



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

М И Р Б Е З П О Л И Т И К И

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! РЕДАКЦИЯ АЛЬМАНАХА «ВРЕМЯ» ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С 2019 ГОДОМ И ЖЕЛАЕТ РАДОСТИ, ЗДОРОВЬЯ И ЧУДЕСНОГО РАСПОЛОЖЕНИЯ ДУХА! ПУСТЬ В НОВОМ ГОДУ СБУДУТСЯ ВСЕ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ И МЕЧТЫ! ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

10**ТЕМА**

Здравствуй, дедушка Мороз...

12**ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ**

Сезон печенья

18**ДОМ И ИНТЕРЬЕР**

Мандарин на удачу

ИЛАНА

ЮРЬЕВА

«НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ СВОЕЙ МЕЧТЫ!»

Илана Юрьева, звезда шоу «Уральские пельмени» и телеведущая,
- о чувстве юмора, диетах и новогодних желаниях.

**СТР.
20**

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Маэстро, тушь!

Одним из самых популярных видов декоративной косметики признана тушь для ресниц, придающая последним длину или объем, изгиб или густоту. Или все вместе!

СТР. 10

ТЕМА

Здравствуй, дедушка Мороз...

Когда год близится к завершению, в каждый дом приходит красивая, добрая сказка. И, конечно, ее главный герой - добрый дедушка с мешком подарков.

СТР. 18

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мандарин на удачу, или счастливый интерьер

Когда, как не в преддверии Нового года, окружать себя вещами, обладающими позитивной энергетикой и привлекающими счастье?

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Илана Юрьева: «Никогда не отказывайтесь от своей мечты!»

Илана Юрьева, звезда шоу «Уральские пельмени» и телеведущая, - о чувстве юмора, диетах и новогодних желаниях.

СТР. 26

КИНОЗАЛ

В декабре на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Рождественские мотивы

Лучшие рецепты праздничных блюд.

Количество товара
ограничено!

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

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ
акция!
до 70%



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



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

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

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

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

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichten Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden. Die Autorenbeträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

События

СЛАДКИЙ ПРАЗДНИК:

Nikolaustag

6 декабря во всей Германии отмечается день святого Николая, покровителя путешественников и детей, епископа города Миры Ликийские. Согласно легенде, каждый вечер он обходил свой приход, в котором проживали в основном многодетные бедные семьи, и тайно подбрасывал монетки и еду в выставленные за дверь детские ботинки. В X веке в Кельнском соборе в день памяти святого Николая 6 декабря ученикам церковноприходской школы стали раздавать сладости. А позже в Германии в домах стали вывешивать башмачки или носочки для того, чтобы святой Николай положил туда детям подарки. Эта традиция сохранилась по сей день. И, хотя считается, что подарки полагаются в этот день только послушным детям, без конфет, пряников и прочих мелких радостей от святого Николая не остается никто.



ЯРМАРКА В МУЗЕЕ, ИЛИ РАССКАЖИТЕ ПРО ПОКУПКИ

Zeughausmesse im Deutschen Historischen Museum

Все те, кто до сих пор ломают голову над проблемой рождественских и новогодних подарков, а также поклонники прекрасного, - для вас с 6 по 9 декабря во дворе Немецкого Исторического музея молодые европейские дизайнеры и художники представят плоды своих трудов. На ярмарке Zeughausmesse, которая пройдет уже в 22-й раз, можно будет отлично провести время, вдохновиться полетом фантазии мастеров и, возможно, приобрести что-то для себя и близких – или художественного праздничного оформления дома. До встречи в музее – или на ярмарке!



ФОТО: SIX

АВТОМАГИЯ

Essen Motor Show 2018

С 1 по 9 декабря в Эссенском выставочном центре пройдет Международная выставка автомобилей, тюнинга, автоспорта и истории автомобиля, одно из крупнейших европейских автошоу. Essen Motor Show, аналог американского автошоу SEMA, интересен в первую очередь не премьерными автопроизводителями, а множеством тюнинговых вариантов уже хорошо известных машин. В рамках автосалона традиционно проводится конкурс на определение лучшего автомобиля в Европе. Также будет организован специальный центр, в котором будут проводиться презентации, живые шоу и развлекательные мероприятия.



А ПО НОЧАМ МНЕ СНИТСЯ КОНЬ

Die Nacht der Pferde 2018

Всем любителям лошадей, да и не только им, посвящается: с 7 по 8 декабря в Ганновере вот уже в 25-й раз пройдет уникальная выставка-шоу Die Nacht der Pferde 2018. Здесь можно не только увидеть лошадей самых разных пород, от лохматых, словно игрушечных, исландских пони до элегантных арабских скакунов, но и поразиться их талантам, которые они проявят в захватывающих спектаклях и конкурсах. Юбилейное мероприятие включает в себя потрясающие по зрелищности и обилию спецэффектов премьеры и уже успевшие полюбить зрители шоу прошлых лет. Масса удовольствия и ярких впечатлений для детей и взрослых – не пропустите!



И СПОРТСМЕНОМ ГОДА СТАНОВИТСЯ...

Champions 2018 - Berliner Sportler des Jahres

По традиции каждый год в декабре в Германии выбирают «спортсменов года». Церемония вручения наград Champions - Sportler des Jahres может посоревноваться с «Оскаром» по накалу страстей! Узнать, кто же стал лучшим спортсменом, лучшим тренером, лучшей командой и лучшим менеджером года, а также людей посмотреть и себя показать (для чего, собственно, все и устраивается!) можно на торжественном гала-приеме в баден-баденском Курхаусе 16 декабря.



ПРЕДНОВОГОДНЯЯ ТРАДИЦИЯ

Berliner Silvesterlauf

Если у вас 31 декабря нет традиции ходить с друзьями в баню, а очень хочется проводить старый год каким-то особенным образом, то вы можете... ну хотя бы принять участие в традиционном забеге за пончиками, что проводится 31 декабря. Каждый преодолевший дистанцию предновогоднего марафона длиной в 2 км получает в награду пончики, - и отличное настроение как минимум на год вперед. Место старта – Бранденбургские ворота, время начала забега – 12 часов дня. Не опаздывайте!



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

ANZEIGE

А в это время, много лет назад...



2

2 декабря 1990 года
В объединенной Германии прошли первые общенациональные выборы в бундестаг. Первым канцлером нового государства стал Гельмут Коль.

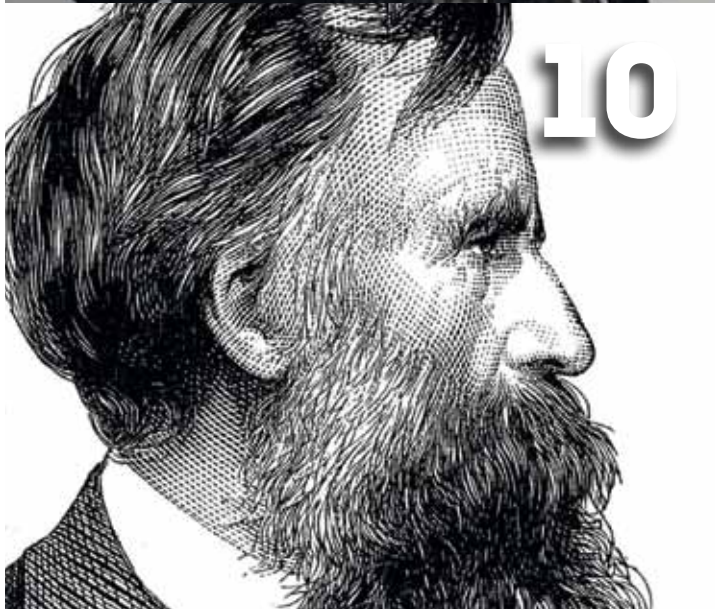
5 декабря 1924 года
Русский художник Иван Голиков создал Палехскую артель древней живописи по выпуску шкатулок с лаковыми миниатюрами в традициях средневековых владими́ро-суздальских иконописцев. Палехские шкатулки с оригинальными миниатюрами по сей день пользуются успехом во всем мире.

7 декабря 164 года до н.э.
При освящении Храма после победы войска Иегуды Маккавея над войсками царя Антиоха произошло чудо: масла для лампад для поддержания огня хватало лишь на один день, однако чудесным образом огонь в золотой меноре горел целых 8 дней, в течение которых приготовили новые запасы масла. Так был заново освящен Храм. В память об этом событии в праздник, получивший название Хануки, каждый вечер зажигают свечи: 1 в первый день праздника, 2 во второй, 3 в третий и так далее, до 8.

10 декабря 1845 года
Шотландец Роберт Уильям Томпсон запатентовал «усовершенствованные колеса для повозок и других передвижающихся объектов», то есть пневматические шины.

15 декабря 1832 года
В Дижоне появился на свет Александр Густав Эйфель, знаменитый французский инженер и архитектор. Ему принадлежит авторство многих мостов и железных дорог, виадуков и вокзалов. Но настоящая слава пришла к Эйфелю после постройки им в Париже к выставке 1889 года знаменитой башни, принадлежащей к замечательнейшим техническим сооружениям XIX века и названной в честь создателя.

17 декабря 1989 года
Дебютировал удостоенный титула лучшего телевизионного шоу XX столетия по версии журнала «Тайм», самый длинный в истории американского телевидения анимационный сериал «Симпсоны», состоящий из 356 эпизодов. В сериале, который до сих пор не сходит с мировых телевизионных экранов, затронуты многие аспекты культурной и социальной жизни США, но прежде всего это пародия на традиционный уклад жизни среднего американца.



10

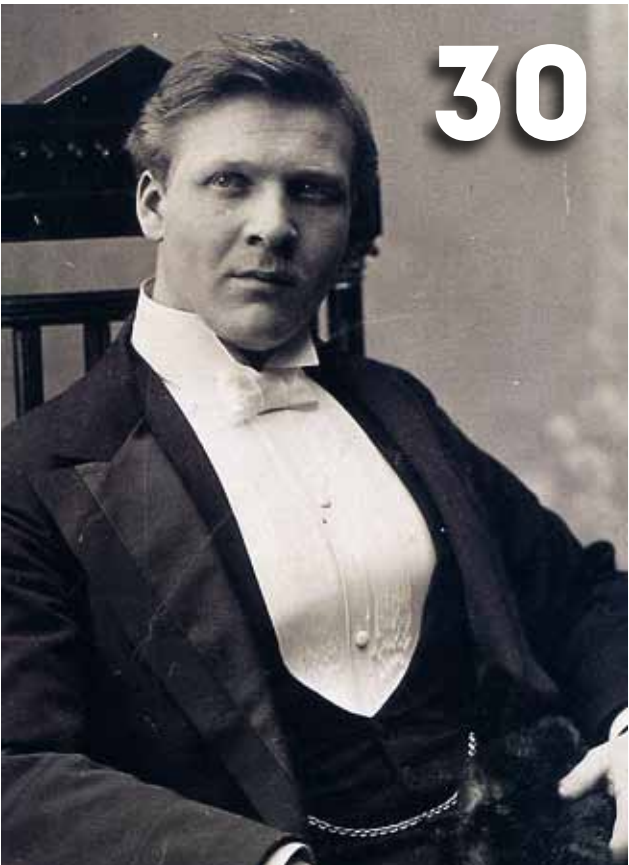


15

25 декабря 1946 года
В Москве в Институте атомной энергии под руководством И.В. Курчатова на экспериментальном уран-графитном реакторе была осуществлена первая в СССР цепная ядерная реакция. Она стала отправной точкой для стремительного развития атомной науки и техники в стране, - спустя неполных 8 лет, в 1954 году в Обнинске была введена в эксплуатацию первая в мире промышленная АЭС.

27 декабря 1901 года
В Берлине родилась Мария Магдалена фон Лош, прославившаяся под именем Марлен Дитрих. Талантливая актриса и певица, икона стиля и общепризнанная звезда мирового кинематографа прожила долгую и яркую жизнь, подарив миру новое представление о прекрасном.

30 декабря 1890 года
17-летний Федор Шаляпин дебютировал в партии Стольника, заменив случайно заболевшего артиста. При этом, выступая, Шаляпин упал на сцене, сев мимо стула - с тех пор он всю жизнь зорко следил за креслами на сцене, опасаясь вновь промахнуться.



30

СУДОКУ

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

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

Маэстро, тушь!

Одним из самых популярных видов декоративной косметики признана тушь для ресниц, придающая последним длину или объем, изгиб или густоту. Или все вместе!

Кто и когда именно придумал красить ресницы, история умалчивает. Во всяком случае, случилось это в давние-предавние времена – так, древнеегипетские красавицы наносили на ресницы и брови специальную черную краску, изготовленную на основе древесного угля, сурьмы и растительных масел. Интересно, что делали они это не только для придания глазам особой выразительности, но и в целях защиты таковых от солнца и песка (и надо сказать, что средство на основе сурьмы действительно обладало бактерицидными и антисептическими свойствами). Мода на тушь плавно перекочевала из Египта в Древнюю Грецию и Рим, правда, тут макияж использовался исключительно в декоративных целях. А вот в Средневековье, когда за попытку казаться красивее, чем на самом деле, можно было легко угодить на костер, о применении косметических средств не могло быть и речи, к тому же мода того времени предписывала отсутствие растительности на лице, и все уважающие себя жительницы Европы старательно выщипывали брови и ресницы, так что им и красить было особо нечего. И лишь столетия спустя интерес к декоративной косметике был возрожден. Однако античные рецепты краски для ресниц канули в Лету, и велосипед, то есть тушь, пришлось изобрести заново. Сделал это, спрессовав в брикет смесь угольной пыли и вазелина (последний еще и стимулировал рост ресниц), и снабдив его специальной щеточкой для нанесения, американский химик Терри Вильямс.

Музой-вдохновительницей изобретателя стала его младшая сестра Мейбл, глаза которой были обрамлены тонкими, редкими и светлыми ресничками, от чего она ужасно страдала, - спасением для нее и миллионов других девушек и стал революционный продукт под названием Maybelline (Mabel и Vaseline), продававшийся по сенсационной цене в 10 центов. А вот привычная нам упаковка для туши в виде цилиндрического тюбика с кисточкой, встроенной в крышку, была разработана более чем на столетие позже: ее авторство принадлежит компании Helena Rubinstein, как и водостойкая тушь, не вызывающая аллергических реакций. С тех пор утекло немало воды, и появилось столь же немало новых формул туши: удлиняющей, придающей объем, укрепляющей... В последнее время почти все производители туши для ресниц сумели создать поистине многофункциональные средства, обеспечивающие еще и необходимый уход. Высокотехнологичные комбинации восков и смол, нейлоновой микрофибры и растительных экстрактов позволяют добиваться самых невероятных результатов: эффективные сочетания натуральных ингредиентов защищают ресницы и питают их, а кремообразные формулы позволяют равномерно наносить тушь, удлиняют ресницы и придают им дополнительный объем.

При этом приемы нанесения туши, благодаря которым умелые руки визажистов превращают самые короткие и мягкие реснички в пушистые, густые и веероподобные, остаются все теми же, что и раньше. Какими же? Сейчас расскажем!

Правило номер один: чудеса, конечно, случаются, но не в случае с тушью, так что не стоит ожидать ни от одного косметического средства полного преображения или панорамного объема в один взмах, что бы ни обещала реклама. Красить ресницы для оптимального результата нужно в несколько слоев. Причем ни в коем случае не стоит чередовать глаза, нанося слои друг за другом – это не даст волоскам склеиться, а «на выходе» получатся идеально разделенные ресницы без комочков, но с отличным объемом. Для того, чтобы визуально увеличить глаз и придать ему более округлую форму, можно нанести больше туши на ресницы над радужкой. А чтобы зрительно «вытянуть» глаз и сделать его миндалевидным, лучше добавить объема во внешний уголок. Не менее важна техника нанесения: специалисты рекомендуют наносить тушь на корни гуще, чем на кончики, задерживая щеточку у корней на секунду: тушь успеет схватиться и оставит ресницы чуть приподнятыми. Кроме этого, она будет меньше осыпаться, а концы останутся идеально разделенными. Не стоит забывать и про зигзагообразные движения от корней к кончикам для усиления эффекта объема. А если речь идет о цветной туши, то ей луч-

ше красить ресницы с обеих сторон, и снизу, и сверху, - этот прием сделает оттенок ярче, а ресницы – гуще.

При внимательном рассмотрении рекламных фотографий топ-моделей видно, что у всех них (даже при якобы отсутствующем макияже!) межресничное пространство весьма тщательно покрашено. Эта на первый взгляд незаметная стрелка подчеркивает форму и разрез глаз, соединяет отдельные реснички в единое целое и придает взгляду глубину. Рисовать ее проще простого – достаточно провести тонкую линию у самых корней ресниц и наслаждаться эффектом! И еще - на чуть припудренные ресницы тушь ложится ровнее, так что не стоит пренебрегать и этой уловкой. А если высоты мастерства в нанесении макияжа еще не достигнуты и полосочки у ресниц не получаются четкими и ровными, а при нанесении туши внушительное ее количество остается на веках, можно попробовать за несколько часов до «покрасочных работ» положить косметические средства в холодильник.

Вот и все, - маэстро, тушь!



ФОТО: SXC

20%-ная скидка на рождественские подарки в каталоге "Христианская семья"

Магниты



Открытки



от 0,90 евро

от 0,90 евро

Иконы греческие



от 9,90 евро

Календари



от 6,90 евро

Сувениры



от 0,90 евро

Специальное предложение для наших заказчиков! Большой выбор рождественских подарков на любой вкус со 20%-ной скидкой! Просто укажите при заказе кодовое слово WEIHNACHTEN и получите скидку на выбранные Вами подарки!

20%



www.christ-familie.eu

Здравствуй, дедушка Мороз...

Когда год близится к завершению, а за окном падает снег (или, как вариант, льет проливной дождь – такое тоже случается, и, кстати, в последнее время все чаще, но речь не об этом), в каждый дом приходит красивая, добрая сказка. И, конечно, ее главный герой – добрый дедушка с мешком подарков.



Откуда же появился сказочный белобородый старик, который живет в избушке в лесу, дружит с лесными зверями, летает со скоростью звука и весь год напролет собирает подарки, чтобы за одну ночь (рождественскую или новогоднюю) осчастливить ими всех, кто хорошо себя вел? Родство с ним приписывают то гномам, то языческим богам, то вовсе представителям потустороннего мира, таким, как восточнославянский дух холода и зимы по имени Трескун (он же – Студенец), который, между прочим, не всегда отличался веселым и добрым нравом... Помимо вымышленных и сказочных предков, у рождественского волшебника и реальные люди: давным-давно, а именно, в III веке, в турецком городе Мира (ныне Демре) жил-поживал архиепископ по имени Николай. Помимо своих непосредственных обязанностей он тайком подбрасывал через дымоход в дома бедняков набитые золотом кошельки, которые попадали в башмаки, оставленные сушиться у очага. За великую доброту и душевное отношение к людям Николая после смерти причислили к лику святых и воздвигли ему памятник. Но это было только началом истории: вскоре церковь святого Николая была разграблена итальянскими пиратами. Жители Мира были страшно возмущены, а сама история похищения наделала много шума,

благодаря которому о Николае узнали христиане во всех уголках света. С тех пор в день святого Николая в память о нем принято дарить подарки, причем не только малоимущим, и прятать эти подарки в сапоги или носки.

Из Европы этот обычай плавно перекачел в Новый Свет: голландские и английские переселенцы, обосновавшиеся в Америке в XVIII веке, привезли с собой туда и предания о Святом Николае. Одна из первых церквей, построенных в тогдашнем Нью-Йорке, была даже названа его именем («Синтер Клаас» или «Синт Николас»), позднее это название ассимилировалось в «Санта Клаус». По другой версии, прообразом волшебного дедушки был Святой Василий Кесаретский, который чествовался православными 1 января по старому стилю. Святой Василий, церковный писатель и богослов, по совместительству являвшийся также покровителем свиней (именно поэтому в этот день на стол было принято подавать свинину: «Свинку да боровка для Васильева вечерка» – говорили в народе) был известен своей добротой. Он раздавал свое имущество бедным и устраивал для своей паствы праздники с подарками и угощением.

Интересно, что, хотя в культуре практически всех стран мира присутствовал персонаж, исполняющий желания в канун Рождества (или Нового Года), никто толком не имел представления, как же все-таки он выглядит и каким образом осуществляет доставку подарков. Но в начале циничного XX века реклама, вечный двигатель торговли, вторглась в область волшебных сказок. В 1931 году компания Coca-Cola начала революционную по своей сути рекламную кампанию под лозунгом «Санта Клаус тоже пьет Coca-Cola». И вот тут-то все стало ясным и понятным. Главный персонаж этой рекламной акции, во-первых, окончательно определился со своим официальным именем (Санта Клаус), во-вторых, приоделся в цвета знаменитого бренда: художник по рекламе Coca-Cola Хаддон Сандблом изобразил Санту в виде краснощекого белобородого старичка, одетого в короткую красно-белую шубу с пуговицами, красную шапку с помпоном, и, разумеется, с бутылкой колы в руках. Так и появился на свет всем нам знакомый современный образ Санта Клауса. За основу либретто к этой пиар-кампании были взяты сказки Клементя Кларка Мура, написанные в 1822 году. В них подробно рассказывается о том, где живет Санта (на Северном полюсе), и каким образом он вообще попадает в Страну неограниченных возможностей (на восьми северных оленях). А в 1939 году к восьми оленям Санты добавился девятый – знаменитый Рудольф с красным носом. И, подобно своему хозяину, как известностью,

так и внешним обликом Рудольф обязан рекламе. А дело было так: один из крупных универмагов города Чикаго Montgomery Ward готовился к проведению рождественской рекламной акции – всем покупателям было решено дарить красочные буклеты с забавными историями и рекламой универмага. Роберт Мэй, копирайтер рекламного отдела, которому поручили создать текст для этих буклетов, придумал оленя по имени Рудольф с необычайно большим, красным носом. Из-за этого носа Рудольфа сторонились другие олени, но именно благодаря этому изъяну внешности бедному изгою удалось обмануть злую волшебницу и вовремя доставить детям подарки. Сказка про Рудольфа имела шумный успех и разошлась огромным тиражом, принесла девятому оленю Санта Клауса бешеную популярность во всех странах мира. С появлением и популяризацией Рудольфа «пересел» в сани, запряженные оленями, и финский «кузен» Санты Йолупукки, развозивший подарки на козлике («Йолу» означает Рождество, а «пукки» – козел), а за ним – и русский Дед Мороз, и его итальянский коллега Бабо Наттале, и монгольский Увалин Увгун, и все остальные румяные, добродушные мужчины, которые, невзирая на свой преклонный возраст, поют и веселятся, творят чудеса и исполняют желания, расцветивая жизнь новыми красками. Пусть даже и только одну ночь в году, и в рамках рекламной акции.

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ • ANVI.LV

Подарите близким комплект натуральной косметики с острова Крит! Доставляем в Германию!*

*стоимость доставки: до 2кг - 4 €



Сезон печенья

«А от маминых восхитительных плюшек с корицей жизнь делалась куда более терпимой...»

АСТРИД ЛИНДРЕН, «КАРАСОН, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ»



Декабрь традиционно считается сезоном печенья, - и неудивительно! Это сладкое лакомство поднимает настроение, избавляет от стресса и помогает пережить холодное (а также серое, мокрое и промозглое) время года с минимальными потерями. А процесс приготовления всевозможной выпечки так и вовсе можно смело назвать лучшим лекарством от стресса и меланхолии. Замешивание ароматного теста и превращение бесформенной массы в гастрономическую симфонию, радующую глаза и желудок, дарит ощущение тепла и уверенности в себе и завтрашнем дне, помогает забыть о проблемах и серых буднях и превращает самый унылый день в праздник. Со всем не зря в разных странах мира традиционно принято подавать к рождественскому и новогоднему столу печенье в разных вариациях, наполняющее дом сказочным ароматом и волшебством!

Рождественское печенье - необходимый атрибут зимних праздников, способный создать хорошее настроение и улучшить самочувствие не хуже добрых слов и дружеской поддержки. Способ приготовления специальной выпечки-десерта известен миру с времен Средневековья. Согласно преданию, один английский монах, живший в XII веке, готовил праздничный ужин по случаю Рождества и случайно уронил в тесто для оладий тертый имбирь. Замешивать новое тесто было некогда, и незадачливый кулинар, недолго думая, налепил из уже имеющегося всевозможные фигурки и выпек их. Новинка пришлась по вкусу не только монахам, но и купцам, нашедшим приют в монастыре в тот торжественный вечер и разнесшим весть о вкуснейшем лакомстве далеко за пределами обители (и, по всей видимости, и обычай выпекать таковое и угощать им гостей – тоже). Действительно ли дело было именно так, сказать сейчас сложно, а вот факт существования специальной профессии «пекарь рождественского печенья» налицо – его доказательством служит запись в Мюнхенском городском налоговом отчете, датированном 1370 годом.

Кроме Мюнхена, еще одним городом, прославившимся своей им-

бирной рождественской выпечкой, является Нюрнберг, снискавший звание мировой столицы имбирного пряника. Этому исторически поспособствовало географическое расположение города: Нюрнберг находился на пересечении северных торговых путей, и, соответственно, весь ввозимый в Европу имбирь проходил через него. Логично, что искусство выпечки имбирных пряников различных форм, от сердечек до пряничных замков, получило максимальное развитие именно здесь!

Интересно, что далеко не всегда и не везде рождественское печенье было сладким. И только в XVIII веке появился обычай добавлять в тесто мед. Сахар же стал неотъемлемым ингредиентом кондитерских изделий, в том числе и печенья, только после колонизации Индии, где к тому времени его производство из тростника было поставлено на промышленные рельсы. Кстати, некоторые виды печенья, как утверждают знатоки, все же лучше печь именно без сахара, как, например, овсяное печенье (его рецепт впервые упоминается в шотландских хрониках XV века, - согласно ему, лакомство готовили на открытом огне, выкладывая смесь толченого овса со специями в печь просто на камни). К тому же несладкое овсяное печенье получается более полезным!

С другой стороны, «если звезды зажигают, значит, это кому-то нужно», точно так же сладкие рождественские печенья, пусть и содержащие в избытке простые углеводы, имеют свое назначение. Так, они незаменимы для нормального функционирования центральной нервной системы и мозга, без быстрых углеводов не обойтись при резком падении уровня сахара в крови (например, при переутомлении, сильном стрессе, перепаде атмосферного давления). А еще быстрые углеводы способствуют выработке гормона радости – серотонина. Комментарии тут, по всей видимости, излишни...

А вот несколько рецептов рождественского печенья, вполне способных сделать жизнь не просто терпимее, но и решительно веселее и слаще!

ФОТО: SXC

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты: 400 г муки, 2 чайные ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка корицы, щепотка соды, 120 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 яйцо

Просеять муку и пряности. Добавить гашеную соду, затем размягченное сливочное масло, смешать с сахаром и подогреть до растворения сахара и вылить в мучную смесь, ввести взбитое яйцо. Вымесить тесто до однородной массы. Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм, вырезать разные фигурки. Выпекать 20 минут при температуре 200°C.

КОКОСОВЫЕ МАКРОНЫ

Ингредиенты: 250 гр. кокосовой стружки, 100 г сахара, 3 белка, 1 лимон

Перемешать белок с сахаром, добавить кокосовую стружку. Натереть кожуру лимона на мелкой терке так, чтобы только желтый слой крошился в тесто. Перемешать, сформировать с помощью 2 чайных ложек печенья (взять в одну ложку побольше теста, а потом сверху другой как следует прижать, смахнуть лишние крошки и положить на бумагу для выпекания). Выпекать в разогретой до 150°C духовке 5-7 минут.

ПЛЮШКИ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты: 2 стакана муки, 50 г сахара, 100 г сливочного масла, 250 мл кефира, щепотка соли, чайная ложка разрыхлителя, 3-4 чайные ложки корицы

Смешать растопленное сливочное масло, оставив столовую ложку для начинки, с 2 столовыми ложками сахара, муку просеять и смешать с солью и разрыхлителем. Постепенно всыпать муку в мас-

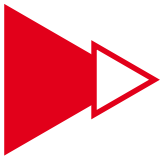
ло, тщательно перемешивая, затем влить кефир, перемешать еще раз. Готовое тесто выложить на поверхность присыпанную мукой. С помощью скалки или бутылки раскатать тесто тонким слоем. Для начинки в отдельной емкости необходимо смешать корицу и оставшийся сахар. Поверхность теста смазать растопленным сливочным маслом и присыпать коричной начинкой. Тесто аккуратно свернуть рулетом, затем нарезать острым ножом на порционные кусочки, выложить их на противень и выпекать 12-15 минут в хорошо разогретой духовке (220°C).



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:



Чудо-травка, или зеленый чемпион

Избавиться от насморка, кашля и боли в горле, а также массы других проблем со здоровьем, причем как можно быстрее? Нет ничего проще! Ведь природа уже давно создала удивительное лекарство под названием шалфей, во много раз превосходящее по своей эффективности синтетические медикаменты!

Шалфей - настоящий чемпион среди лекарственных трав! Настои и чаи из него используют для лечения простуды и различных заболеваний органов дыхания (бронхиты, пневмонии и так далее), при сбоях в работе желудочно-кишечного тракта и потовых желез, кроме того, он обладает сильнейшим антибактериальным эффектом и применяется для обеззараживания ран и исцеления от кожных инфекций и болезней... И это еще не полный список целебных свойств этого чудо-растения. Полезных свойств у нее так много, что все и не перечислить, а все потому, что в состав шалфея входит уникальный витаминно-минеральный коктейль. В листьях и стеблях шалфея содержатся фитонциды, флавоноиды, эфирные масла, минеральные соли, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, холин, витамины К, РР, В6, В2, В1 и другие, фосфор, марганец, кальций, калий, селен, медь, железо, цинк и многие другие полезные для организма вещества. А самое приятное – отвары и настои из шалфея действуют столь же эффективно, сколь и щадяще, и не имеют противопоказаний к применению. Да и приготовление их не требует ни особого мастерства, ни массы времени!

Чай из шалфея – отличное (и проверенное веками!) противостудное средство. Насморк, воспаленная слизистая оболочка, боль в горле и прочие «спутники» острых респираторных заболеваний исчезают, словно утренний туман, благодаря воздействию на организм содержащихся в шалфее смол и эфирных масел.

Залить 1 столовую ложку сухой травы 1 л кипятка, настоять около часа, пить не реже 3-4 раз в сутки.

Кроме этого, шалфей обладает отменными отхаркивающими свойствами, поэтому его можно использовать и при кашле, чтобы очистить легкие и бронхи от скопившейся слизи.

1 чайную ложку шалфея необходимо залить 200 мл кипяченого горячего молока, настоять в течение 10-15 минут, процедить и вновь довести до кипения. Пить перед сном в теплом виде, по желанию можно добавить немного меда либо сахара.

Если больно глотать, в горле першит, связки перестали смыкаться, а голос пропал всерьез и надолго, на помощь снова придет шалфей – как уже упоминалось, он обладает мощным противовоспалительным эффектом, поэтому применяется для лечения воспалений любой природы и любой локализации.

Залить 1 столовую ложку сушеных листьев и соцветий шалфея стаканом кипятка, настоять в теплом месте 20 минут, процедить и долить кипятком до первоначального объема, а затем пить полученный настой по полстакана 3 раза в день до еды, а после еды в промежутках полоскать им же горло (кстати, этим же отваром хорошо полоскать рот и при заболеваниях зубов, и воспалениях ротовой полости).

Помимо всего прочего, шалфей обладает довольно ярко выраженными седативными свойствами. Его рекомендуется пить вечером тем, кто страдает бессонницей и нервозностью. Кроме этого, шалфейный чай неплохо зарекомендовал себя в борьбе с раздражительностью и вспыльчивостью у женщин во время климакса, а также для предотвращения депрессивных состояний.

Залить 1 чайную ложку шалфея 200 мл кипятка, дать настояться 10 минут, пить на ночь, добавляя мед.

Страдающим расстройствами пищеварительной системы, болезнями почек, печени, мочевого и желчного пузыря, а также нарушением обмена веществ, рекомендуется включать в рацион слабый отвар шалфея. При регулярном употреблении этого (кстати, довольно вкусного!) напитка восстанавливается процесс переваривания пищи, нормализуется работа желез внутренней секреции и исчезают такие неприятнейшие проблемы, как запоры и диарея, кишечные колики и метеоризм.

1 чайную ложку сухой травы залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 2-3 часов, процедить и охладить, пить за 20 минут до приема пищи 3-4 раза в сутки на протяжении 10 дней.

Хорош шалфейный настой и для укрепления иммунитета, и для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и воздействию неблагоприятных метеорологических факторов, и в общеукрепляющих целях.

Но, как и у всего на свете, и тут есть свое «но»: и шалфей может из эффективного лекарства превратиться в яд для любого организма, вызвав интоксикацию и головные боли, если пить отвары и чаи из него чересчур часто и помногу. Необходимо помнить, что каждые 3 месяца следует делать перерыв не менее, чем на 20 дней, чтобы организм успел очиститься от смол и дубильных веществ, которые входят в состав шалфея, и при первых же признаках аллергической реакции (хотя таковая встречается относительно редко) прекратить употребление настоек из этой травы.

Будьте здоровы!



ANZEIGE

АПОТЕКЕ

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.

АПОТЕКЕ 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

Anlage 4 (40,00 Euro/Monat)

- 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.

Аpotheke am Adenauerplatz | Apotheke 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 M 19, 110,109, M 29, X 10, 310
ВХОД СО СТОРОНЫ WILMERSDORFER STRASSE НАПРОТИВ ФОНТАНА

ФОТО: S.V.C



Сердце требует... движения

Согласно данным последних исследований канадских специалистов по сердечно-сосудистым заболеваниям, пациентам преклонного возраста с заболеваниями сердца для продления жизни нужно непременно двигаться каждый час. К сожалению, как мы все знаем, пожилые люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, склонны проводить большую часть времени сидя или лежа. Увы, подобная длительная неподвижность сокращает годы жизни. А вот движение, наоборот, помогает продлить жизнь пациентам с болезнями сердца. Медики советуют сердечникам как можно больше двигаться, - а еще лучше взять за правило каждый час ходить и совершать легкие физические упражнения как минимум в течение 5 минут. А если учесть, что те же специалисты пришли к выводу, что здоровье сердца у пожилых людей связано с более низким риском развития деменции и более низкими показателями когнитивного спада, то к совету больше двигаться прислушаться просто необходимо!



В большой семье...

Кто бы мог подумать: чем больше семья, тем здоровее ее члены! Как обнаружили ученые Цюрихского университета, используя данные, полученных из 178 стран мира, члены больших семей реже болеют раком. Этот фактор снижает риск развития рака как у женщин, так и у мужчин. И наоборот, во всем мире заболеваемость разными видами онкологических заболеваний выше в маленьких семьях. Связь здоровья с размером семьи объяснима легко и просто: семья создает определенный эмоциональный микроклимат, который может увеличивать сопротивляемость болезням, считают врачи. А еще члены семьи помогают друг другу вести более здоровый образ жизни, защищающий от рака. Что ж, комментарии тут излишни...

Клен ты мой опавший

Кто из нас не любовался минувшей осенью роскошной расцветкой кленовых листьев! А еще кленовые листья могут благотворно воздействовать и на кожу, особенно увядающую и подверженную появлению пигментных пятен! Американские ученые, изучавшие химический состав кленовых листьев, а также пользу кленового сока и сиропа для здоровья, пришли к выводу, что вытяжка из них может предотвратить появление морщин. Все дело в способности кленового сиропа блокировать активность эластазы, фермента, разрушающего эластин, поддерживающий эластичность кожи. Но это еще не все, - в листьях клена содержатся фенольные соединения-галлотанины. Эти самые галлотанины могут защитить кожу от воспаления и отбелить темные пятна на коже (нежелательные родинки или возрастные пятна). При этом достаточно регулярного потребления кленового сиропа, чтобы вышеупомянутые соединения помогли вернуть упругость и свежесть коже! Надо бы попробовать!



FOTOS: SYC

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души
- 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!



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

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

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

Персонал патронажной службы „Veritas“ поздравляет своих пациентов и членов их семей и желает им в Новом 2019 году крепкого здоровья, отличного настроения, уважения окружающих и любви родных!

Мандарин на удачу, или счастливый интерьер

Когда, как не в преддверии Нового года, окружать себя вещами, обладающими позитивной энергетикой и привлекающими счастье?

Можно верить в законы фэн-шуй и приметы, можно относиться к ним с долей скепсиса, но факт остается фактом – есть вещи, в полном смысле слова «заряженные» позитивной энергией и приносящие счастье. Так почему бы не помочь мирозданию и не поселить в своем доме удачу и богатство, окружив себя подобными предметами?

МАНДАРИНОВЫЕ И АПЕЛЬСИНОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ В ГОРШКАХ

Цитрусовые деревья в даосской философии символизируют благополучие, а их плоды ассоциируются с золотом (и действительно, мини-мандаринчики и прочие кумкваты напоминают при не-

большом напряжении фантазии золотые монетки). Соответственно, тем, кто хочет поселить у себя в грядущем году процветание и богатство, рекомендуется завести дома деревце семейства цитрусовых. Согласно все той же восточной философии, его надо посадить в голубой горшок, под который, в свою очередь, надо положить 3 монетки. Китайцы утверждают, что нет лучшего способа привлечь деньги в дом, - что же, проверим!

ВОДНЫЕ ПРОСТОРЫ

В учении фэн-шуй вода играет особую роль. В частности, она притягивает удачу и улучшают энергетiku. Если у вас дома нет места для аквариума с рыбками, или же это решение кажется вам чересчур сложным, можно выйти из положения, добавив напоминание о водной стихии в интерьер в виде картины с изображением какого-либо водоема.

ВОТ ЭТО – СТОЛ, ЗА НИМ ЕДЯТ

Совсем неспроста сердцем дома является кухня, место приготовления пищи и совместных трапез! Чтобы дома царили гармония, благосостояние и взаимопонимание, стол на кухне должен быть круглый или овальный, а скатерть на нем - белая или кремовая. А еще именно на кухне полезно хранить маленький красный мешочек с деньгами - это приумножит богатство и улучшит отношения.

КНИГИ И КАЛЕНДАРИ

С одной стороны, бумажные носители информации охраняют помещения от негатива и невезения. Но только те, что действительно интересны и актуальны! Старые календари, особенно те, что неправильно отражают текущую дату (месяц, год), а также давно прочитанные и невостребованные книги, наоборот, заставляют заикливаться на прошлом и «тянут» за собой ворох старых проблем. Те же свойства, кстати, приписывают и остановившимся часам. Поэтому от таких предметов лучше избавиться как можно скорее! Как и от разбитой посуды и сломанных и рваных вещей, - все они отпугивают удачу и к тому же выглядят весьма не-

привлекательно. Поэтому, насколько бы любимым ни был тот или иной предмет, если у него появился какой-то изъян, с ним нужно срочно расстаться.

ЦВЕТОЧНОЕ ЦАРСТВО

Букеты цветов – не только средство для декора интерьера, но и своего рода «освежитель» атмосферы в доме, и источник жизнерадостного, приподнятого настроения. Главное, следить, чтобы цветы всегда были свежими! Увядавшие и засохшие букеты, наоборот, отрицательно сказываются на домашней энергетике, а покрывающая их пыль провоцирует застой в делах и препятствия там, где до этого все шло гладко. Так что, как только цветы начнут вянуть, выкидывайте их без сожаления и покупайте новые!

И напоследок – все советы, приметы и законы работают лишь в том случае, если для достижения целей параллельно прикладываются и другие усилия. Иначе никакие талисманы не помогут, - но вы это и так знаете!.



FOTOS: SYC



«Никогда не
отказывайтесь
от своей мечты!»

Лана
Юрьева

- Илана, в социальных сетях Вы характеризуете себе как «актрису шоу «Уральские пельмени», телеведущую, примерную жену и маму маленькой принцессы». Какая роль из вышеперечисленных самая важная для Вас?

- Мама маленькой принцессы, а разве может быть иначе? Мне кажется, для любой женщины эта роль самая важная, и женщине невозможно состояться без материнства.

- Как Вы попали в команду «Пельменей»?

- Произошло на самом деле все достаточно обыденно: я просто прошла кастинг в скетч-ком «Валера ТВ», продюсером которого был Андрей Рожков, а позже ребята пригласили меня в команду «Уральских пельменей». Когда ты окончил институт и находишься в поисках съемок, прежде чем тебя куда-то возьмут, придется пройти десятки проб. Это был просто очередной кастинг, а о том, что это юмористическое шоу, я даже не думала. Просто выучила роль и подготовилась.

- Что поменялось в Вашей жизни после того, как Вы регулярно стали появляться в телеэфире?

- Если честно, особо ничего не поменялось. Мне кажется, что звездная болезнь миновала меня, хотя если это не так, и мне только так кажется, стукните меня по голове (смеется).

- Скажите, чувство юмора можно воспитать или все-таки это врожденное качество?

- Считаю, что чувство юмора - это талант от Бога. Но есть люди, которые все время пытаются шутить, и это, если честно, не смешно. Ну серьезно: в любой компании есть шутники, которые не смешно шутят, а им кажется, что отлично. Наверняка вы тоже это за-

мечали, а кто-то даже подумал про конкретного человека. Так что вы понимаете, о чем я... Ну так вот, в итоге их многолетней тренировки «шутить» у них начинает получаться. Так что все можно развить – было бы желание.

- Как рождаются шутки для Ваших выступлений? Есть у Вас какая-то самая любимая? А есть какие-то запретные темы, которых вы предпочитаете не касаться?

- Особенность нашего шоу в том, что у нас нет пошлого юмора, шуток ниже пояса, бранных слов. Ничего «на острие». Но в тоже время получается смешно! К нам спокойно приходят люди с детьми и не боятся, что вот-вот им станет стыдно за артистов на сцене, которые вдруг начнут некорректно себя вести. Все шутки пишут наши мужчины, мы, девушки в проекте, их вдохновляем. Первый концерт любого нашего нового шоу (а новое у нас - каждый месяц) по традиции, мы показываем в родном городе команды, Екатеринбурге. В московской версии от него остается процентов 50, а в телевизионной вообще, наверное, 20. То есть отбирается самое лучшее. Причем в отборе лучших номеров участвуют не только члены нашего коллектива, но и уральские зрители. Перед концертом они получают анкеты, в которых должны отметить понравившиеся выступления. Пять номеров, занявших последние места, сразу, еще в Екатеринбурге, удаляются из программы, а потом, в Москве, ребята уже сами отбирают (система отбора не совсем такая, в Екатеринбурге отсеиваются номера, которые едут в Москву, в Москве отсеиваются номера, которые попадут в телеэфир – то есть на всех этапах мы сверяемся с мнением зрителя! Таким образом, люди пришедшие на концерт, становятся нашими народными редакторами).



- Наверняка на Ваших концертах не раз случались какие-то смешные казусы, расскажите о каком-то из них!

- Я играла толстую неприятную тетку в номере «Шумный сосед». Пыталась открыть дверь, которая никак мне не поддавалась, и в итоге сломала ее. Раз четыре мы переписывали этот номер. Вот тогда все пошло совсем не так, но и нам и зрителям было так смешно, что мы не могли остановиться, все хохотали и хохотали...

- В жизни Вы тоже все время шутите или Вы на самом деле серьезная девушка?

- Юмористы очень грустные в жизни люди. Все думают, что мы шутим без остановки, что у нас постоянно стоит хохот. А посмотрите на парней! Они все очень серьезные, деловые ребята. В обычной жизни мы крайне редко смеемся. В жизни я серьезный и скучный человек. Но могу над собой посмеяться! Мне кажется, это очень важно, когда человек может сам над собой посмеяться, иронизировать над своими недостатками. Говорят, если у тебя есть любовь и юмор – ты владеешь миром.

- Считается, что юмористические шоу – лучшая школа для любого ведущего. Это так?

- Я думаю, что да, потому что часто приходится импровизировать.

- Как изменилось Ваше мироощущение с рождением у Вас дочери?

- Я стала более ответственной, что ли, аккуратнее вожу машину, уже не делаю сумасшедших поступков и не рискую ради риска. Появилась внутренняя гармония, но в тоже время волнение за будущее. А еще дочка каждый день учит меня быть лучше, честнее, открытее к миру.



- Как Вам удалось так быстро обрести великолепную форму после беременности и родов?

- Когда ждала Диану, поправилась на 20 кг. Нужно было приводить себя в форму, потому что через три месяца я уже должна была сниматься. Помогла «диета молодой мамы». Когда ты ешь легкую, нежирную пищу, в вареном виде или тушеном. Ничего соленого, острого, жареного. Никакого кофе, хотя я его очень люблю. Со сладостями и фруктами тоже надо быть осторожней. И вот так, даже если первый месяц вы будете есть каши, куриную грудку, индейку, нежирную рыбу, то волей-неволей похудеете. Постепенно можно начинать ходить на массаж или делать легкую гимнастику дома — но только предварительно поговорив с доктором, у вас не должно быть противопоказаний. А фитнес-центр на первое время отлично заменят ежедневные прогулки на свежем воздухе.

- Чему Вы непременно хотите научить Вашу маленькую принцессу, какой главный совет Вы дали бы ей на будущее?

- Научить?! Дети сами вас всему научат. Они - мудрее, поверьте мне. Это мы, глупые взрослые, воображаем, что можем их чему-то научить. Советы «раздавать» не считаю верным, но хочу сказать, что важно верить в себя и любить людей. Быть доброй, справедливой и упорной. Никогда не отказываться от своей мечты и не предавать себя!

- Совсем скоро – Рождество и Новый год... Вы уже знаете, где будете их встречать? А с подарками уже определились?

- Думаю, как обычно: встретим Новый в Москве, а потом улетим всей семьей в жаркие страны. Мы всегда отдыхаем вместе, это наша семейная традиция.

- Что у Вас в планах на ближайшие 12 месяцев?

- Расскажите о своих планах, посмейте Бога. А вообще очень много гастролей, работы, съемок, путешествий. Например, еще раз вернуться в Германию. Поставлю это в план (улыбается)!

- Что бы Вы пожелали нашим читателям в наступившем году? А себе?

- Всем нам желаю, чтобы каждый день был наполнен положительными эмоциями, смехом, весельем. Побольше новых открытий со знаком «плюс» обязательно. Интересных знакомств. Ставьте цели и достигайте их. Двигайтесь вперед. Ничего не бойтесь и никого не слушайте. Все получится! Уверена!



СКАНВОРД



							Шар для пинг-понга		Машина для буксировки		Совет при патриархе
«Клон» в переводе с греческого		Боец в корриде		Расщепление		Надпись для глухонемых					
						Стадион хоккеистов		Кочующие гадалки и бароны		Что такое дротик?	
Что скрывает в себе заявка?		Уютное свитое строение		Подлодка капитана Немо		Хищническая сущность клопа					
						Дитяtko родное					
Амплуа ученого-химика						Официальный документ		Перестрелочный фильм			
Хвастливая шавка	Водный грызун		Что ведет учитель в школе?			На какой реке стоит Сургут?					
					Между супом и компотом						
	Продукт переработки нефти		Гнет правления			Касситерит - это чья руда?		Самый твердый после алмаза		Фрукт к шампанскому	
					Фиговое дерево						
	Разумность		Держи ... востро!			«...освободитель» у Вучетича					
					Процесс на конвейере						
	Жидкий орех		Возлияние по крупному (разг.)	Мужик, дающий молоко		Нижнее белье		... миокарда		Опекун, попечитель	
Аэробика		Смесь брюнетки с пергидролем									
				Лицевая сторона монеты		Носитель чалмы					
Страна инков		«Корова во дворе, ... на столе»				Наживка для рыбы		Настольная игра		Вязаный ошейник	
						Путаница					
Сталь по сути		Мумба-юмба по цвету кожи				Часть батальона					
					Пелевин						
«Винная ягода» среди плодов		Ответ подчиненного в армии				Горячее в болоте					

Сериал «Королева ...»	Коровий отход, дающий доход	Жертвенный ягненок					Полу-фабрикат мужа	Что скрывается за дефицитом?	Научный способ морить голодом
			Королевская тюрьма Англии	У него не было тещи (анекд.)		Царь с комплексом			
Какого поэта бранил Онегин?	Смазка для жарки	Не муж, а просто Отелло!				Его плечо - Бетельгейзе	Куда впадает Бия?	Мера для землеме-ра	
			Армянское средство связи	Обру-севшие куэсты					
Хьюстон				Сотая часть фунта	Свойство любого клиента	Верх колонны			
	Потеря блесны в реке	Значи-мость аргу-мента						Дикий бык	
				Сказоч-ный антипод добра	Ушлый знаток профес-сии	10 000 (устар.)	«Ни свет, ни ...»	Лисица-крестная в сказках	
	Астроном Кеплер	Вторая книга Ветхого Завета				Шайка, но не банда			
				Черное топливо			Мясо в остром соусе		
	«Молодая лошадь, да ... старый»	Жокей				На его дорожке стояли 3 сосны			
Безусый парень				Скопище огольцов			Река в Якутии		

АНЕКДОТЫ

Замечено, что опавшие листья горят значительно лучше, когда у соседей по участку сушится белье.

- Я плохой психолог, да?

- Да, сначала надо выслушать пациента и только потом смеяться, а не сразу.

Рыбак долго менял различные наживки от червей до каши, но поплавок так и не шелохнулся... Наконец, отчаявшись, он вынул из кармана деньги, швырнул их в воду и зло пробормотал:

- Возьмите и купите себе сами, что хотите!

В перерыве футбольного матча тренер обращается к игрокам:

- Ребята, не подумайте, что я суеверный, но при счете 0:13 я начинаю сомневаться в нашей победе.

Ужасная несправедливость: нервные клетки не восстанавливаются, а жировые

— не погибают.

- Абрам, не пойму, почему все кричат: «Паваротти - талант! Ах, какой голос!» Он же фальшивит и картавит.

- А ты что, был на его концерте?

- Да нет, мне вчера Моня напел.

Тихий мужчина — думающий мужчина. Тихая женщина — уже что-то придумала.

- Папа, а когда я вырасту, я стану музыкантом?

- Нет, сынок, либо одно, либо другое.

Свинья, предчувствуя беду, начала по утрам бегать в хлев.

- Привет, мамуль! Тут папа кофе на полотенце белое пролил. Замочить его?

- Отца не трогай. А полотенце в машинку брось, вечером разберусь.

Врач, разглядывая историю болезни, говорит женщине:

- Ваш муж совершенно здоров. Это подтверждают все анализы и рентгеновские снимки.

- А нельзя ли, доктор, чтобы я была совсем спокойна, сделать вскрытие?

Учитель спрашивает Вовочку:

- Почему за тебя уроки делает папа?

- У мамы времени нет...

Склероз неожиданно внес в жизнь пенсионера Ивана Николаевича приятную новизну. Теперь каждое утро он просыпается с новой женой, не догадываясь, что это хорошо забытая старая.



На экране

С 2 декабря 2018 года UNDER THE SILVER LAKE («В водах Серебряного озера»)

Режиссер и автор сценария: Дэвид Роберт Митчелл

В ролях: Эндрю Гарфилд, Дебора Геффнер, Райли Кио

Сэм наконец-то нашел девушку своей мечты, - но на следующий день она исчезла при загадочных обстоятельствах. В попытках отыскать пропажу он находит что-то вроде кода или цепочки тайных посланий. Открывая каждое последующее сообщение, Сэм все отчетливее осознает, что оказался внутри глобального заговора.

WIDOWS - TÖDLICHE WITWEN («Вдовы»)

Режиссер: Стив МакКуин

Авторы сценария: Гиллиан Флинн, Стив МакКуин, Линда Ла Планте

В ролях: Колин Фаррелл, Виола Дэвис, Лиам Нисон

Муж Вероники, профессиональный грабитель, трагически погиб при неудачном налете, оставив супруге гору долгов. Чтобы избежать проблем, Вероника решает пойти по стопам мужа и закончить один из начатых им проектов, а заодно разобраться с полицией и конкурентами. Но в одиночку сделать это невозможно, поэтому она собирает команду из таких же, как она, вдов.

С 13 декабря 2018 года AQUAMAN («Аквмен»)

Режиссер: Джеймс Ван

Авторы сценария: Уилл Билл, Дэвид Лесли Джонсон, Морт Вейзингер

В ролях: Эмбер Херд, Николь Кидман, Дольф Лундгрэн

Еще будучи подростком, Артур демонстрировал невероятную силу и скорость, а также возможность дышать под водой и разговаривать с рыбами. Но он не придавал этому особого значения до тех пор, пока его мать не открыла ему тайну: она королева Атлантиды, находящаяся в изгнании, а Артур вскоре должен стать правителем семи морей. Но вначале ему предстоит многому научиться...

С 20 декабря 2018 года BUMBLEBEE («Бамблби»)

Режиссер: Трэвис Найт

Авторы сценария: Кристина Ходсон, Келли Фрэмон

В ролях: Джастин Теру, Хейли Стайнфелд, Анджела Бассетт

Бамблби – трансформер-инопланетянин, способный обретать форму земных машин. Спасаясь от преследования недоброжелателей, он прячется на автомобильной свалке в маленьком калифорнийском городке под видом желтого Фольксвагена. Удивительным образом именно его выбирает 18-летняя Чарли, которая решает восстановить покореженную и разбитую машину...

MARY POPPINS' RÜCKKEHR («Возвращение Мэри Поппинс»)

Режиссер: Роб Маршалл

Авторы сценария: Дэвид Маги, Роб Маршалл, Джон ДеЛука

В ролях: Мэри Стрип, Эмили Мортимер, Бен Уишоу

Повзрослевшие Джейн и Майкл Бэнкс переживают личную потерю. На пороге дома своих бывших воспитанников вновь появляется их бывшая няня Мэри Поппинс. С помощью удивительных магических способностей Мэри помогает семье Бэнксов вновь обрести радость и счастье, заручившись поддержкой своей эксцентричной кухни Топси и добродушного хранителя фонарей Джека.



PHOTOS: FILMSTARTS

Рождественские мотивы

Воспользовавшись нижеприведенными рецептами праздничных блюд, можно, не затрачивая много сил и времени, не только прекрасно накормить гостей, но и поразить их своими кулинарными талантами. Счастливого Рождества!

ЗАКУСКА «СВЕЖЕСТЬ»

Ингредиенты: 1 зеленый огурец, 1 авокадо, 4 яйца, 1 пучок базилика, 1 стрелка зеленого лука, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка майонеза, соль, перец по вкусу

Сварить яйца вкрутую, охладить, почистить и нарезать кубиками. Мелко нарезать базилик. Авокадо нарезать мелкими кубиками и смешать с яйцом и базиликом. Заправить майонезом и лимонным соком, посолить и поперчить. Огурцы нарезать ломтиками толщиной около 5 мм. На каждый кружок огурца выложить немного начинки, украсить нарезанным зеленым луком.

ТАРТАЛЕТКИ С ЯЙЦАМИ И КРАБАМИ

Ингредиенты: 8 яиц, 250 г консервированных крабов, 100 г майонеза, 80 г красной икры, 8 тарталеток, 4 веточки петрушки

Сварить яйца вкрутую, остудить под холодной водой, очистить. Слить жидкость из банки с консервированными крабами, нарезать мякоть тонкой соломкой, заправить майонезом, уложить на дно тарталетки, сверху тупым концом вниз положить яйца. По краям тарталетки выложить красную икру. При подаче оформить тарталетки зеленью петрушки.

КУРИЦА С ВИНОГРАДОМ

Ингредиенты: 1 целая курица, 2 стакана свежего винограда без косточек, 1 лимон, 1 луковица, небольшая горстка свежих трав (тимьян, розмарин или орегано), оливковое масло, соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 180 С. Курицу посолить и поперчить со всех сторон, выложить в смазанную маслом в жаровню брюшком вверх и нафаршировать виноградом, кусочками лимона и зеленью. Лук нарезать колечками, выложить поверх курицы, оставшийся виноград также распределить сверху. Сбрызнуть все оливковым маслом, запекать до готовности около 1,5 часов.

ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

Ингредиенты: 500 г грибов, 200 г репчатого лука, 100 г тертого сыра, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу

Грибы промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, добавить грибы и еще раз обжарить на медленном огне, предварительно посолив. Взбить яйца, перемешать с зеленью, посолить, вылить на грибы и жарить до готовности яиц. Перед подачей посыпать сыром, декорировать зеленью.

ТОРТ «ИСКУШЕНИЕ»

Ингредиенты: 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 стакана кефира, 1 чайная ложка соды, 4 столовые ложки растительного масла, 4,5 стакана муки, 0,5 пакетика ванильного сахара, 0,5 чайной ложки корицы, 1 столовая ложка какао-порошка, 1 столовая ложка маргарина.

Для крема: 3 банана, 1 банка сгущенного молока, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки кокосовой стружки, 50 г шоколадной глазури

Яйца растереть с сахаром, добавить масло, соду погасить в кефире, соединить с яйцами и сахаром, всыпать просеянную муку, замесить тесто однородной консистенции. Разделить его на 2 части: в одну добавить ванильный сахар, в другую – корицу и какао. Испечь 2 коржа при 180 градусах в течении 20-25 минут. Коржи остудить, разрезать пополам. Очистить 2 банана, растереть и, добавляя постепенно сгущенку и масло, взбить. Намазать коржи полученным кремом и положить друг на друга, чередуя светлые и темные. Залить сверху торт глазурью, оформить кружочками бананов и кокосовой стружкой.



Компания G.R.A.W. поздравляет своих клиентов и читателей газеты «Время» с наступившим Новым годом и надеется, что он принесет как можно больше удачи, радости, добра, тепла и света!



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!