WREMJA.INFO

Schutzgebühr EUR 1,50 | ISSN 2194-0746
Russischsprachige Verbraucherzeitung „Wremja“ | Nr. 3, März 2016

ВРЕМЯ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Поздравляем всех читательниц с замечательным весенним праздником, Женским днем 8 марта! Пусть ваша жизнь всегда будет светлой, беспечной и счастливой!

ВИКТОРИЯ ЛАНЕВСКАЯ:

«НИЧЕГО НЕ ДАЕТСЯ ПРОСТО ТАК - НИ ПЛОХОЕ, НИ ХОРОШЕЕ!»

Певица, актриса и просто красавица Виктория Ланевская – о своих карьере, мечтах, впечатлениях от Германии и секретах успеха.

СТР. 20

ТЕМА

Е-фактор

Что скрывается за входящими в состав продуктов ингредиентами с индексом Е?

СТР. 26

ЗДОРОВЬЕ

Во власти стихий, или диета по знак Зодиака

Как лучше, быстрее и без ущерба для здоровья расстаться с лишним килограммами? Подскажут звезды!

СТР. 8

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Китайская грамота, или интерьер в стиле Поднебесной

Дизайн, основаный на принципах распространения энергии в пространстве, - прямой путь в мир комфорта и уюта.

СТР. 12

АЗБУКА ВКУСА

Постно и вкусно

Неважно, соблюдаете ли вы пост или просто решили на время отказаться от мяса и растительных жиров, - вот превосходные рецепты вкусных постных блюд!

СТР. 29

В мире

Конец эпохи дешевой нефти близок

Согласно опубликованному на днях отчету Международного энергетического агентства, самое позднее в 2017 году наступит равновесие предложения и спроса на нефть, после чего цена на нее начнет расти примерно с отметки в 30 долларов за баррель, а через 5 лет и вовсе следует ожидать стремительного взлета цен на черное золото. Причиной удорожания углеводородов станет беспрецедентный отказ нефтедобывающих стран от инвестиций в разведывательную и добывающую технику. По прогнозам МЭА, общий переизбыток добываемой нефти между 2014 и 2017 годами достигнет 1,5 миллиарда баррелей. Организация полагает также, что в 2017 году спрос превысит предложение на 1,1 миллиона баррелей в день.

В самолет без батареек

Международная организация гражданской авиации (ICAO) ввела ограничение для авиаперевозчиков с 1 апреля этого года на перевозку на пассажирских воздушных судах литий-ионных аккумуляторов в грузовом отсеке. Решение обосновано опасениями пилотов и производителей самолетов по поводу пожароопасности такого типа батарей. Перевозка литий-металлических батареек, используемых в часах, уже запрещена на гражданских авиалиниях по всему миру. При этом на грузовых самолетах перевозка этого типа аккумуляторов все еще разрешена. Литий-ионные аккумуляторы на сегодняшний день являются самыми распространенными накопителями энергии для фотоаппаратов, мобильных телефонов, ноутбуков и т. д. Они считаются пожароопасными, поскольку могут загореться из-за превышения напряжения во время зарядки.

Прощай, Lada?

Крупнейший российский автопроизводитель, компания «АвтоВАЗ», объявила о переходе на четырехдневный режим работы с 20%-ным сокращением зарплат всех сотрудников. Такая антикризисная мера, пояснило руководство компании, вызвано провалом выпущенной в середине февраля в продажу новинки - автомобиля Lada Xray. Финансовое положение «АвтоВАЗа» уже давно вызывает опасения, - один лишь факт того, что чистый убыток компании за 2015 год утроился, уже говорит о многом. Тем не менее руководство завода намерено не только бороться за выживание, но и наращивать долю на рынке за счет невысоких относительно конкурентов цен. Возможно ли спасти положение, и будут ли автомобили с эмблемой-ладьей съезжать по-прежнему с конвейера завода в Тольятти (который, кстати, был признан самым бедным и депрессивным городом России в 2015 году)? Покажет время.

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

Красота спасет мир **Beauty International / HAIR International**

Вы все еще сомневаетесь, что именно красота спасет мир? Тогда спешите на Международную выставку индустрии красоты, что состоится с 4 по 6 марта в Выставочном центре Дюссельдорфа! В ней примут участие самые разные компании, как с мировым именем, так и только делающие свои первые шаги на рынке, которые представят новейшие достижения в области парикмахерского искусства и создания образа. На мероприятии будет в равной степени интересно и обычным посетителям, и профессионалам, которые смогут делиться друг с другом опытом, а также перенимать новые технологии и навыки, изучая огромную экспозицию. В рамках выставки будут также проходить воркшопы, презентации и семинары, призванные повышать уровень стилистов и визажистов со всего мира. Ну, а обычные посетители выставок смогут уйти с них с новой стильной прической, необыкновенным маникюром или потрясающим макияжем!

Истина в вине **PROWEIN 2016**

Вниманию профессионалов и просто любителей познакомиться с лучшими сортами мировых вин! Международная выставка вин и алкогольных напитков ProWein, проводящаяся ежегодно, начиная с 1994 года, пройдет в этом году в Дюссельдорфе с 13 по 15 марта. По традиции, на ней будет представлен широкий ассортимент спиртных напитков со всех континентов, плюс к тому это еще и место для обмена опытом, дебатов, конференций, семинаров с участием ведущих компаний мира, занятых производством спиртных напитков, и многочисленные презентации и дегустации... Ведь истина в вине, - но вы же это и так знаете.

Позаботиться обо всем **Altenpflege 2016**

С 8 по 10 марта в Выставочном центре Ганновера пройдет крупнейшая европейская выставка, посвященная уходу за пожилыми людьми и инвалидами. Основными темами ее экспозиции и проходящего параллельно конгресса станут вопросы терапии и оказания помощи по уходу на дому тем, кто из-за телесного, умственного, психического расстройства, заболевания или инвалидности не может сам себя обслуживать, вести домашнее хозяйство и заботиться о себе. Будут также освещены и новые законоположения, новые модели обслуживания, новые медицинские услуги и фармацевтические препараты и новые возможности для тех, кто занят в одной из самых благородных и человечных сфер деятельности.

Гори, гори ясно **Light+Building-2016**

Где можно увидеть самый широкий ассортимент самых разных осветительных проборов от производителей со всего мира? На выставке Light+Building-2016, когорая пройдет во Франкфурте-на-Майне с 13 по 18 марта! Ее посетители могут ознакомиться с последними изобретениями, идеями и разработками от ведущих мировых производителей, работающих в области создания осветительных приборов, а самыми актуальными темами на выставке этого года будут экология освещения, экономичность осветительных приборов и технологии использования дневного света.

Куда глаза глядят, или юбилейный формат **ITB Berlin**

9 марта свои двери распахнет 50-я юбилейная международная туристическая выставка-ярмарка ITB Berlin, это зеркало международной индустрии туризма, главный форум отрасли, охватывающей весь мир. По мнению многих специалистов, ITB Berlin как ни одна другая туристическая выставка отражает все основные тенденции развития международного туризма. Здесь представлены все направления и все звенья цепочки создания туристического продукта, интересные как профессионалам, так и конечным потребителям. Неудивительно, что именно сюда приезжают миллионы посетителей со всего мира, чтобы определить, куда же будут глядеть их глаза в грядущем отпуске! А если учесть, что официальной страной-партнером выставки-2016 станут Мальдивы, то, возможно, многие выберут для себя (или откроют с новой стороны) экзотические направления и острова в океане... До встречи на ITB Berlin!

ANZEIGE

Алло, мы ищем таланты! Срочно требуются сотрудники для филиала нашей службы по уходу на дому VERITAS Berlin GmbH в Берлине (р-н Вильмерсдорф-Шарлоттенбург)!

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Мы ищем квалифицированных работников в сфере ухода на дому (дипломированных специалистов по уходу за больными и пожилыми людьми, дипломированных медсестер и медбратьев, а также помощников по оказанию патронажных услуг) на полную или частичную ставку.

Мы ожидаем от Вас:
· навыки и квалификацию, полученные в ходе специального образования в области оказания услуг по уходу
· наличие водительских прав
· владение немецким языком (устно и письменно)

Мы предлагаем Вам:
· зарплату, превышающую средний уровень
· постоянное повышение квалификации

Ждем Ваших резюме по адресу
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
или по электронному адресу job@veritas24.info

Стихи

ЛЮБОВЬ И НИЗМЕННОЕ ЧУВСТВО

«Любовь и низменное чувство»-
так неестественно звучит,
как блажь и высшее искусство,
как грязь и радуги лучи.
От антиподства их не деться,
раз цель различная дана:
одно сам Бог вложил нам в сердце,
вложил другое Сатана.
Одно — души святой порука,
другое — страстности метель,
одно зовет к высотам духа,
другое — в грешную постель.
Раз так различны эти лица,
в них, как романтик и злодей,
раз им дано соединиться
в душе почти что всех людей.
Для нас подобные занятья
привычны с древности уже,
даря объемность восприятья,
блаженство телу и душе.
А начались они давненько:
в раю, где Ева в этот год
познала грех в библейской сценке,
вдруг надкусив запретный плод.
За это всех людей на свете,
что продолжаются пока,
лишили на Земле бессмертья,
оставив сладостность греха.
Нас эта сладостность чарует
так сильно в жизни и в любви,
что Еву, что его дарует,
от всей души благодарим.
В бессмертии однообразном
мы заскучали бы всерьез,
мечтая ощутить тот праздник,
что с древних лет до нас дорос.
В судьбе короткой и опасной
он озаряет ночи, дни
особо в юности прекрасной
и в упоительной любви.
Коль Ева бы послушной стала,
исчезли б села, города:
она с Адамом бы осталась
в раю вдвоем лишь навсегда.
Сегодня скажем: «Слава Богу!»
от всех, особенно мужчин,
что наказаньем нас в итоге
от райской скуки излечил.
Ведь наши низменные страсти,
забыв порыв былой беды,
не грех несут, а дарят счастье,-
то, о котором все мечты.
Без них в любви и в жизни — пусто:
несут они не блажь, не грязь:
любовь и низменное чувство -
волшебная взаимосвязь.
И в результате все народы
в них видят будущего свет:
они совсем не антиподы,-
в раю подаренный букет.

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

К ДЕТЯМ БЛОКАДЫ

Вы помните всё: пожары,бомбежки,
Из памяти их никогда не стереть.
Вы знаете цену промерзшей картошки
И цену картины, где трупы и смерть.

Вам ведомы слезы отчаянья матери,
Не могущей детям дать каплю еды,
Голодные сны о сказочной скатерти,
Не спасшую многих от близкой беды.

Вы видели тех, кто желая наживы,
Вершили дела своей темной душой,
И как бы в тот миг они не были лживы,
Остался вам чистый недетский настрой.

Вы всё это помните, видели, знаете,
И всё же, и всё же в вас вера жила.
Вы ни себя, ни ее не обманете:
С той истинной верой надежда пришла,

Что город-красавец над вольной Невою
Из крови, из пепла поднимется вновь.
Он станет в той битве неприступной стеною,
Где каждый кирпич-это ваша любовь.

Я преклоняю пред вами колени
За подвиг, свершённый в начале пути,
За честь и достоинство тех поколений,
Которых молчаньем нельзя обойти.

Живите и здравствуйте, дети блокады,
Хотя и не вечен наш путь под луной.
Найдутся хранители святой для вас даты,
Сберегших потомкам ваш подвиг земной.

27 ЯНВАРЯ 1944 ГОДА-
ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ГОРОДА ЛЕНИНГРАДА

Матвей Зингер, Берлин

МИНИ-СЕМИКИ

К чему смеяться, если жизнь и так прекрасна?
...
Мы тоже сами – все с усами, а вы мне бороду сулите!
...
Мы любим все друг друга, но заочно. На практике еще война нужна!
...
Зачем же спрашивать, по ком звонят колокола? Их гул в ушах еще с рождения отмечен.
...
Поступки ваши неожиданны, мадам! Такая поступь выйдет нам дороже!
...
К чему же думать так, когда не так жить проще?
...
Мы все не против, но всегда при этом не согласны!
...
Мы даром от страны не получали ничего, но деньги они тоже не платили.
...
Оставить след, наверно, не проблема. Но наследить ужаснее еще!
...
А проба где пера, чтоб опереться быстро?
...
Оперативность в моде, но без оперов опять!
...
А коль гоняться за судьбой, она дает себя догнать на барельефе!
...
Кто не работает, тот и не ест, но на работе непосредственно и смачно.
...
Мы все уйдем. Нам компас дайте лучше. И карту приложите, чтоб вернуться!

Семен Коган, Гамбург

Уважаемые читатели! В предыдущем номере нами была допущена ошибка – автором мини-семиков является Семен Коган из Гамбурга. Приносим наши извинения!

ANZEIGE

G.r.a.w.
НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!
ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2016
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

Масленица: что нужно знать об этом празднике

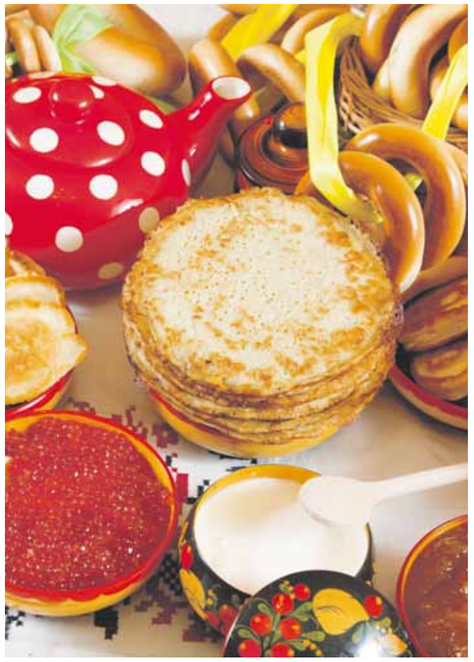
С 7 по 13 марта православные христиане празднуют Масленицу, или Сырную седмицу, последнюю подготовительную неделю перед Великим постом.

Обычай праздновать окончание зимы и приход весны в дни весеннего равноденствия существовал у всех народов. В его основе лежало общее для всех языческих культур цикличное восприятие времени. После принятия на Руси христианства Церковь совместила этот весенний праздник с Сырной седмицей, и он органично вошел в церковный календарь и остался в народной жизни. Сегодня Масленица – это время начала весеннего пробуждения природы и одновременно точка отсчета изменений внутренней духовной жизни для встречи главного христианского праздника, Светлого Христова Воскресения.

Христианская составляющая Масленицы – в примирении с ближними, прощении обид, подготовке к покаянному пути к Богу. Это время, которое нужно посвятить доброму общению с близкими и родными, чтобы вступить в Великий пост с чистым сердцем. Понятно, что под добрым общением подразумеваются задушевные, спокойные встречи и семейные застолья, а вовсе не всяческие излишества.

На этой неделе не едят мясо, зато угощаются рыбой и молочными продуктами, разрешается вкушение сливочного масла (отсюда, кстати, и название – Масленица), и, разумеется, главным блюдом, блинами. В данном случае блины - не только и не столько языческий символ солнца, сколько олицетворение праздничной пищи в Сырную неделю.

Последний день Масленицы - Прощеное воскресенье, время очищения души перед строгими днями Великого поста: «Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец наш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6, 14-15). Для получения прощения собственных прегрешений нужно прежде всего отпустить все прежние обиды и попросить прощения у ближних. И тода можно вступать в период Великого поста с чистыми помыслами и чистой же душой...



От души вас поздравляем
И сердечно приглашаем:
Все заботы бросьте,
Приходите в гости

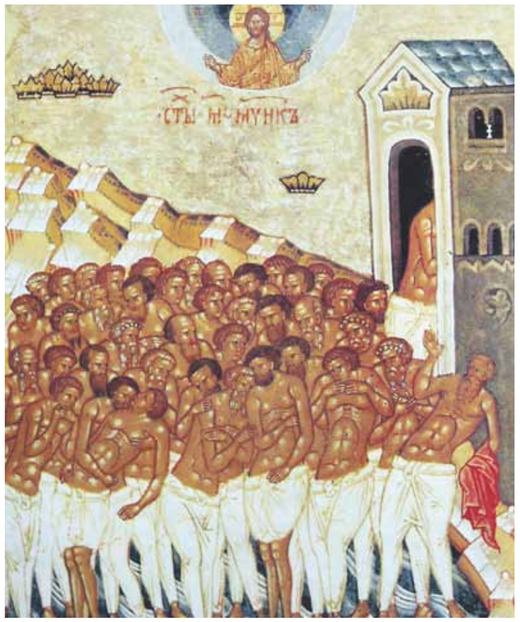
К нам на Масленицу!

12 марта в приходе в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира пройдет праздник Масленицы с гуляниями, песнями и чаепитием с блинами и горячими пирожками!

Приходите, будет весело и вкусно!
Ждем вас с 10:00 по адресу Allee der Kosmonauten 184!

День памяти 40 Севастийских мучеников

22 марта Православная Церковь отмечает память 40 Севастийских мучеников, воинов-христиан из города Севастии, принявших мученическую смерть за веру во Христа.



Начало IV века ознаменовалось возобновлением гонений на верующих в Христа. Воспользовавшись ситуацией, римский военачальник Агриколай, ревностный сторонник язычества, приказал 40 воинам-христианам, служившим под его началом в армянском городе Севастия, отречься от своей веры и принести жертву языческим богам. Те наотрез отказались. Тогда Агриколай загнал непокорных воинов по шею в ледяную воду Севастийского озера, за ночь покрывшуюся коркой льда. Горячая баня и сохранение жизни ждали на берегу каждого, кто согласился бы предать свои убеждения. Лишь один из 40 не выдержал испытания, запятнав себя вечным позором, но его место занял стражник, вчерашний язычник, пораженный мужеством своих сослуживцев христиан. Наутро истязатели с удивлением увидели, что мученики живы, а их стражник Аглаий вместе с ними прославляет Христа. Тогда воинов вывели из воды и перебили им голени. Ночью в темнице страдающие от боли воины услышали утешающий голос Господа: «Верующий в Меня, если и умрет, оживет. Дерзайте и не страшитесь, ибо восприимете венцы нетленные». На следующий день тела неустрашенных и непреклонных мучеников были сожжены на костре, а их обуглившиеся кости брошены в воду, чтобы христиане не собрали их. Спустя 3 дня храбрые воины явились во сне блаженному Петру, епископу Севастийскому, и повелели ему предать погребению их останки. Епископ с несколькими клириками ночью собрал останки славных мучеников и с честью похоронил их. А каждый год 22 марта православные христиане почитают подвиг 40 Севастийских мучеников, преклоняясь перед их стойкостью и мужеством и беря с них пример неуклонной и до смерти постоянной верности Христу.

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

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.

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

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

Во власти стихий, или диета по знак Зодиака

Как лучше, быстрее и без ущерба для здоровья расстаться с лишним килограммами? Подскажут звезды!

Оказывается, гороскопы нужны не только для того, чтобы знать названия звезд и созвездий.С помощью астрологии, а точнее, ее подраздела – астродиетологии, – каждый может максимально эффективно избавиться от ненужных килограммов и составить оптимальную для здоровья программу похудения. Каким образом? Очень просто: достаточно принять во внимание черты, характерные тому или иному знаку Зодиака. Ведь ни для кого не является секретом тот факт, что пищевые привычки, скорость метаболизма и многие другие особенности, влияющие на массу тела, напрямую зависят от расположения звезд в момент рождения каждого человека и стихий, в которых они находятся (а как известно, существует 4 стихии гороскопа, представляющих основные виды энергии: Огонь, Земля, Воздух и Вода). Исходя из этого, можно подобрать для себя наиболее удачную во всех планах диету, не предполагающую жестких ограничений, а скорее рекомендующую разным знакам Зодиака придерживаться тех или иных продуктов.

РОЖДЕННЫЕ В ОГНЕ

(Овен, Лев, Стрелец)

Рожденные под знаком Огня, то есть Овны, Львы и Стрельцы, как правило, могут похвастаться ускоренным метаболизмом и интенсивным обменом веществ. В то же время им необходимо следить за количеством съедаемого, потому что их слабостью является вопрос меры. Овны, Львы и Стрельцы склонны есть намного больше, чем им реально нужно, к тому же часто они предпочитают не самую полезную еду. Что делать? Ограничить потребление мяса, особенно красного, вместо этого добавить в меню злаки, бобовые, фрукты зеленого и желтого цветов, огурцы, цукини, салатную листовую зелень, укроп. И избегать острых приправ, овощей и фруктов, имеющих яркий окрас, а также горячительных напитков!

СФЕРА ВОЗДУХА

(Близнецы, Весы, Водолей)

«Воздушные» знаки, то есть Близнецы, Весы и Водолеи, обычно общительны, любопытны, рациональны, объективны и предпочитают скорее размышлять, чем опрометчиво бросаться действовать (в отличие от представителей огненной стихии). А еще - очень зависимы от питания! Их настроение зависит от вкусной еды, да и болезни желудочно-кишечного тракта, как известно, очень часто провоцируются сильными психоэмоциональными переживаниями. Поэтому рацион «воздухоплавателей» должен быть богатым витаминами группы В и фолатами (злаками, овощами зеленых цветов), низкоуглеводными продуктами, рыбой и морепродуктами. Еще Близнецы, Весы и Водолеи подвержены аллергическим реакциям, поэтому им полезно пищевое однообразие (не более смеси 2-3 продуктов за раз), побольше супов и другой горячей еды.

ЗНАКИ ЗЕМЛИ

(Телец, Дева, Козерог)

«Приземленные» знаки, то есть Тельцы, Девы и Козероги, изначально склонны к полноте. Они медлительны и не любят чрезмерную активность. Их страсть - это сладости и мучное, копчености и жиры, и как раз они должны в питании быть строго ограничены. Знакам Земли нужно есть больше овощных блюд и отдавать предпочтение мясу птицы, рыбе и супам. Им очень полезны растительно-молочные диеты с максимальным исключением животных жиров.

ВОДНЫЙ МИР

(Рак, Скорпион, Рыбы)

Знаки Воды, то есть Раки, Скорпионы и Рыбы, ранимые и впечатлительные, нередко страдают страдают от расстройств эндокринной системы, поэтому им очень полезен йод и продукты с ним – морская капуста, морепродукты. Часто им не хватает железа и магния, а значит, непременной составляющей их меню должны стать печень, зеленый лук и шпинат. Очень показаны им и зеленый чай, и всевозможные супы, и кисломолочные продукты.

FOTOS: sxc

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!

Многим из нас практически невозможно даже представить себе, что два человека могут прожить вместе, причем душа в душу, без ссор и споров, в любви и согласии, более полувека! А вот для Людмилы и Валентина Маянкиных это само собой разумеется, - недавно они отметили 55-летие своей совместной жизни. И останавливаться на этом не собираются...

4 февраля Людмила Александровна и Валентин Васильевич Маянкины отметили изумрудную свадьбу. Изумрудная свадьба – это 55 лет совместной жизни. Представить только: супруги прожили вместе более полувека! Это уже не просто дата или юбилей, это история, которую нужно записывать и преподносить молодым поколениям в качестве образцов для подражания. У Людмилы и Валентина родилось два сына, а сегодня они уже бабушка и дедушка, которые балуют трех внучат и дарят им свою душевную теплоту и неугасающую любовь. Так же, как и в юности, они любят и берегут друг друга, идя порой и на уступки, и на компромиссы, не позволяя мелочным обидам и ссорами разрушать семейный мир и покой. И уж точно «изумрудные молодожены» не теряют интереса к жизни и способность радоваться настоящему и верить в будущее! В их уютной квартире – идеальные чистота и порядок, в их отношениях – мир и согласие, они открыты всему новому (уже в достаточно преклонном возрасте Людмила Александровна научилась пользоваться компьютером и Интернетом), находится у них время и на общение со старыми и новыми знакомыми... И на то, чтобы лишний раз поблагодарить сотрудников службы по уходу на дому «Veritas», которые помогают супругам Маянкиным в решении их бытовых и социальных проблем. Хочется в свою очередь сказать Людмиле Александровне и Валентину Васильевичу «спасибо» за пример счастливых, можно даже сказать, идеальных взаимоотношений, пожелать им прожить вместе еще столько же лет, - и пусть их чувства всегда остаются такими же нежными и искренними, как и сейчас. Здоровья вам, радостного сияния глаз и молодости души!

Поздравляем еще раз и госпожу Вайсхайм, проживающую в в жилом комплексе-резиденции для пожилых людей «Sonnenhaus», - ей 6 февраля исполнилось 90 лет!

Праздник чудный, дивный просто -
Вам прекрасных 90!
Мы сердечно поздравляем
И здоровья Вам желаем!
И еще 100 лет без бед!
Пусть в душе покой царит,
И сердечко не шалит!

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

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Sorglos SW Wohnen

Плохого посоветуют

Вредные советы «бывалых», ложные мифы и стереотипы, ошибки знакомых и прочие недоразумения, которые не надо повторять.

Прочитайте, хорошенько запомните эти вредные советы и никогда им не следуйте!

При появлении седины уход за волосами нужно кардинально менять, а некоторые химические процедуры для волос (выпрямление, завивка) и вовсе забыть. Ничего подобного. Седина - это лишь отсутствие пигмента. Поэтому, если подобранные ранее средства для того или иного типа волос сохраняют волосы блестящими и шелковистыми, нет никакого резона искать им замену. Другое дело, если вы решили закрашивать седину, тогда можно и нужно пополнить арсенал косметики специальными средствами, предназначенными для окрашенных волос.

После умывания лицо необходимо тщательно вытереть полотенцем. Только не это! После водных процедур лучше промокнуть лицо бумажными одноразовыми салфетками. Во-первых, это гигиенично, во-вторых, это экономия времени и средств на стирке и глажке обычных полотенец, которых в неделю нужно минимум 7 штук.

В холодное время года кожу нужно не увлажнять, а только питать. Неправда! Увлажнять кожу нужно всегда, вне зависимости от сезона. Единственное, что в зимний период действительно необходимо перейти на более жирные, более питательные крема, особенно обладательницам сухой кожи.

Важно давать ногтям отдохнуть, иначе им будет нечем дышать, и они пожелтеют. Совсем не так! В отличие от кожи, ногти представляют собой омертвевшие клетки, состоящие из кератина и протеина. У них нет каких-либо дыхательных путей, и дышать им нет необходимости. Таким образом, лаком можно пользоваться непрерывно, не переживая о здоровье и красоте ногтей. Правда, совсем не лишним будет перед нанесением основного лака использовать прозрачную основу, иначе под воздействием красящих веществ, содержащихся в цветном лаке, ногти быстро потеряют здоровый внешний вид, - и вот тогда и вправду будут желтеть.

FOTOS: sxc

Нельзя использовать шампунь и кондиционер (а также крем и лосьон) разных производителей. Это миф! Главное, подобрать оптимальную комбинацию продуктов в зависимости от типа и проблем волос или кожи. А уж каких именно марок, совершенно непринципиально! А вот что действительно важно, так это состав средства (а вовсе не название бренда). Так, для сухих волос нужны средства с пантенолом и глицерином, а обладательницы жирных или тонких волос должны избегать продуктов с маслами, лишающими прическу объема. То же касается кожи: для ухода за увядающей и чувствительной кожей подойдут средства, в состав входят ретинол и другие витамины, различные растительные масла (оливковое, масло виноградных косточек, облепиховое, ши), растительные экстракты (алоэ, абрикос, петрушка и т.д.), коллаген, аллантоин и пептиды. А вот спиртосодержащие препараты лучше оставить тем, чья кожа отличается жирным блеском.

Седину лучше закрашивать темными красками. И это тоже миф! Цвет волос должен гармонировать с природными данными и не казаться неестественным. Поэтому надо выбирать оттенки, которые будут гармонировать с цветом глаз и оттенком кожи. Лучше всего радикально не менять свой исходный цвет волос, а лишь его оттенить. Или посоветоваться с мастером-парикмахером: он подберет специальный краситель, который красиво подчеркнет естественный оттенок и придаст прядям блеск.

Чтобы лак на ногтях держался дольше, нужно хранить бутылочку с ним в холодильнике. Непонятно, откуда взялось это убеждение, так как охлаждение лака никакого отношения к повышению его стойкости не имеет. Чтобы сделать лаковое покрытие на ногтях более стойким, нужно наносить лак на сухой обезжиренный ноготь, запечатывая кончик и сразу убирая лишнее с кутикулы. А еще полезно первые 2 часа после покрытия ногтей лаком ни в коем случае не контактировать с водой - маникюр точно прослужит дольше.

СУДОКУ

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

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

Китайская грамота, или интерьер в стиле Поднебесной

Китайский стиль оформления жилища вот уже который год не выходит из моды. Понятно, почему: дизайн интерьера в стиле Поднебесной, основаный на принципах распространения энергии в пространстве, - прямой путь в мир комфорта и уюта.

Для начала разберемся, что же это такое – интерьер по-китайски? Это вовсе не обилие вееров, фарфоровых статуэток и лакированных столиков с иероглифами. Это нв первую очередь особый подход к организации пространства по принципу древнекитайского учения фэн-шуй, раскрывающего взаимосвязь всех вещей и явлений в пространстве. Соответственно, чтобы создать в помещении атмосферу Китая, недостаточно просто наполнить комнату китайскими аксессуарами, тут требуется учет каждой детали создания интерьера, соответствие цветовой гаммы и четкое следование учению фэн-шуй. О последнем – подробнее.

Много тысяч лет назад древние китайцы обнаружили: если человек живет в гармонии с природой, то качество его жизни заметно улучшается. И тут же не замедлили развить мысль, - если грамотно обустроить среду обитания, добиться этой самой гармонии, а следовательно, счастья и благополучия, гораздо проще. Искусство правильного размещения предметов в жизненном пространстве человека и прочего его оформления, позволяющее управлять жизненной энергии ци, лежащей, согласно древнекитайскому учению, в основе Вселенной, и называется фэн-шуй.

Один из основополагающих принципов фэн-шуй - уход от прямолинейности. Поэтому в истинно китайском доме не найти резких, прямых линий, острых углов, четких многоугольных конструкций. Весь его интерьер дышит мягкостью, располагает к философским размышлениям и любованию природой. Как же добиться этого в традиционных европейских прямоугольных жилых помещениях? Выходом могут стать как встроенные шкафы, вписанные в углы и экономящие пространство, так и поставленные в угол фарфоровые вазы или скульптуры на плетеных подставках, «обыгрывающие» пересечения линий пространства и очень эффектно смотрящиеся на фоне обоев из шелка или бумаги с имитацией лаковых орнаментов или каллиграфических рисунков.

Мебели в помещении, согласно фэн-шуй, должно быть как можно меньше, и вовсе не обязательно подбирать ее по принципу гарнитура. Ключевую роль в интерьере, выдержанном в китайском этностиле, играет традиционная кушетка-кан - ложе, сплетенное из ротанга или бамбука с изящным рисунком, с трех сторон окруженное спинками и украшенное подушками, обтянутыми шелковыми тканями. Но это в идеале, а на практике таковой обычно не оказывается под рукой, - и это не страшно! Подойдет и обычная мягкая мебель, - главное, чтобы кресла располагались под углом к дивану, это будет способствовать ненавязчивой обстановке и возможности вступать в разговор по желанию. И еще – мебель лучше повернуть спинкой к стене, чтобы сидящие на ней чувствовали себя уверенней и более защищенно.

FOTOS: sxc

Другая важная составляющая фэн-шуй — естественный свет, равномерно проникающий во все комнаты. Осветительные приборы должны лишь дополнять льющиеся широким потоком в окна яркие солнечные лучи. Но это днем, а вечером необходимо дополнительное внутреннее освещение, имитирующее мерцающий, загадочный свет луны. Тут идеально подойдут свечи, традиционные китайские фонарики, а также светильники из гофрированной бумаги, собранной в крупную гармошку и украшенные кистями или вышивкой. Все они создадут в помещении атмосферу спокойствия, уюта и тепла!

Чтобы интерьер в китайском стиле выглядел не просто стилизацией, а нес в себе частичку подлинной Поднебесной, нужно правильно подобрать цвета для его оформления: насыщенный красный, символ огня, энергии и страсти, различных оттенков коричневый в сочетании с простыми геометрическими орнаментами и прозрачными драпировками, таинственно поблескивающими на ветру, сияющее великолепие золота... При это чем больше в комнате тонов, тем менее насыщенными они должны быть. И не забывайте про живые растения! Фэн-шуй утверждает, и небезосновательно, что с их помощью можно решить огромное число проблем. Все без исключения цветы, включая искусственные, стимулируют движение положительной энергии, положительно влияя на энергетическое равновесие.

Разумеется, мало обустроить квартиру согласно заветам китайских мудрецов и ждать счастья. Все должно быть гармонично - и помощь фэн-шуй, и собственные усилия и стремления. Ведь чудеса случаются, но исключительно с теми, кто идет им навстречу.…

ANZEIGE

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

Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20309
Магнит на картоне. Яйцо «ХВ», голубь, ландыши, сиреневый фон
5,5 x 7,7 см
1,50 €

Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20310
Магнит на картоне. Яйцо «ХВ», корзинка с вербой на фоне храма
5,5 x 7,7 см
1,50 €

Магнит мягкий «ХВ»
Арт. 20311
Яйцо «ХВ», рисованный храм с птицами
5,5 x 7,7 см
1,50 €

Магнит плоский «ХВ»
Арт. 20312
Яйцо «ХВ», цветы,белый фон
5,5 x 7,7 см
1,50 €

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

В чистом виде

Что может быть лучше, чем глоток горячего чая в мартовскую сырость и непогоду? Ничего, - при условии, что речь идет о чае (неважно, зеленом или черном) без добавок. Все дело в том, что многие ароматизаторы и вкусовые усилители (те, кто думают, что, например, вкус мяты в мятном чае достигается с помощь натурального сырья, ошибаются!) совсем не полезны для тех, чей возраст перевалил за отметку 60. Особенно настоятельно врачи рекомендуют пожилым людям отказаться от черного чая с маслом бергамота (Earl Grey) и зеленого с экстрактами лимона, грейпфрута и и апельсина, особенно крепкой заварки. Это связано с тем, что в таких сортах чая содержится повышенное количество теофиллина и кофеина, которые возбуждающе действуют на центральную нервную систему. А когда кора головного мозга приходит в состояние возбуждения, кровеносные сосуды мозга сужаются, что опасно для страдающих атеросклерозом и может вызвать образование тромбов в мозгу. Не стоит пить такие напитки и гипертоникам, так как под действием крепкого чая, да еще с бергамотом или цитрусовыми, давление может повыситься еще больше. К тому же многие ароматизаторы, консерванты и красители, из которых, собственно, и состоят вкусовые добавки к чаю, могут нарушить процесс обмена веществ в организме, ослабить защитные функции и даже способствовать развитию в организме раковых клеток. Так что, если вы действительно ждете от чая пользы и наслаждения его чудесным вкусом и ароматом, выбирайте качественный листовой чай без каких-либо примесей.

Движение – жизнь

Немецкие врачи в который раз доказали, что артроз, одна из самых распространенных болезней, которой чаще всего страдают люди преклонного возраста, может быть побеждена только с помощью комплексного лечения: лекарственные предписания должны сопровождаться лечебной гимнастикой. К сожалению, о последней нередко забывают сразу же, как боль в суставе немножко уменьшилась. И очень зря, ведь рекомендованные врачами упражнения помогают разработать сустав, увеличить его подвижность, улучшить питание тканей. Порой с помощью физкультуры удается снизить дозу обезболивающих, а значит, и число побочных эффектов. Поэтому необходимо каждый день посвящать не менее 20 минут лечебной гимнастике, а также понемногу гулять (но так, чтобы не возникало сильной боли). Движение – жизнь! Но вы это и так знали, правда?

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 сахара). В ходе исследований, проведенными медиками Кембриджского университета, выяснилось, что причина предрасположенности некоторых людей к нездоровым наклонностям кроется в особом составе их мозга: наркоманам недостает допаминовых рецепторов, белковых молекул, отсутствие которых стимулирует сильное, неконтролируемое желание испытать наркотическое опьянение. Причем с возрастом этих рецепторов становится все меньше и меньше... Опираясь на это открытие, исследователи уже начали разработку более точных и, в отличие от существующих, вызывающих меньше побочных эффектов методов лечения наркозависимости, алкоголизма и ожирения. Что ж, ждем результатов!

FOTOS: sxc

veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Служба по уходу на дому Veritas Berlin GmbH поздравляет всех женщин с весенним праздником 8 Марта и желает им как можно больше любви, здоровья и счастья!

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 (Pflegestufe)**
- **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

MDK GEPRÜFTE PFLEGEQUALITÄT BESTNOTE 1.0 SEHR GUT 2011

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!

www.**veritas24**.info

Давай, авария

Нельзя зарекаться от сумы, тюрьмы и дорожно-транспортного происшествия. И уж точно нельзя паниковать, попав в чрезвычайную ситуацию. Кстати, а вы помните, как нужно вести себя в аварийных обстоятельствах?

Наверное, каждый водитель хоть раз, но был свидетелем или непосредственным участником дорожно-транспортного происшествия. И каждый согласится, что далеко не всегда в такой ситуации понятно, что нужно делать. Давайте разбираться!

Первое, что необходимо сделать - это успокоиться. Страх заставляет напрочь забыть все, чему когда-то учили в автошколе и что подсказывает здравый смысл, и действовать исключительно на уровне инстинктов, которые не всегда бывают правильными. Потратьте пару секунд, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, возьмите себя в руки. И все сразу покажется не таким ужасным!

Теперь можно и приступать к непосредственным действиям. Само собой разумеется, что ни в коем случае нельзя, независимо от того, кто виновник происшествия, покидать место аварии! Вы обязаны оставаться на месте аварии до приезда полиции и составления сообщения об инциденте. Оставление места аварии и неоказание помощи потерпевшим является уголовным преступлением на основании Уголовного Кодекса Германии (StGB), за которое предусмотрено наказание в виде лишения свободы или денежного штрафа.

Сразу после случившегося надо осмотреть место происшествия и по необходимости оказать первую помощь пострадавшим, а затем вызвать полицию, сообщив об аварии, а также время и место происшествия, есть ли пострадавшие и т.д. Затем следует позаботиться о безопасности других водителей, установив на дороге знак аварийной ситуации. Если авария произошла на оживленном участке дороги, будьте особо внимательны при передвижении (осмотре и фотографировании). В темное время суток обязательно наденьте светоотражающий жилет.

При незначительных повреждениях машин и очевидности виновника аварии можно даже не вызывать полицию. Но в любом случае для избежания дальнейших споров необходимо обязательно составить схему происшествия и обменяться данными (понятно, что все это должно быть в письменном виде), а также сфотографировать место аварии и автомобили со всех сторон. Если это возможно, неплохо заручиться показаниями свидетелей. Важность обеспечения доказательств, подтверждающих, как на самом деле произошла авария, невозможно недооценивать! От этого во многом зависит, в частности, возможность доказательства вины противоположной стороны. Ни в коем случае не забудьте записать все персональные данные, как «участников» аварии, так и ее свидетелей (имена, фамилии, адреса, государственные номера автомобилей, названия страховых компании, где застрахованы последние и номера страховых полисов). Сообщение этих данных является предусмотренной законом обязанностью всех «действующих лиц» произошедшего, и ни в коем случае признанием вины!

FOTOS: SXC

Что делать, если другой водитель намеревается уехать с места происшествия? Во-первых, постараться записать номер его автомобиля, во-вторых, попросить свидетелей максимально подробно описать ситуацию, опять-таки с указаниями их имен, адресов и т.д.

После прибытия на место происшествия сотрудников полиции необходимо как можно четко рассказать им о случившемся. Не следует заранее признавать свою вину, даже если она очевидна, а также подписывать непонятные документы или сообщать какую-либо дополнительную информацию, - все сказанное может впоследствии обернуться не в вашу пользу . И еще – известны случаи, когда сотрудники дорожно-патрульной службы неправильно, неточно или, исходя из показаний лишь одной стороны, фиксировали обстоятельства несчастья. Что ж, полицейские – тоже люди, имеющие право на ошибку, а значит, нет ничего ужасного в просьбе лишний раз проверить составленный ими протокол и по мере надобности внести в него свои дополнения и уточнения!

Обращаться ли после аварии к адвокату, каждый решает сам для себя. Тут стоит заметить, что если причина происшествия не кроется в ваших действиях, то стоимость услуг адвоката полностью перенимает страховая компания виновника аварии. В противном случае, конечно, эти расходы придется оплачивать самостоятельно. С другой стороны, обвиняемому в совершении аварии просто необходима поддержка квалифицированного юриста, ведь при определенных обстоятельствах обвинение не просто можно, но и нужно оспорить, материальный ущерб – свести к минимуму, а заодно и успокоить совесть (хотя вы же знаете, что участниками аварии могут стать, пускай даже и невольно, даже самые опытные и законопослушные водители...).

ANZEIGE

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

Необычные и красивые пасхальные подарки для вас и ваших близких

Штоф «Святая вода. Гжельские узоры»
Арт. 20250
Штоф, изготовленный с соблюдением многовековых традиций гжельского промысла с классической ручной росписью в бело-голубых тонах.
24,00 €

Штоф керамический
Арт. 20015-1
Штоф для хранения святой воды или елея, высота 23 см.
21,00 €

Просфорница керамическая
Арт. 20009-1
Просфорница керамическая для хранения просфоры и артоса, высота 7 см.
6,90 €

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

Гороскоп

Овен (21 марта - 20 апреля)
Первый месяц весны принесет Овнам желанные новости. Ждите решения давно наболевших проблем или информации, как их можно будет разрешить легко и просто. Вы одержите массу значительных побед, а ваше материальное состояние улучшится «всерьез и надолго».

Телец (21 апреля - 20 мая)
Тельцам в марте лучше воздержаться от поездок и путешествий. Дело в том, что любые перемещения вдали от дома могут обернуться для вас материальными потерями, вас могут обмануть, либо вы сами можете по рассеянности что-то потерять. Это единственное предостережение, в остальном же месяц будет спокойным.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
В марте Близнецов ожидают приятные сюрпризы. Это могут быть как ошеломительные новости от ваших родственников или близких людей, так и дорогостоящие и неожиданные подарки, и приятные и удивительные встречи. Разве это не прекрасно?

Рак (22 июня - 22 июля)
Раки в начале весны ни в коем случае не должны сидеть дома и вести затворнический образ жизни. Посещайте выставки и кинотеатры, гуляйте и наслаждайтесь приходом весны, - в ближайшее время ничего плохого происходить у вас не будет, поэтому не беспокойтесь понапрасну.

Лев (23 июля - 21 августа)
Львам сейчас необходимо серьезно заняться своим здоровьем. Сколько бы вам ни было лет, никогда не поздно встать на тропу развития вашей физической культуры. Хотя бы взять за привычку гулять с утра! Или по вечерам. Считайте, что у вас отпуск от житейских бурь, и используйте этот период с пользой.

Дева (22 августа – 23 сентября)
Девам в марте звезды советуют быть более открытыми с окружающими и смело выражать свои чувства. Вслух одобряйте верные действия людей, хвалите их добрые поступки и принятые решения. Все теплые слова и хорошие дела вернутся к вам сторицей, вот увидите!

Весы (24 сентября - 23 октября)
В марте Весам не стоит брать деньги в долг. Если вам не терпится приобрести что-то, подождите, пока у вас не появятся для этого собственные средства. Будьте уверены, что любая покупка может подождать, а одолженные у кого-то материальные ценности вы потом долго не сможете отдать.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)
Скорпионам в начале весны полезно будет вспомнить о близких людях, а также о тех, с кем утеряна связь (это могут быть бывшие коллеги, друзья, которые живут далеко). Совсем нелишним будет позвонить им, справиться об их здоровье и текущих делах, назначить встречу.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)
Март для Стрельцов станет отличным временем для перевоплощений! Посмотрите со стороны на себя, на течение своей жизни, подумайте, все ли вас устраивает! Возможно, самое время что-то изменить и нарушить привычный распорядок...

Козерог (22 декабря – 20 января)
Козерогам в марте нужно помнить, что всем угодить нельзя. Никто не может нравиться всем без исключения и быть всегда милым, белым и пушистым. Ну, а если кто-то недоволен вами, то это его собственные проблемы...

Водолей (21 января - 20 февраля)
В марте Водолеям просто необходимо как можно большое проводить время с семьей. Совместные трапезы, прогулки и развлечения сблизят вас и сгладят все неровности в отношениях. И еще - не злоупотребляйте вкусной, но вредной пищей (жирным, жареным или сладким).

Рыбы (21 февраля - 20 марта)
Март принесет Рыбам неожиданные, но приятные новости и перемены. Вам не следует ничего планировать заранее, действуйте по наитию, исходя из сложившихся обстоятельств. Положитесь на собственную интуицию, ведь она ни разу вас не подводила.

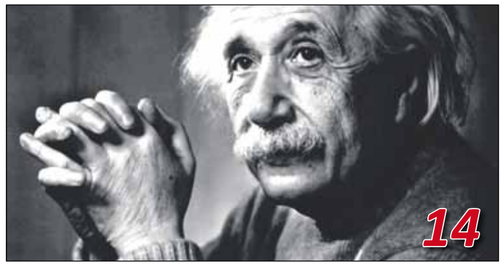
События марта

3 марта 1705 года
Император-реформатор Петр I издал указ о наборе рекрутов, начав формирование первой регулярной русской армии. Суть этого указа состояла в том, что государство в принудительном порядке ежегодно набирало в армию и на флот из податных сословий, крестьян и горожан, определенное количество рекрутов. С 20 дворов брали одного человека, холостого в возрасте от 15 до 20 лет (однако в ходе Северной войны эти сроки постоянно изменялись из-за нехватки солдат и матросов).

6 марта 1475 года
Недалеко от Флоренции, в местечке Капрезе, родился величайший итальянский скульптор, художник, архитектор и поэт Микеланджело Буонаротти да Караваджо, чьи произведения (роспись Сикстинской капеллы, скульптура «Давид и Голиаф», «Пьета» и многие другие) считаются наивысшими достижениями искусства Возрождения.

9 марта 1959 года
В Нью-Йорке на ежегодной ярмарке игрушек была продемонстрирована новинка - кукла по имени Барби, которая впоследствии стала одной из самых продаваемых игрушек в мире. Создательницей Барби стала Рут Хэндлер, супруга основателя фирмы Mattel, а своим именем кукла, изображающая взрослую женщину, обязана дочери Хэндлеров Барбаре.

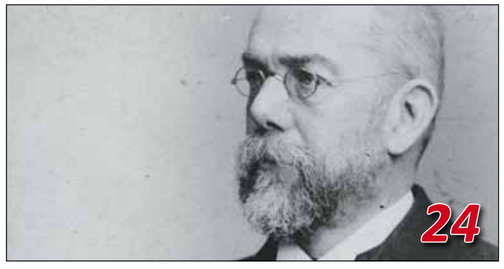
14 марта 1879 года
В Ульме в семье мелкого коммерсанта родился Альберт Эйнштейн, один из самых знаменитых ученых в истории человечества, известный как автор теории относительности и основоположник современной физики. Эйнштейн, получивший Нобелевскую премию «за объяснение фотоэлектрического эффекта», внес также значительный вклад в создание квантовой механики, развитие статистической физики и космологии.



15 марта 1822 года
Российский император Александр I утвердил решение Государственного совета «Об отсылке крепостных людей за дурные поступки в Сибирь на поселение». Сибирь на долгие годы стала местом ссылки и содержания заключенных всех званий

22 марта 1907 года
В Лондоне на улицах появились первые такси со счетчиками. Собственно, тогда и родилось само название этого вида городского транспорта по данному счетчикам названия таксиметров.

24 марта 1882 года
Немецкий врач и микробиологРоберт Кох выступил на вечернем заседании Берлинского физиологического общества с сенсационным сообщением: ему удалось выделить бактерию, вызывающую туберкулез. В 1905 году Коху за исследования и открытия, касающиеся лечения туберкулеза была вручена Нобелевская премия по физиологии и медицине.



26 марта 1995 года
В 7 странах ЕС вступили в силу Шенгенские соглашения об отмене визового контроли на границах.

27 марта 1990 года
В Лондоне по адресу Бейкер-стрит 221 b открылся музей Шерлока Холмса. Знаменательное событие произошло благодаря стараниям Лондонского общества поклонников дегендарного сыщика. Согласно литературным произведениям Артура Конан-Дойля, Шерлок Холмс и его друг, доктор Ватсон проживали в этом доме с 1881 по 1904 год.

30 марта 1934 года
Газета «Правда» впервые употребила фразу «ТАСС уполномочен заявить».

Виктория Ланевская: «Ничего не дается просто так - ни плохое, ни хорошее!»

Певица, актриса и просто красавица Виктория Ланевская – о своих карьере, мечтах, впечатлениях от Германии и секретах успеха.

- Виктория, здравствуйте. Думаю, что нашим читателям будет интересно узнать о Вашем детстве! Какое оно было?

- Здравствуйте. Я родилась летом в Подмосковном городе Дедовске, Истринского района, моя мама - педагог начальных классов, а папа - юрист. В 6 лет я начала ходить в детскую хореографическую студию «Родник» при ДК Дедовска, занимаясь разными видами танцев: классический, современный, народный. Мы с коллективом часто выступали на различных городских мероприятиях и даже ездили в концертные туры! Например, я очень четко помню первые большие гастроли в Италии! Это было так ярко, ново и необычно, что навсегда оставило неизгладимое впечатление в моей памяти!

- А как Вы от танцев перешли к вокалу?

- Мне всегда очень хотелось петь, всегда! Даже занимаясь танцами, видя, как другие детки с микрофоном стоят на сцене, поют песни и получают аплодисменты, я думала, почему они так могут, а я нет. Свои первые аплодисменты я сорвала... в электричке *(смеется)*! Мне было где-то года 3, такой полуосознанный возраст, лето, невыносимая жара, мы с мамой возвращались домой в битком набитой людьми электричке, было очень шумно... Тут я решила взять ситуацию в свои руки и разрядить обстановку. Сидя у мамы на коленях, на весь вагон запела свою любимую в детстве песню «На недельку до второго я уеду в Комарово...». Народ как то резко притих, все уставились на меня, на маленькую девочку с двумя огромными бантами. Тут я заметила, что все внимание теперь приковано ко мне, улыбнулась милой, хитренькой улыбкой и стала еще больше стараться и громче петь! Мама вообще такого не ожидала, пыталась мне на ушко шепнуть, что пора бы и прекратить, она даже покраснела от стыда, но я на ее слова не обращала никакого внимания и все-таки допела свой хит до конца. Все пассажиры электрички начали мне бурно рукоплескать и говорить моей маме теплые добрые слова. Вот с того самого возраста я и поняла, что петь - это мое! Уже в 12 лет, решив все взять в свои руки, я начала делать первые шаги на пути к своей мечте – петь на большой сцене, узнала, что при Доме Культуры есть вокальный кружок, договорилась о прослушивании и уже на следующий день стала участницей вокально-инструментального ансамбля «Экипаж». Вот так маленькая девочка сама себе «пробила» место в группе *(смеется)*.

- А дальше были переезд в Москву и учеба в легендарной «Щуке»...

- Не совсем так: я действительно переехала в Москву, но вначале осваивала совсем другую область знаний - туризм. Моя семья в тот момент переживала не самые благоприятные времена, и родители настаивали на том, чтобы я получила «земную» профессию. Я ее получила, но по специальности не проработала ни дня. Знаете, я верю в Бога, верю в судьбу и каждый день благодарю Всевышнего за то, что он мне дает или не дает. Знаки и испытания делают человека личностью. Это не громкие слова, это правда жизни, потому что ничего нам не дается просто так - ни плохое, ни хорошее! Будучи в Москве, я ходила на кастинги, снялась в сериале «Клуб», а затем попала в популярную девичью группу, с которой мы проехали очень много городов с гастролями, набралась опыта и получила колоссальные знания. А уже дальше, будучи перфекционисткой, поступила на факультет «Джазовый Вокал» в Московский Колледж Импровизированной Музыки. Сцена никогда не отпускала меня, и это давало силы идти вперед, это были те знаки свыше, которые вели меня к моей мечте! А на одном из прослушиваний я встретила свою знакомую, которая рассказала, что только что закончила «Щуку», и это был самый лучший ее учебный период, а ведь еще в детстве мы с одноклассницей мечтали поступить в Щукинское училище, сниматься в кино, играть в театре! Повторюсь, я верю в знаки и поэтому решила попробовать осуществить свою детскую мечту! И смогла! Я поступила и закончила актерский факультет (курс Сажина В.А., ведущий педагог Ворошилова Л.С.). Это действительно были самые яркие мои учебные годы. Несмотря на сложный этап поступления, вера в себя и целеустремленность помогли мне пройти все препятствия. Тем более, что ежедневно я могла находиться в компании великих актеров и получать от них знания, которым в современном мире вряд ли научат.

- Что для Вас важнее: карьера актрисы или певицы?

- Раньше я думала, что мне ближе карьера певицы, но моя учеба в Щукинском училище в корне поменяла мою точку зрения, и теперь я четко знаю, что без одного нет другого, что эти две профессии пересекаются и дополняют друг друга. Мне хочется быть профессионалом в обеих областях и умело совмещать их в своей жизни.

- Можете назвать любимого артиста?

- Конечно! Можно перечислять бесконечно! К примеру, вчера, после тяжелого съемочного дня, придя домой, я слушала песни Мурата Насырова и вспоминала, какой же все-таки он был прекрасный певец, с проникновенным тембром и подачей... Всегда с большим удовольствием включаю композиции Александра Серова, Валерия Меладзе, из женских исполнительниц очень люблю Лару Фабиан - женственную, трогательную и романтичную, одна из немногих исполнительниц, которая поет сердцем. И это, на мой взгляд, настоящее творчество, к которому нужно стремиться. Уважаю творчество Ани Лорак и Ирины Дубцовой.

- Расскажите о Вашем первом сольном альбоме!

- Это очень важное событие в моей жизни, которое произойдет в середине 2016 года, я этого очень жду! Каждая песня - это часть души, которая переплетается с другими и связывается в одну большую композицию. Мои песни о жизни, о любви счастливой и не очень, они настоящие и честные. Знаете, недавно моя мама пошла в магазин, а там по радио играла моя песня «Пока живет любовь». Мама со слезами на глазах позвонила мне и сказала, что она самая счастливая на свете - такие моменты дают силы на много месяцев вперед. В альбоме будут уже известные слушателям «Где буду я», «Начать с нуля», «Скучаю по тебе», «Обнимай» и другие песни.

- Вы не раз были в Германии, верно?

- Да, я всегда с удовольствием посещаю прекрасные города в Германии. Осенью наслаждалась природой во время прогулок по Баден-Бадену, где, кстати, посещала термальные бани, и меня очень впечатлило, что в них мужчины и женщины ходят совсем нагими (улыбается). Баден-Баден - это райский уголок, где в воздухе пахнет цветами. Поездки в Германию для меня всегда желанны и связаны с приятными впечатлениями. Я также была во Франкфурте и Мюнхене, в Мюнхене я жила в одном отеле с Денисом Мацуевым, подарила ему диск, и, когда мы встречались на завтраках, то всегда здоровались и улыбались друг другу. Во время поездки мне удалось посетить и два замка в Баварии, один из них – Нойшванштайн, возведенный по указанию баварского короля Людвига Второго. Все знают, что именно этот чудесный замок можно увидеть в диснеевских мультфильмах... Также в начале 2015 года я выступала с концертом в Ганновере и, надеюсь, еще не раз порадую слушателей Германии своими выступлениями!

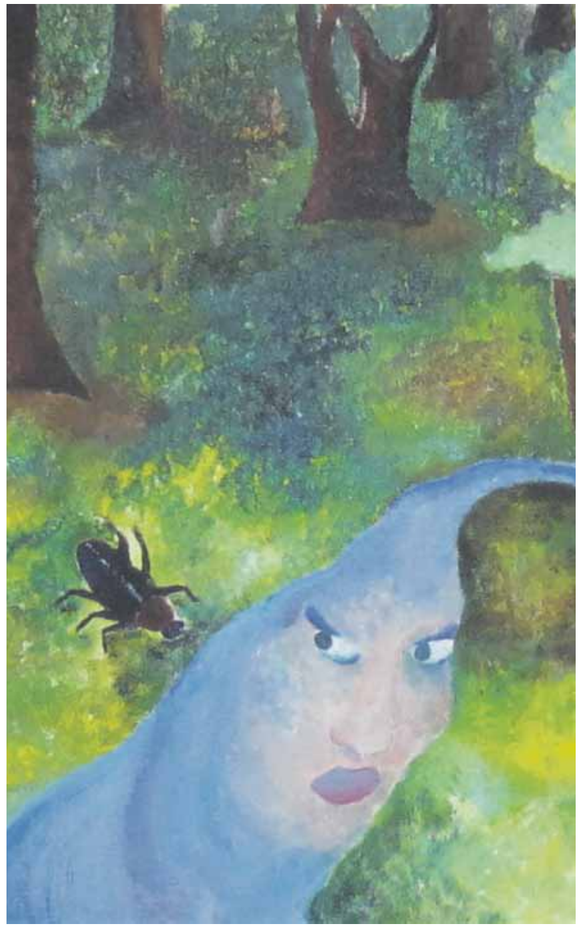
- По Вашему мнению, в чем секрет успеха?

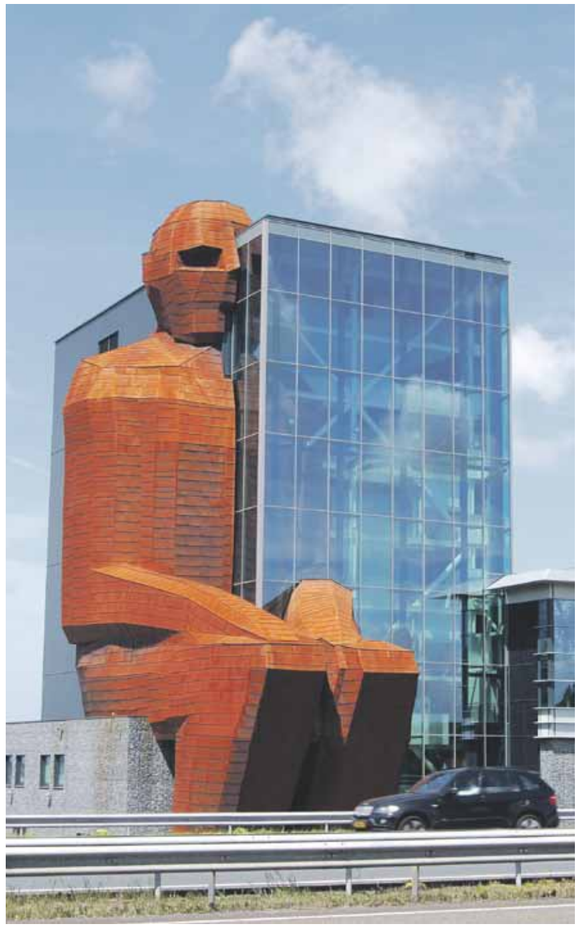
- Важно знать, чего ты хочешь от жизни, бесконечно любить свое дело и стараться каждый раз делать лучше, чем можешь. Стремиться и верить в себя и свои силы. Например, больше года назад мы выпустили клип «Где буду я», а он до сих пор получает отклик у людей и хорошие эфиры на музыкальных каналах, а 2016 год начался у меня с победы клипа «Скучаю по тебе» в рейтинговом проекте центрального музыкального телеканала. Секрет успеха в трудолюбии, упорстве, в постоянной работе над собой, в самосовершенствовании. Главное - не сидеть сложа руки!

- Что для Вас любовь?

- Любовь - это то волшебное чувство, которое приходит в наши сердца без стука, часто приносящее разочарования и боль, но без которого нет жизни. Желаю всем взаимной и счастливой любви! Пусть вы и ваши родные будете здоровы и счастливы! Берегите своих близких! С праздниками!

А вы уже видели?, или Самые необычные музеи мира





Музеев, в которых выставлены картины и скульптуры, в мире не счесть. А вот музеев, демонстрирующих... сосиски или внутренние органы человека, например, - единицы. И, поверьте, есть смысл их посетить!

Музей плохого искусства

Понятно, что там, где есть свет, непременно присутствует и тень. Соответственно, в противовес хорошему искусству (хотя, конечно, тут все относительно) существует и плохое. Образцы последнего собраны в Museum of Bad Art, то есть Музее плохого искусства, в Бостоне. Идея создания этого музея возникла у коллекционера Скотта Уилсона 22 года назад, когда тот пошел выбрасывать мусор и увидел у мусорного бака кем-то выброшенную картину, по его мнению, «слишком ужасную, чтобы быть проигнорированной». Уилсон забрал картину и подарил ее своему приятелю Джерри Рейли, который счел полотно презабавным. Друзья решили собрать коллекцию подобных «шедевров» и призвали всех своих знакомых уведомлять их о находках, увиденных на блошиных рынках или валяющихся на тротуарах. Когда подобного «плохого искусства» накопилось достаточно, Уилсон и Рейли организовали выставку «ужасных произведений, созданных бездарными, не различающими цвета людьми с трясущимися руками» (именно так говорилось в рекламном проспекте), неожиданно вызвавшую большой отклик. С тех пор размер коллекции многократно увеличился и на текущий момент составляет более 500 картин и инсталляций, представленных в 3 филиалах Музея плохого искусства.

Музей человеческого тела

Каждый знает, что тело – это храм души. Именно этому храму и посвящена экспозиция музея под говорящим названием Corpus невдалеке от Лейдена. Здание музея (его высота почти 35 метров!) напоминает гигантскую фигуру сидящего человека, внутри которой можно лицезреть все процессы, происходящие в человеческом теле: от роста волос до усвоения пищи. Внутренние органы (не настоящие, конечно) можно не только увидеть, но и потрогать, а также залезть в модель носа или мозга, кому что интереснее. Прогулка по Corpus сопровождается звуками тела, - сердцебиением, храпом, дыханием, - как в своего рода 5-D кинотеатре. Понятно, почему этот музей считается одним из самых посещаемых в Голландии!

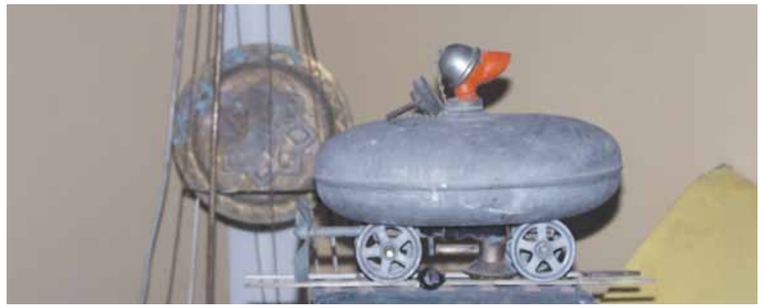
FOTOS: sxc

Музей сосисок

Было бы странно, если бы в столице Германии не было бы музея, посвященного самому популярному блюду страны! Немецкий музей сосиски карри (Deutsches Currywurst Museum) относительно молод, - он открыл свои двери для посетителей 15 августа 2009 года, в честь 60-летия со дня возникновения сосиски карри, - но любим всеми, от мала до велика. В основе его концепции - интерактивные выставки, на которых рассказывается об истории возникновения и рецептах блюда, ставшего частью немецкой культурной и социальной истории. Не обошли создатели музея вниманием и интересные «колбасные» факты: так, здесь рассказывается в каких фильмах «снималась» сосиска и в какой литературе упоминалась, можно увидеть сцены из фильмов с ее участием, а также документальную ленту «Лучшие из колбас», посвященную немецкой сосиске. А так как общеизвестно, что общение с культурой разжигает аппетит, при музее работает кафе, где можно попробовать «виновницу торжества» с разнообразными соусами.

Музей вранья

Еще один из самых любопытных музеев мира находится в немецком городе Кюриц, и славен он тем, что собраны в нем одни только подделки. Впрочем, их и подделками сложно назвать, ведь «оригиналов» этих вещей просто не существует! Среди экспонатов отрезанное ухо художника Ван Гога, накладные усы Гитлера, ковер-самолет, радио с затонувшего «Титаника», транслирующее крики о помощи, и бумажный самолетик, которым в детстве играл немецкий канцлер Вилли Брандт. А основатели музея называют себя потомками барона Мюнхгаузена.



ANZEIGE

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

Необычные и красивые пасхальные подарки для вас и ваших близких

Подарочный набор к Пасхе
Арт. 20281
Подарочный набор к Пасхе. В наборе: блокнот для записей, магнитная закладка для книг, авторучка.
3,90 €

Подарочный набор к Пасхе
Арт. 20280
Подарочный набор к Пасхе. В наборе: икона настольная в акриловой рамке «Христос Воскресе!», закладка для книг (магнитная), магнит на холодильник, наклейка.
3,90 €

Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218-2
Уникальный керамический пасхальные подсвечник в виде куличика. Ручная работа
2,90 €

Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218-1
Уникальный керамический пасхальные подсвечник в виде корзинки. Ручная работа
2,90 €

Пасхальный подсвечник «ХВ»
Арт. 20218
Уникальный керамический пасхальные подсвечник в виде избушки. Ручная работа
2,90 €

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

Безопасно и вкусно

Что делать, если между завтраком и обедом очень хочется похрустеть яблочком, а на ночь глядя жизнь просто-таки не мила без йогурта? Не мучиться угрызениями совести, а пойти на поводу у своих желаний. Потому что такие вот «перекусы» не только не навредят здоровью, но и помогут одержать победу в борьбе с килограммами.

Времена жестких ограничений в еде и строгих диет давно уже, к счастью, канули в Лету. Врачи всего мира проявляют редкостное единодушие, утверждая, что для здоровья гораздо полезнее постоянно придерживаться правильного режима питания, а не впадать в крайности. Помимо полезности еды и небольших порций один из важных постулатов здорового питания - это правильные перекусы. Какие именно? Сейчас расскажем!

Фрукты-овощи

С овощами все понятно – минимум калорий, максимум пользы. Морковка и сельдерей, капуста и помидоры насыщают витаминами и минеральными веществами, являясь к тому же отличным источником бета-каротина и витамина С, а заодно и поддерживают в рабочем состоянии иммунную систему. Зато фрукты не только способны удовлетворить тягу к сладкому (что, собственно, и является чаще всего причиной частых перекусов), но и улучшают метаболизм организма! Плюс к тому не хуже овощей обеспечивают организму витаминную подпитку и защищают от многих заболеваний. Понятно, что и овощи, и фрукты надо есть в натуральном виде (не консервированными) и желательно в сезон.

В сухом остатке

Если под рукой нет персика или огурца, а до ужина еще масса времени, можно запросто съесть есть горстку сухофруктов! При этом имеются в виду изюм, курага и чернослив, а не засахаренные кусочки имбиря или ананаса. Изюм, например, достаточно питателен и при этом содержит массу микроэлементов, которые помогают иммунной системе бороться с вирусами. Это важно и для худеющих: если организм не будет тратить силы на борьбу с внешними факторами, он сможет целиком сосредоточиться на сжигании лишних калорий.

FOTOS: sxc

Как сыр в масле

Тем, кто уже не может смотреть на сельдерей или курагу, разрешено полакомиться пармезаном (впрочем, всем остальным тоже). Никто не спорит, в пармезане масса калорий, но и такое же рекордное для сыров количество кальция и белка, что в совокупности помогает нашему организму расщеплять жир. Дневная норма пармезана для худеющих - примерно две чайные ложки. Совет – можно натереть сыр в привычный салат, получится вкусно и полезно, да и наесться таким салатом получится гораздо быстрее!

Йогурт и компания

Йогурт в качестве перекуса не имеет себе равных – во-первых, он содержит массу белков (даже больше, чем молоко), а как известно, белок помогает организму в формировании мышечной ткани. Во-вторых, он позволяет урегулировать микрофлору кишечника, что очень важно для тех, кто сидит на диете или радикальным образом меняет режим питания. Еще это настоящий кладезь кальция и молочной кислоты (а последняя содействует лучшему усваиванию организмом поступающих с пищей полезных веществ). Понятно, что все вышесказанное относится к йогуртам, в состав которых входят молоко и живые молочнокислые бактерии, а не ароматизаторы и консерванты (чем короче список компонентов в готовом продукте, тем он полезнее для здоровья!).

ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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: .....

Е-фактор

Что скрывается за входящими в состав продуктов ингредиентами с индексом Е?

Признайтесь, вы тоже хотя бы раз изучали внимательнейшим образом этикетки на продуктах и, увидев, что одной из составляющих является нечто с индексом Е, отказывались от покупки, - кто же хочет питаться «химией»... Действительно, гораздо правильнее есть здоровые, экологически чистые продукты без каких-либо добавок и примесей. Но очень часто не так страшен черт, как его малюют, и присутствие в пище Е-ингредиентов совсем не индикатор зла!

Начнем с того, что буква Е в начале «имени» того или иного компонента вовсе не обозначение его синтетического происхождения или особо вредных свойств, а специальная кодировка, указанная в свидетельстве регистрации этого самого компонента в европейском реестре пищевых добавок. Почему именно «Е»? Потому что так обозначаются съедобные (essbar) вещества. А трехзначный номер позволяет узнать, о чем же конкретно идет речь: о красителе, эмульгаторе, стабилизаторе и пр. Присвоение конкретному веществу Е-индексации подразумевает проверку последнего на качество и безопасность для здоровья, а также обоснование необходимости его применения. К тому же большинство таких веществ с пресловутым индексом Е имеет вполне природное происхождение и не только не опасно, но и полезно. Так, например, известный своей пользой яблочный пектин, входящий в состав самых экологически чистых яблок – не что иное, как Е440, а лимонная кислота, которую в том числе производит и человеческий организм, «называется» Е330. Эти добавки используются для добавления вкусовых акцентов и регулирования кислотности.

FOTO: sxc

Другие, но столь же натуральные, Е-ингредиенты используются для придания продуктам питания и напиткам нужного цвета. Так, бета-каротин (Е160), который получают из моркови или шиповника, придает оранжевый цвет, хлорофилл (Е140), выделяемый из капусты, листовой массы растений и крапивы, ответственен за зеленый оттенок, а карамель (Е150), создаваемая путем нагревания сахара, за коричневые тона. Еще одна Е-группа ответственна за вкусовые качества (пример - глютамат натрия Е621, то есть натриевая соль глютаминовой кислоты, одна из аминокислот, образующих белки и содержащаяся в рыбе, мясе, грибах, молоке, сыре, овощах, а также вырабатывающаяся человеческим организмом для участия в обмене веществ, работе мозга и нервной системы). Существуют еще и так называемые бензоаты (Е210-Е213) с сорбатами (Е200-Е203), необходимые для безопасного хранения. Бензойная кислота содержится в бруснике, клюкве и яблоках, и является грозой для микробов. А сорбиновую получают из рябинового сока, и содержащим ее продуктам не страшен грибок.

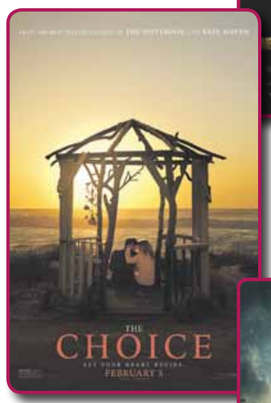
Понятно, что не так все безоблачно: существуют и такие Е-составляющие, которые безопасными никак не назовешь. Например, некоторые красители вроде кармуазина (Е121) вызывают аллергическую реакцию и запрещены во многих странах ЕС. Есть, увы, и такие, действие которых на организм пока полностью не изучено, и такие, что гипотетически могут оказать неблагоприятное воздействие на здоровье. Но, так как полностью исключить из рациона продукты с Е-фактором, практически невозможно, то по крайней мере разумно все же читать информацию на упаковке и отдавать предпочтение пище, в состав которой входит не более 3 Е-ингредиентов. Тем, у кого есть склонность к аллергии, рекомендовано избегать продуктов, имеющих в составе искусственные красители. Не лишним будет и ограничить на всякий случай потребление копченых колбас с нитратами (Е251, Е252) и нитритами (Е250), которые в большой концентрации действуют как канцерогены. И, если состав продукта вызывает сомнение, лучше от него отказаться, - даже несмотря на уверения о его пользе для здоровья!

На экранах

С 3 марта 2016 года
13 HOURS: THE SECRET SOLDIERS OF BENGHAZI
(«13 ЧАСОВ: ТАЙНЫЕ СОЛДАТЫ БЕНГАЗИ»)
Режиссер: Майкл Бэй
Авторы сценария: Чак Хоган, Митчелл Зукофф
В ролях: Джон Красински, Джеймс Бэдж Дэйл, Пабло Шрайбер
2012 год. Бенгази, Ливия. Группа террористов решает «отпраздновать» события 11 сентября нападением на американское посольство. Шестерке бойцов из элитного спецотряда приказано вмешаться только в крайнем случае. Но когда под угрозой десятки жизней, долг и совесть берут верх над субординацией.

С 10 марта 2016 года
DER SPION UND SEIN BRUDER
(«ШПИОН И ЕГО БРАТ»)
Режиссер: Луи Летерье
Авторы сценария: Саша Барон Коэн, Питер Бейнхэм, Фил Джонстон
В ролях: Марк Стронг, Пенелопа Крус, Саша Барон Коэн
Сверхсекретная операция, которую выполняет образцовый спецагент, с треском провалена из-за некстати свалившегося на его голову неадекватного брата, оголтелого футбольного фаната и полного беспредельщика. И, похоже, следующее задание тоже предстоит выполнять в тандеме с вновь приобретенным родственником.

THE CHOICE - BIS ZUM LETZTEN TAG
(«ВЫБОР»)
Режиссер: Росс Кац
Авторы сценария: Брайан Сайп, Николас Спаркс
В ролях: Александра Даддарио, Мэгги Грэйс, Бенджамин Уокер
Закоренелый холостяк Тревис Паркер увлекается охотой, рыбалкой, занимается экстремальными видами спорта - и избегает серьезных отношений. Но не родился еще на свет человек, которому удалось бы уйти от настоящей любви… Когда в доме по соседству поселяется тихая, замкнутая Габи, жизнь Тревиса меняется.



С 10 марта 2016 года
LONDON HAS FALLEN
(«ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА»)
Режиссер: Бабак Наджафи
Авторы сценария: Крейтон Ротенбергер, Кэтрин Бенедикт, Кристиан Гьюдгэст
В ролях: Джерард Батлер, Морган Фриман, Шарлотта Райли
Лондон. При загадочных обстоятельствах погибает премьер-министр Великобритании. На похороны собираются руководители западного мира, но во время церемонии на мировых лидеров совершается покушение. Под угрозой будущее планеты. Кто сможет предотвратить катастрофу?

С 24 марта 2016 года
BATMAN V SUPERMAN: DAWN OF JUSTICE
(«БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА:
НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ»)
Режиссер: Зак Снайдер
Авторы сценария: Крис Террио, Дэвид С. Гойер, Джерри Сигел
В ролях: Бен Аффлек, Генри Кавилл, Джеффри Дин Морган
Бэтмен бросает вызов Супермену. Но, пока супергерои пребывают в состоянии войны друг с другом, возникает новая угроза, которая ставит человечество под самую большую опасность, с которой оно когда-либо сталкивалось.

FOTOS: filmstarts.de, moviemaze.de

Постно и вкусно

Неважно, соблюдаете ли вы пост или просто решили на время отказаться от мяса и растительных жиров, - вот превосходные рецепты вкусных, полезных и простых в приготовлении блюд!

Закуска из баклажанов

Ингредиенты: 5 крупных баклажанов, 250 г натурального йогурта, 70 мл оливкового масла, 1 столовая ложка семян тмина, соль и перец по вкусу

Часто наколоть баклажаны вилкой и положить на застеленный фольгой противень. Запекать в разогретой до 180°С духовке до абсолютной мягкости (30–40 минут). Затем разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и крупно нарезать. Влить в сковороду масло, немного подогреть, положите тмин и большую щепотку соли. Поджаривать, помешивая, примерно 1,5 минут. Полить маслом с тмином баклажаны, заправить йогуртом, полностью остудить и еще посолить, если нужно.

Овсяно-картофельные котлетки с грибами

Ингредиенты: 1 стакан овсяных хлопьев, 0,5 стакана кипятка, 2-3 картофелины среднего размера, 1 луковица, 6 шампиньонов, 1-2 столовые ложки муки, зелень (укроп, петрушка), соль, черный перец по вкусу

Овсянку залить кипятком и оставить на 30 минут. Очистить картофель, лук и грибы нарезать мелким кубиком. На сковороде с маслом обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Напитавшуюся водой овсянку смешать с натертым на мелкой терке картофелем, добавить нарубленную зелень, приправы и обжаренные с луком грибы. Перемешать, добавить муку и еще раз перемешать. Ложкой выкладывать котлетки на сковороду с маслом и обжаривать с 2 сторон до готовности.

Морковные оладьи

Ингредиенты: 500 г моркови, 30 г манной крупы, 10 г растительного масла, соль по вкусу

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, припустить в воде, добавив растительное масло, до готовности. Добавить манную крупу, хорошо перемешать. Готовить еще 10 минут. Морковную массу немного охладить, добавить соль. Сформировать морковные котлеты (можно обвалять их в сухарях) и обжарить.

Шоколадное пирожное из авокадо

Ингредиенты: 2 авокадо, 60 г какао, 3-4 столовых ложек меда, 100 г фиников, 100-150 г измельченных грецких орехов

Финики промыть, освободить от косточек (если финики слишком жесткие, залить их прохладной кипяченой водой и оставить на 1 час, затем воду слить). Смешать орехи, 4-5 столовых ложек какао и финики до получения однородной массы, затем выложить в выстеленную пергаментной бумагой форму. Авокадо очистить, выложить в чашу блендера, добавить мед и оставшееся какао, взбить, выложить получившийся крем в форму с основой. Разровнять и отправить в морозилку минимум часа на 3. Нарезать кусочками и подавать.

Кексы с экстрактом чая

Ингредиенты: 25 г растительного масла, 225 г соевого молока, 6 пакетиков чая, 160 г меда, 1,5 чайной ложки ванильного экстракта, 210 г муки, чайная ложка разрыхлителя, соль и сахарная пудра по вкусу

Разогреть духовку до 180 градусов. Подготовить 12 формочек для кексов, застелив их бумажными формочками. Нагреть в кастрюле на небольшом огне молоко с маслом и чайными пакетиками, дать смеси покипеть несколько минут. Отставить на 10 минут, а затем вынуть пакетики чая, отжав всю жидкость. Получится 220-250 мл смеси. Взбить 160 мл полученной смеси с медом, добавить ваниль. В другой миске смешать муку с разрыхлителем и щепоткой соли и добавить к молочно-яичной смеси. Распределить смесь по формочкам и выпекать в духовке в течение 15-20 минут.

FOTOS: sxc

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Продам: оптом джинсы, рубашки, свитера, футболки муж./жен./дет. Вещи - 50 центов, - или меняю на Opel Corsa или VW Polo с Servolenkung.
Тел. 02151/397630

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

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

Недвижимость

Продам дом (Калининградская область), 150 кв.м., 16 соток земли, хоздвор, сад. Лес, река – все рядом.
Тел. +909 787 1976 или 0152 225 71 921

Предлагаю работу

Berlin braucht Dich! Предлагаем курсы для работы с детьми. Помогаем в поиске практики/работы. Для получателей ALG I/II. Тел. 030 290 31 127

Ищу работу

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

Ищу работу повара или помощника повара в Потсдаме + 50 км. имею большой опыт работы, русская и еврейская кухни. Тел. 0152 187 33 877

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

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

Интересная вдова 51/163/63 ищет только вдовца до 58 лет для серьезных отношений. Только юг BW, RV, FN, Ulm +/- 100 км. Тел. 0157 893 54 695

Он, 58/180/79, ищет даму для создания семьи. Разделю и окружу вниманием и лаской. Желание появилось. Позвони (р-н Rheinland-Pfalz)!
Тел. 0160 916 10 725

Он, 57/10/78. Ищу леди для создания семьи. С/с, с/о, с/п.
Хочу любить и быть любимым!
Позвони 02663 915 950 (Rheinland-Pfalz)

Она, 54/169/83, живу одна, работаю, приятной внешности, с юмором, познакомлюсь с работающим , добрым мужчиной от 56 до 64/178, в районе Маннхайм, Франкфурт, Хайдельберг (+ 50 км). Только серьезные отношения! Загадаем друг друга, может, сбудется! Тел. 0176 88116705,
звонить с 18:00 до 21:00

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, 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
Gentik, 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:
- ☐ 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 газете «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

СКАНВОРД

Место, с которого читается Евангелие
Ветвь горной цепи
Плотный снег
Розыск
Единица информации
Член королевского дома
Культовое здание
Плоская вершина в Крыму
Месяц календарного года
Презентация невесты
Центральная часть Лондона
Морской парусник
Морская промысловая рыба
День недели
Неприятный или странный человек
Большой городской дом
Озеро в Египте
Рыба семейства лососевых
Кофейный сосуд
Куча листов бумаги
Город в России
Партия из геймов
Река, берущая начало в Пиренеях
Розыск, исследование
Река в Сибири, приток Енисея
Мамаев гнёт
Деревянный ящик для хранения муки
Мыс на юге Испании
Пучок, торчащая прядь
Хищная птица
Спутник Земли
Знахарь, мастер своего дела на Руси
Отбор актёров на роли
Река в Европе
Шляпный материал
Территориальное деление в Киргизии
Размер заработной платы
Последнее ложе
Авось повезёт!
Пресноводный дельфин
Бытовые удобства
Озеро в дельте Нила
Единица деления земли в Венгрии
Орган размножения у грибов
Озорник и безобразник
Череда звуков
Лазящее цепкое растение
Высшая точка славы
Музыкальный интервал
Католический отец
Остатки от построек
Измерительный инструмент
Вид лодки
Название древнерусских земель
Военное укрепление
Повреждение в тканях тела
Сигнал в боксе
Вид искусства
Рыба семейства лососевых
Ледник на Эльбрусе
Подневольный работник
Длинная телега
Река в Европе
Место для скота
Настоянный на меду взвар
Соревнования рысаков
Пользователь телефонной связи
Деление на круге компаса
Большой хвойный лес

IMPRESSUM

ВРЕМЯ — ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

veritas® GROUP
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
singercon concept communications

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 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.

АНЕКДОТЫ

Общественное мнение — это, конечно, хорошо. Но мое мне нравится больше.

*****

- Дорогая, а выпить у нас что-нибудь есть?
- Есть. Вот зеленый чай.
- А что-нибудь покрепче?
- Ну, возьми новый пакетик.

*****

И кто это придумал, что с женщинами сложно? Подошел, обнял, сказал, что красивая, умная... Если совсем ничего в голову не лезет, спроси: «Я не понял, ты похудела, что ли?»

*****

Интервью с именитым ученым:
- Скажите, почему вы решили заняться поиском разума в космосе?
- На земле я уже искал…

*****

Женщина всегда приносит счастье. Сначала ты счастлив с ней, потом ты счастлив без нее…

*****

Оптимист всегда говорит: «Все будет хорошо!».
А пессимист грустно уточняет: «Кому?»

*****

Во время катастроф женщин и детей эвакуируют первыми, чтобы подумать о решении проблем в тишине.

- Что там такое грохнуло на кухне?
-У меня случилось озарение: я видел будущее!
-И что там в будущем?
- Мы покупаем новую сахарницу.

*****

Три лягушки сидят на кувшинке, одна решила прыгнуть в воду. Сколько лягушек осталось сидеть на кувшинке? Правильный ответ: три. Решить и прыгнуть — разные вещи!

*****

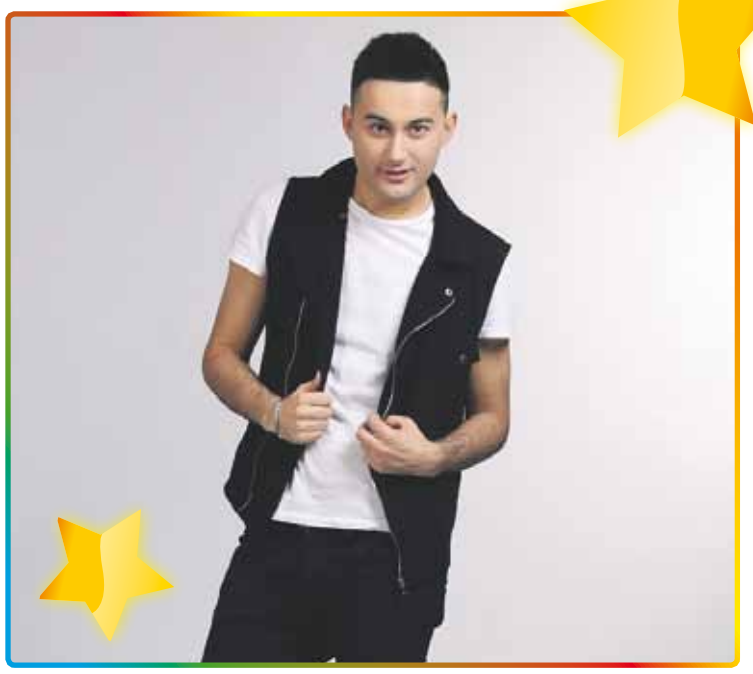
Как объяснить коту, что квартира и так наша, и метить ее совсем не обязательно?

Илья Гуров (певец)

В этот весенний праздничный день мне хочется пожелать нашей самой прекрасной половине - ежедневного праздника, чтобы тепло и уют царили в душе, успехов во всех делах, пусть безграничная любовь окрыляет вас и ваших близких, а на небе светит только самое яркое и нежное солнце!

Мария Неделкова (певица, мастер спорта по легкой атлетике)

С Днем Защитника Отечества - дорогие мужчины!
Не зря вас называют сильной половиной человечества!
Пусть благополучие, вера и любовь всегда наполняют ваши сердца и души!
Пусть ваши семьи будут счастливы и здоровы!
Дорогие девушки, Пусть всем весенний праздник 8 марта принесет много радости, тепла и любви!



Миша Майер (певец)

8 Марта – это один из самых замечательных праздников! Его сопровождает всегда такая приятная атмосфера: и мужчины, и женщины в этот день всегда в приподнятом настроении, идешь по улице, а на встречу мужчины с букетами, тортами и конфетами. Это всегда так по-настоящему красиво! Становится даже жалко, что такой день в году бывает всего один. Поэтому хочется поздравить всех девушек и женщин - наших прекрасных возлюбленных, жен, мам, бабушек - с этим замечательным весенним праздником, и пожелать всегда оставаться для нас самыми очаровательными, самыми ласковыми, самыми любимыми. Без вашей любви, заботы, поддержки мы не сможем справиться ни с одной даже маленькой проблемой. Вы для нас не просто женщины, которых мы любим, которые заботятся о нас – вы для нас в первую очередь наши музы! Так было и так всегда будет! Вы испокон века вдохновляете нас на самые разные поступки: от банальных подарков до написания в вашу честь стихов и музыки. Любите нас, вдохновляйте, а мы будем всегда и все в этой жизни делать для вас, ради вас, в вашу честь. С праздником!

Геннадий Гончаров (гипнолог, психолог)

Вот и наступил, наконец, светлый праздник весны и красоты. Остались позади серость и холода, а впереди нас ждут солнечные и радостные дни! Я поздравляю всех женщин с международным женским днем! Спасибо, что вы есть, без вас мир утратил бы свои яркие краски! Главное, что я хотел бы пожелать – это любить и быть и любимыми, ведь женщины созданы для любви! Каждая из вас заслуживает личного счастья, а также опору и крепкое мужское плечо рядом. Не огорчайтесь, если этого еще нет в вашей жизни, вы обязательно найдете свою вторую половинку. Тем женщинам, кто уже обрел свою вторую половинку, я хотел бы пожелать семейного процветания и взаимопонимания в паре. Будьте всегда красивы, успешны и уверены в себе! С праздником! !

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