



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

По стаканчику, или водный путь к красоте
Когда именно пить воду, чтобы путь к красоте
и здоровью был максимально коротким
и легким?

СТР. 6

ТЕМА

Чуть помедленнее

Несколько советов тем, кто хочет научиться жить,
наслаждаясь каждой минутой, и в результате
чувствовать себя счастливее и становиться
здоровее.

СТР. 10

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Вот откуда-то летит маленький комарик...
Обезопасить себя от комаров, мух и прочей
летучей напасти? Нет ничего проще!

СТР. 18

ДАРЬЯ ПОГОДИНА:

СТР. 20

«КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА КРАСИВА ПО-СВОЕМУ!»

Дарья Погодина – популярная российская актриса театра и кино, победительница конкурса «Самая красивая москвичка» и просто умница и замечательная собеседница, – о мечтах, отношении к успеху и творческих планах.

SURER SALE до 70%



Количество товара
ограничено!



0,90€

~~2,90~~

6,90€

~~23,20~~



6,50€

~~12,90~~

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

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

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

По стаканчику, или водный путь к красоте

Когда именно лучше пить воду, чтобы путь к красоте и здоровью был максимально коротким и легким?

СТР. 8

МАРШРУТ

Очень по-французски

Маленький принц и жизнь в розовом цвете, музыка Дебюсси и «погода для богатых» на Лазурном берегу – добро пожаловать во Францию!

СТР. 10

ТЕМА

Чуть помедленнее

«Поспешишь - людей насмешишь», - но как научиться жить не торопясь, наслаждаясь каждой минутой?

СТР. 18

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

«Вот откуда-то летит маленький комарик...»

Обезопасить себя от комаров, мух и прочей летучей напасти? Нет ничего проще!

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Дарья Погодина: «Каждая женщина красива по-своему!»

Дарья Погодина – популярная российская актриса театра и кино, победительница конкурса «Самая красивая москвичка» и просто умница и замечательная собеседница, – о мечтах, отношении к успеху и творческих планах.

СТР. 26

В августе на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Из Италии с любовью

В рейтинге кулинарных предпочтений жителей Европы первое место занимает итальянская кухня. Понятно, почему.

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info

Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de

Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

События

Наш ответ Мюнхену, или да здравствует пиво столичное

International Berlin Beer Festival 2018

Кто-то называет ежегодную берлинскую «Пивную милю», или International Berlin Beer Festival, столичным вариантом мюнхенского Октоберфеста, кто-то рассматривает его как генеральную репетицию главного пивного праздника мира... Во всяком случае, речь с 3 по 5 августа пойдет о самом популярном алкогольном напитке не только Германии, но и всей Европы, да что там – всего мира – пиве. 22 берлинский Фестиваль пива пройдет под девизом «Пиво с другого конца света», и, как уже понятно из названия, страной-партнером мероприятия станет Новая Зеландия. Впрочем, и в местных сортах недостатка не будет! На 2,2-километровой «Пивной миле» между Strausberger Platz и Frankfurter Tor вас ждут стенды производителей пенного напитка, от Adelscott до Zunft-Bräu, а вместе с ними – разнообразные увеселительные мероприятия, народные гуляния и, конечно же, хрустящие свиные ножки и сосиски с горчицей. Словом, до встречи на «Пивной миле»!

Осколки лета

Gourmet Festival Düsseldorf 2018

Ощутить вкус уходящего лета и попробовать массу уникальных летних блюд можно будет с 24 по 26 августа на Кулинарном фестивале в Дюссельдорфе. На этом мероприятии производители продуктов и напитков высочайшего качества представят свою продукцию, а ведущие повара, кондитеры и бармены посоревнуются друг с другом в мастерстве приготовления вкуснейших блюд, сказочных десертов и невероятных коктейлей. И это еще далеко не все! Но не будем заранее открывать все секреты, тем более лучше один раз увидеть и попробовать, чем 100 раз прочитать...



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

Овсянка, сэр!

British Flair 2018

Винни Пух и Гарри Поттер, овсянка с тостами и чай с молоком и сэндвичами с огурцом, массивные шкафы, под завязку набитые книгами, и клетчатые пледы, эксцентричность и снобизм, бледные розы и «Боже, храни королеву»... Познакомиться с британским образом жизни, традициями и культурой туманного Альбиона (и стать их поклонником – тоже!) можно будет на выставке-ярмарке для любителей британского образа жизни British Flair 2018 с 24 по 26 августа в Гамбурге.



Играют все

Gamescom 2018

Вы не представляете свою жизнь без (компьютерных) игр? Тогда вам срочно нужно торопиться на Международную выставку интерактивных игр и развлечений Gamescom, освещающую все аспекты игровой индустрии, развлекательных, образовательных и информационных теле- и радиопередач и телекоммуникаций! С 21 по 25 августа восхищенным взорам посетителей выставки, проводящейся в выставочном центре Кельна, предстанут самые последние игры, лучшее оборудование, всевозможные образовательные и развлекательные программы, а также шоу и премьерные показы.



Последний аккорд лета

Museumsuferfest 2018

Праздник на Музейной набережной Франкфурта-на-Майне, который пройдет в этом году с 24 по 26 августа, заслуженно считается одним из самых крупных и значительных культурных праздников и фестивалей Европы. На отрезке набережной длиной в 8 километров по обоим берегам Майна с утра пятницы до поздней ночи воскресенья пройдут театральные постановки и инсценировки, музыкальные спектакли, концерты творческих коллективов, выступления музыкальных групп и танцевальных коллективов и многое другое. Непременной составляющей Праздника на Музейной набережной является и парусная регата (Drachenbootrennen), которая пользуется особой популярностью у зрителей и привлекает всеобщее внимание, равно как и завершающий лето – и сам праздник, - грандиозный фейерверк на Майне.



Ночь в музее

Lange Nacht der Museen

25 августа в немецкой столице в 38-й раз пройдет традиционная летняя «Длинная ночь Музеев», в которой участвуют более 100 различных культурных учреждений. Музеи и галереи, выставочные залы и мемориалы, исторические памятники и культурные центры города распахнут свои двери с 6 часов вечера до 2 часов ночи для гостей и жителей Берлина, которые, в свою очередь, смогут не просто увидеть самые разнообразные исторические, археологические и живописные коллекции, но и насладиться специальной программой, включающей в себя концерты, лекции, музыкальные выступления, театральные постановки, демонстрации фильмов и доклады. Кроме того, в рамках «Длинной ночи музеев» состоятся даже кулинарные мероприятия, а многие рестораны в эту ночь предложат посетителям особенное меню.



А в это время, много лет назад...



4

4 августа 1693 года

Французский монах Дом Периньон открыл секрет изготовления шампанского. Заметив способность местных вин сбрасываться неполностью и прекращать брожение на несколько месяцев, а затем возобновлять его, Периньон применил ее в своих винодельческих целях, разработав особую технологию производства нового, игристого и шипучего напитка.

6 августа 1806 года

Император Франц II отрекся от престола, тем самым положив конец Священной Римской империи, межгосударственного образования, существовавшего с 962 по 1806 годы и объединявшего многие территории Европы, в том числе Германию, Италию, Нидерланды, Чехию и Францию.

12 августа 2000 года

Во время учений Северного флота в Баренцевом море погибла одна из новейших атомных подводных лодок ВМФ России «Курск», а вместе с ней все 118 членов ее экипажа.

13 августа 1961 года

Около 2 000 солдат и офицеров Немецкой народной армии в считанные часы возвели Берлинскую стену, один из самых известных символов «холодной войны». Общая длина бетонной стены, увенчанной колючей проволокой и разделившей на 2 части не только город, но и мироустройство, составила 155 километров.

16 августа 1976 года

На большой экран вышла ставшая впоследствии культовой кинокомедия Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или С легким паром!», вот уже практически полвека являющаяся неизменным атрибутом русского Нового года.

21 августа 1973 года

В Москве появился на свет Сергей Брин, вошедший в историю как разработчик и сооснователь поисковой системы Google. Будущий гений в сфере информационных технологий вместе с родителями эмигрировал в Америку в 1979 году. Сейчас Брин занимает должность президента холдинга Alphabet, в который входят, помимо собственно Google, видеосервис YouTube, Google Capital, Nest, Google X, Calico, Google Ventures, DoubleClick и WIng.



16



21

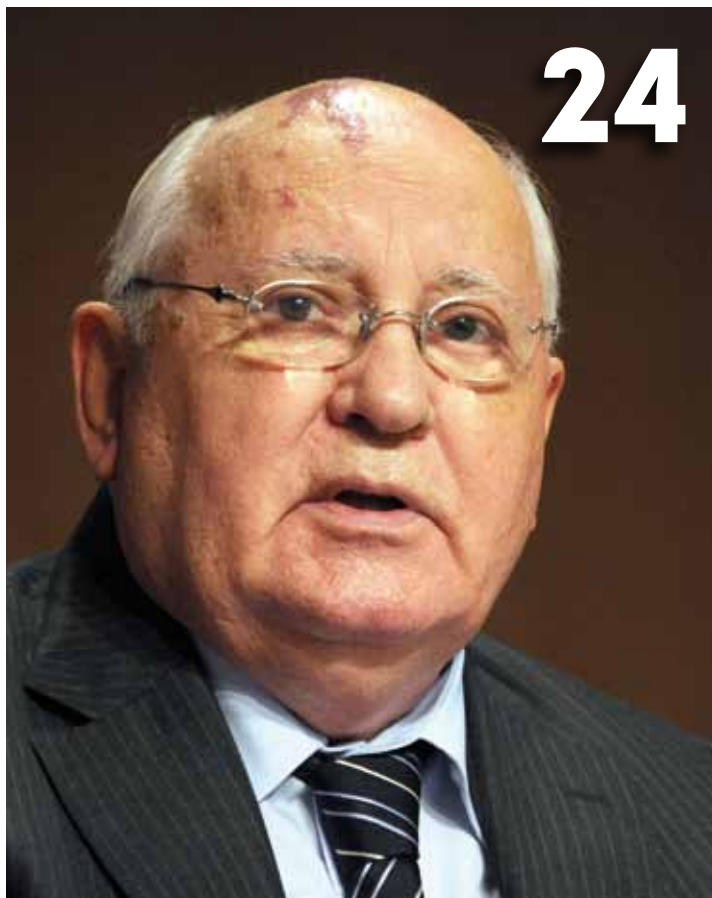
24

24 августа 1991 года

Первый и последний президент СССР М.С. Горбачев объявил о своем уходе с поста генерального секретаря ЦК КПСС и призвал ЦК к самороспуску, предотвратив тем самым, возможно, гражданскую войну на одной шестой территории планеты.

31 августа 1990

Представители правительств Восточной и Западной Германии подписали договор об объединении юридических и политических систем. В Берлине состоялась торжественная церемония подписания договора о вхождении ГДР в состав ФРГ (Договор об объединении).



СУДОКУ



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

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



По стаканчику, или водный путь к красоте

Про важность увлажнения изнутри летом не упоминает только ленивый, но что поделать, если это правда очень важный пункт! Вода необходима для сохранения красоты и молодости. Из-за недостатка воды в организме уменьшается объем циркулирующей крови, в которую поступает меньше кислорода, чем необходимо, – отсюда преждевременные морщины, плохой цвет лица и тусклые, ломкие волосы! Кроме того, вода подавляет аппетит и помогает вовлекать в обмен веществ отложенные жиры... Это знает каждый. А вот когда именно пить воду, чтобы путь к красоте и здоровью был максимально коротким и легким, знают не все. Вносим ясность в вопрос!

Начнем с того, что правило 8 стаканов в день не является незыблемым. Некоторым (в частности, тем, кто регулярно посещает сауну или занимается спортом) нужно гораздо больше жидкости

для восстановления водного баланса в организме. А тем, кто употребляет в пищу много богатых водой фруктов и овощей, вполне позволительно пить меньше. В любом случае, заливать воду в себя «через силу» не стоит ни в коем случае!

Еще медики утверждают, и небезосновательно, что примерно две трети «положенных» 2 литров в день должны приходиться на первую половину дня. Иными словами, выпить минимум половину «водяной нормы» надо в течение 6 часов после подъема. И вот почему: после сна, который в идеале длится 7-8 часов, организм обезвожен и срочно нуждается в «поливке». Кроме того, вода не только запускает метаболические процессы и оказывает укрепляющее действие, но и помогает подготовить к работе желудочно-кишечный тракт, а с ним и другие органы.

Итак, первое, что нужно сделать после пробуждения – выпить небольшими глотками стакан (или два) воды комнатной температуры. А затем, чтобы уж точно не сомневаться в поддержании водного баланса (что особенно актуально в жаркие летние дни!), можно взять за правило выпивать один стакан каждый раз перед тем, как начать что-то делать (например, перед выходом из дома или перед тем, как приступить к уборке). Финальным аккордом каждого выполненного дела тоже может стать стакан воды. Можно сделать по-другому, просто каждый час-полтора делать несколько неспешных глотков, – так проще всего добиться эффекта естественного насыщения, когда в организме сбалансирован постоянный поток жидкости. Главное тут – распределить прием этой самой жидкости так, чтобы на последние 3 часа бодрствования пришлось не более четверти от нормы. И вовсе не из-за риска появления отеков (хотя и поэтому тоже!)! Поздним вечером лучше не пить воду для того, чтобы спать без перерывов на походы в туалет. Точно так же ни в коем случае не надо «вливать» в себя воду в большом количестве за один раз. Это создает серьезную нагрузку на почки и негативно влияет на обменные процессы в организме. Тут лучше следовать завету Ильича «лучше меньше, да лучше».

До, во время или после еды? На самом деле это непринципиально, если речь идет об обычной воде. Утверждение «вода разбавляет желудочный сок и мешает пище раствориться в нем» совершенно ошибочно. На самом деле вода в желудке проходит по продольным складкам и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку, не

смешиваясь с желудочным соком. Если бы вода нарушала пищеварение, тогда супы тоже наносили бы организму серьезный вред. Но все наоборот, те, кто постоянно едят супы, имеют нормальное пищеварение, не страдают гастритами и ожирением. Поэтому не имеет значения, когда пить воду: до еды, во время еды или сразу после еды. Подсказка – тем, кто борется с лишними килограммами, можно посоветовать пить воду все же между приемами пищи или непосредственно до еды. Вся хитрость в том, что вода утоляет жажду, которая часто принимается за голод из-за сходства сигналов, получаемых участками мозга, контролирующими эти два ощущения. Поэтому часто достаточно просто выпить стакан воды, и чувство голода пропадает!

Важное замечание – все вышесказанное относится к обычной воде, не содержащей сахара! Сахар в данном случае – злейший враг красоты, так как он задерживает воду в тканях, не давая воде нормально функционировать и выполнять свои функции и приводя к отекам. Уж если хочется чего-то эдакого, что можно добавить в воду ломтик лимона, листик-другой мяты или кусочек свежего огурца. Для «разгона» метаболизма и придания воде вкуса и аромата в нее можно положить палочку корицы, а для снижения аппетита и ускорения расщепления жиров и углеводов – развести в воде немного яблочного уксуса (но не больше половины чайной ложки на стакан!). А ягодка-другая малины, брошенная в воду, еще и поможет справиться с головной болью. Ну что, по стаканчику?



Очень по-французски

Маленький принц и жизнь в розовом цвете, музыка Дебюсси и «погода для богатых» на Лазурном берегу, фильмы «новой волны» и Эйфелева башня, Лувр и лавандовые поля Прованса, шампанское, коньяк и сыр камамбер... Вероятно, вы уже догадались, что речь идет о Франции!

В самом сердце Европы почти правильным шестиугольником раскинулась страна, вдохновившая Моне на эксперименты с цветом, Бизе - на создание изысканных и туманных гармоний в своей музыке, а Ле Корбюзье - на постройку «городов-садов». Страна, словно пропитанная самыми загадочными историческими событиями и мистификациями, куда съезжаются гурманы со всего мира, чтобы полакомиться фуа-гра и лягушачьими ножками, где на курортах Лазурного берега и Атлантического побережья собираются сливки европейского общества... И еще это родина трех мушкетеров и Жанны Д'Арк, парфюмера-убийцы Гренуа и Маленького принца, длинных, хрустящих, потрясающе вкусных багетов и нежнейшего сыра «фромаж», благородных вин и черных трюфелей, королей и аристократов, революционеров и люмпенов. Страна «свободы, равенства, братства» - Франция.

Знакомство с Францией для подавляющего большинства людей начинается с ее столицы. Что ж, Париж по праву является предметом особой гордости французов, магической точкой притяжения для туристов и неиссякаемым источником вдохновения для творческих натур. Неповторимо изящный, нарядный, легкий и элегантный, Париж - это подмостки театра, где в режиме нон-стоп вот уже много столетий разыгрывается спектакль под названием Жизнь. Интересно, что над Парижем словно не властно время, - ни войны, ни революции, ни прочие бедствия почти не изменили облик французской столицы. Злопыхатели утверждают, что все дело в трусости парижан, которые всегда торопились сдаться на милость врагу без малейшего сопротивления. Не зря же покровителем жителей французской столицы считается петух, драчливая и задиристая, но трусливая птица! Возможно, это и так, а может быть, просто очарование этого древнего города не позволяло его захватчикам разрушать его «до основания»... А может, секрет вечной молодости Парижа - в том особом химическом составе, обостряющем нежные чувства, которым словно пропитан воздух «города любви». Как бы то ни было, парижская «классика» - Собор Парижской богородицы, Лувр, Елисейские поля, Триумфальная Арка, площадь Согласия, Эйфелева башня, Версаль, Булонский лес и многие другие достопримечательности, - лишь слегка припорошена пылью времени, что совершенно не мешает ей гармонично вписываться в динамичный пейзаж современного мегаполиса.

Но все же Франция - это не только Париж. Это величественные замки в долине Луары, горы и пляжи Корсики, скалистые отроги бретонского побережья, шикарно-помпезные виллы Лазурного берега, альпийские горнолыжные курорты, бесконечные лавандовые поля Прованса, живописные холмы Гаскони. Это игрушечные деревушки, города, словно сошедшие со страниц сказок

Шарля Перро, строгие соборы и легкомысленные блошинные рынки. И, разумеется, знаменитое французское искусство «красивой жизни» - умение создавать истинную красоту вокруг себя, беречь ее и наслаждаться ею. Не зря французские стандарты прекрасного пользуются во всем мире заслуженным признанием! Хорошо выглядеть, модно одеваться, окружать себя красивыми вещами и жить в свое удовольствие - все это очень по-французски, не находите? Еще одна немаловажная составляющая «красивой жизни» - неумемая любовь к еде, воплотившаяся в знаменитой французской кухне. В стране Дюма и Мопассана просто-таки процветает культ еды - французы расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют своего рода поэтами. С их легкой руки французские слова «гарнир», «омлет», «соус», «майонез», «суфле», «ресторан» прочно вошли в многие языки мира, а блюда французской кухни заслужили славу кулинарного совершенства. Сами названия их звучат словно музыка (и не только для ушей прожженных гурманов): мидии Ля Рошель, фламбе, фуа-гра, буйабес... А легендарные французские вина, коньяки и ликеры, часто, кстати, входящие в состав этого самого «кулинарного совершенства»! Культура потребления вина во Франции - такое же искусство, как и кулинария, а имидж страны неотделим от ее традиций производства и экспорта самых разных алкогольных напитков - сухих белых и красных вин, шампанского, ликеров, коньяка. В разных регионах Франции есть своя «винная» специализация, свои традиции, которые складывались на протяжении веков, свои праздники и церемонии, посвященные его величеству Вину, как говорят сами французы. Любопытно, что, кроме вина, которым сопровождается любая трапеза во Франции, здесь пьют в основном черный кофе без сахара из крохотных чашечек, а такие напитки, как чай или соки, популярны только у детей и подростков.

Что еще можно сказать о Франции? Что это - родина величайших философов, писателей, художников и музыкантов, - Монтеня и Руссо, Дидро и Сент-Экзюпери, Гюго и Дюма, Бомарше и Сagan, Сен-Санса и Оффенбаха, Доре и Манэ... Что именно французы занимают первое место в Европе по расходам на одежду, обувь, парфюм и косметику, ведь настоящий француз всегда должен хорошо выглядеть и приятно пахнуть! Что Франция издавна является законодательницей мировой моды и Меккой дизайнеров, подарившей миру такие имена, как Chanel, Dior, Yves Saint-Laurent, и возведшей моделирование одежды в ранг искусства. Что именно сюда от кровавой мясорубки революции 1917 года бежал самый цвет российской аристократии (на парижских кладбищах Сен-Женевьев-де-Буа и Пер-Лашез есть даже целые «русские» колонии-захоронения). Что, наконец, здесь каждый найдет что-то интересное для себя: ценители исторических памятников - старинные замки и соборы, заядлые гурманы - гастрономические туры по винодельческим провинциям страны, дети - парк развлечений Диснейленд, историки - тайны и загадки старины, поклонники кино - Каннский фестиваль... И все это будет щедро приправлено типично французской радостью жизни!

Российская пенсия: стрессов и убытков можно избежать

Краткий обзор проблем российской пенсии и способов их решений будет полезен пожилым соотечественникам, прибывшим в ФРГ из России и не утратившим российского гражданства на момент оформления пенсии.

С 01.01.2015 г. правительство России Постановлением № 1386 попыталось пресечь переводы пенсий за рубеж, лишив сотни тысяч пожилых людей доступа к своим заработанным деньгам. Жители Германии утратили возможность выполнять требования ведомств о зачете пенсий при выплате различных пособий – deutsche Rente (немецкая пенсия) за российский стаж, ALG-II, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter. Российская пенсия для соотечественников стала отягчающим фактором, приносящим получателю лишние хлопоты, стрессы и убытки. Объединение соотечественников «Русский центр» первым в ФРГ среагировало на эти, казалось бы, неразрешимые проблемы, и предложило комплекс мер по их кардинальному решению, защищая пенсионеров от неправомерных действий социальных работников, а иногда – отстаивая их права в судебных инстанциях.

Одна из самых распространенных проблем в этой области - получение российской пенсии одновременно с deutsche Rente за российский (и советский) стаж. Фонды Rentenversicherung удерживают пенсию независимо от того, смог или нет пенсионер получить начисленные ему деньги. Никакие потери, связанные с падением курса рубля, с получением или переводом пенсии в Германию, фонды Rentenversicherung не компенсируют, удерживая

живая значительно большие суммы по сравнению с полученными и опуская доход пенсионера ниже прожиточного социального уровня. «Русский центр» первым предложил соотечественникам квалифицированное решение этой проблемы – отказ от пенсии, что дает возможность получать deutsche Rente без всяких удержаний. Он полностью соответствует действующему законодательству, что было отмечено при обсуждении данной темы в Бундестаге. Отказ возможен и для переселенцев, получающих в дополнение к deutsche Rente пособие Grundsicherung im Alter. Тем, кто успел оформить перевод своей пенсии на немецкие счета, тоже есть смысл от нее отказаться – они избавятся от потерь из-за колебаний курса рубля, платы за банковские процедуры, затрат на акты о нахождении в живых и новые загранпаспорта.

Отказ от пенсии не означает, что человек лишается права на нее - оно сохраняется пожизненно. Всегда можно оформить выплату пенсии снова – процедура достаточно простая, и здесь «Русский центр» также оказывает необходимую помощь. Если фонды Rentenversicherung требуют от заявителя оформить пенсию в России, мы помогаем добиться отмены этих требований. Обращайтесь к нам - мы вышлем необходимые бланки по почте, затем рассмотрим поступившие обращения, по документам оценим ситуацию и предложим пенсионеру путь ее решения.

О незаконных удержаниях пенсии, наследственных вопросах и других проблемах, увы, не понаслышке знакомых российским пенсионерам, читайте в следующем номере альманаха «Время».

Объединение соотечественников «Русский центр»

Всегерманский консультационный центр для российских пенсионеров»

Kurt-Schumacher Strasse 125, 45881 Gelsenkirchen, Телефон 0209-1774477

www.info-russisch.de





РОССИЙСКАЯ ПЕНСИЯ

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Информация – Консультации – Помощь с 2001 года

- **НЕЗАКОННОЕ УДЕРЖАНИЕ РОС. ПЕНСИИ**
- **ПЕРЕВОД РОС. ПЕНСИИ В ГЕРМАНИЮ**
- **ДОЛГИ ИЗ-ЗА РОССИЙСКОЙ ПЕНСИИ**
- **ОФОРМЛЕНИЕ РОС. ПЕНСИИ ВПЕРВЫЕ**
- **ОТКАЗ ОТ РОС. ПЕНСИИ ДЛЯ §4 BVFG**

Тел.: 0209 – 177 44 77

Всегерманский консультационный центр для российских пенсионеров
Russisches Center, Kurt-Schumacher-Str. 125, 45881 Gelsenkirchen

Подробнее на сайте: **www.info-russisch.de**

В кооперации с адвокатом: **www.pankovski.de**

Чуть помедленнее

Так уж устроен наш мир, что за все надо платить. И живущие в режиме «успеть везде и всюду» знают об этом не понаслышке, расплачиваясь за свои достижения хронической усталостью, проблемами со здоровьем и ощущением бессмысленности происходящего в целом и собственной жизни – в частности. Так, может, все же не стоит «жить торопиться и чувствовать спешить»?



Еще наши далекие предки твердо знали, что «поспешишь - людей насмешишь». Но, как это часто бывает, опыт предыдущих поколений не был принят во внимание (хоть и очень зря). В последние десятилетия стало нормой жить в бешеном темпе, стараясь успеть сделать как можно больше в расчете на (сомнительные) завтрашние бонусы. При этом из виду совсем упускается тот факт, что постоянные стрессы и неумное стремление объять необъятное самым негативным образом сказываются на работе организма, провоцируя нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов (не зря многие болезни возникают именно на фоне тяжелых, негативных ситуаций!). Так что же делать? Ответ очевиден – жить не торопясь, наслаждаясь каждой минутой, ведь все равно всех денег не зарабо-

тать, всем не понравиться, и ко всем именинам не поспеть!

Но, как выясняется, сбавить обороты и замедлить ритм жизни не так просто, как может показаться. Вот несколько советов тем, кто хочет «замедлиться» и в результате чувствовать себя счастливее и становиться здоровее.

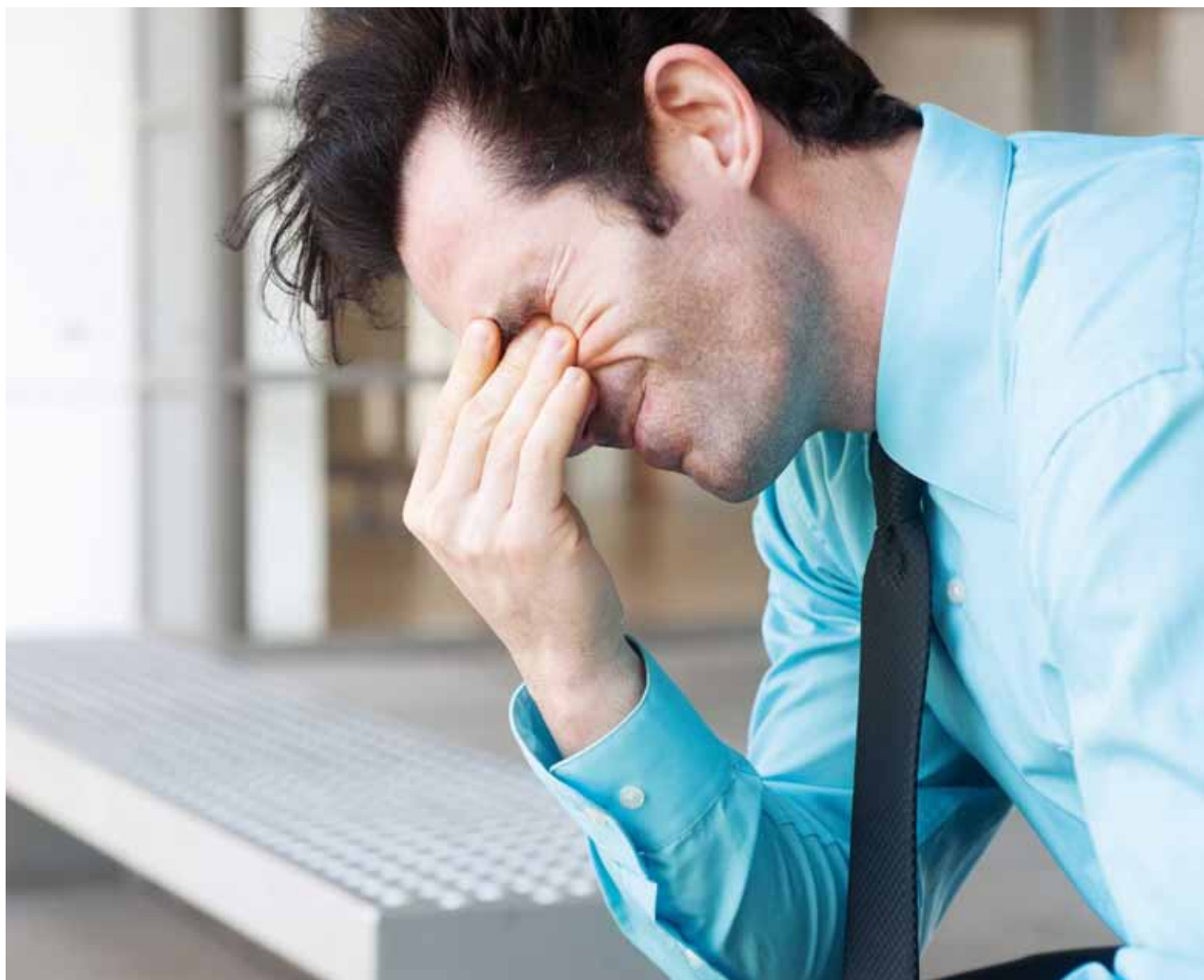
Перво-наперво необходимо расставить приоритеты и регулярно проверять список дел – наверняка среди намеченных на сегодня не слишком много существенных, правда? Вот на них-то и стоит сосредоточиться, остальные – в «список ожидания»! Если все же образовался цейтнот, несколько раз глубоко вздохните и напомните себе, что времени достаточно и вполне реально все успеть.

Время вообще очень растяжимое понятие, и иногда «поспешать медленнее» означает «сделать быстрее и качественнее»! Особенно это актуально за столом. В мгновение ока «смести» с тарелки все, что на ней есть, позволительно только шоферам-дальнобойщикам, которые торопятся уложиться в график. Все остальные «быстрые едоки» рискуют злоупотребить пищей, так как осознание сытости приходит лишь через 20 минут после еды. Не говоря уже о том, что «тщательно пережевывая пищу, вы помогаете обществу»! Неторопливая трапеза сопровождается выделением большого количества слюны и желудочного сока, что также ускоряет процесс пищеварения. Измельченная и перемешанная со слюной еда переваривается и усваивается более полно, без потерь, риск подавиться или закашляться за столом тут практически равен нулю, а насладиться всеми оттенками вкуса еды, старательно пережевывая последнюю, получится в полной мере!

Но первый взгляд это может показаться странным, на второй – логичным: чрезмерное количество получаемой информации так-

же влечет за собой массу негативных последствий (не говоря уже о том, что многие знания – многие печали). И уж точно львиная доля того, что «приходит» за день из Интернета и теле- и радиопередач, никогда в жизни не пригодится! Поэтому очень важно регулярно отвлекаться от происходящего и проводить время наедине с собой в своего рода «информационной блокаде». Можно отправиться в парк или в музей, почитать спокойно книгу или посмотреть новый фильм. Главное, не тратить это время на социальные сети и прочие информационные источники!

Очень важно научиться говорить «нет» тому, к чему прямо сейчас не лежит душа. Всему свое время, и, возможно, чуть позже это самое дело удастся гораздо лучше (или надобность в нем вообще отпадет). Надо получать удовольствие от самого процесса работы, не думая все время о результате, иначе в этой работе нет смысла. И еще – поверьте, Земля продолжит свое движение по орбите, даже если вы не выполните намеченную на сегодня программу. Завтра тоже будет день!





Большая стирка

Вы думали, что знаете о стирке все? Это иллюзия. Вот несколько фактов, о которых вы даже не подозревали!

Не так давно, всего несколько десятилетий назад, стирка занимала массу времени и была очень трудоемким процессом. К счастью, технический прогресс не стоит на месте, и благодаря ему теперь все, что от нас требуется, чтобы постирать запачканные вещи, это загрузить последние в стиральную машину и нажать на соответствующие кнопки. Проще простого, не так ли? Но и тут есть определенные хитрости, помня о которых, можно не просто продлить жизнь любимым джинсов, блузок, футболок, постельного белья и полотенец на годы, но и позаботиться о своем здоровье, и заодно порядочно при этом сэкономить! Вот некоторые из них.

Срочно в стирку!

Те люди, которые отправляют совершенно новую одежду в стиральную машину (причем речь идет у нас не только о нижнем белье и полотенцах, но и о платьях, рубашках и всех остальных предметах гардероба), поступают... совершенно правильно. Микробиологи подтверждают: всевозможные бактерии и мертвые клетки кожи способны накапливаться не только в постельном белье, но и на вещах в магазинах. Даже идеально новая одежда является плацдармом для колоссального количества микробов, вирусов и бактерий, причем далеко не всегда безобидных! Понятно, почему: большинство вещей изготавливаются в странах, где контроль за гигиеной производства, мягко говоря, оставляет желать лучшего, не говоря уже о контроле за качеством тканей. При этом почти все промышленные ткани, даже натуральные хлопок и шерсть, в процессе производства подвергаются агрессивной химической обработке, начиная от окраски, в том числе канцерогенными анилиновыми красителями, и заканчивая пропиткой против пятен, смина-

ния и пр., и о гипоаллергенности тут особенно не заботится никто... Готовые вещи, покидая фабричный конвейер, проходят через множество не обязательно чистых рук, и, попадая в магазины, почти стопроцентно являются рассадником различных микроорганизмов, в том числе стафилококков. А потом вы еще удивляетесь, откуда у вас кожные заболевания, вплоть до тяжелого контактного дерматита! Одним словом, новую одежду нужно в первую очередь постирать, хотя бы в целях профилактики вирусных и грибковых инфекций. Особенно это важно для обладателей чувствительной кожи, а также тех, чей иммунитет сильно ослаблен.

Согласно инструкции

Прежде чем отправлять одежду, особенно новую, в стирку, необходимо внимательно изучить ярлычок с рекомендациями производителя, который вшивается в вещь. И поступать согласно инструкции! Производители плохого не посоветуют. Конечно, можно перехитрить их, сэкономив деньги на химчистке и время на режиме стирки. Однако как это отразится на состоянии любимой вещи? Решать вам... И помните: жадный платит дважды. Иногда дешевле отнести свитер или куртку профессионалам, чем, испортив их дома, купить замену.

Белое налево, черное направо

Истина, которой почему-то следуют не все, полагая, что современная техника сама разберется: чтобы вещи дольше служили верой и правдой, их перед стиркой желательно рассортировать по цветам, типу ткани и степени загрязнения. А при сортировке можно и застегнуть молнии и кнопки, вывернуть наизнанку брюки и джинсы, а рукава рубашек расправить. И, конечно, проверить карманы!

В порядке очереди

Чтобы после стирки не тратить время на поиски пары для каждого носка (и так ее в конце концов и не найти), всего-то и нужно, что положить в барабан машины сначала носки, а затем все остальное. Это поможет, поверьте. Не хуже «работают» и специальные сетчатые мешочки для стирки мелких вещей, откуда носки также никуда не деваются.

Горячо-холодно

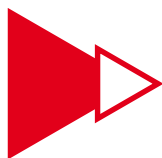
Хотя большинство потенциально патогенных бактерий могут выживать и размножаться при температурах 20-40 градусов, вовсе не обязательно стирать вещи в более горячей воде (и уж тем более кипятить их). Добиться почти стерильной чистоты можно и при щадящем режиме стирки с добавлением антибактериального средства. Современные машины и многофункциональные моющие средства играючи справляются с любыми загрязнениями и пятнами и при низких температурах, а электроэнергии и времени при этом экономятся масса! А если под рукой нет антибактериального средства, можно ограничиться и универсальным, добавив в него щепотку соли или ложку уксусной кислоты, что дополнительно позволит сохранить яркие цвета и не даст одежде полинять. Сушить постиранные вещи лучше на воздухе или хорошо проветриваемом месте, желательно на солнце. Вот и все премудрости, - пользуйтесь на здоровье!



Уважаемые подписчики!
Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка альманаха Вам на дом не представляется возможной!
Искренне Ваши, сотрудники редакции

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ Да, я подписываюсь на альманах «Время» на 1 год всего за 29 евро!



Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу Veritas Beteiligung und Management GmbH, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167, приложив к нему подтверждение об переводе 29 евро на счет

Veritas Beteiligung und Management GmbH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (Berlin), Hypo- und Vereinsbank с пометкой «Abo Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Играй, гормон, или почему хочется чипсов



Уж сколько раз твердили миру о том, как важно питаться правильно! Но отчего-то мало кто может противостоять периодически возникающему сильнейшему желанию съесть что-то жирное, сладкое или соленое... Отчего так происходит, и можно ли (а главное, нужно ли) контролировать подобные порывы?

Даже самые стойкие духом адепты здорового образа жизни порой бессильны перед тягой к калорийной, сладкой выпечке, или сочащемуся жиром гамбургеру, или соленым, маслянистым чипсам, особенно вкусным поздним вечером... Что уж говорить о простых смертных, то и дело тянущих руки к жареной картошке, шоколадному тарту или сладкой газировке, или же ни с того, ни с сего набивающих животы на сон грядущий! Но не стоит упрекать себя в безответственности, а также слабости и несдержанности. Это всего-навсего игра гормонов, справиться с которой мало кому под силу.

Непреодолимое желание съесть прямо сейчас шоколадку-другую (или же сложносочиненный бутерброд, или хрустящую жареную картошечку) обычно не имеет ничего общего с чувством голода.

По-настоящему голодный человек будет есть что угодно, невзирая на вкус, так как тут контроль над ситуацией берет в свои руки инстинкт самосохранения, побуждающий наполнить желудок, а чем именно – непринципиально. Стремление же съесть какой-то конкретный продукт в первую очередь связано с выработкой гормонов.

Так, совсем не зря в минуты сильных душевных переживаний и негативных ощущений так хочется утешить себя мороженым, конфетами или пирожным, словом, чем-то сладким и калорийным, и побольше! Все потому, что в стрессовой ситуации в организме выделяется гормон кортизол, понижающий уровень глюкозы и блокирующий выделение лептина, отвечающего за чувство насыщения. Поэтому в состоянии сильного эмоционального потрясения мы подсознательно стремимся восполнить потерю сил высококалорийными продуктами вроде выпечки или конфет, - содержащиеся в них жиры и сахар являются «быстрыми» поставщиками энергии, кроме того, пища, богатая углеводами, помогает производить в мозге больше серотонина, гормона, который делает нас счастливыми.

А вот благодаря гормону дофамину, ответственному за обучение и концентрацию, человеческий организм более чем благосклонно реагирует на комбинацию разных ощущений при употреблении какого-либо продукта, например, на многослойность гамбургера или торта, или же на сочетание твердой оболочки и мягкой сердцевины (жареная картошка). Подобные «букеты ощущений» действуют больше вкусовых рецепторов, которые, в свою очередь, отправляют в мозг сигнал «вкусно». Интересно, что больше всего таких привлекательных для нашего мозга сочетаний – именно в сладостях и фастфуде. Вдобавок наш мозг запоминает любое приятное ощущение, соответственно, увидев тот же самый продукт в следующий раз, почувствовав его запах или даже просто о нем прочитав, мы дорисовываем в воображении связанные с ним позитивные эмоции и вскоре уже чувствуем, как у нас «потекли слюнки».

Еще одна причина, почему мало кто может остаться равнодушным к продуктам с высоким содержанием жира (пицце, бекону, мороженому и пр.) – в далеком прошлом жирная, калорийная еда была необходима для выживания. Чем больший уровень жира удавалось запасти после удачной охоты, тем выше становился шанс пережить следующую неудачную. Благодаря генетической памяти ассоциация «жирная еда – прекрасная еда» жива и отлично себя чувствует по сей день, а мы ничего не можем сделать с запрограммированной привычкой наслаждаться жирной и сладкой пищей.

Все это понятно, но что делать с лишними килограммами, последствиями игры гормонов? Специалисты по правильному питанию советуют не ругать себя за невольную слабость, – ведь ничего с капризами гормонов не поделаешь! – а попробовать заменять, например, конфеты и прочие калорийные бомбы продуктами с высокой концентрацией витамина В и кальция, в том числе бананами и молочными продуктами. Они не хуже шоколада способствуют выработке серотонина, плюс к тому содержат алкалоид хармин,

основой которого является небезызвестный мескалин – «наркотик счастья». Что еще нужно? Не менее эффективен и способ «лечить подобное подобным», то есть перенимать у вредной еды такой принцип, как неожиданные сочетания. Воссоздать вкусовые ощущения хрустящих чипсов и сырного соуса помогут ломтики свежей морковки или сельдерея со сметаной или хумусом. А еще можно просто не покупать сладкую газировку или жирную копченую колбасу, – ведь если дома нет вредной еды, мысли о ней реже приходят на ум, а выбор в пользу здоровой пищи делается чаще...



ANZEIGE



АПОТНЕКЕ

am Adenauerplatz

**Мы говорим
по-русски!**

КУПОН

**10 % скидки на
все товары**

Условия использования:

1. Скидки по купону и действующим акциям не суммируются.
2. Купон недействителен при покупке лекарств рецептурного отпуска и доплаты за лекарства по рецептам.

АПОТНЕКЕ AM ADENAUERPLATZ

- Широкий ассортимент медикаментов, лекарственных трав, косметики ведущих немецких и французских компаний, гибкая система скидок и акций
 - Сотрудничество со службами по уходу за больными и пожилыми людьми
 - Медицинская техника и компрессионный трикотаж
 - Подгузники для взрослых и детей, урологические прокладки, медицинские пеленки, клеенки, простыни и перчатки, специальная косметика, питание для тяжелобольных и т.д. по рецептам и разрешениям от медицинских страховок
 - Бесплатная доставка медикаментов по Берлину
- Ждем Вас у нас в аптеке!**



КУПОН

на подарок

Условия использования:

1. При предъявлении данного купона вы получаете подарок независимо от суммы покупки.
3. После использования купон изымается у владельца.

Apotheke am Adenauerplatz | Apothekerin Nelly Smachtin

Kurfürstendamm 69 | 10707 Berlin | Тел. 030/8891 7007 | Факс 030/88917008 | E-Mail: info@apotheke-am-adenauerplatz.de | www.infoapotheke-am-adenauerplatz.de

ПРОЕЗД ДО СТАНЦИИ МЕТРО ADENAUERPLATZ (U7) ИЛИ АВТОБУСАМИ М 19, 110, 109, М 29, Х 10, 310

ВХОД СО СТОРОНЫ WILMERSDORFER STRASSE НАПРОТИВ ФОНТАНА



Революция в онкологии

Прекрасная новость: революционный метод борьбы с онкологическими заболеваниями под названием «Адаптивная Т-лимфоцитная терапия» (Adoptive T-cell therapy) начал успешно применяться на практике. Как известно, долгое время основным способом неоперативного лечения рака являлась химиотерапия. К сожалению, ее «оружие» - яды и токсины - губительно воздействуют не только на клетки злокачественных опухолей, но и на здоровые. Поэтому ученые всего мира не покладая рук работали над созданием лекарств, способных точно уничтожить только измененные раком клетки, не затрагивая при этом здоровые. Но все же настоящим прорывом стало тут создание иммунотерапевтических препаратов, которые, как понятно из названия, мобилизуют иммунную систему больного на борьбу с раковыми клетками. Интересно, что в обычном режиме человеческий иммунитет умеет бороться с одиночными раковыми клетками, постоянно возникающими в организме, проблематичной ситуация становится тогда, когда группа клеток, имеющая сбой в ДНК, маскируется и становится невидимой для иммунной системы, - именно тогда появляется раковая опухоль. Новые иммунотерапевтические препараты распознают «закамуфлированные» раковые образования и активируют работу Т-лимфоцитов (клеток иммунитета), которые, в свою очередь, начинают уничтожать опухоль во всем организме, не причиняя вреда здоровым тканям. Новый метод, прошедший тестовую фазу, открывает столь же новую эру в истории медицины и уже активно используется в различных клиниках мира.



Жирно не будет

С возрастом организм, а вернее, его пищеварительная система, все хуже справляется с переработкой жиров. Такие вкусные бекон, сало или жирная ветчина, которые прекрасны в дополнение к яичнице, пасте или ржаному хлебу, увы, могут создавать лишнюю нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь. Но для представителей группы «60 плюс» это не повод отказаться от употребления животных жиров! Например, мясо тунца не менее вкусно, а в дополнение к своим гастрономическим достоинствам еще и содержит максимум аминокислот, «клеточных строительных материалов», а также микроэлементов и витаминов. По уровню белков и уровню гемоглобина оно не уступает говядине, а входящий в его состав жировой комплекс омега-3 способствует процессу омоложения организма. Чем не повод приготовить завтра же салат или спагетти с тунцом?

Минус сахар

То, что сахар является «энергетической пустышкой», то есть продуктом, лишенным белков, жиров, питательных веществ и микроэлементов, зато калорий в нем хоть отбавляй, знают все. Но и о том, что несладкая жизнь в миллион раз хуже сладкой, тоже! Чем же заменить сахар? Ни в коем случае не синтетическими сахарозаменителями! От них больше вреда, чем пользы, поэтому лучше позволить себе пару-тройку ложек кленового сиропа в день. Калорий в нем неизмеримо меньше, чем в сахаре-рафинаде, зато содержание минералов и витаминов, а также антиоксидантов, просто-таки рекордное! И вкус, кстати, отличный!



FOTOS: SXC

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- Подготовка и оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegegrad)
- Доставка на дом медикаментов и вспомогательных средств
- Сопровождение при визитах ко врачам и на прогулках
- Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
- Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
- Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!

Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!

**Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души
- 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!**



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

**VERITAS
Geschäftsstelle
Charlottenburg**
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030-321 20 11

**VERITAS Pflegedienst
Berlin Ost GmbH**
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030-992 731 59

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

«Вот откуда-то летит
маленький комарик...»



Все любят лето. И комары с мухами тут – не исключение. Проблема только в том, что эти назойливые насекомые не меньше лета любят отравлять жизнь и нам с вами, причем делают это весьма успешно. Впрочем, и из этой ситуации есть выход!

Те, кто безболезненно переносят присутствие и укусы насекомых, могут дальше не читать. Для остальных – несколько полезных советов, как обезопасить себя от комаров, мух и прочей летучей напasti.

«Домашние» насекомые-террористы вроде комаров и мух не только досаждают и действуют на нервы, но и больно кусаются, и разносят серьезные заболевания. Так, мухи могут вызвать конъюнктивит, диарею и дизентерию, а также тиф и холеру, а комары – малярию и лихорадку Зика. Поэтому отмахнуться от них в прямом смысле слова недостаточно!

Испокон веков люди изыскивали средства спасения от этих паразитов от надоедающей мелкой фауны, – и преуспели в этом, создав огромное количество разнообразных средств от обычных аэрозолей до электрофумигаторов и ультразвуковых отпугивателей. Но прежде чем использовать эти достижения науки, внимательно прочитайте инструкцию и убедитесь, что у вас нет никаких противопоказаний к тем или иным веществам, входящим в их состав! И еще – токсические вещества, содержащиеся в репеллентах и компании, столь же вредны для людей, сколь и для насекомых. Так что, если вы склонны к аллергическим реакциям, у вас в доме есть маленькие дети и животные, либо же вы просто не являетесь поклонником бытовой химии, особенно в жару, можно обратиться к проверенным временем – и действительно эффективным! – домашним средствам.

Самый простой способ, не слишком, правда, эстетичный, но зато надежный – сетки на окнах. Тут, правда, нужно сказать, что малейшего повреждения или дырочки в ячейках достаточно, чтобы насекомые проникли в дом. А вот против запахов комары и мухи бессильны, – не зря еще с древних времен люди боролись с насекомыми комарами с помощью резких ароматов! Особую неприязнь у летучей нечисти вызывает... запах томатной листвы. Да-да, банальные помидоры, причем всех сортов, принадлежат к числу растений, совершенно не подверженных нападению вредных насекомых. Свойственный стеблям и листьям томата особый специфический запах держит комаров и мух, а также прочих насекомых, на почтительном отдалении. Достаточно украсить балкон, террасу или подоконник парой-тройкой горшков с томатными кустами, и надежный барьер против всевозможной мошкарки готов.

Не хуже томатов отпугивают комаров базилик, лаванда, герань, розмарин и перечная мята. А самое приятное – если вы по каким-то причинам не можете или не хотите заниматься садоводством, сгодятся и эфирные масла вышеупомянутых растений. Самое простое – смочить салфетку несколькими каплями эфирных масел и положить на подоконники. Для усиления эффекта можно сделать из разных сортов эфирных масел коктейль-отпугиватель комаров, а заодно и освежитель воздуха.

В бутылке с пульверизатором смешать 2 чаши воды с 10 каплями масла герани и 10 каплями эвкалиптового масла или 20 каплями масла цитронеллы. Равномерно разбрызгивать в помещении.

Нанесенные на одежду эфирные масла цитронеллы, лаванды или розмарина (достаточно буквально нескольких капель!) также могут творить чудеса! Кстати, об одежде – считается, что комары еще больше резких запахов не любят желтый цвет, поэтому полезно иметь в гардеробе несколько вещей солнечных оттенков.

Что делать, если вышеупомянутых средств не оказалось под рукой, и все тело зудит и чешется от укусов насекомых? Снять раздражение и продезинфицировать ранку от укуса помогут растворы уксуса или соды.

Смочить в винном или яблочном уксусе (или в растворе пищевой соды и воды в пропорции 1:1) ватный диск и приложить его на несколько минут к укушенному месту. Также можно протереть зудящий участок антисептической жидкостью для полоскания полости рта.

И пусть комариные укусы будут для вас единственным негативным моментом этого лета!



«Каждая женщина
красива по-своему!»



арья

Погодина

Дарья Погодина – популярная российская актриса театра и кино, победительница конкурса «Самая красивая москвичка» и просто умница

- Даша, расскажите о своих детских мечтах, как Вы представляли себе взрослую жизнь?

- Откровенно говоря, я не помню, чтобы в детстве думала о взрослой жизни. Я была вполне нормальным ребенком с обычными детскими увлечениями – играть с друзьями, есть мороженое, кататься на велосипедах наперегонки с мальчишками, гулять с девочками после школы и т.д. Может, я и думала о том времени, когда стану взрослой, но только в контексте того, чтобы быть самостоятельной и ни от кого не зависеть. И то, это было уже в подростковом возрасте. Если Вы о том, что уже в детстве я мечтала стать актрисой и представляла себя на сцене – нет, такого у меня не было, хотя я даже посещала драматическую студию при Театре юного зрителя. Зато я мечтала стать ветеринаром! Я очень любила (и люблю) животных и всегда хотела заботиться о них.

- Когда Вы впервые всерьез задумались о карьере актрисы? Как поняли, что это «то самое»?

- Когда мне было лет 14-15, мы с мамой стали часто бывать в театре, старались не пропускать ни одной интересной постановки, ходили практически на все спектакли, которые шли в нашем городе. Думаю, именно тогда, - благодаря маме! - я прочувствовала всю прелесть этого вида искусства, магию сцены, сложность, непредсказуемость происходящего на ней. Одним словом, стала настоящей театралкой. И вот тогда я поняла, что хочу быть актрисой. В тот момент я не думала, что это «то самое», для таких мыслей было еще слишком рано, но определенно мне захотелось попробовать себя в этой профессии.

- В 18 лет Вы переехали из Нижнего Новгорода в Москву, чтобы попробовать себя в качестве актрисы. С какими иллюзиями Вам пришлось расстаться, окунувшись в московскую жизнь?

- Я старалась не строить иллюзий, но, как, наверно, любая девушка в этом возрасте, я была наивна, доверчива. У меня в характере нет таких черт, которые отличают провинциалов от жителей столицы – я не иду по головам, не расталкиваю локтями всех на своем пути к цели, не кичусь своими достижениями. Более того, я никак себе не представляла московскую жизнь, поэтому мне особо не в чем было разочаровываться. Наоборот, люди, которых я встречала, были дружелюбно настроены, старались помочь, кто словом, кто делом.

- А вообще, как Вы думаете, действительно ли можно выучиться на актера или это все-таки призвание?

- Уверена, что именно обучение делает из тебя профессионала. Иначе ты просто самородок, при условии, что у тебя есть талант. Но, видите ли, не все актеры должны быть великими. Если ты не Мери Стрип и не Роберт Де Ниро, это совсем не значит, что ты плохой актер. Поэтому учиться нужно обязательно! Знать основы профессии, технику. Кстати, в Америке нет театральных вузов, но есть коучи, которые тренируют актеров, как начинающих, так и опытных. Перед кастингом или специально для роли с вами занимается человек, он помогает вжиться в персонажа, раскрыть его. Это отличается от нашей системы Станиславского, но имеет свои плюсы.

- На Ваш взгляд, актерская карьера – это тяжелая ноша или приятный труд?

- Точно не ноша (*улыбается*). Это такая же работа, как и все остальные. Бывает тяжело, и физически, и морально, но любая усталость проходит, особенно, когда ты доволен результатом.



- Вы сыграли достаточно много разноплановых ролей. Какая из них самая любимая? Есть ли у Вас работа, которой Вы гордитесь особо?

- Мне бы не хотелось выделять какую-то одну роль. Каждая из героинь, которых я сыграла, это маленькая прожитая жизнь. Даже мои самые первые роли, которые, объективно, далеки от совершенства, я по-своему люблю. Мне посчастливилось работать на одной площадке с невероятно талантливыми актерами и режиссерами, и я очень благодарна судьбе за это. Что касается гордости, то я уверена, что моя самая лучшая роль еще впереди!

- К вопросу о ролях: бытует мнение, что часто не артист выбирает роль, а роль артиста. Вы с этим согласны? Бывает, что роли Вас выбирают?

- Глядя на ту колоссальную работу, которую проделывали режиссеры, с которыми я работала, я понимаю, что не хочу на их место (улыбается). Это тяжело не только физически, но и эмоционально. Координировать, направлять и вдохновлять такое количество людей может далеко не каждый. Возможно, я еще дорасту до идеи снять свой собственный фильм, но пока таких мыслей не было.

- В 2016 году Вы выиграли конкурс «Самая красивая москвичка». Поделитесь Вашими секретами красоты!

- Это мой любимый вопрос, на который я просто не могу ответить без иронии (улыбается). Слово «секрет» предполагает, что я знаю нечто, чего не знают другие и пользуюсь этим, но это не так. Ежедневный уход за своим лицом, телом, волосами - это не секрет, а обычное дело для любой женщины. Может, это прозвучит

цинично, но никакие секреты не помогут вам выиграть в конкурсах красоты, если у вас нет данных. При этом я отношусь к таким вещам очень спокойно и считаю, что каждая женщина красива по-своему. Но, почему-то не каждая хочет следить за собой. А ведь это совсем не сложно. Регулярно посещать парикмахера, иметь ухоженные руки, лицо, заниматься любым видом физической активности - от простого бега до фитнеса - должно быть вашей полезной привычкой. И, разумеется, правильное питание. Я не говорю о диетах, а именно о том, чтобы по возможности есть полезные продукты - рыбу, овощи, фрукты. Никакого фаст-фуда, сладкой газировки, чипсов. Да, можно время от времени баловать себя сладостями, а иногда и пищу с друзьями съесть, но в целом придерживаться сбалансированного рациона. Вот и весь секрет (улыбается).

- Как вы восстанавливаете силы после насыщенного дня? Где черпаете вдохновение для своих ролей?

- Самый лучший способ восстановить силы - это здоровый сон. Восемь часов

сна, утром небольшая пробежка, бассейн, и ты бодр весь день! Иногда можно и просто поваляться с книгой в руках, совместить полезное с приятным. Мне кажется, вдохновение может быть у писателя, поэта, художника. Для актера это работа, тут просто нужно вжиться в роль и прочувствовать своего персонажа, настроить-ся.

- Есть ли что-то, о чем Вы жалеете?

- Это последнее дело - жалеть о том, чего не вернуть и не изменить. Ошибки, которые мы совершаем, это наш жизненный опыт, без этого никак. Я ни о чем не жалею и не хотела бы ничего менять.

- Какие у Вас главные творческие задачи на ближайшее время?

- У меня в планах съемки в двух сериалах, в одной полнометражной картине и роль в одной театральной постановке. Я в этом смысле человек суеверный и не хотела бы говорить о том, чего еще не произошло. Но я с удовольствием расскажу обо всех этих проектах в следующих интервью, когда они увидят свет.



- Звучит очень абстрактно. Артиста на роль выбирают и утверждают режиссер и продюсеры. Безусловно, есть такое понятие, как стечение обстоятельств, когда все складывается само собой, и ты получаешь роль, о которой мечтал. Но чаще сам актер читает сценарий, и, если он его заинтересовал, идет на пробы. А бывает так, что сначала утверждают одного актера или актрису, снимают какое-то количество материала, а потом вдруг режиссеру что-то не нравится, и актера меняют. Поэтому тут сложно сказать однозначно, ты выбираешь роль или она тебя. Но не думаю, что это важно. Главное то, как ты справился с ролью, как тебя восприняли зрители.

- Вам приходилось меняться до неузнаваемости?

- Вы имеете в виду, экстремально набирать или терять вес, бриться наголо? Нет, такого опыта пока не было, но для настоящего актера это не проблема. Я не боюсь перемен.

- А если бы Вы сами оказались в режиссерском кресле, в каком жанре снимали бы фильм, - или все же ставили бы спектакль?



Отпуск с пользой для себя: впечатления Екатерины Рокотовой

В мире есть несколько велнесс-отелей, которые предлагают совместить приятное с полезным и не просто отдохнуть, но и восстановить здоровье и очистить организм. Популярная актриса кино и театра, звезда сериалов «Мата Хари», «Последняя статья журналиста», «Отмена всех ограничений», «Умельцы» и многих других Екатерина Рокотова провела неделю в одном таком отеле в Испании в провинции Аликанте – и спешит поделиться впечатлениями от отпуска!

«Оздоровительный отель-клиника подразумевает наличие большого медицинского центра, в котором работают специалисты разных областей: хирурги, дантисты, иммунологи и др. По приезду все гости отеля отправляются на консультацию с врачом, чтобы подобрать нужную программу. Одно из самых интересных исследований – измерение массы тела: сколько в нем содержится жира, мышечной массы, воды и прочего. Все это можно подробно увидеть на карте тела. В зависимости от состояния назначается диета, которой в клинике несколько видов: от самой жесткой до лояльной, если нет проблем с лишним весом.

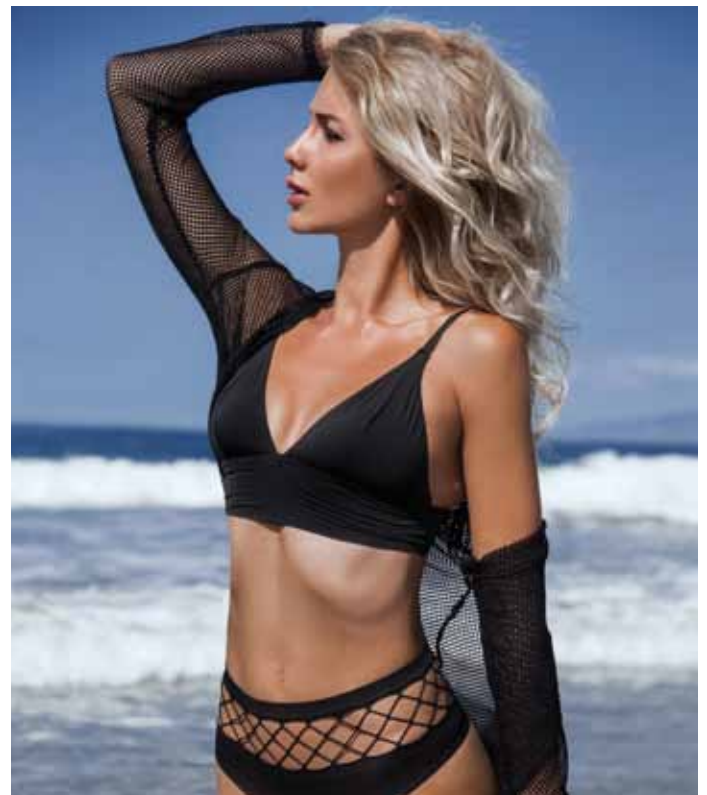
После проведения исследования из моего ежедневного рациона были исключены продукты животного происхождения: белки, молоко, яйца. Основа рациона – овощи, фрукты, крупы, богатые растительным протеином, орехи, морепродукты. Все готовится без соли и сахара, поэтому, даже не находясь на строгой диете и не имея проблем с лишним весом, я потеряла 3 кг за неделю. Каждый прием пищи состоит из 2-3 блюд. Это небольшие порции от шеф-повара, который разрабатывает меню совместно со специалистами по питанию. Это не только полезно, но и очень вкусно, так как все готовится из свежих органических продуктов, которые превращаются поварами в необыкновенное сочетание блюд высокой кухни. Каждое утро перед приемом пищи подают мисо-суп – считается, что он содержит все необходимые микроэлементы для того, чтобы запустить организм и очистить его от токсинов. Затем можно выбрать один из предложенных свежевыжатых соков (зеленый, желтый или красный) и основное блюдо – чаще всего это каша с ягодами и орехами. К тому же на столиках нет приправ, вместо соли и перца стоят натуральные водоросли, куркума или ореховая смесь, чтобы придать небольшой пикантности блюду.

Описывать кухню можно до бесконечности, так как вариантов используемых круп и овощей невероятное множество. Шеф-повар проводит каждый день мастер-класс по приготовлению здоровой пищи. Но если честно, так готовить дома не хватит времени, да и ассортимент продуктов другой!

При этом не стоит думать, что питание в клинике настолько диетическое, что нельзя позволить себе десерт. Наоборот, лично мне разрешены тирамису из миндаля, органический шоколад и печенье с сухофруктами.

Что касается процедур, я не стала выбирать конкретную программу, так как это был уже не первый мой визит в велнесс-клинику, я просто шла от своих предпочтений. Выбрала ежедневный сеанс массажа, акупунктуру (иглоукалывание) и озонотерапию. Иглоу-

калывание я открыла для себя совсем недавно и, зная, что в клинике хорошие специалисты, наслаждалась каждым сеансом. Это немного больно в первый раз, и, конечно, пугает размер игл, которые ставятся по определенным точкам течения энергии. Это восточная медицина, в эффективность которой я бы никогда не поверила, не ощутив результат на себе. Иглы ставятся не только по всему телу, но и в голову и лицо. Это немного страшно, но убирает все зажимы из тела, снимает эмоциональное напряжение и после сеанса наступает невероятное блаженство, спокойствие и легкость. Дополнительно устанавливаются грелки, и все это сопровождается



ся ароматерапией.

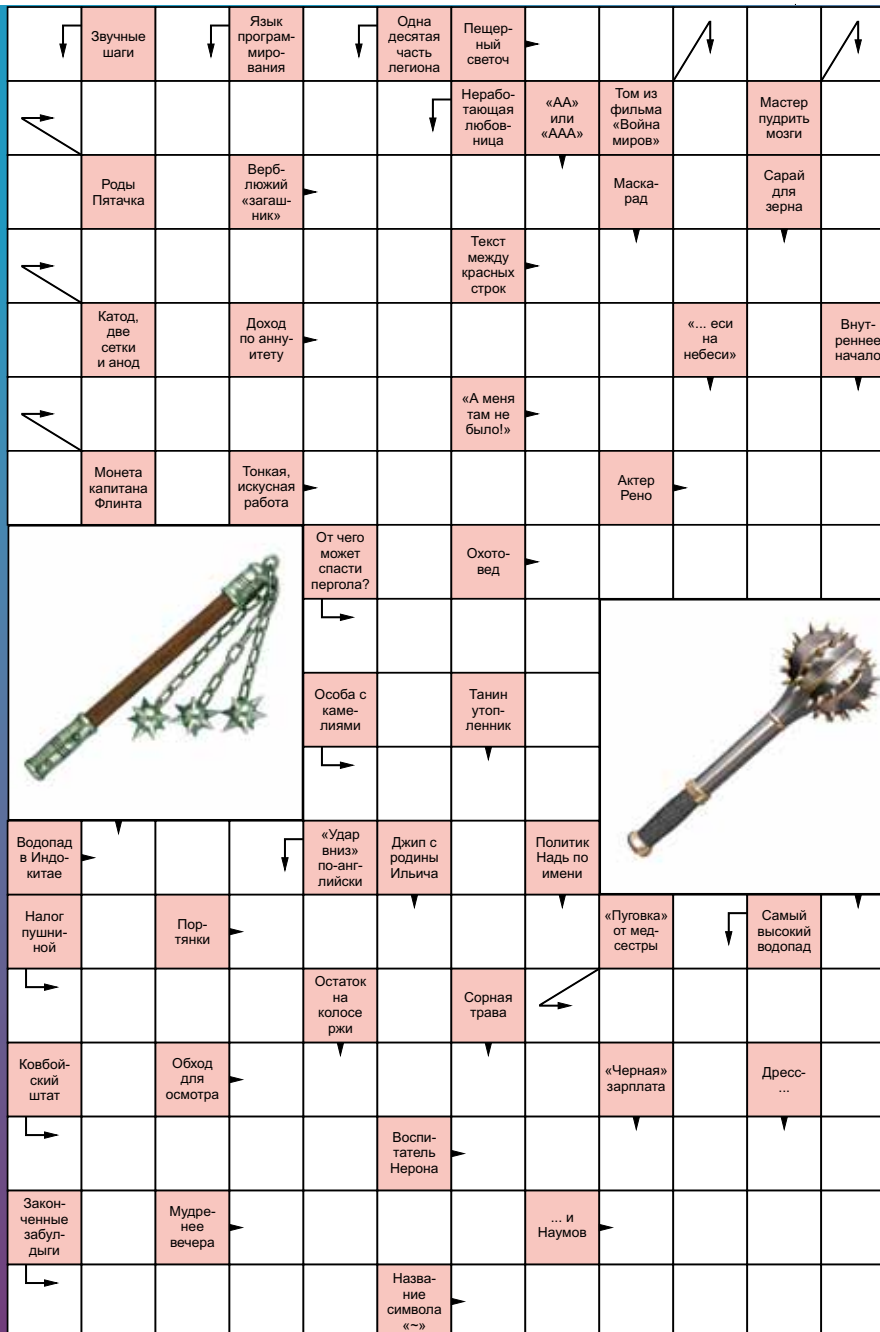
Озонотерапия помогает восстановить иммунитет, обогатить кровь кислородом, запустить процессы регенерации и восстановления внутренних органов. Ежедневный массаж я дополняла банями и водным комплексом, чтобы помочь организму скорее избавиться от шлаков и токсинов!

Оздоровительная программа включает и спорт. Я не пропускала ни одного утреннего восхождения в горы – для меня это заряд бодрости и силы. Утреннее приветствие местных белок и зайцев на восходе солнца – это не только аэробная нагрузка, но и энергия природы. Я люблю горы, и поэтому в день у меня в среднем выходило по 10-12 км – это «40 этажей» в приложении. К тому же, дополнительно я посещала пилатес и тренажерный зал, поэтому, не имея лишнего веса, я растеряла последнее по горным тропинкам! Признаюсь, я каждый вечер ждала хайкинг и приветствие солнцу в горах!»

«Хлоп- ковый штат» США							Самолет- неви- димка		Стиль музыки 80-х годов	
	Коллега Доме- нико Дольче		Фран- цузская «улица»		Свора строите- лей «крыши»		Седьмой «уровень» счастья	Конс- танти- ноксер	Навес в фут- боле	
					Игривая мышца плеча					
	Марис или Илзе		Шаблон- ная фраза		Житель за Уралом		Ковыль как трав			
						Создала Музей восковых фигур				
	Корне- плод	Разру- шающий луч								
				Машина для очистки зерна		Волокна для рогожи				
	Что содер- жит рака?	Ствол дерева								
Сгусток										
					Большая дере- вянная кадка			Целла		Чахох- били по сути
							Кокосо- вая водка			
					Изгнан- ница из Эдема		Думный чин на Руси		Что такое стрих- нин?	Толк
				Путь для подхода к твер- дыне						
				Окалина	Ипос- тасть Митро- фанушки	Кальман по имени		«Жердь» в днев- нике		Симптом водянки
Озвученное недомо- гание		Барто						Похвала в стихах		
				4,7 ГБ у DVD диска						
Где не стоит искать иглоку?		«Ангель- ский» снайпер					Бемоль- ный антипод			
«Утопи- ческий» автор				Произ- водство звонких денег						



СКАНВОРД



Это такое испытание для честности — фраза друга: «Слушай, я совершенно не помню, сколько я тебе должен».



- Папа, а ты кого больше хотел - мальчика или девочку?
- Вообще-то, сынок, я просто хотел приятно провести время...



Как говорил Робинзон Крузо: «Ракушка не похожа на голую женщину только первые 5 лет!»



Забавный факт: если всех людей выстроить в цепочку по экватору, большинство из

них утонет.



Палач заносит топор над головой осужденного. Осужденный поворачивает голову к палачу и спрашивает:

- Какой сегодня день?
- Понедельник.
- Ну и неделя начинается!



Было время, отдавал родителям свои старые мобильные телефоны. Недавно они отдали мне свой старый аппарат для измерения давления.



— Как же хочется вина, танцев и

безумного веселья! Девочки, вызывайте такси!

— Катя, ты сильно переоцениваешь таксистов...



Семейная жизнь — это когда жена примеряет все свои платья перед зеркалом, а у мужа тепло на душе. Ведь он сидит в прихожей в пуховике.



Делегация на ферме:

- А это наш гламурный скотник Вася!
- Почему гламурный?!
- А посмотрите, как красиво он кидает навоз!



На экране

**С 2 АВГУСТА 2018 ГОДА****Grenzenlos**

(«Погружение»)

Режиссер: Вим Вендерс

Авторы сценария: Эрин Дигнам, Дж.М. Ледгара

В ролях: Алисия Викандер, Джеймс МакЭвой, Александр Сиддит

Он - офицер разведки, она - ученый-океанолог. Ему предстояла смертельно опасная спецоперация в Сомали, ей - глубоководная экспедиция. И даже на грани жизни и смерти, будучи разделенными пространством и временем, они не перестают любить друг друга...

Mission: Impossible – Fallout

(«Миссия: невыполнима - последствия»)

Режиссер и автор сценария: Кристофер МакКуорри

В ролях: Том Круз, Ребекка Фергюсон, Ванесса Кирби

Последствия неудачной миссии неутомимого суперагента Итана Ханта и его команды оказываются катастрофическими. Мало того, что события разворачиваются теперь не по запланированному сценарию, в настоящем реализуются и тени из прошлого.

С 5 АВГУСТА 2018 ГОДА**Prinz Charming**

(«Принц-очаровашка»)

Режиссер и автор сценария: Росс Венокур

Роли озвучивали: Демис Ловато, Уилмер Вальдеррама, Эшли Тисдейл

Какая девушка не мечтает о прекрасном принце! Например, о таком, как Принц-очаровашка Филипп... Проблема только в том, что его популярность имеет и обратную сторону. Неудивительно, что однажды принц оказывается перед серьезной дилеммой.

С 16 АВГУСТА 2018 ГОДА**Sicario 2**

(«Убийцы-2»)

Режиссер: Стефано Соллима

Автор сценария: Тейлор Шеридан

В ролях: Бенисио Дель Торо, Джош Бролин, Изабела Монер

Обстановка на американо-мексиканской границе накаляется, когда наркокартели начинают переправлять в США террористов. Чтобы дать им отпор, федеральным агентам приходится вновь объединиться с не самыми надежными партнерами, в том числе с наемным убийцей Александром.

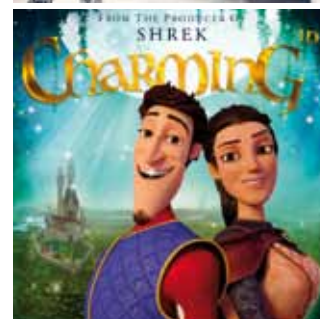
С 25 АВГУСТА 2018 ГОДА**Action Point**

(«Точка отрыва»)

Режиссер и автор сценария: Тим Киркби

В ролях: Джонни Ноксвилл, Бриджит Ланди-Пэйн, Джонни Пембертон

Эксцентричному и бесстрашному ДиСи приходит в голову потрясающая идея открыть парк развлечений. Вместе с группой друзей он воплощает свою мечту в жизнь. Но тут выясняется, что аттракционы нового парка не соответствуют нормам безопасности, да и профессионализм персонала оставляет желать лучшего...



Из Италии с любовью

По статистике, которая, как известно, знает все, в рейтинге кулинарных предпочтений жителей Европы первое место занимает итальянская кухня. Понятно, почему, - ведь блюда итальянской кухни не только очень полезны, но и весьма просты в приготовлении, не говоря уже об изумительном вкусе...

Овощной суп-минестроне

Ингредиенты: 1 стебель сельдерея, 1 цуккини, 1 морковь, 3 помидора, 1 картофелина, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 100 г капусты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, базилик, соль, перец, оливковое масло по вкусу

Все овощи нарезать мелкими кубиками и обжарить пару минут на оливковом масле с добавлением чеснока и базилика. Затем проварить их в воде до готовности (примерно 10 – 15 минут). Отлить половину уже готового супа в блендер и измельчить, получившееся пюре влить в суп, добавив пару ложек оливкового масла. Подавать, украсив зеленью.

Спагетти с тунцом

Ингредиенты: 400 г спагетти, 200 г консервированного тунца, 1 луковица, оливковое масло, соль, перец по вкусу

Очистить лук, нашинковать его кольцами, поджарить на оливковом масле до золотистого цвета. Из банки консервированного тунца слить сок и масло, размять рыбу и добавить ее к луку. Посолить, поперчить, перемешать, поджарить все вместе несколько минут на среднем огне. Сварить спагетти, слить воду, выложить их на большую тарелку, залить соусом из тунца и перемешать. Подавать с пармезаном и измельченным зеленым луком.

Сицилийские баклажаны

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты: 4 крупных баклажана, 100 г оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 50 г базилика, 1 столовая ложка лимонной цедры, соль, перец по вкусу

Тонко нарезать чеснок, обжарить его в разогретом оливковом масле до коричневого цвета, время от времени помешивая. Снять с огня, добавить зелень базилика, лимон, соль и перец. Нарезать баклажаны вдоль ломтиками толщиной примерно 1,5 см. С двух сторон сделать несколько крестообразных надрезов. Обмакнуть каждый ломтик в чесночный соус, выложить на слегка обмазанный оливковым маслом противень и запекать в разогретой заранее духовке в течение примерно 10 минут. Затем перевернуть баклажаны, смазать их оставшимся соусом, распределить чесночные дольки по поверхности и запекать еще 10 минут. Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Крендельки «Амаретто»

Ингредиенты: 300 г очищенного миндаля, 200 г сахара, 2 столовые ложки апельсинового ликера, 20 г сливочного масла для смазывания формы, апельсиновый сироп для глазирования

Очищенный миндаль мелко помолоть, смешать с сахаром деревянной ложкой. Добавить апельсиновый ликер и 3-4 столовые ложки воды, хорошо перемешать до образования однородной массы. Духовку разогреть до 150°C. Тесто раскатать на небольшие кусочки толщиной в палец, вылепить крендельки, положить на смазанный маслом противень, поставить в духовку на 20 минут. Готовые крендельки еще горячими смазать апельсиновым сиропом.

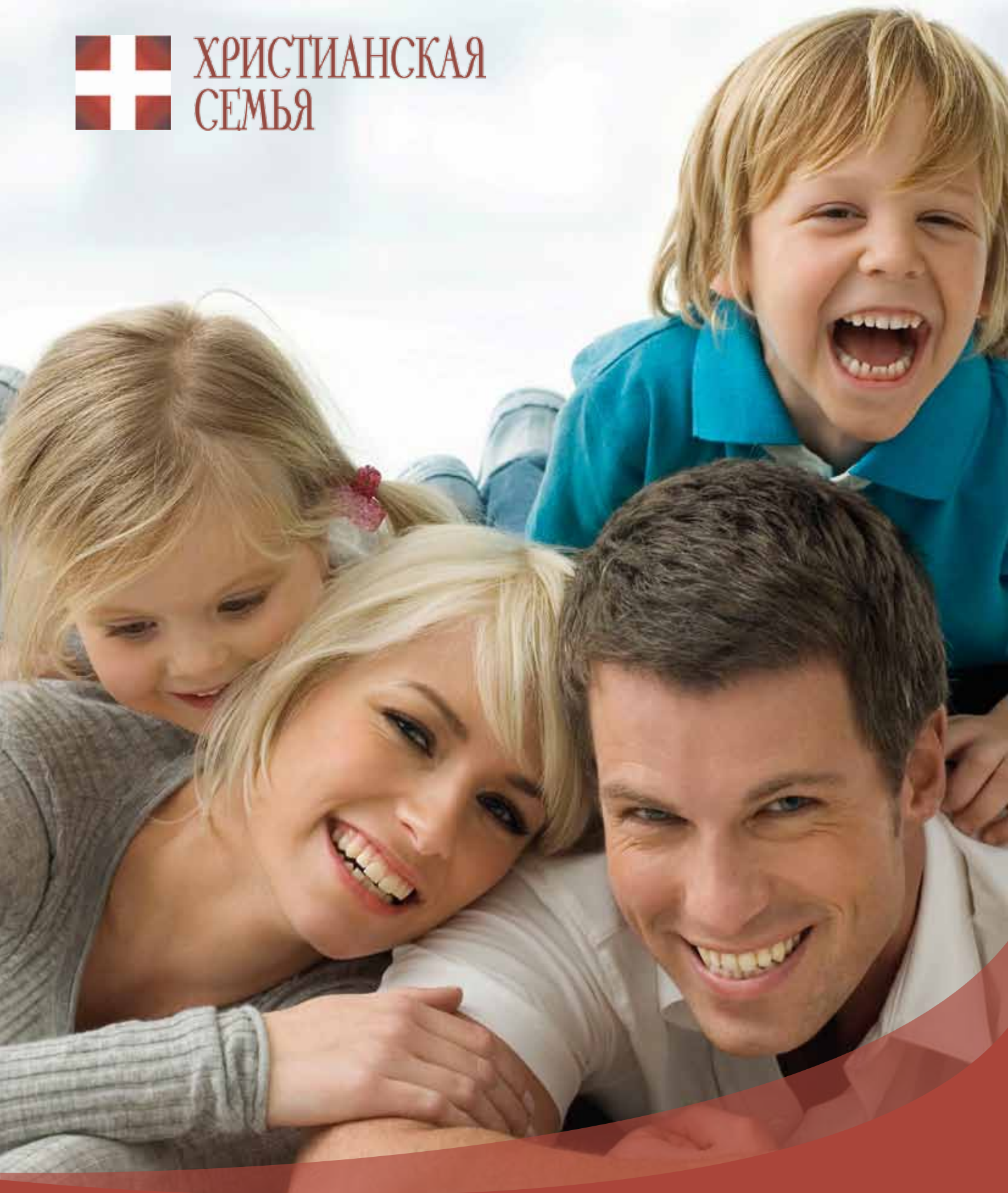


ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

WREMJA.INFO



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН „ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ“
БОЛЕЕ 1000 НАИМЕНОВАНИЙ ДУХОВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИКОН,
ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ И СУВЕНИРОВ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ, ПО ФАКСУ ИЛИ ПО ИНТЕРНЕТУ!

Тел. 030 / 688 377 170, ФАКС 030 / 688 377 167

WWW.CHRIST-FAMILIE.EU



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!