленные пользу и радость. Таким образом освободится пространство для новых чувств и комфортного распространения энергии.

Очень трудно решить, надо ли выкидывать тот или иной предмет гардероба или интерьера? Конечно, совершенно не обязательно избавляться от всех вещей без исключения. Некоторые из них могут быть связаны с приятными и дорогими сердцу воспоминаниями, и избавляться от таких «домашних жителей» неправильно. Но все же пусть в большинстве случаев решение будет в пользу расставания. Во-первых, ненужные вещи собирают пыль . А аллергию никто не отменял. Во-вторых, они не несут никакой важной функции и не дарят позитивных эмоций, иначе мысли о прощании с ними не возникало бы вовсе! Довод «А вдруг пригодится» тут неуместен, потому что очень маловероятно, что столько времени ничего не пригождалось, и вдруг ситуация поменяется. И уж точно без вариантов надо выкидывать вещи с изьяном. Чашки с щербинками, выцветшие полотенца, свитера с дырочками – с поврежденными объектами, хранилищами негативной информации, лучше всего распрощаться без промедления и жалости. И с чужими вещами тоже. Вещи, особенно личные, должны быть новыми, а не бывшими в употреблении: все предметы имеют свойство хранить энергию своих старых хозяев, поэтому вполне возможно, что ношение чужой куртки невольно повлечет за собой повторение чужих ошибок. А этого никому не надо!

То, что все-таки не отправится в помойку или комиссионный магазин, следует обязательно проветрить, перестирать и выгладить – вещи должны всегда пребывать в хорошем состоянии. А после того, как наполненные источниками «минусовой» энергетики мусорные пакеты и коробки покинут дом, необходимо распахнуть окно и проветрить помещение, причем независимо от погоды! Такой ритуал хорошо отразится на здоровье всех домочадцев и, как уверяют специалисты, на их самочувствии, настроении и финансах – очень актуально в преддверии Нового года!

FOTOS: SXC

ANZEIGE

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

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

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

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

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

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

Количество комнат ограничено!

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

Sorglos Wohnen SW в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Некоторые любят погорячее, или специи против осени

Осень – это всегда проверка на прочность. Дождь, холод, сырость, короткий световой день – все это сразу сказывается на самочувствии и настроении. Увы, не в наших силах сделать что-то со сменой сезонов. Гораздо разумнее и проще подстроиться под эти самые сезонные реалии и облегчить свое существование за счет согревающих, тонизирующих и укрепляющих иммунную и прочие системы организма специй.

Рекордсменом среди классических «холодносезонных» специй является, конечно же, имбирь. Имбирный корень можно использовать в свежем, сушеном, молотом и маринованном виде, его полезные свойства остаются всегда неизменными, - как и характерный пряный вкус, придающий каждому блюду, от супа до выпечки, необыкновенную пикантность. Но это далеко не все, чем может похвастаться имбирь! В нем содержатся, помимо массы полезных веществ, таких, как кальций, магний, медь, калий и цинк, а также витамины B, C и D, еще и гингеролы. Последние блокируют выработку биохимических веществ, способствующих воспалению, и уменьшают боль при остеоартрозе и ревматоидном артрите. Специалисты советуют при появлении болезненных ощущений в суставах или спине пить 3-4 раза в день по стакану имбирного напитка, готовится который очень просто:

Залить столовую ложку измельченного имбиря 100 мл сока апельсина или лимона (лучше свежевыжатого), развести 100 мл горячей воды, настоять 5 минут. Вкусно и действенно!

И уж точно имбирный чай или суп с имбирем мгновенно отогреют, а заодно напрочь убьют все микробы, норовящие проникнуть в организм в холодное время года.

Не уступает имбирю по универсальности и корица. Ежедневное употребление всего 3 граммов этой специи позволяет избежать скачков инсулина, ускоряет обмен веществ и улучшает пищеварение. А самое интересное, что аромат корицы способен «обмануть» мозг, вызывая ассоциации с кондитерскими изделиями и создавая иллюзию насыщения без единой калории. И, конечно, эта чудо-приправа раскрывает новые грани вкуса самых обыденных продуктов: просто овсянка на воде или она же, только с корицей, - две огромные разницы... Не говоря уже о том, что любой напиток с корицей – и кофе, и чай, и молоко, - согревает, поднимает настроение и служит отличной профилактикой простуды. Вот, кстати, столь же простой, сколь и эффективный рецепт коричной противопростудной настойки, обладающей мгновенным действием.

Нарезать крупными дольками свежий имбирь, залить кипятком и добавить палочку корицы, предварительно прогретую на сухой сковороде (так специя раскроется максимально полно). Дать настояться несколько часов и пить в теплом виде.

Те, кто внимательно читали мифы и предания Древней Греции, наверняка помнят, что их герои перед тем, как совершать подвиги, жевали зернышки аниса. И были совершенно правы, ведь анис - прекрасное тонизирующее средство, которое к тому же борется с изжогой, несварением и вздутием живота. Плюс освежает дыхание в качестве бесплатного бонуса, - то, что надо холодным, темным и промозглым осенним утром!

Ароматная гвоздика (эта пряность, представляющая собой не раскрывшиеся бутоны тропического гвоздичного дерева, не имеет, кроме названия, ничего общего с одноименным цветком) также входит в первую десятку лучших сезонных специй благодаря своему уникальному составу. В ней содержится много эфирных масел и дубильных веществ, в силу чего она является мощным антисептиком. При простуде рекомендуется жевать гвоздику либо полоскать горло ее отваром, а в качестве профилактики ее можно применять в выпечке, маринадах, сладостях.

Настоящие чудеса может творить также чай с лавандой. «Королева Прованса» снимет стресс, избавит от нервозности и как рукой снимет осеннюю хандру. Доказано, что лаванда способна снижать возбудимость центральной нервной системы и оказывать на нее самое благотворное действие. А чай из ароматных фиолетовых соцветий обладает еще и спазмолитическим и антисептическим действием, а также согревает в любую непогоду!

Залить 250 мл кипятка 2-3 веточки лаванды. Дать настояться. Добавить в заварной чайник к зеленому (или любому другому по вашему вкусу) чаю, пить перед сном.

FOTOS: SXC

СУДОКУ

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

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

Вкусная история, или что вы точно не знали о кетчупе

Угадайте, что есть в самом пустом холодильнике, с чем можно съесть практически все и что даже некоторое время считалось вовсе не едой, а лекарством? Правильно, кетчуп!

Началась эта история в туманном Альбионе в XVII веке, когда вместе с грузом специй из Китая прибыл диковинный соус под названием ke-tsiap. Основой заморской приправы была соя, к ней добавляли специи, моллюсковый или рыбный рассол, грибы, анчоусы и прочие ингредиенты, причем никаких томатов в списке ингредиентов не значилось. Особой популярности новинка не обрела, и только спустя почти столетие благодаря сногсшибательной идее повара Ричарда Бригга, который решил использовать ke-tsiap как основу для нового блюда, включив в его состав помидоры, ситуация в корне изменилась. С тех пор соус, название которого ассимилировалась и превратилось в ketchup, занял прочное место на обеденном столе британцев, а со временем - и жителей всего остального мира. Немаловажную роль в деле популяризации кетчупа, кстати, сыграл и знаменитый писатель Чарльз Диккенс, который называл его «изысканной приправой, превращающей просто вкусные блюда в пищу богов». А уж когда американец Генри Хайнц наладил в 1876 году массовое производство кетчупа, «пища богов» закрепилась в рационе обитателей Нового и Старого света всерьез и надолго. Интересно, что большинство предприятий по производству кетчупа по сей день сосредоточено с легкой руки Хайнца в США. Мало того, что одно время кетчуп даже продавался тут в аптеках в капсулах как тонизирующее и антивозрастное средство, он считается здесь главной национальной приправой. Именно американцы ввели в обиход особый «стандарт качества», применимый ко всем разновидностям кетчупа: длина томатной дорожки, вытекающей из перевернутой бутылки за 30 секунд, должна быть не больше и не меньше 14 сантиметров. Что же касается собственно рецептуры соуса, то она так и остается произвольной. Помидоры и томатная паста, лук и чеснок, сельдерей, уксус, соль, жгучий перец – вот основные ингредиенты кетчупа, но возможны и вариации. В идеале в хорошем, качественном кетчупе нет ни красителей, ни консервантов, ни стабилизаторов, ни ароматизаторов. Свои типичные вкус, цвет и запах он приобретает естественным путем в результате правильного приготовления, а благодаря пастеризации его можно хранить относительно долго (тем не менее открытую бутылку кетчупа лучше держать в холодильнике!).

FOTOS: SXC

Понятно, что почетное первое место в составе современного кетчупа все же отведено помидорам либо томатной пасте. Им-то кетчуп и обязан наличием ликопина, мощного природного антиоксиданта, защищающего от сердечнососудистых и онкологических заболеваний (парадоксально, что в свежих помидорах ликопина в разы меньше, чем в кетчупе, так как его уровень увеличивается при термической обработке!). Ликопин лучше усваивается в переработанном виде, так что кетчуп в этом смысле предпочтительнее свежих помидоров. Как и в них, в кетчупе содержится триптофан, аминокислота, из которой образуется серотонин, известный как «гормон счастья». Еще в нем присутствуют минеральные вещества, крайне полезные для здоровья: калий, магний, железо, цинк, кальций и фосфор. Тем не менее, если свежие помидоры показаны практически всем, то кетчуп, продукт достаточно глубокой переработки томатов, к тому же содержащий пряности, уксус и сахар, надо употреблять умеренно и с оглядкой на собственное здоровье. Используя кетчуп в качестве приправы, следует руководствоваться популярным утверждением «Лучше меньше, да лучше».

Еще лучше, несомненно, готовить кетчуп собственноручно, - так можно быть уверенным в составе и качестве соуса, да и вкус свежеприготовленного кетчупа в разы лучше магазинного!

Ингредиенты: 6-8 свежих помидоров, 2 большие луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, щепотка ложки молотой корицы, сахар и соль по вкусу

Разогреть в глубокой сковороде растительное масло, слегка обжарить мелко нарезанный лук, добавить измельченный чеснок, нарезанные кубиками помидоры и корицу, довести массу до кипения и уменьшить температуру. Добавить по вкусу сахар и соль, закрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40 минут. Готовый соус охладить, поместить в блендер и измельчить. Хранить в холодильнике.

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: .....

Лучший друг диабетиков, или все о топинамбуре

Топинамбур, или клубненосный подсолнечник, или земляная груша - идеальная пища для больных диабетом и пожилых людей.

С возрастом в организме человека понижается толерантность к глюкозе, – именно этим объясняется тот факт, что около 20% людей старше 60 лет страдает сахарным диабетом. Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, врачи рекомендуют «возрастным диабетикам» (и, кстати, всем остальным людям, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж!) регулярно употреблять в пищу топинамбур. Почему именно топинамбур? Потому что, помимо витаминов и минералов, в нем содержится белок инулин, способный нормализовывать уровень сахара в крови и снижать потребность организма в инсулиновых препаратах. Еще он имеет низкий гликемический индекс – 13 (напоминим, гликемический индекс зависит от того, насколько быстро углеводы усваиваются организмом и превращаются в глюкозу), для сравнения, гликемический индекс сырой моркови – 35, а вареного картофеля – 60. В дополнение к этому высокое содержание витамина А в земляной груше благоприятно влияет на зрение диабетиков, которое с течением времени начинает быстро падать. И было бы непростительным не добавить, что в результате регулярного потребления топинамбура в пищу уровень вредного холестерина в крови снижается почти в 2 раза, а сосуды обретают надежную защиту от образования тромбов и склеротических бляшек.

Очевидно, что топинамбур действительно является незаменимым элементом рациона больных сахарным диабетом и пожилых людей. И невероятно, что это было известно еще с незапамятных времен, - топинамбур считается одним из самых старых культурных растений в Северной Америке. Своим названием это многолетнее травянистое клубненосное растений рода подсолнечник семейства астровые обязан обитавшему вблизи Великих озер племени ирокезов, которое прозвало его «топинамбус», то есть «солнечный корень». Индейцы были убеждены, что он был послан им богами для исцеления ран и болезней и укрепления тела и духа. В общем, они совсем не ошибались, так как в топинамбуре содержится уникальный витаминно-минеральный комплекс, позволяющий использовать растение при широком спектре заболеваний, при этом, где бы ни вырос это овощ, он всегда остается экологически чистым. Дело в том, что земляная груша не накапливает в себе нитраты и другие вредные вещества! Понятно, что целебные настои из солнечного корня не могли остаться незамеченными и «новыми хозяевами» американского континента, европейцами. Клубни топинамбура были отправлены в Старый свет как чудодейственное лекарство от всех болезней. Благодаря высокой урожайности и неприхотливости – топинамбур дает достаточно высокие урожаи без каких-либо затрат на свое выращивание и не требует никакого ухода! – «американская сенсация» в довольно быстрые сроки распространилась по всей Европе и применялась при лечении сердечных и желудочно-кишечных заболеваний. И лишь в конце XIX века блюда на основе клубней топинамбура стали включать в повседневное меню.

По вкусовым качествам топинамбур не является чем-то необычным, напоминает сладковатый картофель или репу, но более нежные. Топинамбур можно есть сырым, добавлять в салат или тушить. Из него получаются замечательные оладьи, земляную грушу солят и маринуют, варят из нее повидло и даже, высушив и измельчив, заваривают вместе с чаем! Самое приятное во всей этой истории - лечебный эффект сохраняется независимо от того, как приготовить клубни. Неважно, будете ли вы есть топинамбур в сыром виде, добавляя его в салат или винегрет, в печеном или еще в каком-то, можно смело исходить из того, что пользы от него будет масса! При употреблении его в пищу снижается углеводная нагрузка на организм, укрепляются сердечная мышца и стенки сосудов, увеличивается количество Т-лимфоцитов крови, обеспечивающих иммунитет... Незаменим этот овощ и для тех, кто хочет похудеть. Топинамбур нормализует жировой обмен и способствует снижению веса. Да и калорийность земляной груши невелика – всего 58 ккал на 100 г. Словом, зачем же медлить? Вот нсколько рецептов блюд из топинамбура, столь же вкусных, столь и полезных, и простых в приготовлении!

Салат из топинамбура «Осенний»

Ингредиенты: 200 г свежей капусты, 200 г топинамбура, 1-2 головки репчатого лука, 2-3 столовые ложки маринованных или соленых грибов, 20 г зелени, соль и перец по вкусу

Свежую капусту нашинковать, сложить в салатницу, слегка посолить, поперчить и сильно промять руками, чтобы она дала сок. Добавить натертый на крупной терке топинамбур, нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, маринованные или соленые мелко нарубленные грибы. Еще раз поперчить, слегка посолить и тщательно перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом, кинзой, петрушкой.

Запеканка из топинамбура

Ингредиенты: 500 г топинамбура, 50 г молока, 2 яйца, растительное масло, соль по вкусу

Топинамбур очистить от кожуры и натереть на крупной терке, затем обжарить на растительном масле. Обжаренный топинамбур смешать с яйцами, взбитыми с молоком, добавить соль. Массу хорошо перемешать и выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в духовке при температуре 180 градусов.

Топинамбур с тыквой и лимоном

Ингредиенты: 500 г топинамбура, 500 г тыквы, 1 лимон, соль по вкусу

Топинамбур и тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Лимон нарезать тонкими ломтиками вместе с кожурой. Все ингредиенты перемешать, посолить и тушить на слабом огне до готовности.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

Против гриппа и простуд: капсулы Grippostad

Зима уже совсем близко, а вместе с ней - и традиционный грипп, чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, легко передающееся воздушно-капельным путем. Возбудителем гриппа является вирус, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей и непрерывно мутирует (именно по этой причине каждую осень появляется совершенно новый штамм гриппа, от которого не помогают прошлогодние прививки). Внимание! Лечить грипп антибиотиками бесполезно, они бессильны против вируса. Здесь необходим комплексный подход, только так можно справиться с заболеванием в самые короткие сроки. Не обойтись без постельного режима, в том числе и потому, что грипп очень заразен. Как и при любых простудных заболеваниях, при гриппе нужно пить больше жидкости. Обильное питье поможет быстрее вывести токсины, которые образуются в результате деятельности вируса. Лучше всего подходят теплые морсы и травяные чаи, а вот пить очень горячие напитки и укутываться сейчас не следует, это нарушает процесс терморегуляции. Гораздо правильнее обратиться за помощью к медикаментам, призванным снизить температуру и избавить от прочих симптомов болезни, - например, к капсулам Grippostad. Эти чудо-капсулы обладают обезболивающим, жаропонижающим и противоаллергенным действием, нормализуют температуру тела и устраняют заложенность носа, а также головную и мышечную боль. В состав средства входят, помимо парацетамола, аскорбиновая кислота, повышающая общую сопротивляемость организма, и кофеин, оказывающий спазмолитическое действие и усиливающий анальгезирующее действие. Эта комбинация компонентов препарата обеспечивает лучшую переносимость симптомов недомогания при гриппе и других простудных заболеваниях и способствует быстрейшему выздоровлению.

Капсулы Grippostad, а также огромный ассортимент лекарственных препаратов и товаров для здоровья и красоты ждут Вас в Brillant Apotheke!

АКЦИЯ МЕСЯЦА В BRILLANT APOTHEKE - 10%НАЯ СКИДКА НА КАПСУЛЫ GRIPPOSTAD!

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

WWW.BRILLANT-APOTHEKE.DE

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

НЕ РАДИ КРАСОТЫ, А ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кто бы мог подумать: наиболее эффективным стимулом для потери веса для тех, кому за ..., является не погоня за привлекательной внешностью, а забота о здоровье! Как выяснили немецкие медики, самыми распространенными проблемами со здоровьем, побуждающими начать диету, являются высокий уровень холестерина, повышенное кровяное давление, артрит, астма, хронические боли и диабет. При этом более половины принявших решение расстаться с лишними килограммами (и претворяющих слово в дело) уже спустя непродолжительное время замечают улучшение состояния здоровья. Более того, медики полагают, что для пожилых людей с избыточным весом наибольшая польза для здоровья связана с потерей первых 5% веса тела, что может стать важным стимулом для тех, кому важно похудеть.

ПЕЙТЕ, ЛЮДИ, МОЛОКО!

Неправильное питание является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы должным образом позаботиться о здоровье сердца, необходимо для начала пересмотреть диету, отдавая предпочтение молочным продуктам. Особенно полезными для профилактики сердечно-сосудистых болезней являются сыр, йогурт и молоко. Интеерсно, что предпочение следует отдавать цельному молоку, жирным йогуртам и творогу (если, конечно, нет проблем с уровнем холестерина), а не их обезжиренным версиям. Также есть смысл обратить внимание на куриные яйца. Точно так же, как и в случае с молоком, тем, у кого высокий уровень холестерина и пациентам с диагностированным диабетом 2 типа, не стоит есть более 7 яиц в неделю, остальным можно в данном вопросе себя не ограничивать. А вот потребление мяса стоит снизить всем, кому за ..., а лучше заменить его на такие продукты, как чечевица, нут, фасоль и рыба.

НОВЫЙ ПОВОРОТ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Американские ученые нашли новый способ распознавания болезни Альцгеймера задолго до проявления ее первых симптомов. Теперь выявить ранние изменения, происходящие в организме, поможет простой анализ крови. Несмотря на то, что причины болезни Альцгеймера до сих пор полностью неизвестны, примерно за 20 лет до возникновения первых признаков заболевания, таких, как спутанность сознания и расстройства памяти, в головном мозге накапливаются бета-амилоидные белки. Именно они и считаются одной из важнейших причин развития этого заболевания, и именно их и можно обнаружить при анализе крови (когда определенный уровень амилоида в крови сочетается с двумя другими основными факторами риска болезни Альцгеймера, включая возраст и наличие генетического варианта APOE4, данное заболевание можно диагностировать заблаговременно, причем точность теста составляет почти 94%). Возможно, это обстоятельство станет прорывом в терапии наиболее распространенной формы деменции.

И НИКАКИХ АЭРОЗОЛЕЙ ДОМА!

Людям преклонного возраста, которые проводят в помещении (в первую очередь дома) до 90% времени, очень важно следить за чистотой воздуха! Дело в том, что комнатное загрязнение воздуха очень опасно для пожилых людей, - в помещении существенно более высокая интенсивность взаимодействия вредных веществ с организмом, результатом которого могут стать аллергические реакции, болезни дыхательных путей и даже онкологические заболевания. Поэтому так важно тщательно проветривать комнаты и по возможности отказаться от употребления спреев-освежителей воздуха и прочих аэрозолей! Польза их сомнительна, а вред, связанный с накоплением в квартире содержащихся в них фталатов, достаточно объективен, так как они циркулируют в воздухе и оседают на предметы домашней обстановки. Поэтому разумнее и полезнее для здоровья не распылять в закрытом пространстве аэрозоли, а просто почаще распахивать окна и впускать в комнаты свежий воздух.

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

Рождественский пост

28 ноября начинается Рождественский пост. Протоиерей Максим Первозванский – о духовной природе поста и о том, как правильно встретить Новый Год, приходящийся на Рождественский пост.

Говоря о воздержании в пост, следует иметь в виду, что это воздержание не от того, что плохо, а от того, что неплохо. Такого рода воздержание имеет место не только в пост. Например, если у нас траур, мы воздерживаемся от развлечений, то есть воздерживаемся от вещей вполне приемлемых в другое время. От того, что само по себе плохо, мы действительно должны воздерживаться все время. Но нет ничего плохого, например, в том, что я пью молоко, или читаю литературу, или слушаю музыку. Мне это нравится, я не причиняю никому этим вреда, даже самому себе. Но в этих действиях, хотя и безвредных, есть нечто общее, а именно: я делаю то, что мне нравится. Да, существуют недопустимые действия: вредные, греховные, опасные, но их я не совершаю, я просто делаю то, что мне нравится. В пост же я сознательно воздерживаюсь от того, что мне нравится. Исходя из этого принципа, некоторые священники говорят, что дети должны в пост воздерживаться от сладкого (вместо продуктов, предписанных церковным уставом). Это рекомендуется по двум причинам. Во-первых, чтобы не испортить растущий организм достаточно серьезным воздержанием. Во-вторых, поскольку все дети любят сладкое, с целью ограничить их именно в том, что им нравится. Я сейчас не буду говорить, надо это делать или нет, правильно это или неправильно. Я хочу показать принцип поста, воздержание от того, что нам нравится, к чему мы очень привязаны, к чему мы привыкли, но то, что само по себе неплохо.

Очень важно тут еще найти свое «слабое место», то, в котором особенно важно навести порядок, свою слабую точку, которая в данный момент требует какого-то воздействия. Кто-то, может быть, не сопереживает и не чувствует своего утреннего и вечернего правила. У кого-то – особые проблемы с раздражительностью, кто-то – унывает и так далее… Есть такой принцип, сформулированный еще вождями мировой революции – принцип слабого звена. То есть не нужно пытаться порвать цепь проблем и грехов везде, а следует найти то место, с которого имеет смысл начать, самое актуальное. И пост - прекрасное время для того, чтобы это сделать. В этом, в частности, один из смыслов поста – увидеть себя истинного. Мы очень часто живем, не видя самих себя. Даже если мы весьма склонны к каким-то страстям, например раздражительности, то мы к ним уже привыкли и не замечаем. Пост же их обостряет и дает нам возможность

Что же касается правил поста, то здесь есть устав церковный, который реально не соблюдается, и есть общецерковная практика, которой желательно придерживаться. При этом нужно разумно ко всему подходить. Рождественский пост, так же как и Петровский пост – рыбный. Я сейчас не буду говорить, что в уставе написано, это можно прочитать. По общецерковной практике – это пост, в который мы воздерживаемся от мяса и молока, но к вкушению разрешается рыба, растительное масло. Если строго, то рыба разрешается только в очень ограниченном количестве, в общепринятой практике принято не есть рыбу по средам и пятницам, растительное масло так же не каждый день разрешается. Правила подробно описаны в Типиконе. Там, например, сказано, что если полиелейная служба, то рыбу есть можно. Но как вы это определите: когда полиелейная служба, а когда нет? Вы же не каждый день в храм ходите. Поэтому есть такое упрощение, что по средам и пятницам рыбу не едим, а в остальные дни все-таки едим. В практике правила Типикона обычно строго не соблюдаются, учитывая, в частности, наш северный коэффициент. По неписанному правилу растительное масло едят всегда, а рыбу едят до второго января. Со второго января начинается безрыбный пост. Получается так, что в Новый Год рыбу есть еще можно. Но в меру - сытое брюхо к учению глухо, и к молитве оно тем более глухо. Поэтому, чтобы мы могли почувствовать Бога и вести осмысленную духовную жизнь, нам необходимо быть сколько-то сдержанными.

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть, - это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Тут ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой весь год напролет!

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше! Звоните нам, 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

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Юлия Рутберг

«Для меня рыцарские законы никто не отменял!»

Юлия Рутберг, известная актриса театра и кино, народная артистка РФ и лауреат престижных театральных премий «Чайка» и «Хрустальная Турандот», - о выборе профессии, спектакле «Ханума», социальных сетях и многих других, не менее интересных, вещах.

- Юля, некоторые рождаются с серебряной ложкой во рту, а Вы – с актерским мастерством в крови. То есть другие варианты выбора профессии, кроме артистической, Вами не рассматривались?

- Наверное, все было определено на уровне зачатия – генетически. Мои родители, бабушки и дедушки – все были очень одаренными людьми, имеющими отношения к искусству. Конечно, я вращалась в такой среде, что это способствовало выбору профессии. К тому же, в нашей семье не принято запрещать. Дети должны сами попробовать то, что они хотят, чтобы потом не предъявлять своим прекрасным родителям претензий. Детям можно помогать. Безусловно, их надо любить и оберегать, но они должны проживать собственную жизнь и совершать собственные ошибки. Конечно, папа не был рад, потому что он прекрасно понимал, что это за профессия, но он знал, что это такое искусство, какие оно приносит радости, как можно реализоваться, если к нему серьезно относиться. Складывалось у меня все трудно, и это прекрасно, а потом стало полегче. Оказалось, что я в папу. Что касается выбора профессии, то сделала его еще в 5-м классе. Именно тогда я поняла, что это будет театр. Я никогда не хотела поступать во ВГИК. Первый раз в 9-м классе совершенно случайно оказалась в Щукинском училище на дипломном спектакле. Меня потрясло это пространство – как там играют, обаятельно, изысканно, все друг другу кланяются при встрече. Смесь пажеского корпуса и института благородных девиц с Царскосельским лицеем, хотя это было училище. Там учили ремеслу, а в любой профессии выше всех всегда ремесленники.

- Вы ни разу в своей актерской карьере не изменили театру им. Вахтангова. Неужели с 1988 года у Вас не было мысли сменить место службы?

- Такая возможность у меня, конечно же, была. У меня действительно были и другие предложения после окончания Щукинского училища. На 2 недели я залетела на крылышках в Центральный Детский Театр (ныне РАМТ) к Алексею Владимировичу Бородину. Он мне предложил сразу много работ. У нас с ним до сих пор прекрасные отношения, а тогда этот человек заставил меня поверить в себя. Но мою судьбу решил случай – наш дипломный спектакль взяли в театр Вахтангова. Еще Галина Борисовна Волчек сделала для меня очень важную вещь. Когда ты 3 года подряд поступаешь в театральный, и все говорят, что ты городской сумасшедший, что тебе нельзя этим заниматься, в тебе нет ничего актерского, это неимоверно трудно. Галина Борисовна знала меня с детства, и когда-то, когда мне было лет 12, она подошла к папе и сказала ему: «Отдай ее мне. Она Анна Франк!». Когда пришла показываться после окончания Щукинского в «Современник», помимо самой Волчек в зале сидели Гафт, Неелова. Покровская, Никулин. Галина Борисовна мне сказала: «Приходи завтра». Я, рыдая, ответила: «Не могу, меня сегодня взяли в театр Вахтангова». Она дала мне 2 года и сказала: «Если у тебя ничего не получится в Вахтанговском, приходи!».

- Несколько лет назад Вы были на гастролях в Германии со спектаклем «Ханума». Публика встретила эту постановку на «ура». Еще бы, ведь помимо Вас в ней были заняты такие мэтры, как Михаил Державин, Роксана Бабаян, Дмитрий Харатьян, Людмила Чурсина и др. Сегодня состав действующих лиц спектакля претерпел изменения, но Вы по-прежнему играете в нем. Расскажите, пожалуйста, об этом спектакле. Как Вы оказались в антрепризе? И с чем связано триумфальное шествие «Ханумы» по театральным подмосткам разных стран?

- Для меня спектакль «Ханума» стоит особняком среди других антрепризных постановок. Я честно могу признаться, что это мой самый любимый спектакль. Одна из немногих антреприз, существующих на театральной сцене уже больше 10 лет. Это удивительная история! Вы можете себе представить, чтобы антреприза столько просуществовала? У нас уже не только дети, внуки появились на этом спектакле (смеется). На самом деле, за свою жизнь я приняла участие всего в 5-6 антрепризных спектаклях. При этом я никогда не проводила водораздела между антрепризой и театром, потому что и там, и там – сцена, и там, и там – зрители. Но в антрепризе есть колоссальное преимущество: именно здесь могут собраться актеры, которые волею судеб не работают в одном театре. Поэтому я всегда к антрепризе относилась, как дополнительному шансу для прекрасных встреч. Что, собственно говоря, и произошло в «Хануме». Кто бы мог подумать, что я когда-нибудь буду играть на одной сцене с Михаилом Михайловичем Державиным, Людмилой Чурсиной, Ольгой Волковой! Это живые легенды. В первом созыве спектакля главную роль исполняла Роксана Бабаян – человек, которого можно назвать мэтром советской эстрады. Исполнителями других ролей были Дима Харатьян, Толя Лобоцкий, Маша Куликова, Максим Коновалов. Про первую «Хануму» можно без преувеличения сказать, что в том спектакле, что ни артист, то звезда. Когда у Роксаны Бабаян и основателя и продюсера театра «Миллениум» Валеры Пономаренко возникла идея поставить «Хануму», они понимали, что на тот момент соперничать новый спектакль может только с одним – постановкой БДТ. Но они отважились взять на себя такую ответственность. Получился великолепный, настоящий, театральный спектакль, который стал первой ласточкой и потянул за собой решение многих антрепренеров обратиться к хорошему материалу, как говорится, без трех стульев и двух притопов. Не только дурной пример заразителен, но и хороший.

- После первой «Ханумы» была вторая, а сейчас, если не ошибаюсь третья? В чем секрет популярности этой постановки?

- Во второй «Хануме» я не принимала участие. Мне категорически не понравился материал. Из-за историй с авторскими правами, мы были вынуждены прекратить первую «Хануму» и сделать другой вариант постановки. Сразу сказала, что не верю в успех. Там заложена совершенно неправильная коллизия: эта комедия должна быть прозрачной. «Хануму» обожали за ее доброту и позитив – люди, приходя на наш первый спектакль, не только смеялись, но и чувствовали себя по-настоящему счастливыми. Поэтому во втором заплыве меня не было. А когда пошел третий, и я увидела тот материал, который написала Тонечка Венедиктова, мне очень понравилась эта пьеса. Пропорции немного изменились, но по сюжету и назначению спектакль остался абсолютно добрым, нежным, наивным, как картины Пиросмани. Сейчас у нас сильный и хороший актерский состав. Есть долгожители, которые прошли три проекта – Сережа Рубеко, Антонина Венедиктова, Ольга Владимировна Волкова, ветеран нашего движения. Мы по-прежнему счастливчики, потому что зритель нас любит и любит «Хануму». Очень важно в любую экономическую эпоху качество спектакля. Это должно касаться всего: пьесы, костюмов, декораций, грима и, конечно же, актерского состава.

- В чем, на Ваш взгляд, секрет успеха данной постановки?

- Этот спектакль не только не утратил своего значения, но и, как мне кажется, приобрел. Таким стремительно агрессивным стал современный мир, настолько люди лишены сегодня простых человеческих проявлений. Может, это стало не модно? Но современные люди перестали быть простодушными. А «Ханума» - это спектакль про простодушных людей. Там, конечно, есть хитреца, но всегда побеждает любовь. Поэтому мне кажется, что сегодня тема этого спектакля абсолютно созвучна времени, потому что, кто бы, что ни говорил, а вечные темы существуют! И то, что есть в «Хануме», будет вечно волновать человечество. Загадка еще в том, что многие пытались повторить наш успех, но у них не получилось. Повторюсь, мы были триумфаторами. При этом мы никогда не пытались соперничать с БДТ. И это не параллельные успехи двух разных спектаклей. В чем секрет? В «Хануме» все должны быть на своих местах: и режиссер, и актеры. Здесь мало громкого имени и медийного лица. Здесь надо соответствовать своему персонажу, тогда складывается пазл, и все получается.

- «Ханума» - спектакль яркий и эксцентричный. За время его существования наверняка с Вами происходили какие-то курьезные и запоминающиеся ситуации?

- Нам предстояло играть в Санкт-Петербурге. На месте выяснилось, что кофр со всеми головными уборами остался в Москве. Что делать? В ужасе мы позвонили в БДТ: там уже были осведомлены о нашем спектакле. Как вы сами понимаете, это последние, кто мог пойти нам навстречу. И все-таки пошли! БДТ дали нам из того старого, великого спектакля все головные уборы. Это была вольтовая дуга двух спектаклей – легендарного и ныне существующего. Поклон тем мэтрам, которые играли в том, самом первом спектакле «Ханума». С точки зрения БДТ, это был роскошный жест товарищества, которое, несмотря ни на что, существует в подлинном театральном пространстве.

- Спектакль закончился, вышли на улицу и все забыли? Или продолжаете переживать, продолжать самокопание, работу над ролью?

- Все зависит от того, какой был спектакль. После «Ханумы» выходишь веселый, радуешься. После «Медеи» совершенно другое состояние, после «Крика лангусты» - смешанные чувства. Иногда чувствуешь большую усталость. Мы все, как бешеные собаки, после спектакля пребываем немножко в том состоянии, в котором были. И это нормально. Мы же не скорые поезда, раз и остановились. Но это не значит, что ты выходишь и продолжаешь свой образ. Я терпеть не могу артистов, которые не наигрались на сцене – это сюрреализм, похоже на заболевание. Все, ты отыграл – ты нормальный человек. Можно пошутить, но я не продолжаю после «Ханумы» ходить на кривых ногах, стираю усы и не говорю с грузинским акцентом.

- Вы согласны, что «театр не мода, вечен всегда»?

- Театру уже столько раз предрекали смерть с появлением звукового кино, телевидения, интернета. Но человечество снова и снова возвращается к театру, потому что это живое искусство. Человечество тянется к органике. Согласитесь, актера, не его портрет на обложке журнала, а его форму и содержание можно увидеть только на сцене. Ты видишь, как он работает сегодня и здесь – на твоих глазах, вживую.

- В Вашей фильмографии есть фильм «Четыре возраста любви». Сколько, по-Вашему, у любви возрастов, и какой для женщины самый сложный или самый важный?

- У каждой женщины свой путь. И дело не в возрасте, а в качестве того чувства, которое ты испытываешь. У кого-то самое сильное чувство случается в раннем возрасте, другие встречают свою половинку, когда волосы становятся серебряными. Это абсолютно не предсказуемо. И никакие штампы в паспортах не являются оберегом. К сожалению, мы утеряли то, что было у наших родителей – для них самым ценным была семья, на первом плане были семейные ценности. Люди несли ответственность за свои отношения. Наше поколение это безнадежно утратило. Люди должны быть рядом для того, чтобы дополнять друг друга, развиваться вместе, поддерживать. Первая половина истории любви всегда не похожа на вторую, в которой есть быт и прочее. Поэтому должны быть какие-то совместные ценности, совместные радости: то, что объединяет. По-моему, нет ничего страшнее, чем одиночество вдвоем. Мне кажется, наши родители умели больше терпеть и работать, потому что совместная жизнь – это, прежде всего, работа. А мы все больше приспосабливаемся к тому, что нам удобно. Поэтому сейчас мы повсеместно наблюдаем потерю института семьи и брака.

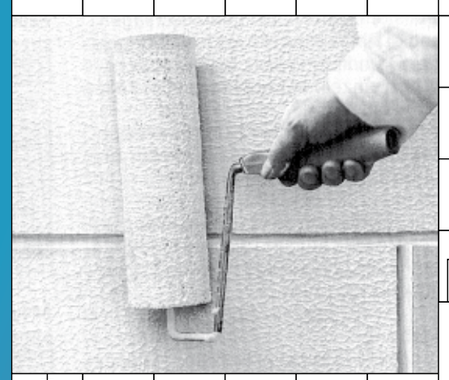
- Юля, расскажите, какие у Вас увлечения помимо сцены?

- Очень люблю путешествовать! Путешествия для меня – допинг. Мир такой огромный, интересный, разномастный, красочный. Столько всяких впечатлений, музеев, художников, скульпторов, музыкантов, театров. Я была в Греции на премьере «Травиаты» в древнем акропольком театре. Какая это красота, изумительно! А до отъезда была на выставке Мунка – огромное количество картин. Невероятный художник. А до этого мы ходили на Репина, и я утонула. Я очень люблю Репина. Искусство перетекает, глядя на картины можно найти прототип своего персонажа – это серьезные эмоциональные толчки. Слушая музыку, получаешь другого рода заряд. Когда ты видишь спектакли своих коллег, ты либо превращаешься в очарованного странника, либо делаешь для себя какие-то выводы. Во второй половине жизни человек, на мой взгляд, должен заново вернуться к Пушкину, Толстому, Лермонтову, Достоевскому, Гете. Это совершенно иной способ восприятия тех ценностей, которые они закладывали. Для того, чтобы освоить, унести с собой истину, нужно прожить жизнь, получить опыт – не только поставить галочку, но и стать сопричастным написанному.

- Почему Вас нет в Инстаграме? Кажется, сегодня он есть у всех артистов. Некоторые даже зарабатывают посредством него деньги.

- В Инстаграме, на мой взгляд, сидят те, кому не хватает роскоши человеческого общения. Мне неинтересно то, что там происходит. Мне неинтересно переписываться с людьми. Когда общаюсь с человеком, мне хочется видеть его глаза. Для меня это то же самое, что и чтение. Не буду ничего читать в телефоне, все распечатываю – я привыкла работать с бумагой и текстом. По-прежнему читаю книги. Когда-то давно я пообещала папе, на могиле которого стоит Дон Кихот, что прочитаю целиком оба тома Сервантеса. Во время учебы по диагонали прочла первый том, а ко второму даже не притронулась. Какое счастье, что я это сделала! Это вечная книга. Да, это наивно. Но без таких книг и таких людей, без рыцарства, человечество вновь превратиться в обезьян. Почему не переписываюсь в соцсетях и не отвечаю на комментарии? Я не хочу иметь дело с людьми, которые не открывают забрала, я хочу видеть и слышать человека. Для меня рыцарские законы никто не отменял, и в этом смысле Дон Кихот – не просто персонаж книги, а философия существования в этом мире. Потому что я дочка Дон Кихота, следовательно, обязана воевать с ветряными мельницами, чем я, собственно, и занимаюсь. Мне хочется тратить свою жизнь и время, самое дорогое, что у меня сейчас есть, только на тех людей, которые мне интересны, общаться со своими внуками и детьми, путешествовать с мамой. Сколько мы всего увидели в Санкт-Петербурге! Мои «козявки» побывали в Царскосельском лицее, музее Фаберже, спали на скамейках в Летнем саду. Процесс пошел – мне надо инфицировать их ценностями человечества! А вы говорите, Инстаграм…

СКАНВОРД



Край дороги
Дикий бык
Внезапная прихоть
Лесной бык
Космическое облако
Иллюзионист
Тропинка на прическе
Детский писатель
Приступ болезни
Сорт яблок
Поэма об Илионе
Двояко-дышащая рыба
Встреча
Остаток от костра
Карточная масть
Тряпичная волосатость
Ящик для мертвеца
45 школьных минут
Максипруд
Прополис
Черно-кожий
Единица силы
Индекс товара
Рыба северных морей
Человеческая "порода"
Вашингтон
Рукоятка копья
Голая зарплата
...-джитсу
Музей в Париже
Агент Скалли
Кожура апельсина
Молодечество
Муж Девы Марии
Налоговый рай
Морская поездка
Товарная этикетка
Северный ветер
Болван, бездельник
Непонятливый человек
Электрический провод
Насыщение воздухом
Самолет или судно
Старый Свет
Время года
Соломенная дама
Удивление
Пост у мусульман
Церковная трибуна
Цвет, окраска
Тюряга по старинке
Седая легенда
Военно-морской флаг
Металл для солдатика
Греческая буква
Лицензия по старому
Отвесная скала
Краситель для джинсов
Курорт в Грузии
Смазочный материал
Двуглавый пес
Молодой, мальчишка
Васильковый рай
Лихое ремесло
Опорный столб

Торговля спекулянта
Тушеный салат
Гидрат окиси железа с глиной
Челядь
Пешее занятие
Инкогнито в письме
Овощ, который и тянут, и чешут
Город на реке Неман
Альфа Скорпиона
Единица температуры
Соперник Понтия Пилата
Дикая утка
Их можно заколачивать
Анга-жемент
Одно из семи таинств
Вмести-лище забот
Топчан Прокруста
Деликатность
«Гнусавящая» скрипка
Доминанта
Мечта Матроскина
Друг Кроша и Бараша
Старинный город на Волге
Настойка полыни

Когда перед взлетом стюардессы синхронными жестами показывают, где выходы, на самом деле они используют древние магические пассы, которые заставляют металл левитировать.

★★★

- Ваши сильные стороны?
- Готов работать за еду.
- Ваши слабые стороны?
- Очень люблю есть.

★★★

Мое отношение к окружающим зависит от того, с какой целью они меня окружили.

- Доктор, а что вы делаете, когда простуживаетесь?
- Чихаю и кашляю.

★★★

Во время ремонта в квартире неожиданно оказалось, что все стены несущие. Несущие боль, страдания и финансовые потери.

★★★

- Вы можете убрать у меня с груди вот это тату - «Изя»?
- Нет, Роза Марковна.
- Тогда добавьте «поц».

Само плывет в руки только то, что не тонет.

★★★

Абсолютно точно доказано, что песня «На теплоходе музыка играет» играет на всех теплоходах, где играет музыка.

★★★

- Не могли бы вы одолжить свой пылесос?
- Сожалею, муж категорически запрещает выносить вещи из дома. Но, если вы желаете, можете попользоваться им у нас.

На экране

С 7 ноября 2019 года
LE MANS 66 - GEGEN JEDE CHANCE
(«ЛА-МАНШ 66: ИСПОЛЬЗУЙ КАЖДЫЙ ШАНС»)
Режиссер: Джеймс Мэнголд
Авторы сценария: Джез Баттеруорт, Джон-Генри Баттеруорт, Джейсон Келлер
В ролях: Кристиан Бэйл, Мэтт Дэймон, Катрина Балф
Фильм основан на реальных событиях. Американский инженер Кэрролл Шелби и британский гонщик Кен Майлз вместе создают абсолютно новый спорткар, модель Ford GT40, и бросают вызов легендарной команде Ferrari на чемпионате мира в Ла-Манше.

DR. SLEEP
(«ДОКТОР СОН»)
Режиссер: Майк Флэнеган
Авторы сценария: Майк Флэнеган, Стивен Кинг
В ролях: Ребекка Фергюсон, Юэн Макгрегор, Джейкоб Тремблей
События почти 30-летней давности не дают Дэнни Торрансу, ставшему свидетелем безумия и гибели своего отца, покоя и по сей день. Максимум, для чего он отваживается использовать свои мистические способности, это для подготовки безнадежно больных людей к смерти (к переходу на «другую сторону») в хосписе, где он работает. Но однажды к нему обращается за помощью девочка Абра, по следам которой идут охотники за детьми со сверхспособностями...

С 14 ноября 2019 года
АНГЕЛЫ ЧАРЛИ
Режиссер: Элизабет Бэнкс
Авторы сценария: Элизабет Бэнкс, Карло Бернард, Семи Челлас
В ролях: Кристен Стюарт, Наоми Скотт, Элла Балинска
Частное детективное агентство Таунсенд, возглавляемое таинственным Чарли, открывает свои офисы по всему миру, и теперь в разных уголках земного шара команды суперпрофессиональных Ангелов обеспечивают покой и безопасность своим клиентам.

С 21 ноября 2019 года
DIE EISKÖNIGIN 2
(«ХОЛОДНОЕ СЕРДЦЕ-2»)
Режиссеры: Крис Бак, Дженнифер Ли
Авторы сценария: Эллисон Шредер, Дженнифер Ли
Анна, Эльза, Кристоф, его верный олень Свен и никогда не унывающий снеговик Олаф должны будут покинуть уютное королевство Эренделл и отправиться в путешествие, которое приведет их к истокам древних легенд и поможет раскрыть тайны, касающиеся прошлого их родной страны.

С 28 ноября 2019 года
THE GOOD LIAR
(«ХОРОШИЙ ЛЖЕЦ»)
Режиссер: Билл Кондон
Авторы сценария: Джеффри Хэтчер, Николас Сирл
В ролях: Хелен Миррен, Иэн Маккеллен, Джим Картер
Профессиональный мошенник Рой Кортни едва верит своей удаче, когда знакомится в сети с богатой вдовой Бетти Маклиш. Очаровав вдову и получив доступ ко всем ее ресурсам, Рой ловит себя на том, что она ему небезразлична.

FOTOS: FILMSTARTS

Вкусный ноябрь

Когда ветер гнет из стороны в сторону стволы деревьев, в стекло стучится дождь, а листья разноцветным ковром ложатся на мокрый асфальт, так приятно пригласить гостей и порадовать их (и себя заодно) чем-то вкусным, - вот несколько рецептов, способных примирить любого с ноябрьской действительностью!

САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С ГРАНАТОМ
Ингредиенты: 1 гранат, 50 г грецких орехов, 200 г рукколы, 120 г сыра с голубой плесенью, оливковое масло, лимонный сок, соль по вкусу
Надрезать кожуру граната, аккуратно разломите его над миской, вынуть зерна, удаляя кожуру и перегородки. Грецкие орехи обжарить в разогретой до 160 °С духовке 5 минут, остудить. Сыр нарезать ломтиками. Смешать рукколу и сыр, посыпать зернами граната и орехами, заправить оливковым маслом и лимонным соком.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ
Ингредиенты: 2 кг баклажанов, 3 моркови, 3 луковицы, 5-6 помидоров, 3-4 зубчика чеснока, 1 1/2 - 2 пучка кинзы, соль, перец, растительное масло для жарки (подсолнечное или оливковое, на свое усмотрение)
Разогреть духовку до 200°С. В это время нарезать лук полукольцами и обжарить его на среднем огне до прозрачности. Всыпать морковь и обжаривать еще 5 минут, добавить помидоры, чеснок, уменьшить огонь и тушить примерно час. Баклажаны вымыть, надрезать и выложить на противень. Чуть сбрызнуть маслом и поставить в духовку примерно на полчаса. Остудить и очистить от шкурки, измельчить все ингредиенты в блендере. Добавить мелко нарезанную кинзу, соль и, при необходимости, свежемолотый перец.

РАССОЛЬНИК С КАЛЬМАРАМИ
Ингредиенты: 300 г филе кальмаров, 200 свежей капусты, 4 картофелины, 1 морковка, 2 корня петрушки, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки огуречного рассола, 2 столовые ложки растительного масла, 1,5 литра воды, 4 чайные ложки молотого белого перца, 4 чайные ложки мелко рубленного укропа, 4 чайные ложки сметаны, соль
Промыть кальмаров, удалить пленку и тонкие хрящи, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 5-10 минут. Остывших кальмаров вынуть из бульона, нарезать соломкой, бульон процедить. Морковь, петрушку и лук нашинковать соломкой, спассеровать в разогретом масле. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, припустить 15 минут с 2-3 ложками бульона. Огуречный рассол прокипятить и процедить. Капусту нарезать соломкой, картофель – брусочками. Опустить в кипящий бульон капусту, довести до кипения, положить картофель, через 10 минут добавить пассерованные овощи и варить еще 10 минут. Затем добавить кальмаров, огурцы, влить рассол, посолить, поперчить и довести до кипения. При подаче положить сметану, посыпать укропом.

ГОВЯДИНА В СМЕТАНЕ
Ингредиенты: 500 г говядины, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 паприки, 100 г сметаны, 1 столовая ложка (можно больше) тмина, соль, перец по вкусу
Говядину нарезать широкими полосками, отбить, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Лук и перец нарезать кубиками, обжарить на оставшемся масле, выложить на мясо, посыпать тмином, залить сметаной и тушить на слабом огне 30 минут. При подаче мясо с овощами и соусом выложить на блюдо, гарнировать жареным картофелем и украсить рубленой зеленью.

СЛИВОВЫЙ КЕКС
Ингредиенты: 340 г слив,85 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 столовых ложек сахара, 100 г сметаны, стакан муки, 1 чайная ложка разрыхлителя, соль, корица, дробленый миндаль и мускатный орех по вкусу
Разогреть духовку до 190 °С. Взбить яйцо с сахаром. Добавить сметану и мягкое масло, смешать муку, разрыхлитель, соль, корицу, мускатный орех и дробленый миндаль.Соединить сухие ингредиенты с влажными, добавить предварительно разрезанные на 4 части сливы и выложить смесь в форму. Отправить кекс в духовку на 35 минут.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, светлые, кондиционированные комнаты. Красивая современная сауна, 5 минут до аэропорта, 500 м до Кропоткинского шоссе. Тел. 0176 203 87 912

Продаю хорошо идущий магазин Spätkauf с рентабельностью 25-30% в год в районе Neukölln, рядом с метро, площадь 60 кв.м. Звонить с 18 до 24 часов. Тел. 0173 9813693.

Предлагаю работу

В праксис домашнего врача на KuDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого и русского языков обязательны. 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 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

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

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

Приму в подарок

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

Разное

Жительница Берлина (61 год) ищет одиноких людей до 65 лет для совместного проведения времени и взаимопомощи в трудных ситуациях. Буду очень благодарна Вашим откликам по электронной почте diehoffnungbleibt@yahoo.de

Молодой человек, 41 год, порядочный и верный, познакомится с девушкой из Берлина. Тел. 0176 20040416

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

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

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, руссская 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: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

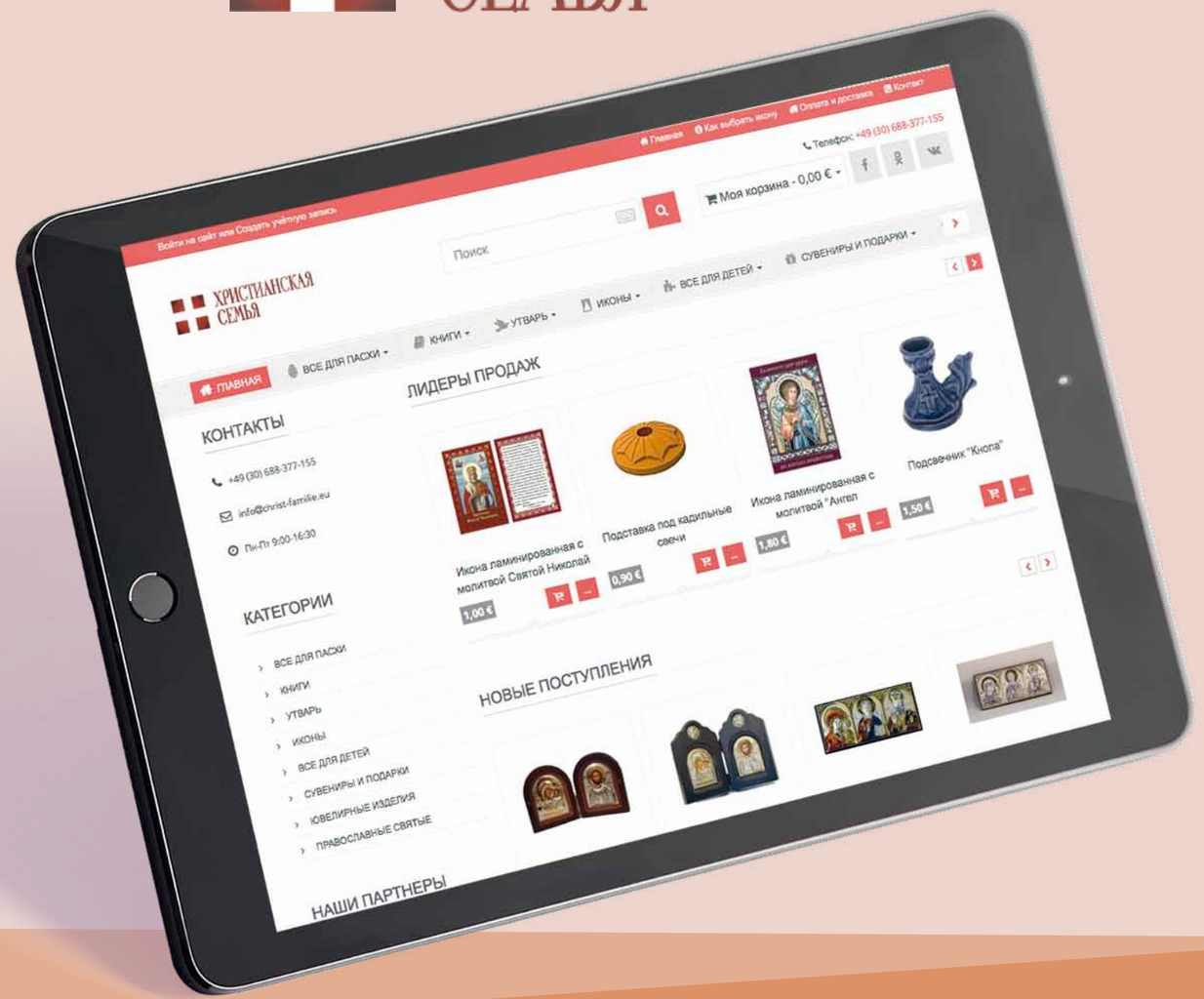
Адрес/Adresse: .....

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



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

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

Заказывайте на сайте
www.christ-familie.eu

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

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