

МАРИНА ГУБИНА:

«В ТВОРЧЕСТВЕ НЕТ ГРАНИЦ!»

Марина Губина, актриса и телеведущая новостей на федеральном канале «Россия», - о работе на телевидении, «обратной стороне» актерской жизни, мечтах и планах на будущее.

СТР. 20



ТЕМА

Золотое яблоко, или сезон айвы

Что не содержит холестерина, жиров и натрия, зато защищает от инфекций и помогает сбросить лишний вес? Правильно, айва!

СТР. 26



ЗДОРОВЬЕ

Квасной патриотизм

Разве можно сравнить приторную сладость лимонада или колы с мягким, освежающим вкусом свежего кваса!

СТР. 8



ВОКРУГ СВЕТА

Мойте руки перед едой, или как защитить здоровье в турпоездке

Везде существуют свои правила безопасности, а в путешествии – тем более!

СТР. 22



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Глютен – вред или польза?

Глютен принято упрекать в нанесении страшного вреда здоровью, - а зря.

СТР. 24

В мире



Дело о похищенной голове

Продолжается следствие по делу похищения из семейного захоронения на кладбище в Штансдорфе под Берлином головы режиссера Фридриха Вильгельма Мурнау (Мурнау считается одним из величайших режиссеров ушедшего столетия и родоначальником фильмов ужасов, среди наиболее известных его картин - «Носферату. Симфония ужаса» (1922) и «Восход солнца» (1926).). Поскольку тело эксцентричного «отца фильмов ужасов» было забальзамировано, оно достаточно хорошо сохранилось. Около вскрытого склепа, в котором покоились останки режиссера, обнаружены следы воска, что дает основания полагать, что преступники похитили голову для совершения оккультного обряда. Могилы братьев знаменитого мастера, расположенные рядом, не пострадали. Интересно, что руководство кладбища уже задумывалось о том, чтобы закрыть могилу Мурнау для посещения публики, поскольку ее тревожат не в первый раз. Возможно, как только будет найден череп режиссера, его останки будут перезахоронены в отдельной могиле в другом месте.

«Мистраль» под бразильским флагом?

После того, как Франция приняла окончательное решение не передавать России заказанные ей вертолетоносцы «Мистраль», так как, по словам министра обороны Франции Жан-Ива Ле Дриана, «контракт не может быть выполнен из-за того, что вопрос украинского кризиса и позиции России по нему остался неурегулированным», возникла сложная проблема. Мало того, что французским налогоплательщикам придется платить России неустойку за отказ выполнения своих обязательств, покупателя на корабли, которые сконструированы и построены с учетом российских особенностей, найти весьма нелегко. Хотя, возможно, им могла бы стать Бразилия. Эксперты считают, что при наличии таких вертолетоносцев Бразилия увеличила бы свои возможности для ведения наступательных боевых действий. Вопрос тут, как это часто бывает, в цене - Париж открыто заявляет, что, помимо собственной стоимости кораблей, сумма сделки должна включать и неустойку размером в 1,2 миллиарда долларов США. Найдутся ли такие деньги у Бразилии, и нужны ли на самом деле ей вообще «Мистраль»? Покажет время...




«Бухгалтер Освенцима» отправился в тюрьму


Суд в Люнебурге приговорил 94-летнего Оскара Гренинга, обвинявшегося в пособничестве убийству не менее 300 тысяч человек, к 4 годам лишения свободы. Кроме того, ему придется возместить судебные издержки, а также расходы на рассмотрение дополнительного иска. Гренинг более 2 лет, с сентября 1942 года по октябрь 1944 года, работал в концентрационном лагере Освенцим. За это время в газовых камерах лагеря погибли, по меньшей мере, 300 тысяч человек. Он пересчитывал найденные в багаже отправленных на смерть узников ценные вещи и деньги, сортировал их и отправлял в управление СС в Берлине. Показательно, что Гренинг до сих пор никогда не был осужден за свою деятельность на «фабрике смерти», даже несмотря на то, что он уже много лет назад был в поле зрения прокуратуры (одно из дел в его отношении было закрыто в 1985 году за недостаточностью улик).

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

В Германии

На улице мира

Augsburger Friedensfest

Ежегодно 8 августа Аугсбург отмечает официальный государственный праздник имени себя. Так называемый День мира или Фестиваль мира в Аугсбурге (Augsburger Friedensfest) ведет свою историю с середины XVII века, - именно 8 августа 1629 года начались притеснения протестантов города Аугсбурга, которые продолжались в течении 20 лет, до заключения так называемого «Вестфальского мира». В этот день в городе не работают ни банки, ни магазины, ни учреждения, зато повсюду устраиваются театрализованные представления, повествующие о событиях минувших лет, проходят торжественные шествия, выступают музыкальные коллективы. В церквях всех конфессий проводятся праздничные богослужения.



Игра длиной в ...
gamescom 2015

С 5 по 7 августа в Кельне пройдет ведущая европейская выставка интерактивных игр и развлечений gamescom. Как и всегда, помимо основной экспозиции, на которой будут представлены новинки в области игр для приставок, мобильных устройств и компьютеров, ее посетителей ждет яркое интерактивное шоу, состоящее из множества презентаций новых игр и других интересных мероприятий. Кульминацией выставки станет вручение награды «gamescom Award» в различных номинациях: игры для PC, мобильные игры, игры для консолей, онлайн-игры.

Крути педали

EUROBIKE 2015

Все, кто хочет получить максимально полное представление о всех существующих на сегодняшний день велоновинках или просто любит крутить педали, сердечно приглашаются на выставку EUROBIKE 2015, которая состоится с 26 по 29 августа в Фридрихсхафене. За более чем 20-летнюю историю своего существования EUROBIKE успела зарекомендовать себя как важнейшее событие для специалистов сферы велосипедного спорта, а также как мероприятие, привлекательное для тех, кто предпочитает активный образ жизни. И для тех, кто наконец-то решил приобрести новый велосипед.



Назад к истокам

ALLGÄUER FESTWOCHE 2015

Надоели суета и пыль большого города? Бросайте все и отправляйтесь на Выставку сельских традиций в Кемптен! С 8 по 16 августа тут можно приобщиться к быту и традициям баварцев, а также попробовать своими руками подоить корову или высадить грядку овощей. Плюс поучаствовать в дегустации вкуснейших блюд, азартном спортивном празднике или веселых народных гуляниях! Благодаря разнообразным аттракционам и концертам, которые всегда сопровождают Allgäuer Festwoche, посещение этой ярмарки гарантированно станет незабываемым событием.

Fotos: sxc

Вы заинтересованы в деловом сотрудничестве с газетой «Время»? Мы так и знали!

По вопросам кооперации с нашим изданием, размещения рекламы и распространения обращайтесь по телефону 030/ 688 377 170



Стихи наших читателей

*Старость – итог сублимации,
Хочется нам или нет.*

*Если еще не в прострации,
Значит, в Закате – Рассвет!*

*Жизнь – она прекраснее всегда
Мыслей тех, что искажают суть.*

*Потому и поумнеть пора,
Чтобы жить и глупости не гнуть.*

*Для новой жизни я не предназначен.
Ничто не радует, не греет, не блестит.
И только бредом непонятым вечно схвачен.
И нет покоя! И душа весь день болит.*

*Душевный покой - это благо великое
Для тех, кто его потерял.*

*Но если покой для кого-то безлик,
То, значит, он счастья не знал.*

*Нам нужен больше здравый позитив!
Глядеть по сторонам и улыбаться.
Ведь лучше быть вообще без перспектив,
Чем самого себя всегда бояться!*

*Настройте вашу жизнь на позитив,
Чтобы увидеть случай положительный.
А если вдруг шарахнет негатив,
То говорите всем, что факт сомнительный.*

*Когда друзья нужны для вдохновенья,
Манипуляций, денег и интриг,
То лучше обойтись одним решеньем-
Быть другом для кого-нибудь других!*

Семен Коган, Гамбург

ВЛАДИМИРСКАЯ ГОРКА

*Хоть все мы уезжали горько,
но каждый в памяти хранит
тебя, Владимирская горка,
где гордый памятник стоит.*

*Здесь, подарив той горке имя,
стоит он века полтора
там, где когда-то князь Владимир
крестил киевлян в воде Днепра.*

*Там, укрепляя веры почву,
высоко крест вздымает он,
что ярко светит людям ночью
и виден им со всех сторон.*

*С тех пор тот памятник единый
здесь множество слышал похвал,
за что в столице Украины
визитной карточкою стал.*

*Он, бронзовый, хотя и тихо,
так продолжает подвиг свой,
что, может, князь наш, что Великий,
взметнет свой крест и над Москвой.*

*В Киев возвращаясь, редко только,
спешим за отпуск небольшой
к тебе, Владимирская горка,
где молодеем всей душой...*

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

ОСЕНЬ

*Прозрачная осень-муза поэта,
Но как душа рада увидеть все это:
И золото листьев, закрывших дорожки,
И женскую поступь в изящных сапожках,
И стаи отъевшихся парковых уток,
И раннего утра туманящий сгусток.
И даже дождя непрерывную сетку,
Укравшего прелесть садовой беседки.
И неба высокого вплоть до Венеры...
Да, все это осени ранней манера.
А легкая грусть, что в груди возникает,
Мысли о прошлом в душе пробуждают.
Но воздух бодрит и дышится глубже,
Надежда на лучшее в воздухе кружит.
Глаза поднимаю я к солнцу навстречу
И сам себе в мыслях совсем не перечу:
Да, прошлое в прошлом, но жизнь вот тут, рядом,
Я с ней не шучу, она этому рада.*

Матвей Зингер, Берлин

Стихи



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2015

Все виды страхования и финансирования

Доверьтесь эксперту по страхованию!
Мы подберем для вас оптимальные условия по самым выгодным ценам!
А также индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

 **Tel.: 030-688377-129**

Fax: 030-688377-130 | E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93

e-mail: pension_pankow@web.de

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170

Православная и светская литература на русском языке

При заказе на сумму от 50 евро
– бесплатная доставка по Германии!

ХИТ
ПРОДАЖ



Доказательства существования жизни после смерти.

Удивительные рассуждения и невероятные факты, изложенные в данной книге, помогут ощутить реальность бессмертия души и задуматься о земной жизни, смыслом которой является переход души в вечность.

Арт. 19151

576 стр., твердый переплет

7,80 €



Как сохранить семью

Протоиерей Илия Шугаев

Как восстановить правильный строй, при котором мужчины остаются мужественными, а женщины - женственными.

Арт. 13017

92 стр., мягкий переплет

2,50 €



Кризис в семье

Протоиерей Александр Ильяшенко

Муж, оказывая жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. (1 Кор. 7, 4). Вероломство, измена, развод — это всегда трагедия. Как этого избежать?...

Арт. 13007

142 стр., мягкий переплет

3,00 €



Молитесь, дети, за родителей

Е. Дудкин

Как дети молятся за живых и умерших родителей, как решают проблему отцов и детей...

Арт. 13012

380 стр., твердый переплет

14,50 €



В помощь болящему

Протоиерей Сергей Филимонов.

Кроме отдельных советов и рекомендаций по болезням телесным и духовным, в книге приводятся также молитвы и выдержки из творений святых отцов.

Арт. 19131

352 стр., твердый переплет

7,00 €



«От меня это было» (беседа Бога с душою человека)

Эта маленькая брошюра будет полезна всем верующим и даже неверующим, заставляя задуматься над всем, что происходит с человеком в жизни, она читается легко, ее можно вполне прочитать за 30 минут.

Арт. 19149

32 стр., мягкий переплет

2,00 €



Простые ответы на вечные вопросы

Архиеп. Егорьевский и Марк Головкин

Эта книга призвана помочь читателю найти ответы на вечные вопросы: зачем я живу на этой земле? В чем смысл моего существования? Где Бог, когда творится зло?

Арт. 19148

464 стр., твердый переплет

7,70 €



Может ли верить и молиться современный человек

Митрополит Антоний Сурожский

Митрополит Антоний ставит современного человека как бы перед зеркалом и помогает...

Арт. 14017

48 стр., мягкий переплет

3,80 €



Преподобный Сергей Радонежский

Анатолий Кудласевич

Житие преподобного Сергия Радонежского в пересказе для детей.

Арт. 17014

16 стр., мягкий переплет

3,20 €



Жития, акафисты и чудеса

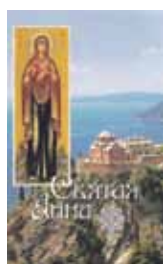
Святых Великомучеников Георгия и Пантелеймона

Книжка содержит жития, чудеса и акафисты святых Великомучеников Георгия и Пантелеймона.

Арт. 19127

96 стр., мягкий переплет

3,00 €



Святая Анна

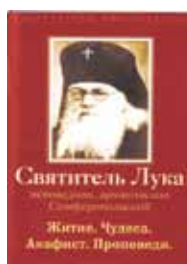
Анна - древнееврейское имя, в переводе означающее «благодать». Благодать

стяжала и Святая Анна, ставшая матерью Божественной Отроковицы Марии. Она особенно почитается на Руси, многие монастыри и храмы названы в честь ее святого имени.

Арт. 19140

416 стр., твердый переплет

5,94 €



Житие. Чудеса. Акафист. Проповеди. Святитель Лука

Житие, чудеса, проповеди архиепископа Луки (Войно-Ясенецкого), а также акафист:

«Даже низкий поклон нищего, получившего милостыню из рук твоих, несомненно оставит след в твоём сердце. И эти следы, все чаще и чаще остающиеся в сердце творящего добро, будут действовать на него...»

Арт. 17010

64 стр., мягкий переплет

2,00 €



«Несвятые святые»

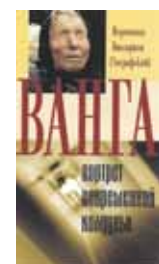
и другие рассказы

Архимандрит Тихон (Шевкунов) Эта книга о Тихоне Шевкунова - общепризнанный православный бестселлер. Читая ее, вы узнаете о православном монашестве, что называется, сиз первых рук...

Арт. 19002

639 стр., твердый переплет

14,90 €



Ванга.

Портрет современной колдуньи

Иеромонах Виссарион (Зографский) Книга написана с ясной целью предупредить православную общественность об огромных духовных опасностях оккультной прелести и напомнить о красоте истинного православного христианства, которое единственно ведет к Вечности.

Арт. 19174

176 стр., мягкий переплет

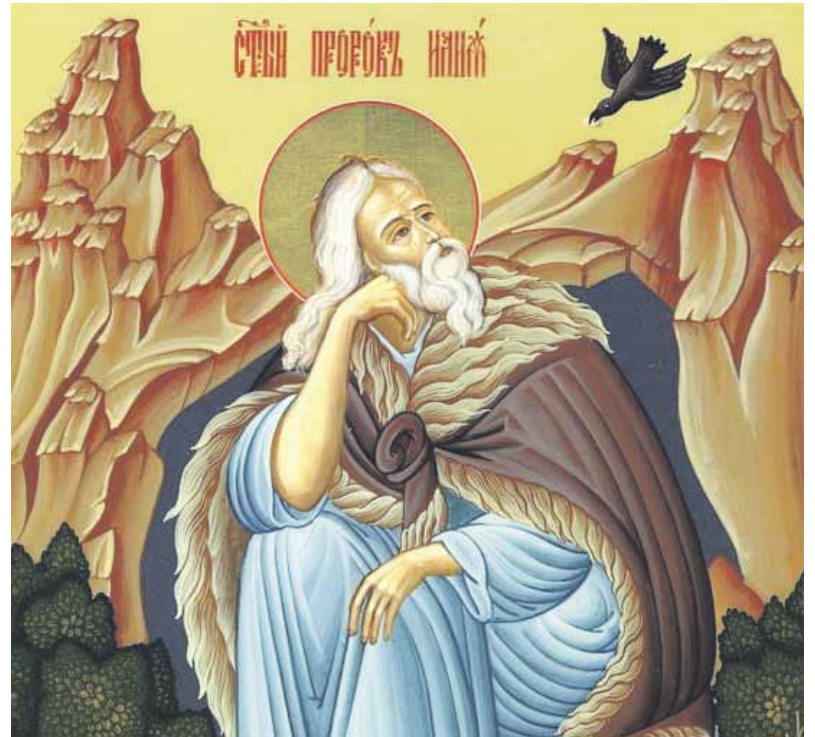
6,25 €

www.Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!

День памяти святого пророка Илии

2 августа Православная Церковь отмечает день памяти святого пророка Илии.

...Согласно преданию, когда родился Илия (а произошло это за 900 лет до Рождества Христова, в Фесвии Галаадской), его отцу было таинственное видение: «мужи благообразные приветствовали младенца, пеленали его огнем и питали пламенем огненным». И действительно, с самого раннего детства будущий пророк был пламенным ревнителем веры и благочестия. По преданиям, еще будучи ребенком, он посвятил себя Богу и проводил время в посте, молитве и благочестии, обличая идолопоклонство и нечестие и совершая немало чудес. Так, чтобы обратить сердца израильтян к покаянию и вернуть их к истинному Богочитанию, Илия поразил землю многолетней засухой. Но, стоило лишь израильтянам покаяться и обратиться от идолов к Богу, пророк обратился с молитвой к Господу, и тот послал на землю обильный дождь, спасший целый народ. Однако, несмотря на чудеса и великие знамения, которые вершились по молитве пророка, он подвергался преследованиям и гонениям со стороны властей. Оказавшись в изгнании, Илия впал было в отчаяние – ему казалось, что не осталось на земле никого, кому он мог бы передать и сохранить свою веру. Но Господь утешил его, указав Илие на Елисея, которого Он выбрал пророком после Илии. Столь яркое событие в жизни пророка Илии показало ему, насколько Господь милостив, что Он не только грозный карающий судия. Елисей стал учеником пророка Илии и свидетелем его восхождения на небо в огненной колеснице – «вдруг явилась колесница огненная и кони огненные, и разлучили их обоих, и понесся Илия в вихре на Небо» (4Цар.2:11). Неспроста иконописцы изображали пророка Илию сидящим на колеснице с огненными колесами, окруженной со всех сторон пламенными облаками и запряженной четырьмя крылатыми конями, а в народе его воспринимали – и воспринимают по сей день! – как посредника между небом и землей, сурового, но одновременно и щедрого заступника и защитника, пламенного ревнителя славы Божией.



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ



Настоятель протоиерей
Петр Пахолков
тел. +49(0)173 633 19 89

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn
IBAN: DE15100900002251530010 | Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

Вы можете пожертвовать 7 евро,
отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер **81190**

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.

Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Квасной патриотизм



Разве можно сравнить приторную сладость кока-колы с мягким, освежающим вкусом свежего кваса! Особенно, если этот вкус прочно ассоциируется с пыльными, но такими прекрасными летними деньками нашего детства...

Секретарь антиохийского патриарха Макария, совершившего в XVIII веке путешествие в Московию, писал, что «в России люди пьют квас вместо воды, а посему никогда не болеют болезнями, от дурной воды происходящими». В XIX веке выяснилось, что этот напиток действительно обладает бактерицидными свойствами — в нем через 20 минут погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. Кроме того, благодаря имеющимся в нем углекислоте и аминокислотам квас великолепно утоляет жажду и способствует более быстрой усвояемости пищи, а по вкусовым качествам так и вовсе не имеет себе равных. Неудивительно, что квас, изобретенный, кстати, несколько тысяч лет назад, пользуется заслуженной популярностью и в настоящее время.

Те, кто утверждают, что квас — исконно русский напиток, ссылаясь на знаменитый словарь В. А. Даля, где он дает такое определение кваса: «Квас (квасок, кислота, кисловатость) — русский напиток из квашеной ржаной муки (сыровец) или из печеного хлеба с солодом», увы, ошибаются. Установлено,

что впервые квас появился 8 тысяч лет назад в Египте, распространившись затем по всему миру. О полезном чудо-напитке с привкусом солода и свежего хлеба упоминали в своих трудах Гиппократ, Геродот, Плиний Старший... А вот название «квас» действительно славянского происхождения. Слово «квас» на древнеславянском наречии означало «скисание» или «брожение», а позднее им стали называть сам продукт брожения. Который, надо заметить, был очень популярен среди, как сейчас принято говорить, всех слоев населения еще задолго до образования Киевской Руси. Объясняется это, во-первых, относительной дешевизной этого напитка: «не все с припасом, поживешь и с квасом, а порой и с водой», — приговаривал познавший голодные времена простой русский люд, подчеркивая доступность кваса, а во-вторых, доступностью сырья для изготовления кваса, — практически любые злаковые культуры и вода, вот и готов квас... В бедных семьях квас варили из ржи, в семьях побогаче — из ячменя или овса, а в совсем уж состоятельных домах — из пшеницы с добавлением пряностей. Большой вклад в производство кваса внесли монастыри. Во время продолжительных постов, да и в обычные дни тоже, квас готовился не только для питья, но и как основа для многих блюд: окрошки, квасных щей, киселя и выпечки.

Как же делался (и продолжает делаться)

квас? Достаточно просто: вначале замачивают в обычной воде дробленое зерно или ржаной хлеб, закрывают крышкой и дают настояться. Полученную массу разводят водой до получения теста, слегка нагревают (этим достигается частичное осахаривание крахмала) и затем оставляют для брожения. перебродившую смесь со специфическим названием «сусло» процеживают, добавляют в нее сахар, затем дают настояться — и квас готов! Впрочем, «классический» процесс приготовления кваса из натурального зерна занимает, несмотря на кажущуюся простоту, довольно много времени: с момента замачивания зерна до полной готовности проходит более 70 дней. Гораздо быстрее дело идет, если вместе с сахаром в квасное сусло добавлять дрожжи. Да и полезнее к тому же!

Квас, изготовленный из ржаного и ячменного солода, обладает не только высокими вкусовыми качествами, но и очень полезен, особенно в летнюю жару. Как и всякий продукт молочнокислого брожения, он регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных и болезнетворных микробов, поднимает тонус организма, улучшает обмен веществ и благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Эти целебные свойства объясняются наличием в нем молочной кислоты, витаминов, свободных аминокислот, различных сахаров и микроэлементов.

В квасе совершенно нет консервантов - их роль выполняет диоксид углерода, выделяемый дрожжевыми бактериями. То есть квас - абсолютно натуральный напиток! По своим полезным свойствам квас не уступает таким признанным «природным антибиотикам», как кефир, простокваша, кумыс или ацидофилин. Диетологи считают квас одним из самых действенных средств для борьбы с избыточным весом: ежедневный прием 1 стакана кваса 3 раза в день в течение 4 недель может, по их словам, помочь сбросить до 10 кг веса (разумеется, если не запивать квасом сладкие булочки). Квас является еще и естественным энерджайзером, так как содержащийся в нем солодовый экстракт намного эффективнее глюкозы улучшает мышечную работу, при этом в крови более длительное время сохраняется высокое содержание сахара и образуется меньше продукта утомления. А так как квас относится к безалкогольным (или слабоалкогольным: определенный процент алкоголя в нем все же присутствует) напиткам, то его могут пить все, от мала до велика, утоляя жажду и оздоравливаясь одновременно...



ANZEIGE

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!

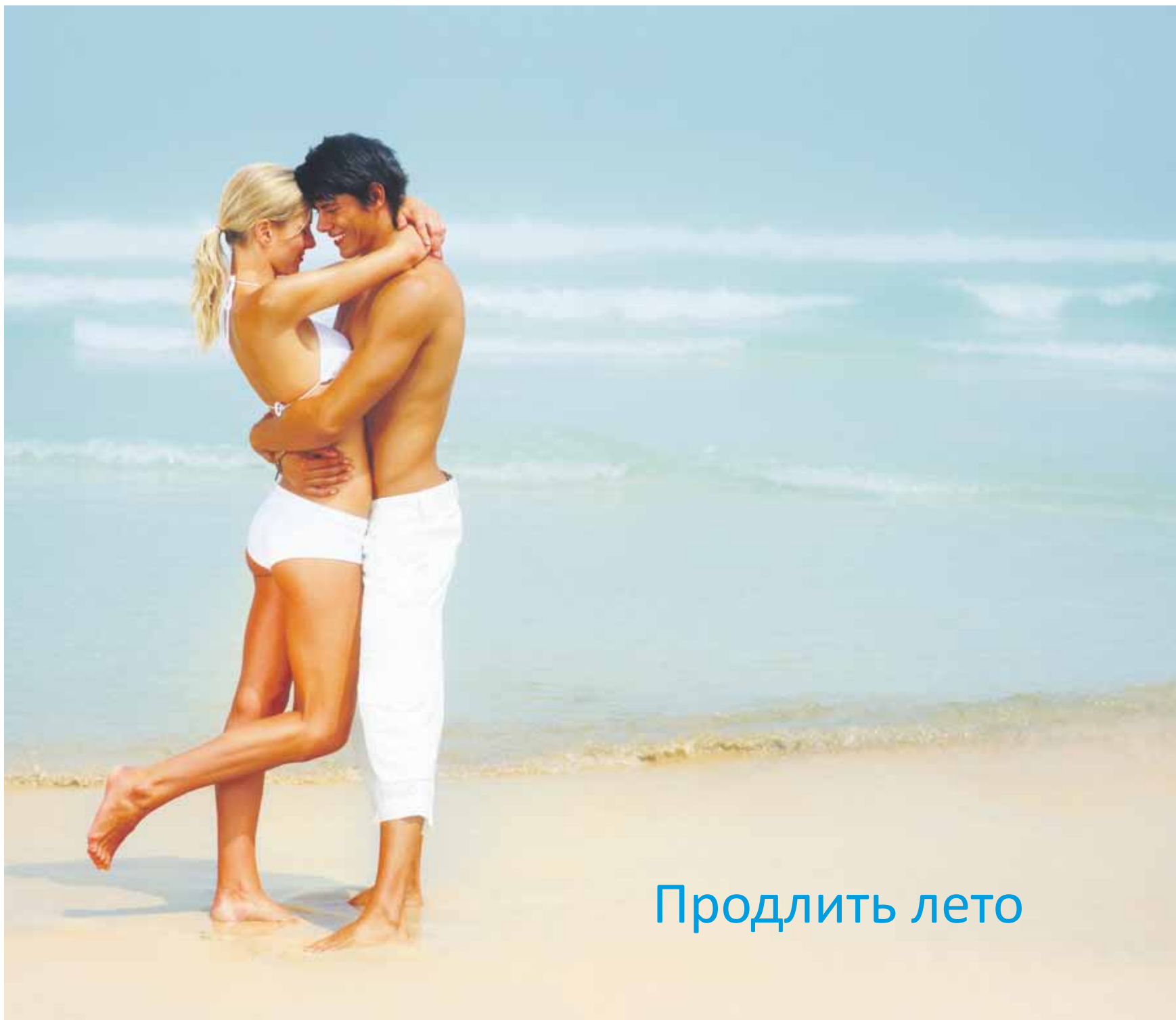


Если Вам или Вашим близким необходимы профессиональный уход и опека, постоянное внимание и забота, общение и душевное тепло, добро пожаловать в один из наших жилых комплексов-резиденций для пожилых людей! В «Nestwärme», «Sonnenhaus» и «Rhin Towers» созданы особые условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – у нас предъявляются совершенно новые стандарты к уходу и организации жизни пожилых людей! Вас ожидают высококвалифицированный персонал, специализированное оборудование, ежедневная программа досуговых и развлекательных мероприятий. Плюс, разумеется, домашняя еда, уютные комнаты, радушия атмосфера и исключительно положительные эмоции! Мы делаем все для того, чтобы Вы и Ваши близкие были здоровы, радовались жизни, знали, что они нужны и любимы, не теряли интерес к жизни и находили новых друзей и единомышленников. И чувствовали себя как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!



Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке) 0163 688 60 55



Продлить лето

Отправиться на море в июле, августе и сентябре - хороший, но далеко не единственный способ добавить в свой календарь счастливых солнечных дней.

Чтобы как можно дольше сохранять свежий, цветущий вид и энергию лета, нужно... правильно, пересмотреть правила ухода за собой.

Солнце и ветер с самого начала отражаются как на общем самочувствии, так и на состоянии кожи лица, высушивая и обезжиривая ее. Поэтому на исходе лета коже необходимо усиленное питание. Добавьте в свое ежедневное меню стакан зеленого коктейля, и результат не заставит себя ждать! Например, перемешайте в блендере свеклу, яблоко, банан, руколу и базилик, при необходимости добавляя воды. Или сделайте сок из

капусты, моркови, огурца и сельдерея, - вы поразитесь, как быстро улучшатся состояние кожи и настроение! Плюс не игнорируйте главное правило здорового образа жизни – выпивать 2 литра, или 8 стаканов чистой воды, ежедневно. Этот совет применим и для заботы об увлажнении кожи в буквальном смысле слова изнутри.

Особенность летнего «внешнего» питания кожи состоит в том, что увлажняющий крем желательно наносить вечером. Днем же лучше пользоваться средствами, предотвращающими появление пигментных пятен и преждевременное старение кожи. И не забывайте о том, что увлажнения требует не только лицо! Следует также обязательно применять лосьон или молочко для тела, препятствующие потере влаги, успокаивающие и снимающие раздражения.

Что касается очищения, то сейчас полезно переключиться на щадящий режим, заменив временно умывание водой очисткой отваром ромашки либо ромашки с липовым цветом, а теплые ванны – на контрастный душ. Польза последнего (особенно сейчас) неоспорима, ведь прохладная вода тонизирует организм и делает кожу более подтянутой и упругой. Кстати, кожу лица и шеи тоже можно побаловать подобной процедурой, регулярно протирая их кубиками льда. Заморозить можно травяной отвар или зеленый чай, эффект будет потрясающий!

Маски из сезонных даров природы улучшат цвет лица и окажут питательное, освежающее и разглаживающее действие. Их прекрасно переносит кожа любого типа, так что применять их можно довольно часто.

Маска из ягод

2-3 спелые ягоды (прекрасно подойдут как малина, клубника, так и крыжовник и смородина) хорошо размешать с 0,5 столовой ложки сметаны или сливок и добавить 0,5 чайной ложки меда. Нанести на кожу лица и шеи, через 20 минут смыть прохладной водой.

Маска из помидоров

Мякоть спелого помидора хорошо растереть и нанести на 20 минут на кожу лица, а затем смыть водой комнатной температуры. Содержащиеся в томатах витамины А, В, и С делают кожу лица мягкой, эластичной и свежей.

Волосам сейчас необходимо повышенное внимание, чтобы вернуть им жизненную силу и красоту после воздействия солнечных лучей и перепадов температур. Напитать волосы влагой изнутри помогут различные увлажняющие маски, активными компонентами которых являются масла (аргановое, кокосовое масло, жожоба и пр.) и растительные экстракты. Также помочь локонам сохранить драгоценную влагу поможет отказ от ежедневной термоукладки. Если хотя бы на несколько недель не укладывать волосы с помощью утюжка, плойки и фена, они «оживут», станут более блестящими и упругими. Полезно также сходить в парикмахерскую и срезать кончики волос для профилактики сечения.

И, конечно, очень важно продолжить традицию, начатую с приходом первых теплых дней, и как можно больше бывать на свежем воздухе: солнечные лучи стимулируют выработку витамина D, способствующего укреплению костей, иммунитета и сердечно-сосудистой системы. А прогулки на лоне природы (или в ближайшем парке) мягко стимулируют обменные процессы в организме и помогают оставаться в гармонии с собой. Что тоже самым лучшим образом отражается на внешнем виде!



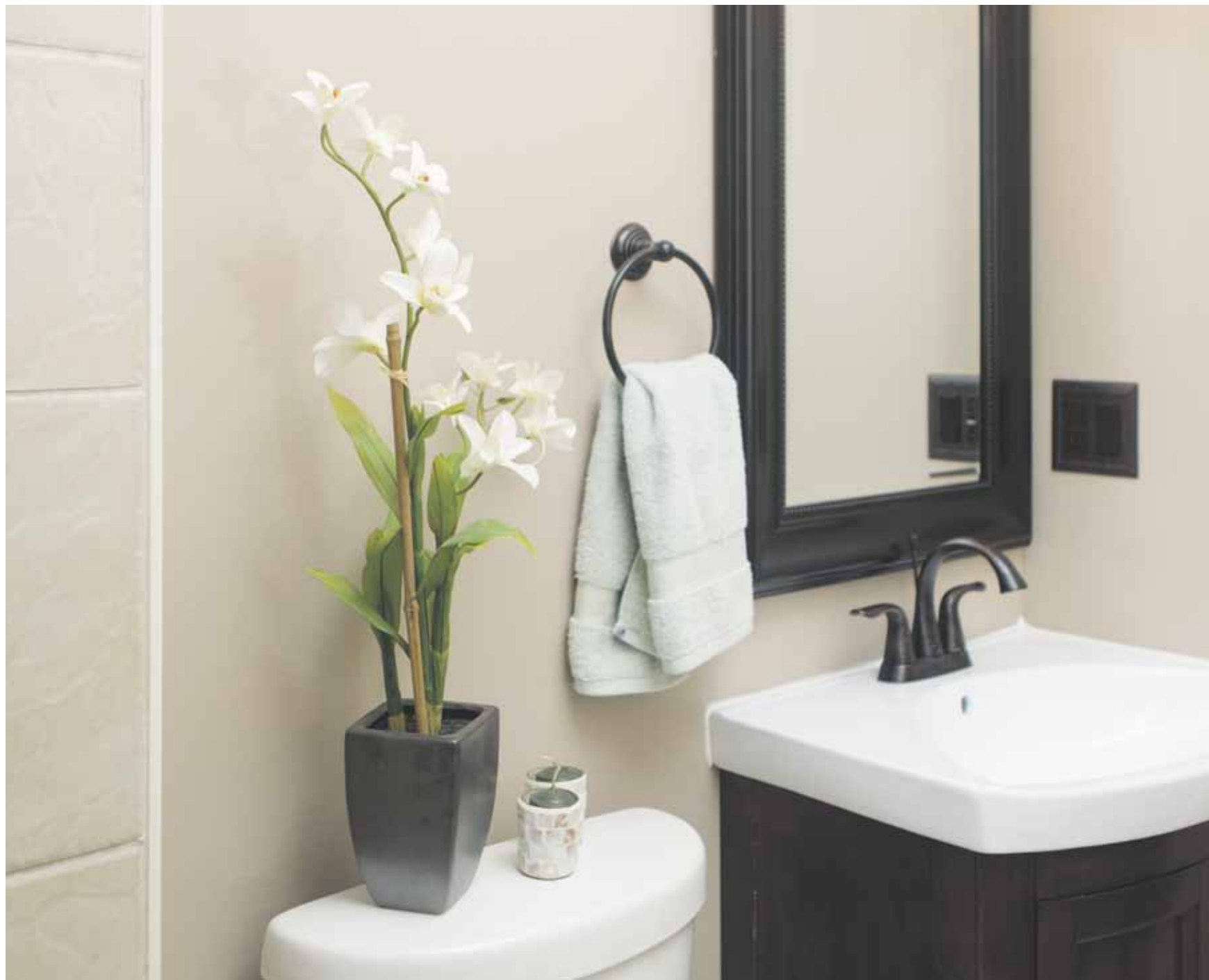
СУДОКУ

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

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

Уютно и стильно: интерьер ванной комнаты

Обустроить интерьер ванной комнаты, особенно маленькой, так, чтобы он был практичным, красивым и удобным, на самом деле достаточно сложно. Но возможно!



Давным-давно прошли те времена, когда ванная комната и туалет были просто функциональными помещениями, не особо предназначенными для посторонних глаз. Теперь же для подавляющего большинства людей санузел является полноценным, настоящим элементом жилья, в котором можно расслабиться после трудового дня, а утро, начинающееся тут, станет обязательно ярким и удачным. Само собой разумеется, что все это несовместимо с беспорядком или неудобствами. И отсутствием уюта! Поэтому очень важно обустроить интерьер своей частной акватории так, чтобы находиться тут было приятно и комфортно. И начать стоит с выбора правильной мебели. Ведь именно мебель не просто позволя-

ет избежать домашнего хаоса, но и наполняет помещение особым смыслом, придает ей индивидуальность и неповторимость. Но не стоит забывать, что меблировать санузел довольно сложно: помимо всего прочего, тут нужно учитывать и наличие влажного микроклимата, и перепады температуры, и нарушение естественной вентиляции, и контакт поверхностей с водой, и, конечно, эргономический аспект (содержимое полок и ящиков должно быть легкодоступным). Не стоит увлекаться приобретением большого количества предметов, чтобы, чего доброго, не загромождать помещение так, что негде будет повернуться. В принципе можно вообще обойтись без мебели, купив лишь аксессуары и прикрепив их к стенам. Умы-

вательные принадлежности поместятся на раковине, если она достаточно велика, различные флакончики встанут на полочку под зеркалом и т. д. И все же с мебелью удобнее. Ведь, «спрятавшись» в шкафчиках, нужные мелочи будут защищены от пыли и брызг воды. Специалисты советуют обратить внимание на высокие, узкие шкафчики от потолка до пола: они займут минимум места, и в них можно разместить кучу всяких вещей. Если же размеры помещения совсем не позволяют повесить шкаф, можно попробовать использовать место над дверным проемом или в углах стен, а зеркало заменить функциональным шкафчиком с зеркальной поверхностью, в котором можно будет хранить косметику и ванн

Что касается освещения, то тут все достаточно просто. Если в ванной комнате расположено окно, то оно будет прекрасным источником естественного освещения, которое будет только украшать интерьер. Если же окна отсутствуют, то при выборе осветительных приборов стоит скомбинировать как яркое дневное освещение, которое понадобится при ежедневном использовании, так и более интимное, для создания уютной обстановки, особенно для тех, кто по вечерам любит принять ванну. Не стоит выбирать слишком яркие лампочки, если в комнате используется много зеркальных поверхностей, которые будут только удваивать освещенность комнаты, что может быть не очень приятным для глаз. Чтобы ванная комната казалась просторнее и уютнее, можно дополнить классический верхний свет светильниками с рассеянным светом на уровне головы.

Для дизайна ванной комнаты рекомендуется использовать белые цвета и мягкие пастельные тона. Предметы туалета вроде мыльницы и стаканчиков для зубных щеток лучше купить одного цвета со стенами. Они «растворятся» в интерьере, при этом не загромождая пространство. А вот полотенца лучше повесить более яркого оттенка, чтобы получить интересный цветовой акцент. Беспроигрышным дизайнерским ходом будут и тематические декоративные элементы вроде экзотических ракушек, картины или влаголюбивого вьющегося растения. Такой подход позволит добавить даже самой предельно функциональной ванной комнате чуть-чуть беззаботности.

Ну и, конечно, всегда нужно помнить о том, что основное условие стильного дизайна ванной - стерильная чистота (стен, полов, зеркал и сантехники)!



ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170



Набор из 3 масел. Ароматы Святой горы. Афон.
11 x 8,5 x 2 см
Эфирные масла обладают эффективным биоэнергетическим действием, очищают и укрепляют ауру, защищают от чужеродных вторжений отрицательной энергетики, благотворно влияют на эмоциональное состояние, гармонизируют отношения и сближают людей. Масла со Святой горы Афон славятся своей необычной силой и оказывают особо благое влияние.
Арт. 20099
10,90 €



Ладанка из парчи
2 x 2,5 см
Ладанка ограждает от духов нечистых. С булавкой.
Арт. 20188
1,00 €



Двусторонний кулон с ликом Пресвятой Богородицы
Двусторонний кулон, длина шнурка 55 см.
Арт. 20189
2,50 €



Подсвечник «Оникс»
Высота 3,8 см, для свечей диаметром до 7,7 мм.
Арт. 20076
5,00 €



Просфорница
Керамика
Арт. 20009
6,90 €



Штоф керамический
Штоф предназначен для хранения святой воды или елея.
Арт. 20015-1
21,00 €

www.Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!

Свежие овощи для оптимизма

Оказывается, оптимистом стать очень просто! Достаточно ежедневно съедать 5 и более порций свежих фруктов или овощей, и ощущение счастья, самоуважение, стрессоустойчивость и хорошие отношения с окружающими вам обеспечены! Согласно результатам недавних исследований, осуществленных экспертами медицинской школы Университета Варвика, регулярное употребление овощей и фруктов помогает лечению и профилактике многих хронических заболеваний, таких, как высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, диабет, артрит, гепатит, болезни сердца, астма, инсульт и даже рак. А в качестве бесплатного бонуса улучшает мироощущение и делает жизнь веселее!



Кефир-спасатель

Как известно, антибиотики - это вещества, способные подавлять рост микроорганизмов и даже полностью их уничтожать. Но в то же время их употребление не самым лучшим образом влияют на микрофлору организма, нарушая ее баланс. Вследствие этого развивается дисбактериоз, нарушается аппетит, появляются боль и дискомфорт в животе, проблемы с кожей, повышается утомляемость, снижается иммунная защита организма. Что же делать? Принимать антибиотики только в случае реальной необходимости! А уж если без них никак, стоит позаботиться о восстановлении баланса микрофлоры. И тут на помощь придет кефир, в состав которого входят живые лактобактерии и полисахарид кефирного грибка. Живые бактерии способствуют росту собственной полезной флоры в кишечнике, а полисахарид кефирного грибка действует как природный иммуномодулятор: укрепляя иммунитет, он помогает организму самостоятельно противостоять атакам вредных микробов. 3-4 стакана кефира в день сведут к нулю вред, наносимый антибактериальной терапией, - да и вообще не будут лишними!

Все дело в наследственности

Рабами вредных привычек рождаются, а не становятся, утверждают британские ученые. Они обнаружили, что мозг некоторых людей устроен так, что рано или поздно они попадают в зависимость (причем неважно, от чего - алкоголя, никотина или галлюциногенов). В ходе исследований, проведенными медиками Кембриджского университета, выяснилось, что причина предрасположенности некоторых людей к нездоровым наклонностям кроется в особом составе их мозга: у них отсутствуют допаминовые рецепторы, что стимулирует сильное, неконтролируемое желание испытать наркотическое опьянение, известное многим курильщикам и наркоманам. Опираясь на это открытие, исследователи уже начали разработку более точных и, в отличие от существующих, вызывающих меньше побочных эффектов методов лечения нарко- и табакозависимости и алкоголизма.



Помидор на службе здоровья

Диабетикам просто необходимо разнообразить свой рацион продуктами, в значительной мере способствующими нормализации содержания глюкозы в крови. В частности, врачи советуют непременно съедать каждый день хотя бы 1-2 помидора! Мало того, что помидоры содержат очень малое количество углеводов и очень много клетчатки, что способствует поддержанию безопасного уровня сахара, хром, также входящий в их состав, помогает дополнительно снижать этот самый уровень. А еще, помимо массы разнообразных витаминов и минералов, в помидорах есть еще и органическое вещество тирамин, которое в организме превращается в серотонин. Благодаря этому они поднимают настроение и помогают бороться со стрессовыми состояниями. А ликопен, еще одна томатная составляющая, предотвращает снижение массы костей. Это особенно важно для тех, кто вступает в пожилой возраст, когда впервые дают себя знать такие заболевания, как остеопороз. Что ж, отличный повод добавить помидоры в салат, суп, соус и жаркое, сегодня и ежедневно!

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 (Pfleigestufe)
- 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!



**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



**VERITAS
Pflegedienst
NRW GmbH**
Hamelner Str. 1
32683 Barntrup
Tel.: 05263 - 95 625 75

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!

Машины времени



Времена меняются, а вместе с ними - взгляды на мир, стили жизни и методы воспитания детей... Причем порой - с головокружительной скоростью. Но, словно скалы над водопадом, в водовороте перемены остаются неизблемыми некие вечные ценности, в частности, стиль «ретро». Как это ни парадоксально, именно ностальгия по канувшему в Лету прошлому и все, что с ней связано, всегда имеет массу почитателей. Лучший тому пример - олдтаймеры. Автомобили, пережившие страшные войны, сотрясавшие мир в прошлом веке, помнящие топливные кризисы и эпохи экономических чудес, автомобили тех времен, «когда литература была великой, а вера в прогресс безграничной».

Из всех существ, населяющих нашу планету, только людям дарована способность к ностальгии по прошлому, особый вид душевного состояния, помогающий сохранить в

памяти определенные мгновения жизни, а также смотреть на них сквозь призму времени. Нет человека, который бы ни разу не испытывал чувство ностальгии и не мечтал бы вернуться в то время, где все было по-другому! Повернуть время вспять невозможно, зато пойти на поводу у своих чувств и окружить себя предметами старины может практически каждый. Поэтому даже отъявленные циники и убежденные сторонники прогресса с упоением смотрят фильмы, снятые почти столетие назад, восхищаясь чарльстоном и оркестром Гленна Миллера, обставляя свои жилища антикварной мебелью и, затаив дыхание, провозжают взглядом автомобили, словно сошедшие на обыденно-современные улицы с экрана кинотеатра, где показывают американский гангстерский боевик времен «сухого закона». И лишний раз убеждаются в том, что в словах «раньше все было лучше» есть определенная доля истины.

Старинный автомобиль - не просто четыре колеса, кузов и мотор. Это свидетель удивительных, далеких событий, это какая-то необычная аура классического стиля, которой напрочь лишены гораздо более практичные, но, увы, такие одинаковые современные серийные машины. Ведь в прежние времена автомобили были роскошью, а не средством передвижения, показателем экономического и социального статусов владельца, а не способом быстрее добраться из точки «А» в точку «Б». Сегодня же ретро-автомобили - это стиль жизни, подтверждение наличия изысканного вкуса, поклон в сторону тех золотых времен, когда миром правили благородство и красота, а ухватить за хвост удачу было проще простого. Вы скажете, такой эпохи никогда не существовало в реальности? Возможно. Но как прекрасно помечтать о ней, сидя за рулем сверкающего никелевыми частями шикарного олдтаймера...



Прогрохотавший над планетой войнами и бедами жестокий XX век оставил за собой шлейф открытий и изобретений. И еще – расчертившие карту мира асфальтовые дороги, и, конечно, то, ради чего, собственно, все и затевалось – автомобили. Те самые, с помощью которых вершилась история, начиная от легендарного Bentley Speed Six, выигравшего гонку с «Голубым экспрессом», до «горбатого» «Запорожца», выигранного некогда семьей нынешнего российского президента в лотерею. Те самые, при взгляде на которые становится понятно, что все мы – лишь песчинки на жерновах времени. Те самые, что заставляют задуматься о вечных ценностях, частью которых являются они сами. Но не всякий старый автомобиль является автоматически олдтаймером, или ретроавтомобилем, а лишь тот, что самостоятельно передвигался по дорогам нашей планеты более 30 лет назад. Олдтаймеры принято раз-

делять на 4 категории: Authentic (то есть автомобиль, произведенный в определенный период времени, не подвергавшийся изменениям и сохранивший полностью оригинальные интерьер и экстерьер), Original (автомобиль, который был в эксплуатации и не реставрировался. Здесь допускается замена отдельных узлов и агрегатов аналогичными того же периода, а также покраска, хромирование и замена отделки салона, выполненная в период выпуска), Restored (автомобиль известного производителя, полностью или частично разобранный, восстановленный и собранный с использованием оригинальных запчастей) и Rebuilt (полностью реставрированный автомобиль, при восстановлении которого использовались современные детали). От того, к какой группе принадлежит тот или иной «автодедушка», зависит его стоимость – так, цена идентичного до малейших винтиков Norch 853

Sport-Cabriolet 1936 года выпуска достигает почти 2 миллионов евро, тогда как машина той же марки, но с деталями-«новоделами» стоит примерно в 30 раз меньше. Более того, далеко не все ретроавтомобили могут принимать участие во всевозможных гонках и выставках – например, к участию в легендарном ралли Mille Miglia допускаются не просто старинные «аутентики», но исключительно уникальные машины, выпущенные в небольшом количестве экземпляров, со своей историей и подлинными деталями - вплоть до последнего винтика. Машины, которые мчались по дорогам прошлого, управляемые элегантными и прекрасными дамами или бесстрашными безупречными джентльменами, когда еще ничего не было известно о таких трагедиях современности, как глобальное потепление и СПИД, когда ради любви совершались подвиги, а друзья всегда готовы были прийти на помощь.

ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»!

Тел. 030 / 688 377 170

Ложка чайная с Ангелом-Хранителем
Серебро, золочение
13,5 см, 25,88 г
Арт. 40049
95,00 €



Ложка чайная с Ангелом-Хранителем
Серебро, золочение
13,5 см, 22,54 г
Арт. 40049
84,00 €



Кольцо «Спаси и сохрани»
Серебро
Размеры: 17,0 / 17,5 / 18,0 / 18,5 / 19,0 / 19,5 / 20,0 / 20,5 / 21,0 / 21,5
5,29 г, ширина 8 мм
Арт. 40084
37,60 €



Кольцо «Спаси и сохрани»
Серебро
Размеры: 16,0 / 16,5 / 17,0 / 17,5 / 18,0 / 18,5 / 19,0 / 19,5 / 20,0 / 20,5 / 21,0
3,77 г
Арт. 40107
22,30 €



Кольцо
Серебро с фианитом SWAROVSKI
Размеры: 17,0 / 17,5 / 18,0 / 18,5
2,54 г
Арт. 40106
28,90 €

www.Christ-familie.eu ✦ Выбор на сайте всегда больше!

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Только ленивый не захочет сейчас диктовать Овнам свои условия. Как поступить: поддаться или же сопротивляться, - решайте сами, исходя из своих интересов. Главное - не забывать про здравый смысл (а также возможные последствия своих решений).

Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцам в августе, скорее всего, захочется покоя и тишины. Чрезмерное общение будет вас тяготить, и даже близкие люди смогут легко опрокинуть чашу вашего терпения. Избегайте пребывания в местах большого скопления людей, а еще лучше - побудьте наедине с собой.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В августе Близнецов ожидают приятные сюрпризы, развлечения и прочие радости жизни. И очень хорошо, а то вы совсем было упали духом! На волне хорошего настроения не забывайте про друзей и родных, - поделитесь с ними своим везением!

Рак (22 июня - 22 июля)



Раки в последний месяц лета могут наслаждаться беззаботной жизнью и бездельем. Понятно, что лучше всего делать это в компании друзей, ведь, как известно, вместе отдыхать всегда веселее.

Лев (23 июля - 23 августа)



Дорогие Львы, пора отвлечься наконец от дел! Всех денег все равно не заработать, а вот всех последних друзей вполне можно окончательно растерять, если игнорировать все предложения встретиться и пообщаться в спокойной обстановке.

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам в августе непременно нужно сосредоточиться на повседневных делах, как бы вам не хотелось обратного. Сейчас лучший период, чтобы разделаться со всей накопившейся рутинной. И подходите к делу со всей присущей вам сознательностью и ответственностью!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весам на исходе лета вполне можно позволить себе какое-то головокружительное приключение. У размеренного, устоявшегося образа жизни, безусловно, масса плюсов, но окунуться в бурю эмоций и водоворот страстей тоже бывает необходимо.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы в августе рискуют настолько сконцентрироваться на собственных планах, что могут упустить шанс, который подкинет судьба. Поэтому прислушайтесь к просьбам и пожеланиям окружающих и присматривайтесь к происходящему вокруг.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Август станет для Стрельцов временем открытий и приключений. А они, в свою очередь, привнесут в вашу жизнь новые впечатления и радостные моменты. И, возможно даже, большие перемены (к лучшему, конечно!).

Козерог (22 декабря - 20 января)



Козерогам в августе непременно нужно распределять свое время так, чтобы его хватало на общение с друзьями и родственниками. От них вы можете узнать нечто такое, что скорректирует ваши планы и серьезно повлияет на ваше будущее!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Водолеи в последний месяц лета должны перестать ждать у моря погоды. Возьмите наконец все происходящее в вашей жизни под собственный контроль и сконцентрируйтесь на том, что важнее всего. И будет тогда вам счастье.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



Рыбы в августе в очередной раз убедятся на собственном опыте в том, что не всегда все идет по плану. Но не стоит воспринимать это как удар судьбы, ведь любой поворот событий может быть как удачным, так и катастрофичным в зависимости от того, как вы к нему относитесь.

Что было в августе

3 августа 1980 года

Состоялась церемония торжественного закрытия XXII Олимпийских игр в Москве. Олимпиада-80 стала первым мероприятием в истории олимпийского движения, прошедшим на территории Восточной Европы и первым же - в социалистической стране. В ней приняли участие спортивные делегации 80 стран, правда, из-за бойкота в связи с вводом советских войск в Афганистан на московские Олимпийские игры не прибыли спортивные делегации США, ФРГ, Японии и некоторых других стран.



6 августа 1945 года

С американского бомбардировщика Б-29 над японским городом Хиросимой была сброшена атомная бомба. В радиусе 1-1,5 км от эпицентра взрыва в одно мгновение люди просто испарились, оставив в память о себе лишь тени. Чуть дальше высокотемпературное пламя сохранило пепел и обгорелые кучи костей. Пронесшаяся сразу ударная волна разрушила в радиусе 3 км то, что не успело расплавиться при вспышке, и понеслась дальше, превратив город в пустыню. Начавшееся следом радиоактивное заражение плотностью около 400 рад - смертельная доза для человека - завершило дело. Точное число жертв неизвестно до сих пор, но примерно подсчитано, что в Хиросиме в момент взрыва и непосредственно от ранений, полученных при этом, погибло 130 - 140 тысяч человек и было разрушено 92 % всех строений.



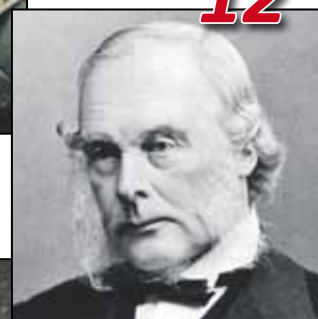
9 августа 1714 года

Российской флот под командованием Петра I одержал первую в истории крупную победу над шведами у мыса Гангут в ходе Северной войны.



12 августа 1865 года

Английский врач Джозеф Листер впервые использовал во время операции для дезинфекции инструментов и рук хирурга карболовую кислоту, или фенол. В результате смертность после хирургических операций упала втрое.



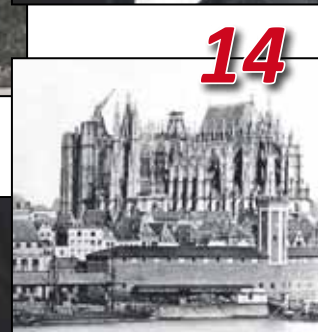
13 августа 1876 года

В немецком городе Байройте торжественно открылся выстроенный по особому плану музыкальный театр для исполнения произведений Рихарда Вагнера. В этот и несколько последующих дней состоялось первое исполнение полного оперного цикла «Кольцо нибелунгов».



14 августа 1248 года

Начало строительства Кельнского собора, одного из самых красивых храмов Европы.



16 августа 1945 года

В Москве между СССР и Польшей подписан договор о советско-польской границе, в основу которой была положена «линия Керзона», предложенная еще в 1919-1920 годах.



19 августа 1991 года

Начало знаменитого российского августовского путча, начало которому положило «заявление Советского руководства о создании Государственного комитета по чрезвычайному положению в СССР». Ровно год спустя президент России Борис Ельцин в своем телевизионном выступлении сказал: «...Год назад тысячи людей пришли к Белому дому России, чтобы защитить свое право на свободу и демократию и закончить безграничную диктатуру КПСС, которая продолжалась семь с лишним десятилетий...»



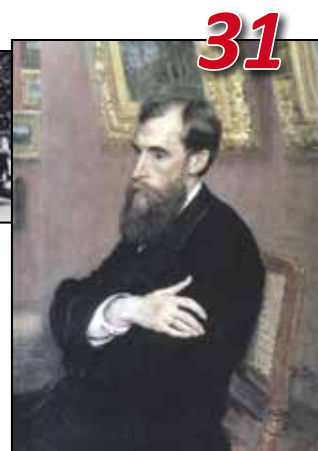
28 августа 1936 года

В компании Toyota Automatic Loom Works, изначально не имевшей отношения к автомобилям и занимавшейся текстильной промышленностью, открылся автомобильный департамент. Открыл его старший сын владельца компании Сакичи Тойоды Киичиро Тойода, впоследствии и приведший автомобильную марку Toyota к мировой известности.



31 августа 1892 года

Меценат Павел Михайлович Третьяков предложил Московской городской думе передать в дар городу созданную им и его братом художественную галерею. В собрании к этому времени насчитывалось 1287 живописных и 518 графических произведений русской школы, 75 картин и 8 рисунков европейской школы, 15 скульптур и коллекция икон. Год спустя, в августе 1893 года, состоялось официальное открытие музея под названием «Московская городская галерея Павла и Сергея Михайловичей Третьяковых».



Марина Губина: «В творчестве нет границ!»



Творческий путь Марины Губиной непредсказуем и интересен. Ныне телеведущая новостей на федеральном канале «Россия», Марина начинала свою карьеру с радио «Динамит ФМ – Ижевск». В 2006 году переехала в Москву, выиграв всероссийский конкурс «Стань VJ MTV», поступила в ГИТИС на актерско-режиссерское отделение. После окончания успела поработать артисткой в Государственном академическом театре им. В.Маяковского и сняться в кино. На ее счету роли в сериалах: «Москва. Три вокзала» (НТВ), «Универ. Новая общага» (ТНТ), «Выхожу тебя искать 2» (Первый канал), «Половинки» (MTV, Пятница), «Принцесса цирка» (Первый канал) и таких художественных лентах, как «Лучшая девушка Кавказа» и «Нелюбимая».

В 2012 году Марина предстала в новом амплуа - в качестве ведущей новостей.

- Марина, Вы можете назвать себя творческим человеком? В последние годы Вы ведете новости, а это сложно назвать творчеством.

- Почему же? Профессия журналиста и ведущего – это абсолютно творческие профессии. Я еще в детстве поняла, что мне не дадутся технические специальности. И я с ранних классов начала организовывать и участвовать в постановках и конкурсах - от театральных до поэтических. Как участник, как режиссер, сценарист. Я знала, что буду заниматься творчеством. Хотела играть в театре, сниматься в кино, и моей мечтой также было телевидение. Да, мой путь сложно назвать прямым. Он очень извилист. Но, не смотря на это, все, чего я хотела, есть в моей жизни. На данный момент все мое время отнимает телевидение. Сейчас я стремлюсь накопить профессиональную массу, чтобы стать настоящим профи в своем деле. Но оставлять театр и актерскую профессию я не планирую.

- Творческие люди, как правило, часто мечтатели и ранимые личности. Вы можете себя отнести к таковым?

- Я бы назвала себя не ранимой и мечтательной, а эмоциональной, когда чувства преобладают над разумом. Такого человека, конечно, легче ранить. А постоянные мечты

оттого, что все время хочется обновления.

- Вы хотели стать актрисой. Почему не поехали просто поступать на актерский, как все? Зачем было нужно участвовать в конкурсе MTV?

- Признаюсь честно, переезд в Москву, в неизвестность, одной, чтобы поступить на актерский, мне казался очень сложным. И я тогда не думала об этом всерьез. Потом случайно от знакомого узнала о конкурсе. Канал MTV искал новые лица, и победитель получал стажировку на канале. И я поехала в Екатеринбург участвовать. Тогда я работала на радио, вела мероприятия, и мне хотелось посмотреть на таких же активных, творческих ребят, близких мне по духу. Посмотреть, как они развиваются, строят свою творческую жизнь. Победа не была моей целью, мне просто хотелось попасть в эту атмосферу. В итоге я выиграла конкурс и переехала в столицу. Здесь у меня уже было место, где я работала, я знала, что останусь в Москве, и мое нахождение здесь не зависит от того, поступлю я в театральный или нет. Поэтому в моральном плане мне было уже легче, и я спокойно поступила и отучилась.



- Работа на МТВ Вам что-то дала? Или это было только ступенькой к другим целям?

- Конечно, дала. Прежде всего, это был опыт на большом телевидении. Я тогда не считала это ступенькой, это была полноценная работа, которой я полностью отдавалась. Мне было это интересно. Я никогда не ограничивала себя в каких-то рамках. Мне хотелось попробовать все. Творчество – безграничная сфера, здесь можно пробовать и проявлять себя по-разному. Канал МТВ был не ступенькой в моей карьере, а взлетной полосой.

- Ваше представление об актерской профессии как-то изменилось, когда Вы начали работать в театре и сниматься?

- Да. Как любому обывателю, мне казалось, что актерская профессия – это такой постоянный праздник, что актеры всегда веселы, жизнерадостны. Потом, коснувшись этого изнутри, я увидела, что в жизни актеры даже более спокойны и молчаливы, чем люди из других профессий. Конечно, встречаются и балагуры. Но и они – глубокие и вдумчивые.

Это связано отчасти с тем, что в актерской профессии очень много психологии. Пока ты изучаешь сценарии, пьесы, ты настолько погружаешься в отношения персонажей, в роль, пытаешься понять их, прочувствовать, что сам по-другому начинаешь воспринимать окружающих людей, переносить события из каких-то произведений на реальную жизнь. Жизнь актера – это постоянная работа, прежде всего внутренняя. Но и проблемы те же, что у других людей – нахождение в коллективе, бумажные волокиты... Плюс постоянная конкуренция и давление, которое ты испытываешь на себе каждый день. Актерская профессия очень зависимая, ты постоянно что-то кому-то доказываешь и ориентируешься не на собственное мнение о себе, а на отзывы критиков, похвалу зрителей. Очень сложно себя объективно оценить в таких условиях.

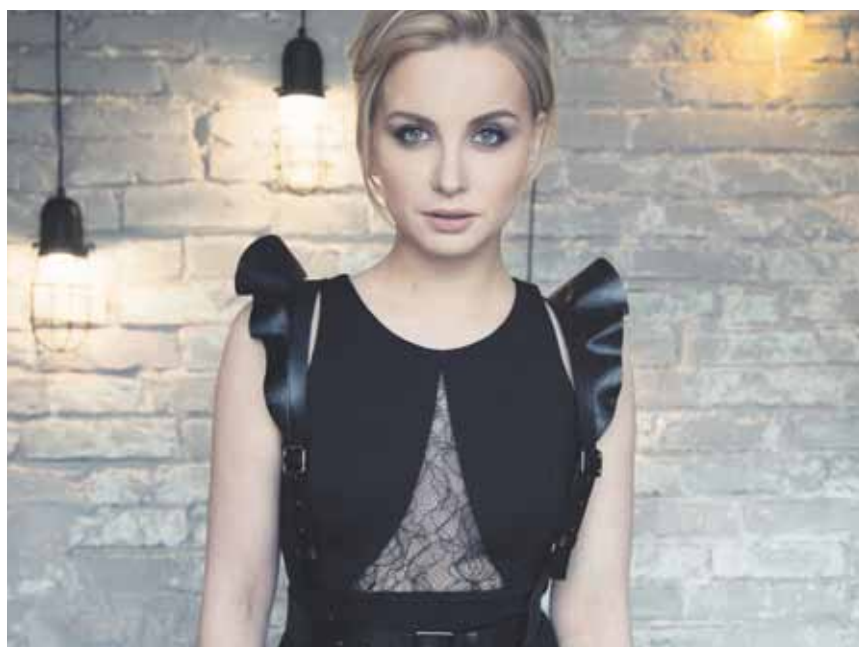
- Но, несмотря на это, Вы не хотите оставлять актерскую стезю и планируете продолжать играть.

- Да, мне это нравится. Но есть другой мо-

мент – сложно найти по-настоящему интересные роли и проекты. Я считаю, что важна не сама роль и ее длительность. Пусть она будет небольшой, но яркой, в по-настоящему интересном кино или постановке с интересной задумкой, смыслом, хорошим режиссером и профессиональной командой.

- Вернемся к телевидению. Вы сейчас работаете в новостном формате. Чем Вам нравится эта профессия, и планируете ли Вы развиваться дальше в этом направлении?

- Мне комфортно сейчас в том, чем я занимаюсь. Комфортно со своей аудиторией. Когда мне было 20, я говорила со зрителями на каналах МТВ и МУЗ ТВ, понимала их, а они меня. Аудитория взрослеет, не может же ведущий оставаться на одном месте. Безусловно, я не считаю, что сейчас я нахожусь в конечном пункте моего творческого развития. У меня есть желание попробовать развлекательный формат. Все впереди. В творчестве нет границ.



Мойте руки перед едой, или как защитить здоровье в турпоездке



Везде существуют свои правила безопасности, а в путешествии – тем более!

Недавняя вспышка лихорадки Эбола, а вслед за ней ближневосточного респираторного синдрома коронавируса MERS, заболеваний, в большинстве случаев заканчивающихся летальным исходом, заставляют многих задуматься, а стоит ли вообще ехать в отпуск в дальние страны. А помимо вышеперечисленных вирусов, есть еще микробы, бактерии, грибки, кишечные палочки... Впрочем, риск подхватить страшную болезнь близок к нулю, если, во-первых, не отправляться в страны Западной и Центральной Африки, а во-вторых, не забывать об элементарных правилах для разумных путешественников. Итак, о чем же нужно помнить, отправляясь в отпуск?

1. Мойте руки перед едой

Чтобы отпуск не превратился в кошмар (для этого можно и не подхватывать никакой страшной болезни, а «просто» схлопотать расстройство желудка), необходимо соблю-

дать элементарные правила гигиены. Звучит банально, но, как ни парадоксально, далеко не все моют руки перед едой (а также после!). Кроме того, в экзотических странах лучше не искушать судьбу, покупая пищу в уличных ларьках. И уж точно рекомендуется употреблять плюс-минус привычную еду, а от диковинных ласточкиных гнезд в кляре или свежих змеиных глаз отказываться. Как, кстати, и от всех блюд, содержащих необработанные продукты животного происхождения, в том числе молоко и сырые яйца. Полезно также иметь всегда при себе флакончик с дезинфицирующей жидкостью, которой можно при необходимости продезинфицировать руки.

2. Пейте минеральную воду

В большинстве стран Азии, Африки, Южной Америки нужно быть очень осторожными с водой. Даже в отелях! И дело тут не только в грязи, просто в местной воде другие бактерии, непривычные для европейских организмов. Не пить воду из-под крана – одно из первых правил безопасных пу-

тешествий, а особо чувствительным туристам лучше и зубы чистить, и умываться водой из бутылки. Необходимо также забыть про коктейли со льдом (кто знает, из какой воды эти кубики?). Впрочем, это все касается только жарких экзотических стран, в Европе воду можно пить прямо из-под крана без всяких сомнений и риска для здоровья.

3. Не забывайте взять с собой лекарства

В дорогу нужно брать достаточное количество лекарств, просто на всякий случай. Они займут не так много места в багаже, зато польза от них может быть огромной. В дорожную аптечку должны входить средства от изжоги, противодиарейные средства, обезболивающие и противовоспалительные таблетки, противоаллергенные препараты, а также лейкопластырь и йод. Лекарства от «своих» болезней, которые нужны каждый день, независимо от географического положения, если такие имеются, конечно, тоже должны быть под рукой.

4. Будьте осторожны в местах общего пользования

Если вынести за скобки общественные туалеты, то чемпионами по концентрации бактерий по пути к месту назначения являются в карманы самолетных кресел и откидные столики там же, а в отелях - выключатели и пульт от телевизора. Вывод: перед трапезой в самолете необходимо протирать столик (и собственные руки) антибактериальными салфетками, ими же можно по прибытии на место продезинфицировать все сомнительные поверхности. Ну, а о непрременной обработке рук хотя бы влажными салфетками после посещения туалета и говорить не стоит...

5. Проконсультируйтесь перед поездкой с врачом

Увы, есть болезни, от которых не спасут ни дезинфицирующие жидкости, ни бутилированная вода: малярия, или лихорадка денге, или прочие заболевания, которые передаются через укусы насекомых. От них необходимо заранее сделать прививки (в некоторые государства без прививки от, скажем, желтой лихорадки просто не пустят). И, если в планах - экзотический вояж, первым делом нужно отправиться за консультацией к лечащему врачу! Возможно, ваше здоровье и посещение той или иной страны несовместимы. И не забудьте позаботиться о медицинской страховке, покрывающей расходы на лечение за границей, потому что никто не застрахован от неприятных неожиданностей... Потому что, хоть и говорят, что мысли материальны, и если настроиться на лучшее, то все и будет хорошо, и все эпидемии с болезнями обойдут вас стороной, лучше все же подстелить соломки, правда же?



ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170



Один раз на всю жизнь
Протоиерей Илья Шугаев
В книге решается ряд вопросов: чем отличается любовь от влюбленности, что такое первая любовь, как выбрать супруга...
204 стр., мягкий переплет
Арт. 13009
4,90 €



Муж и жена в христианском браке. XX век спустя
Книга окажется полезной как для семей, так и в качестве напутствия для молодоженов.
174 стр., твердый переплет
Арт. 13108
5,70 €



Библия для детей
Вопрос «что подарить?» часто возникает в нашей жизни. Решением этой проблемы может подсказать усвоенный с детства тезис «Лучший подарок – хорошая книга»...
224 стр., твердый переплет
Арт. 11003
20,50 €



Женское одиночество
Марина Кравцова
Сегодня велик процент женщин разных возрастов, которые по какой-либо причине одиноки и из-за этого страдают, всеми фибрами души желая обрести семью...
351 стр., мягкий переплет
Арт. 13002
6,00 €

www.Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!

Глютен – вред или польза?



Сейчас только ленивый не упрекает глютен во всех смертных грехах, а безглютеновые диеты набирают все большую популярность. Но так ли страшен глютен, как принято считать?

Интересно, что многие, обвиняя глютен в нанесении страшного вреда здоровью, не знают только, что же это на самом деле такое. Внесем ясность в этот вопрос: глютен, или клейковина, представляет собой сложный белок, практически не растворимый в воде. В чистом виде это сероватая, клейкая безвкусная масса. Но именно благодаря глютену мука, смешанная с водой, превращается в тесто, именно он придает хлебобулочным изделиям особую нежность и выступает в роли консерванта - добавление в муку

сухого экстракта клейковины значительно удлиняет срок хранения хлеба из этой муки. И одной мукой тут не обошлось. Глютен добавляют не только в хлеб и пирожные, но и пиццу, и макароны, а также в мясные и молочные продукты, шоколад, сиропы и соусы, в том числе кетчуп и майонез.

И что же тут плохого? На самом деле ничего, если только не существует непереносимость глютена, которая может выражаться через аллергические реакции или болезнь под названием целиакия (правда, согласно последним исследованиям, процент страдающих от упомянутого заболевания ни в одной стране мира не превышает 1%). С аллергическими реакциями, впрочем, дело обстоит по-иному. Все дело в том, что, как уже

упоминалось, глютен - водонерастворимый белок, и при интенсивном потреблении он может откладываться на стенках кишечника и, во-первых, провоцировать иммунную систему, которая, реагируя на белок как чужеродный, начинает бороться с ним, подставляя под удар и наш организм. Во-вторых, у людей с непереносимостью глютена наблюдаются изменения в работе кишечника. Он перестает должным образом переваривать пищу и упускает полезные вещества, оставляя организм без многих необходимых витаминов и микроэлементов. Обе причины в совокупности приводят к резкому снижению аппетита, дефициту массы тела и роста, кишечным расстройствам, истощению, снижению общего самочувствия и раздражительности.

Так что если после поедания булочек появляются неприятные ощущения в животе, слабость или головная боль, необходимо пройти соответствующую диагностику. При подозрении на диагноз «чувствительность к глютену» можно сдать анализы и выяснить, связано ли ухудшение самочувствия с этим белком. А пока анализы обрабатываются, можно перейти на продукты, не содержащие глютен. Их, кстати, довольно много: к ним относятся все виды мяса и рыбы, яйца, картофель, рис, кукуруза, различные бобовые культуры, орехи, фрукты и овощи, а также молочные продукты, сделанные из натуральных компонентов. К слову, сегодня существуют даже мучные продукты без глютена, обычно это указывается на этикетке.

Тем не менее врачи рекомендуют не заниматься самодиагностикой и –лечением и не отказываться от глютеносодержащих продуктов (если только, конечно, не подтвержден соответствующий «официальный» диагноз). Это гораздо вреднее для здоровья, ведь полный отказ от клейковины без медицинских показаний может привести к дефициту железа, кальция и витаминов группы В. В свою очередь, это может спровоцировать другие заболевания, связанные с недостатком необходимых минеральных веществ и витаминов. Тем более, что даже при чувствительности к глютену зачастую нет необходимости навсегда исключать его из рациона, иногда достаточно просто ограничить его употребление. И уж точно не подходит безглютеновая диета тем, кто хочет похудеть, так как она разработана исключительно для больных целиакией и аллергиков, для всех остальных она не только не полезна, а даже вредна! Ведь в этом случае клейковина в продуктах замещается рафинированными и модифицированными компонентами, еще более вредными для фигуры, чем печенье или манная каша.



Уважаемые подписчики!

Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!

Искренне Ваши, сотрудники редакции

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!

Да, я подписываюсь на газету «Время» на 1 год всего за 18 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 18 евро на счет

**Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
IBAN: DE59100208900355980170** с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



Золотое яблоко, или сезон айвы

Угадайте, что это: не содержит холестерина, жиров и натрия, напоминает одновременно яблоко и грушу, но принадлежит к семейству розоцветных, обладает вяжущим вкусом в сыром виде, но после кулинарной обработки превращается в ни с чем не сравнимую «пищу богов», защищая заодно от инфекций и помогая сбросить лишний вес? Правильно, айва!

Айва претендует на звание самого древнего плода на нашей планете. Первые упоминания о ней относятся к 4 тысячелетию до н.э. Айву очень уважали древние греки, которые запекали ее с медом, разбавленным молодым вином со специями, а в Древнем Риме ломтики айвы использовались как наипервейшее средство для ухода за полостью рта. В Средневековье «золотые яблоки», как еще называли айву, считались лекарственным средством, магическим образом влияющим на пищеварение и обладающим ан-

тисептическим, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Нашла свое применение айва и в косметологии, где на ее основе издавна изготавливали различные маски и лосьоны, придающие коже бархатистость и гладкость. Но, так как айва не может похвастаться ни красотой, ни сочной сладостью, да и в свежем виде есть ее практически невозможно из-за своеобразного вяжущего вкуса, она не может сравниться с популярностью яблок, груш, персиков, хурмы и других фруктов. И очень зря! Потому что при всей своей неказистости это один из самых полезных плодов на Земле. Айва содержит рекордное количество витамина С (не зря ее называют еще северным лимоном!) и пектиновых веществ, которые, как известно, способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов. Айва богата также антиоксидантами и фенолами, играющими огромную роль в профилактике развития злокачественных опухолей и раковых забо-

леваний. Провитамин А, витамины группы В, калий, натрий, пектины... Чего только нет в ароматной айве! Мякоть ее считается великолепным лекарством от склероза, хорошим мочегонным и вяжущим средством, она отлично справляется с заболеваниями сердца и сосудов, панкреатитами, гипертонией и анемией, бронхитами и бронхиальной астмой. Метеоризм и колиты также в «послужном» списке этого дивного фрукта. Он помогает при головных болях, благотворно влияет на психологическое состояние человека, улучшает аппетит и устраняет запах изо рта, облегчает похмелье. В случае, если человек болен сахарным диабетом, рекомендуется принимать около 2-3 столовых ложек измельченной мякоти айвы. Это поможет снизить общий уровень сахара в крови. Хороша айва и для лечения повышенного давления. И это еще не полный перечень ее заслуг!

Ну, а еще айва – очень богатый плацдарм для кулинарных импровизаций. Достаточно взять самый прочный нож (айва очень жесткая!), крепкий не сморщенный плод с желтой кожицей, порезать его на половинки (четвертинки, дольки...), удалив предварительно семена, - и готовить всеми возможными способами. Кто-то кладет айву в фарш для вегетарианских голубцов, кто-то тушит с ней баранину и подает с рассыпчатым кускусом. Кто-то варит айвовые варенье или мармелад, кто-то жарит курицу с ломтиками айвы, а кто-то добавляет их в суп. Мало того, что все вышеперечисленные блюда получаются невероятно вкусными, кислота айвы еще и нейтрализует жиры, превращая даже самые калорийные лакомства в диетические. Совсем не зря ее активно используют в программах снижения веса! Дополнительно к этому она обладает достаточно низким гликемическим индексом, низкой калорийностью, а по содержанию растворимой клетчатки превосходит даже яблоки. Также айва

содержит янтарную, лимонную, яблочную и тартроновую кислоты, которые активизируют энергетический обмен, а благодаря содержанию катехинов и эпикатехинов подавляет аппетит и чувство голода. Отличный повод приготовить что-то из айвы!

Куриное соте с айвой

Ингредиенты: 700 г айвы, 1 курица (1,5 кг), 50 г сливочного масла, 4 луковицы, 1 пучок петрушки, по 1 чайной ложке молотой паприки и тертого имбиря, щепотка шафрана, соль, перец по вкусу

Курицу порубить на куски, подрумянить на слабом огне. Лук очистить, измельчить, обжарить на отдельной сковороде до золотистого цвета, добавить крупно порубленную петрушку, паприку, имбирь и шафран. Все посолить, поперчить, соединить с кусками курицы и перемешать. Влить немного воды, чтобы она едва покрывала содержимое. Накрыть крышкой и тушить 30 минут. Айву вымыть, обсушить. Разрезать

на 4 части, удалить сердцевину и семена, обжарить в течение 3-4 минут. Куски курицы переложить в глиняную посуду, добавить айву, полить соком со сковороды. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Подавать в той же посуде.

Варенье из айвы

Ингредиенты: 2 кг айвы, 800 г сахара, 3-4 веточки свежего розмарина, тертая цедра 1 лимона и 1 апельсина

Айву очистить, удалить семена, мякоть нарезать кубиками и выложить в кастрюлю с толстым дном. Залить 1 л воды, варить на слабом огне до тех пор, пока фрукты станут мягкими. Добавить сахар, перемешать и продолжать готовить на слабом огне еще 40-45 минут, периодически снимая пену. В конце приготовления добавить листики розмарина и цедру. Прогреть все вместе и снять с огня. Слегка остудить и разложить в стерилизованные банки.



На экранах

С 6 августа 2015 года

MISSION: IMPOSSIBLE - ROGUE NATION
(«МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПЛЕМЯ ИЗГОВЕВ»)

Режиссер и автор сценария: Кристофер МакКуорри
В ролях: Том Круз, Ребекка Фергюсон, Алек Болдуин

Агент Итан Хант и его команда вынуждены взяться за самую невыполнимую миссию - сразиться с международной преступной организацией, своего рода «племенем изгоев», одержимым идеей установления нового мирового порядка и планирующим серию разрушительных терактов.

С 13 августа 2015 года

CODENAME U.N.C.L.E.
(«ГЕРОИ ВЫСШЕГО КЛАССА»)

Режиссер и автор сценария: Гай Ричи
В ролях: Генри Кавилл, Хью Грант, Дэвид Бекхэм

Главные герои фильма - сотрудники секретных правительственных служб, находящиеся по разные стороны баррикад. Один из них агент ЦРУ, другой - КГБ. Но им придется отложить свои давние счеты до поры и объединить свои усилия для борьбы с таинственной организацией, ведь на кону судьба всего мира.

DATING QUEEN

(«ДЕВУШКА БЕЗ КОМПЛЕКСОВ»)

Режиссер: Джудд Апатоу
Автор сценария: Эми Бет Шумер

В ролях: Эми Бет Шумер, Дэниэл Редклифф, Тильда Суинтон

Журналистка Эми, сотрудница модного мужского журнала, привыкла жить, ни в чем себе не отказывая и не задумываясь о том, что будет завтра. Но в жизни бывает всякое, и одна случайная встреча полностью изменила жизнь «девушки без комплексов», а заодно и ее саму.

С 20 августа 2015 года

VACATION
(«КАНИКУЛЫ»)

Режиссер: Харольд Рэмис
Автор сценария: Джон Хьюз

В ролях: Чевы Чейз, Беверли Д'Анджело, Энтони Майкл Холл

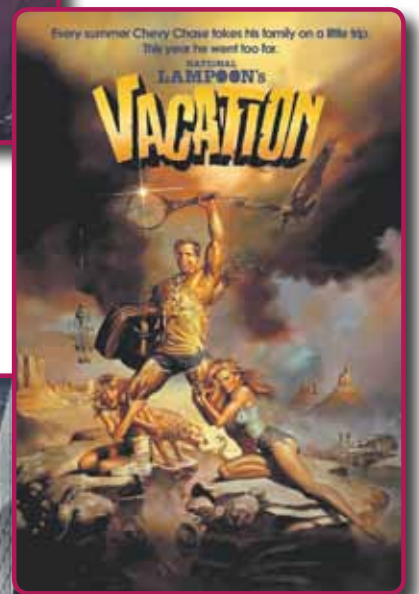
Семейство Гризвольдов в полном составе собралось в отпуск, обещающий стать весьма захватывающим. И уже самое начало путешествия через всю страну превосходит все ожидания, ну, а продолжение неожиданных приключений тоже не заставляет себя ждать...

С 27 августа 2015 года

HITMAN: AGENT 47
(«ХИТМЭН: АГЕНТ 47»)

Режиссер: Александр Бах
Авторы сценария: Майкл Финч, Кайл Уорд, Скин Вудс
В ролях: Руперт Френд, Закари Куинто, Томас Кречманн

Очередной целью элитного убийцы, созданного при помощи генной инженерии, становится молодая женщина, скрывающаяся от влиятельной подпольной организации. Неожиданно эта миссия становится поразительным откровением для убийцы и его цели, сталкивая их обоих с их собственным прошлым...



Блинные вариации

Сырники, оладьи и блинчики - блюда из категории палочек-выручалочек: полезные, простые в приготовлении и невероятно вкусные!

Оладьи на кефире «Пышные»

Ингредиенты: 250 мл кефира, 40 мл воды, 1 яйцо, 300 г муки, 3 столовые ложки сахара, по половине чайной ложки соли и соды, растительное масло для обжарки и сливочное масло для смазывания оладий по вкусу

Смешать кефир с водой и слегка подогреть, залить полученной смесью соль, сахар и яйцо и тщательно размешать до появления пены. Добавить муку, разделив ее на 2 или 3 порции, для того, чтобы было удобно перемешивать. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Добавить соду и снова тщательно размешать. Разогреть сковородку и обжарить оладьи на среднем огне с двух сторон, до золотистого цвета, готовые оладьи смазать сливочным маслом.



Банановые блинчики с ванильным кремом

Ингредиенты: 0,5 л кефира, 100 г сахара, 2 банана, 100 г муки, половина чайной ложки соды, 3 яйца, щепотка соли, 2 столовые ложки растительного масла

Для крема: 2 яйца, 200 г сахара, 1 столовая ложка муки, 0,5 л молока, ванилин по вкусу

Измельчить блендером бананы в пюре, добавить яйца, сахар, соль и половину кефира, все взбить. Добавить муку, влить оставшийся кефир. Размешать и ввести в тесто соду, перемешать еще раз, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 1 час. Затем добавить в тесто растительное масло, перемешать и испечь тонкие блинчики на хорошо разогретой сковороде. Для крема яйца взбить с сахаром, добавить муку с ванилином и перемешать. Поставить на огонь и тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить молоко. Довести смесь до кипения, но не кипятить, затем охладить крем и взбить венчиком. Полить блинчики.

Нежные бисквитные оладьи с черной смородиной

Ингредиенты: 4 яйца, 200 г сахара, 200 г муки, 200 г черной смородины, 1 столовая ложка крахмала, ванилин по вкусу

Вымыть ягоды и подсушить их, затем обвалять в муке или крахмале. Желтки отделить от белков, белки взбить в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром до бела. Желтковую смесь тонкой струйкой влить в белки, взбивая миксером. Муку смешать с ванилином и порциями добавлять в смесь, осторожно перемешивая все время в одном направлении, чтобы не помять белковую пену. Всыпать ягоды и еще раз аккуратно перемешать. Жарить, как обычные оладьи, на сковороде с растительным маслом, лучше под крышкой и на маленьком огне.



Сырники по-американски

Ингредиенты: 200 г творога, щепотка ванилина, 3 столовые ложки сахара, 5 столовых ложек сметаны, 2 яйца, 3 столовые ложки манки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста

Хорошо растереть творог с яйцами, сахаром и ванилином. При желании можно использовать блендер, от этого сырники будут еще нежнее. Добавить в полученную массу мягкое и теплое масло, сметану и манку. Смазать формочки для кексов маслом, аккуратно разложить смесь по формочкам. Поместить сырники в духовку, разогретую до 180-200 градусов, выпекать примерно 20 минут.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Куплю пианино. Тел. 030/756 54 879, 0176/413 52 552.

Куплю приспособления для пэтчворк, лекарственные семена. Тел. 0255 39340546

Сапожная и ключевая мастерская плюс прием химчистки и золота, в хорошем месте, Spandau. Тел. 030/26541219

Продам бизнес под ключ: отлаженная система, гарантированный доход, карьерный рост. Недорого. Тел. 0176/242 44 098

Баян «Сагурн» концертный, 7 регистров, в идеале с футляром. 500 евро, торг. Телефон 0957334966

Предлагаю работу

Ищу помощницу для проведения презентаций, 3-4 раза в месяц по 3 часа, 20 евро в час. тел. 0151 222 60 549

Ищу работу

Ищу работу по уходу за пожилыми или лежачими людьми, 24 часа в сутки. Тел. 00371-27061514

Ищу работу по уходу за пожилыми людьми. Мед. образование, практический опыт. Тел. 0037067538315

Ищу работу по уходу за престарелыми людьми, 24 часа в сутки. Я из Литвы, мне 56 лет, большой опыт работы. Тел. 0174 725 13 11

Сдам

Сдам комнату в центре Берлина, р-н Alexanderplatz, 40 кв.м., для 2 девушек. Тел. 0170 960 55 89

Услуги

Немецкий язык для женщин бесплатно (кроме Asyl)! Также для поздних переселенцев и их семей. Тел. 030/ 290 311 25 или 0176/724 730 84

Услуги профессионального саксофониста: музыкальное сопровождение любого мероприятия, от небольших семейных праздников до свадеб, банкетов и юбилеев! Разнообразный репертуар и профессиональное исполнение - залог успеха Вашего вечера! Дальнейшая информация по телефону 0176 72563801 (только Берлин!)

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

Приму в подарок

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

Разное

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

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

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

Он 63/182/90 ищет женщину для встреч и большего, 80-100 кг, от 50-60 лет. Тел. 0157 7845293, звонить с 17:00 до 22:00

Ищем друзей для встреч в Плауэне и окрестностях. Елена 53/167, тел. 03741/4490403, Володя 47/170, тел. 03741/446845, Елизавета 36/157, тел. 03471/4490505,

Анна 46/157, тел. 03741/3847195

Ищу мужчину-друга, т.е. без секса. Мне 55 лет. NRW/Münsterland. Тел. 0255 39340546

Она, 43/162/65, познакомится с ним для с/о. Гамбург. Тел 015785061791

Он, 61/165/65, без в/п, разведен, работает, легок на подъем, ищу ее до 58/165/65. Тел. 08671 5076118

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 **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 латинскими 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:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> куплю/продам | <input type="checkbox"/> подарю/приму в подарок |
| <input type="checkbox"/> сниму квартиру/ищу Nachmieter | <input type="checkbox"/> поздравления/соболезнования |
| <input type="checkbox"/> ищу работу | <input type="checkbox"/> 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 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 газете «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

СКАНВОРД

Жанр музыки		3		Государство в Азии
Обращение композитору		Свойство, присущее титулованным особам	Коллекционер марок	
	1	Предмет, носимый суверенными людьми	Высший номер в гостинице	2
		Элемент перекрытия здания	Круглая дата	
Вид мороженого	Высшая цель	Табурет со спинкой	Авиатор	Туловище человека
Характер прикосновения к клавишам при игре на фортепьяно		Высшее учебное заведение	Глупый человек	Часть упряжи
	5	Союз, объединение	Поэтическая метафора	
		Безбожник		
	4	Единица письменности	Праздничное одеяние	Строгое испытание
				Кружевной воротник
Скульптура Фальконе	Польза, прок		3	Наркотик из индийской конопли
			Мера длины	
Необходимость выбора из двух взаимоисключающих возможностей	Устроенный быт	Род оптического стекла	1	Возбуждение, неистовство (разг.)
			Кукиш	
Полимерный материал, сохраняющий форму	Краткий иносказательный поучительный рассказ	Древнерусский напиток с добавлением хмеля и пряностей	Партия игры в теннис	Учебное образование рангом ниже ремесленного училища (аббр.)
			Самолетный гараж	Широкая Масленица
		Приставка, означающая "бывший"	2	
		Исполнители пьесы для двух голосов	Малая планета	5
	4	Бумажная лента для покрытия стен		
Искусный трюк, основанный на обмане зрения		Периодическое издание		

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

Russischsprachige Verbraucherzeitung «Wremja» /
Русскоязычная информационно-развлекательная газета «Время»

Schutzgebühr: EUR 1,50 | Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin
Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167
wremja@veritas-company.de

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовка:

Diamant Werbeagentur und Druckerei GmbH
Arthur-Scheunert-Allee 2
14558 Nuthetal

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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.

АНЕКДОТЫ

- Моя теща ни разу не сказала обо мне дурного слова.
- Какая она у тебя добрая!
- Она не добрая, она nemá.



Две лягушки упали в кувшин со сметаной. Одна решила сдаться и сразу утонула, а вторая так сильно била лапками, что утонула уставшей.

- Милый, ты меня любишь?
- Ну посуди сама, стал бы я у нелюбимой женщины 20 лет просто так на диване лежать!

Из полицейского протокола: «Бросал лебедям хлебные крошки. Сорвал балет «Лебединое озеро».



Как легко кого-нибудь похвалить, сказав:
- Умнейший человек!
И как легко все испортить, добавив:
- В нашей палате.
А если шутка окажется неудачной, то все опять-таки легко исправить, добавив еще одно слово:
- Лордов.

По молодости я чуть не женился. Но спасла мама. Она пришла с работы пораньше и за-

брала меня из садика.



Чапаев Петьке:
- Ты, Петька, не смотри, что я твой командир - ты не стесняйся! Я сижу чай пью - и ты заходи чай пей! Я сижу водку пью, шашлык закусываю - и ты заходи чай пей!

Народная примета: отпускать жену в магазине «просто посмотреть» - к большой прибыли магазина.

Чтобы легко поддержать разговор о сериале, который вы не смотрели, просто скажите «Первый сезон был лучше!».

Готовится выход нового сборника рассказов Златы Ната

Недавно на полках российских книжных магазинов и просторах Интернета появилась книга «Кровь Кьянти» талантливой писательницы Златы Ната. Это сборник рассказов, основанных исключительно на реальных событиях. В некоторых из них Злата меняла города или имена с целью сохранить конфиденциальность своих героев, также иногда объединяла несколько историй в одну в художественных целях. Но все истории абсолютно реальны, даже истории с убийствами в сюжете не выдуманы. Большинство из прототипов рассказов положительно отнеслись к тому, что появятся в книге: они восприняли это как возможность поделиться с людьми своим опытом. «Кровь Кьянти» возымела большую популярность среди читателей. Поклонники произведений Златы Наты в скором времени могут ожидать выход нового сборника рассказов.



Multi MC дуэт «Дварняги» выпускает свой дебютный сингл «Хулиганы»



На днях солисты Multi MC дуэта «Дварняги» сообщили своим поклонникам просто потрясающую новость - наконец-то вышла их дебютная песня «Хулиганы»! А это значит, что трек уже появился на официальных порталах группы с возможностью скачивания в iTunes в высоком качестве с текстом и комментариями. «Пока мы качали танцполы, отрывались на свадьбах и рвали связки, двум талантливым музыкальным продюсерам удалось воплотить в звук наши амбиции по поводу трека, – рассказывает Эдгар, – он стал именно таким, как мы хотели, полностью отражая наши характеры, образы и весь общий посыл - мощная энергетика и изящная музыкальная «упаковка» со всеми фидбэками и «ссылками» на то, кем мы были и кем стали!». «Каждый сможет узнать наш сингл по эксклюзивной темпераментной обложке, которую для нас снял известный питерский фотохудожник Валентин Блох со своей командой. Рады ли мы? О, да! Выпуск дебютного трека для нас - второе рождение, ведь вскоре после релиза «Хулиганов» мы прокачаем города своими битами и рифами, не жалея голоса» - рассказал Роман Троев.

Популярный актер Артем Лысков примерил женский образ

Платье, аккуратный френч, макияж и прическа боб-каре - в таком образе популярный актер Артем Лысков в скором времени предстанет перед зрителями. Произойдет это в новом комедийном сериале телеканала ТНТ «Света с того света», где артист исполнил одну из ролей. Чтобы преобразиться из героя в героиню, требовалось три часа грима, а также одежда и обувь на заказ. Зато результат превзошел все ожидания. «Ну что, знакомьтесь!))) первый съемочный день в новой комедии))) и в первый же день переодевания))) обожаю свою профессию!!! Ну, где еще можно похулиганить, а тебе еще и зарплату платят?!) #светастогосвета #тнт», написал актер в социальной сети, выложив снимок в новом образе. Нам же остается только ждать. Благо, осталось недолго. Эта осень вообще будет «урожайной» на премьеры с участием Лыскова. На ТНТ выйдет целых два сериала, кже упомянутый «Света с того света» и «Измены», где партнершей по площадке стала Елена Лядова. Кстати, этот проект считается одним из самых долгожданных. На Первом канале стартует сериал о жизни медицинского персонала «Старшая сестра», а на СТС необычный проект: «Как я стал русским» о том, с какими трудностями сталкивается иностранец, живущий в Москве. Но и это еще не все, скоро состоится официальный релиз мультфильма «Сергий Радонежский», где Артем озвучил одного из персонажей.



**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?
ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!**