WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JUNI 2018

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

UVP 2,90 EUR | ISSN 2194-0746

ЗДОРОВЬЕ

Целлюлит: бой с тенью?

Как справляться с целлюлитом – и можно ли это сделать вообще?

СТР. 4

ТЕМА

Кисло не будет

Июнь – пора соловьиных трелей, прогулок под луной и молодой зелени. Например, щавеля!

СТР. 10

ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

На нервной почве

Нервы на пределе, а проблемам не видно конца? Пора перекусить!

СТР. 20

СТР. 14

ОЛЬГА ШЕКТЕР:

«МОЙ ФИЛЬМ – НЕ О ПОЛИТИКЕ, А О ЧЕЛОВЕКЕ!»

Ольга Шектер – режиссер-документалист, выпускница Нью-Йоркской Киноакадемии, снявшая фильм о противостоянии ополченцев ДНР «Война снайпера», ради которого она провела почти 3 года на востоке Украины.

ANZEIGE

SURER SALE
до 70%

Количество товара ограничено!

МИР ДЕТСТВА

- 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

4

ЗДОРОВЬЕ
ЦЕЛЛЮЛИТ: БОЙ С ТЕНЬЮ?
Как справляться с целлюлитом – и можно ли это сделать вообще?

6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
5 ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ОТ КОТОРЫХ МЫ СТАРЕЕМ
Избежать возрастных изменений просто - достаточно распрощаться с привычками, ускоряющими процесс старения.

10

ТЕМА
КИСЛО НЕ БУДЕТ
Июнь – пора соловьиных трелей, прогулок под луной и молодой зелени. Например, щавеля!

14

ГОСТИНАЯ
ОЛЬГА ШЕКТЕР: «МОЙ ФИЛЬМ – НЕ О ПОЛИТИКЕ, А О ЧЕЛОВЕКЕ!»
Ольга Шектер – режиссер-документалист, выпускница Нью-Йоркской Киноакадемии, снявшая фильм о противостоянии ополченцев ДНР «Война снайпера», ради которого она провела почти 3 года на востоке Украины.

20

ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ
Нервы на пределе, а проблемам не видно конца?
Пора перекусить, ведь еда является одним из самых действенных лекарств от стресса.

27

АЗБУКА ВКУСА
ПОЛЕТ ФАНТАЗИИ, ИЛИ ИЮНЬСКИЙ РАЦИОН
В июньский рацион хорошо включить молодую зелень, хрустящую весеннюю редиску и свежие кисломолочные продукты.

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE
UVP 2,90 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info
Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de
Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн
Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

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

События

Чтобы не было мучительно...

THE ALLERGY AND FREE FROM SHOW 2018

Статистика, которая знает все, утверждает (и, похоже, не ошибается при этом): каждый третий житель Германии страдает аллергией. Но при всей распространенности этого недуга о его природе и методах борьбы с ним известно не так уж и много, причем очень много из этого «известного» является мифом. Ясность в «аллергический» вопрос вносит интерактивная экспозиция международной выставки-форума The Allergy and Free From Show 2018, которая пройдет в Берлине с 2 по 3 июня. Здесь вы узнаете много нового и интересного о природе, профилактике и методах лечения этой «болезни современной цивилизации», уж точно пройдете бесплатный текст на аллергию, и, возможно, сумеете благодаря полученной тут информации если не убрать полностью симптомы аллергии, то, по крайней мере, свести их к минимуму, - причем без вреда для здоровья.

Весь этот джаз

ELBJAZZ FESTIVAL 2018

1 и 2 июня набережные и порты Северной Флоренции превратятся в огромную сцену, на которой выступят мировые джазовые суперзвезды и начинающие музыканты и исполнители. Поводом для этого станет Международный фестиваль джаза, который по традиции проходит на различных концертных площадках, находящихся в необычных местах (между ними курсируют лодки-«джазовые экспрессы»). Его программа включает более 50 концертов. Разнообразные направления, от авангарда до классики джаза, авторские импровизации и интересные музыкальные находки, - все это и еще много интересного ждет в первые июньские выходные в Гамбурге! Не пропустите!

ANZEIGE

Отдых на водах

OUTDOOR 2017

Германия, Фридрихсхафен , Messe Friedrichshafen

Хорошая новость для поклонников здорового образа жизни: с 17 по 20 июня в Выставочном центре Фридрихсхафена под девизом «Wasser marsch!» пройдет Международная выставка товаров и идей для активного отдыха! Ее лейтмотивом станет отдых на водах во всех его проявлениях, тут будут продемонстрированы как новые товары и тенденции отрасли, так и старая добрая «классика жанра». Широкомасштабная экспозиция выставки включает не только туристический инвентарь для организации досуга под открытым небом, рыболовные и туристические принадлежности, снаряжение для альпинизма и экстремальных видов спорта, но и всевозможные идеи для проведения досуга, то есть того самого «отдыха на водах». Очень актуально в преддверии отпуска, правда?

Разделяй и властвуй

CEBIT 2018

С 11 по 15 июня в выставочном центре Ганновера состоится крупнейшая в мире международная выставка-ярмарка компьютерных технологий CeBIT (для тех, кто не в курсе – ее название означает не что иное, как Centrum der Büro- und Informationstechnik, то есть центр офисных и информационных технологий). Именно в рамках CeBIT в разные годы были представлены такие новинки, повлиявшие на ход мировой истории, как первый аналог мобильного телефона, разработанный израильской-швейцарской фирмой Vocaltech, система Windows 95, процессор Pentium III с частотой 800 MHz, MP3-плейер и цифровая камера. В этом году одной из главных тем этой выставки достижений «компьютерного хозяйства» станут роботы-гуманоиды, искусственный интеллект и дополненная реальность, Augmented Reality. Кроме того, в этом году выставка пройдет в совершенно новом формате – привычные стенды заменят павильоны, где будут проходить фестиваль цифровой трансформации d!campus, ярмарка d!conomy (продукты и решения), выставка d!tec (устройства) и форум d!talk (выступления и дискуссии). В общем, надо сходить!

Готовь сани летом

TENDENCE 2018

С 30 июня по 3 июля в выставочном центре Франкфурта-на-Майне пройдет международная специализированная выставка потребительских товаров Tendence 2018, в центре которой – всевозможные товары для дома и быта, а точнее, коллекции осенне-зимнего и рождественского сезонов. Ее экспозиция, представленная 3 стилистическими разделами, - «Дом и искусство», «Подарки и ювелирные изделия», «Стол и кухня», - освещает новые тенденции в образе жизни современных европейцев и как нельзя лучше подходит в качестве источника вдохновения для выбора рождественско-новогодних подарков. Вы же знаете, сани рекомендуется готовить летом!

Целлюлит: бой с тенью?

«Апельсиновая корка», или целлюлит, рано или поздно становится «проблемой номер один» для всех представительниц прекрасного пола – особенно сейчас, в преддверии пляжного сезона, - и заставляет искать все новые и новые способы избавления от нее. Как же справляться с целлюлитом – и можно ли это сделать вообще?

Впервые о целлюлите как о проблеме, требующей устранения, речь зашла не так уж и давно, в середине XX века. Сообразительная владелица одного из нью-йоркских салонов красоты Манхэттена по имени Николь Ронсар написала рекламную статью для журнала Vogue, в которой впервые упоминалось понятие «целлюлит» и рассказывалось о методах сохранения гладкой и упругой кожи на бедрах и ягодицах. Среди таковых особое место отводилось специальным средствам вроде проникающих в глубокие слои кожи кремов, жестких мочалок из кактусов и витаминных добавок, которые, конечно же, предлагались в салоне мисс Ронсар. Стоит ли говорить, что предприимчивая дама озолотилась на продаже своих услуг и товаров, - а буквально за считанные месяцы благодаря ее идее возникло целое направление в косметике и косметологии, направленное на борьбу с целлюлитом.

Так что же такое этот самый целлюлит? Начнем с того, что, строго говоря, «эффект апельсиновой корки» - это не болезнь и уж точно ни в коем случае не отклонение от нормы, а, скорее, эстетическая проблема. В процессе изменения подкожного жирового слоя в женском организме (у мужчин совсем иная структура жировой ткани) нарушается кровo- и лимфоснабжение жировых клеток, вследствии чего к клеткам перестает поступать кислород, и они отмирают. Так как жировая ткань находится в ячейках, «мертвые» клетки превращаются в плотные комочки жира, которые и создают эффект «апельсиновой корки». Чаще всего целлюлит появляется на животе, бедрах, ягодицах, боковых участках коленей и руках, а основными причинами его возникновения являются наследственная предрасположенность, ослабление тонуса мышц из-за статического образа жизни или возрастных изменений, гормональный дисбаланс, пониженная функция щитовидной железы, нарушение кровообращения и обмена веществ, курение, стрессы, ношение тесной одежды, неправильное питание. Кстати, возраст тут играет второстепенную роль – в большинстве случаев бугорки на коже возникают у женщин, не достигших 30 лет. Правда, чем старше становится организм, тем ярче выражается эффект «апельсиновой корки», так как кожа становится менее эластичной, да и процессы обмена замедляются. То же самое касается лишних килограммов, - страдать от неаппетитных бугорков и ямочек на коже могут даже те, кто знаком с проблемой чрезмерной полноты только понаслышке. Тем не менее, лишние килограммы являются дополнительным фактором риска для появления целлюлита. Кроме того, избыточное количество жировой прослойки способствует проталкиванию целлюлита ближе к коже, тем самым усиливая его внешнее проявление.

Это означает, что одним лишь похуданием, или интенсивными занятиями спортом, или сменой гардероба «целлюлитную» проблему не решить. Даже липосакция, то есть удаление жировых прослоек, не дает гарантии от появления «апельсиновых корок» в других местах. И диета, и гимнастика, косметические остальные средства – пусть даже самые чудодейственные! - эффективны только в комплексе со специальными массажами, обертываниями, салонными программами. К числу самых эффективных из последних относятся мезотерапия, то есть введение лечебных коктейлей в нужную зону на глубину 3-4 мм, - это «разбивает» целлюлитные капсулы и улучшает состояние кожи, и лимфодренаж, то есть метод физиотерапии, который предусматривает выведение жидкости и продуктов обмена из межклеточного пространства и улучшает циркуляцию лимфы, за счет чего жировые отложения уменьшаются,а разрушенные клетки исчезают. Но – к сожалению, без «но» в мире ничего не бывает - даже избавившись от «апельсиновой корки», нельзя застраховаться от ее возвращения... Ведь целлюлит, как уже упоминалось, строго говоря, является своеобразной косметической особенностью женского организма, хроническим состоянием, а не заболеванием.

FOTOS: SXC

Что же делать? Для начала – решить для себя, что лучше: скрывать целлюлит под одеждой и смириться с ним, как с неизбежностью, или объявить ему (увы, неравный) бой. Во втором случае, возможно, достаточно будет ограничиться домашними средствами, как, например, контрастным душем, идеальной «утренней гимнастикой» для сосудов и мышц и самым, пожалуй, дешевым и приятным способом профилактики и лечения целлюлита. Эффективность этого метода объясняется тем, что струя воды оказывает осмотическое давление на тело, вместе с переменами температуры воды это оказывает благоприятное воздействие на кожу, улучшая микроциркуляцию и активизируя обмен веществ. Неплохи также и горячие обертывания, расширяющие сосуды, активизирующие кровообращение и стимулирующие процесс расщепления жиров. Эффект от контрастного душа или обертывания дополнят специальные кремы, лосьоны и гели, в состав которых входят активные вещества, воздействующие на жировые клетки и усиливающие дренаж жира.

Однако в последнее время врачи все чаще склоняются к выводу, что если целлюлит существуют, значит, он зачем-то нужен, и бросать все силы на «бой с тенью» в высшей степени неразумно. Ведь жировые отложения на бедрах и ягодицах у женщин служат, в частности, естественной профилактикой диабета и сердечных заболеваний. Кроме того, жир на бедрах вбирает в себя опасные жирные кислоты и содержит адипонектин - противовоспалительное вещество, которое предупреждает закупоривание артерий. В жировой ткани образуются половые гормоны (эстрогены), которые отвечают за репродукцию и работу других систем женского организма, а также поддерживают эластичность сосудов, препятствуя образованию на их стенках атеросклеротических бляшек. Поэтому не стоит чересчур увлекаться погоней за идеальными формами и гладкой кожей, истребляя «апельсиновую корку» всеми возможными средствами – до конца избавиться от нее все равно невозможно, к тому же рисковать собственным здоровьем не стоит даже ради красоты...

ANZEIGE

APOTHEKE am Adenauerplatz

Мы говорим по-русски!

APOTHEKE 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
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.

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, X 10, 310
ВХОД СО СТОРОНЫ WILMERSDORFER STRASSE НАПРОТИВ ФОНТАНА

5 вредных привычек, от которых мы стареем

Руководитель медицинского центра «Академия Совершенства», законодатель моды и эстетики Permanent Make-up России и Европы Валерия Барченко уверена, что избежать возрастных изменений гораздо проще, чем кажется – достаточно лишь вовремя распрощаться с привычками, ускоряющими процесс старения.

Вредная привычка №1:
не пользоваться солнцезащитными кремами
Доказано, что фотостарение – одна из основных причин появления морщин, сухости кожи, снижения выработки коллагена и эластина. Даже те, кто не слишком любят загорать, не должны забывать о кремах с SPF-защитой, так как воздействию солнечных лучей (и, соответственно, излучению) кожа лица и тела подвергается ежедневно и зимой, и летом. Зимой достаточно крема для лица с фактором защиты 10 (SPF 10), летом, поскольку солнце более активно, нужны минимум 20-25 единиц. Если же вы отправляетесь на отдых в жаркие страны, уровень защиты должен быть от 30-50 единиц. К тому же сегодня можно приобрести не только увлажняющие кремы для лица с SPF, но и тональные средства для ежедневного использования, защищающие от фотостарения.

Вредная привычка №2: любовь к жвачке
Любовь к «свежему дыханию» и жевательной резинке может стать причиной преждевременного появления носогубных складок. Постоянное жевание может сослужить плохую службу – кожа вокруг рта растягивается, и появляются первые морщинки. Чтобы не попасть в группу риска, лучше заменить жевачку на пастилки или леденцы с мятным вкусом.

Вредная привычка №3: излишняя рвение при очищении кожи
Все без исключения знают, что очищение кожи – это залог ее здоровья и красоты, но при этом многие забывают, что очищение должно быть правильным и, в первую очередь, соответствовать типу кожи. Не стоит слишком усердствовать с домашним скрабированием, использованием разнообразных пилингов и очищающих масок. При наличии нормальной кожи скраб должен использоваться не более 2-х раз в неделю, иначе возникает риск появления раздражений и сухости кожи, что, в свою очередь, может привести к ухудшению состояния эпидермиса и образованию преждевременных морщинок. При сухой и чувствительной коже скрабы вообще противопоказаны – лучше использовать раз в 10 дней гоммаж. И еще: средства для ежедневного очищения кожи должны быть обязательно подобраны в соответствии с ее типом.

FOTOS: SXC

Вредная привычка №4:
игнорировать увлажнитель воздуха или термальную воду
Увлажнитель воздуха, баллончик с термальной водой в сумочке или на рабочем столе в офисе – это то, что позволяет коже избавиться от множества проблем вроде сухости, преждевременного увядания, появления покраснений и раздражения.

Вредная привычка №5: недостаток сна
Полноценный сон – это свежее, отдохнувшее лицо, отсутствие «мешков» под глазами, молодость и красота. Его не заменить никакими дорогостоящими спа-процедурами! К тому же именно ночью в человеческом организме вырабатывается серотонин, так называемый гормон счастья, который отвечает, в частности, и за бесперебойную работу эндокринной и иммунной систем и нормализацию давления. Серотонин известен также своим антиоксидантным воздействием – он не позволяет организму стареть и даже борется с лишним весом, так как участвует в процессе сжигания жира, пока мы спим. Вырабатываться серотонин начинает с 12 часов ночи, но для того, чтобы это произошло, в этот время нужно уже спать, поэтому так важно ложиться спать рано. При этом для сохранения хорошего самочувствия и молодости кожи немаловажно, как спать. Не забывайте перед сном проветривать помещение, в зимнее время включать увлажнитель воздуха или хотя бы класть на батареи мокрое полотенце. Не используйте синтетическое постельное белье – синтетика вызывает аллергию и раздражение кожи. Отдавайте предпочтение натуральным материалам. Поможет сохранить молодость и поза, в которой вы спите: если с годами вы привыкли спать, уткнувшись носом в подушку или на боку, с возрастом не удивляйтесь обнаруженным после пробуждения заломам и морщинкам. Спать лучше на спине и использовать для поддержания головы жесткую, ортопедическую подушку. А подложенная под ноги подушка поможет избежать отеков с утра.

В Таиланде все спокойно

Таиланд издавна манит любителей экзотических путешествий. И неспроста!

Согласно древней легенде, в один прекрасный день высоко под облаками в жестоком, смертельном поединке схватились бог Индра и демон Вритра. Искусно владея палицей, справедливый Индра, «царь Вселенной», сокрушил вооруженного топором коварного Вритру. Топор поверженного демона упал на Землю между Китаем и Индией, и на месте его падения образовалась Суварнабхуми, или Золотая страна. И сразу же, будто застеснявшись исходившего от него ослепительного блеска, Земля торопливо натянула на себя покрывало тропической растительности, с трех сторон выросли высокие горы, быстро понесли реки свои прозрачные воды к синему океану... И отправил в Золотую страну бог Индра людей, подарив им возможность в награду за трудолюбие собирать богатые урожаи на плодородных поймах рек, - так возникла волшебная страна Таиланд. Это, конечно, всего лишь красивая история, на самом деле все было немного иначе, но от этого суть дела не меняется. Таиланд все равно остается сказочно красивой страной с древней культурой, интересными традициями и экзотической, но от этого не менее вкусной едой. Но не будем забегать вперед – обо всем по порядку.

FOTOS: SXC

Итак, что касается красоты «страны орхидей», то словами ее описать трудно. По крайней мере, назвать местные джунгли зелеными, а море - синим, - все равно, что составить мнение о тропическом пейзаже по черно-белой фотографии. Поверхность моря изменяется от сапфировой над глубинами до изумрудной на мелководье. Тонкая жемчужная нитка прибоя окаймляет острова, покрытые густой растительностью всех оттенков императорского нефрита, а кое-где среди зелени бирюзово светятся озера. И все это великолепие обволакивает сильный, волнующий аромат орхидей, растущих здесь повсюду, словно подорожники...

Неудивительно, что у подавляющего большинства жителей Таиланда с лица не сходит улыбка – жизнь в окружении подобной красоты очень поднимает настроение! Хотя, может, дело не в этом, а в традиционном буддистском спокойствии. Улыбка – это проявление национальной философии «санук», главную идею которой можно охарактеризовать как «поиск удовольствия». Удовольствие таиландцы ищут и в труде, и в отдыхе, и в служении Будде, причем последнее является обязательным для всего мужского населения страны. Ни один мужчина не считается полноценным и не может, к примеру, вступить в брак, если он не побывал в монастыре. Впрочем, это много времени не занимает - минимальный срок ухода от мирской жизни с годами постепенно сокращался и достиг к нашему времени семи дней, но и за неделю там можно научиться очень многому. Например, сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях – в том числе и на дорогах, движение на которых, мягко говоря, хаотично, особенно в мегаполисах вроде Бангкока: три дорожные полосы в мгновение ока тут превращаются в пять, все едут в миллиметре друг от друга, при этом никто не нервничает – в Таиланде все спокойно! - и по первому требованию готов пойти навстречу ближнему, пропустив его вперед или уступив дорогу. А может быть, оптимизм обитателей Золотого Королевства, как еще называют это государство в Юго-Восточной Азии, объясняется их умением довольствоваться малым: порой создается впечатление, что жители Таиланда рады всему и вся, - солнцу над головой и тропическому ливню, удаче и неудаче, всем окружающим и себе самим... Рады они и своему монарху, десятому королю династии Чакри Раме X, полное имя которого Маха Вачиралонгкорн Бодиндрадебайаварангкун (хотя его отцу, Пумипону Адульядету Раме IX, являвшемуся единственным королем в мире с американским гражданством, тайцы были рады намного больше, но не будем отвлекаться).

Еще поводом для радости (или гордости) граждан Королевства Таиланд считается их любимый национальный вид спорта, тайский бокс, он же - искусство рукопашного боя Муай Тай, уходящее своими корнями в невообразимую древность (тайский бокс считается наиболее жестокой и одной из самых эффективных систем ближнего боя в мире, - и в то же время наиболее зрелищной, не в последнюю очередь благодаря ритуальным танцам, предваряющим поединки). И, конечно, тайская кухня, которая, во-первых, отличается обилием здоровой и питательной пищи, а во-вторых, невероятно вкусна. В ее основе лежит древнее искусство сочетания пяти вкусов – сладкого, кислого, соленого, горького и острого (а восточная медицина считает гармонию этих пяти вкусов самым целительным снадобьем!). Поэтому за основу многих блюд традиционно берутся такие ингредиенты, как чили, кокосовое молоко и базилик, соленый соус «нам пла», лимонное сорго, свежие травы и рис. Все остальное зависит от фантазии и стиля повара, который по своему усмотрению использует различные продукты и специи и их сочетания. Получается немного необычно, но действительно очень вкусно! Столь же экзотична и интересна, многообразна и впечатляюща, как ее кулинария, и вся страна. Древние пагоды и дворцы здесь соседствуют с самыми современными музеями, фантастические небоскребы, роскошные шоппинг-моллы и шикарные отели – с хижинами, крытыми соломой и непроходимыми джунглями... И этот контраст вечности и современности пленяет почти так же, как и олимпийское спокойствие жителей Таиланда или их гастрономические шедевры.

Кисло не будет

Июнь – пора соловьиных трелей, прогулок под луной и молодой зелени. Например, щавеля! Нежные продолговатые листочки этого растения семейства гречишных, растущего повсеместно, буквально под ногами, столь же полезны, сколько и приятны на вкус, а приготовить из них можно что угодно, от салата до супа.

С давних времен щавель считается магическим растением: согласно народным поверьям, он способен отгонять злые силы и защищать жилье от зла. Так ли это на самом деле, судить трудно, а вот то, что зеленые листья щавеля великолепно справляются с различными заболеваниями и являются отличным кровоочистительным, болеутоляющим и кровоостанавливающим средством, бесспорно. Еще во времена Авиценны щавель применялся как лекарственное растение, в Средневековье он был «главным героем» аптекарских огородов, и по сей день его листья считаются отличным средством от слабости, усталости и болей, особенно в спине и пояснице. Особенно полезен щавель в июне, когда в его молодых побегах содержится минимум щавелевой кислоты (которая хороша, особенно для поддержания в тонусе нервов и мышц, только в строго определенных количествах), и максимум - каротина, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, дубильных веществ, калия, кальция, магния и железа. Благодаря этому витаминно-минеральному коктейлю щавель в кратчайшее время способен улучшить самочувствие и нормализовать обменные процессы, закалить иммунитет и избежать осложнений при обострении вирусных инфекций. Кроме того, употребление листьев щавеля в пищу повышает уровень гемоглобина в крови, а также количество эритроцитов (красных кровяных телец), что чрезвычайно полезно при анемии и самых разных заболеваниях крови. Своим ярким, насыщенным цветом побеги июньского щавеля обязаны хлорофиллу, обладающему тонизирующим свойством, стимулирующему процессы кровообращения и пищеварения. Так, отвар из молодых листьев этого чудо-растения улучшает желчевыделение, функционирование печени и кишечника, выводит из органима шлаки и токсины, а также помогает избавиться от болей в пояснице и ревматизма. Для приготовления такого настоя 1 столовую ложку щавеля нужно залить стаканом кипятка, проварить на очень медленном огне ровно одну минуту, настоять до охлаждения и пить по одной трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

FOTOS: SXC

Хорош также щавель и для приготовлении ванночек для лечения цистита и прочих воспалительных заболеваний мочеполовых органов: для этого надо залить щавель кипятком в пропорции 500 г на литр, прокипятить на маленьком огне 10 минут и вылить получившийся раствор в ванну с температурой воды 36 градусов. Принимать щавелевую ванну нужно 8–10 минут перед сном.

Но не одни лишь отвары можно приготовить из щавеля! Существует масса рецептов, где щавель выступает главным ингредиентом, но все же абсолютным хитом раннего лета по праву считаются щи из щавеля, как горячие, так и холодные (тут главное не забывать, что щавель варится очень быстро, поэтому его надо класть в кастрюлю в самом конце варки, тогда он к тому же сохранит максимум витаминов). Еще из свежих листьев щавеля получаются замечательные салаты, весьма к месту щавель оказывается и в любых овощных блюдах, тушеных или вареных. Овощному рагу или картофельному пюре он придаст красивый зеленоватый цвет и приятный вкус с легкой кислинкой. Ну и, разумеется, незаменим он и для приготовления начинки для пирогов и блинчиков, так как в паре с яйцом и рисом ему нет равных!

А самое приятное – щавель растет практически повсеместно, на каждом лугу! Перед использованием всего-то и нужно, что отрезать прикорневую часть растения, разобрать розетки на отдельные листья, попутно удаляя пожелтевшие, грубые или испорченные, а затем промыть, - вот и вся премудрость.

Травники рекомендуют собирать щавель в первой четверти Луны и исключительно на заре, тогда он будет обладать особой целебной силой. Верить в это или нет, каждый решает сам, но одно известно точно: щавель нельзя часто употреблять в пищу людям, страдающим подагрой, почечнокаменной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью и язвой желудка и 12-перстной кишки. Тем не менее, и они (главное – знать меру!) могут в свое удовольствие лакомиться различными блюдами из щавеля! Вот несколько рецептов, которы наверняка придутся вам по вкусу!

Французский суп из щавеля

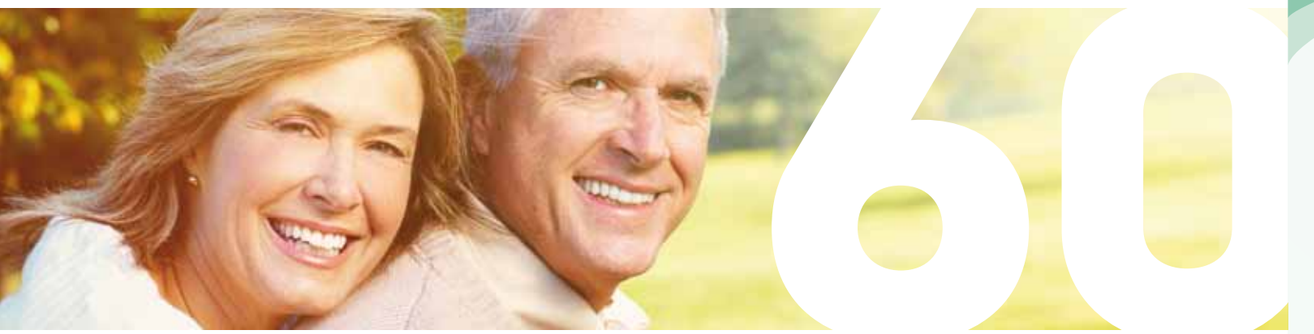
Ингредиенты: 400 г листьев щавеля, 1, 5 л воды, 400 г черствого белого хлеба, 375 мл молока, 250 г сметаны или йогурта, 30 г сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Помыть и мелко порубить щавель. В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, добавить щавель и томить, помешивая, на медленном огне 10 минут. Хлеб нарезать мелкими кубиками. Отдельно вскипятить воду и залить ею щавель, добавить хлеб, посолить по вкусу. Снова довести жидкость до кипения, убавить огонь и варить, периодически помешивая, 30 минут. Смешать молоко и сметану, влить в суп, тщательно перемешать, поперчить по вкусу, еще раз довести до кипения и сразу же снять с огня. Подавать суп горячим.

Салат из щавеля с картофелем и беконом

Ингредиенты: 100 г отварного картофеля, 100 г бекона, 50 г щавеля, 1 паприка, сухарики, укроп, соль, оливковое масло и свежемолотый черный перец по вкусу

Полоски бекона обжарить на сухой сковороде до хрустящего состояния, поломать на кусочки. Порвать щавель руками, нарезать картофель, паприку и укроп. Заправить маслом и приправить по вкусу. Хорошо перемешать и присыпать сухариками.



Тело в холоде

«Держать тело в холоде» крайне полезно для здоровья, - а еще это и важное условие долголетия! К такому выводу пришли исследователи из Мичиганского университета, обнаружившие «ось старения» организма. Оказалось, что в зависимости от окружающей температуры термочувствительные нервные клетки посылают сигналы «жарко» и «прохладно», меняя активность одного из генов-регуляторов продолжительности жизни. «Рецепторы прохлады», активируясь при 20 градусах тепла, производят серотонин, который, помимо прочего, повышает активность белков, ответственных за функцию этого самого «гена жизни». В случае повышенной температуры «рецепторы жары» образуют вещество, по составу похожее на инсулин. Оно тоже действует на белки, но только тормозя их работу. Вывод прост - не перегревайтесь и живите долго и счастливо!

Любовь к апельсинам

Всего 2 апельсина (или мандарина, или лимона, или любых других цитрусовых) в день защитят сердечно-сосудистую систему от неблагоприятных факторов, доказали немецкие ученые, изучавшие влияние тех или иных продуктов питания на здоровье сердца. Оказалось, что любители цитрусовых страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы неизмеримо реже тех, кто игнорируют эти полезные фрукты. В цитрусовых содержится витамин С, а также особые вещества – биофлавоноиды, помогающие организму его усвоить. То же относится и к мандаринам: они богаты веществами, улучшающими обмен веществ и избавляющими тело от лишних килограммов, а сердечную мышцу – от избыточной нагрузки. Еще в состав цитрусовых входит масса других веществ, предохраняющих сердце и сосуды, в том числе наргинин – биологически активное соединение, снижающее артериальное давление, уровень холестерина и защищающее от инфаркта. Словом, повод почистить апельсин-другой!

Жить гуляючи

Прогулка пешком – это не только способ прийти в нужный пункт назначения. Она приносит гораздо больше пользы, чем кажется на первый взгляд. В частности, ежедневные прогулки пешком могут продлить жизнь на 5-7 лет. К тому же велика вероятность прожить эти годы хорошо, потому что физическая активность улучшает самочувствие. Частые прогулки способствуют улучшению памяти, оптимизируют когнитивные процессы и улучшают скорость обучения чему-то новому. Также снижается вероятность развития старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Плюс к тому ходьба снижает уровень кортизола (гормон стресса), поэтому уже вскоре после прогулки ощущается заметный подъем настроения.

Сонливость? Опасность!

Медики полагают, что излишняя сонливость в преклонном возрасте – тревожный сигнал организма. Так, в первую очередь пожилым людям, страдающим дневной сонливостью, стоит проверить, нет ли у них сахарного диабета. Инсулин – проводник глюкозы в клетки, а при дисбалансе между поступлением глюкозы и ее утилизацией тянет ко сну. Кстати, сонливость может быть признаком как повышенного уровня глюкозы, так и пониженного. Еще она может быть «звоночком» гипотонии, - при сильном снижении артериального давления уменьшается кровоснабжение головного мозга, возникает недостаток кислорода и чрезмерная усталость. Во всяком случае, при повышенной утомляемости и перманентной усталости необходимо проконсультироваться у врача!

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

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

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

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

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

www.veritas24.info

Ольга Шектер

«Мой фильм – не о политике, а о человеке!»

Ольга Шектер – режиссер-документалист, которая пришла в кино из журналистики. Она изучала политику и науки об окружающей среде в Нью-Йоркском Университете, была студенткой Нью-Йоркской Киноакадемии, а во время учебы увлеклась проблемой в отношениях между Россией и США на фоне кризиса в Украине. Это сподвигло Ольгу снять фильм о противостоянии ополченцев ДНР «Война снайпера», ради которого она провела почти 3 года на востоке Украины.

- Ольга, расскажите, как Вы переехали из России в Америку? Сколько Вам было лет на тот момент, и почему Вы решили в Америке?

- Я родилась в Москве. Мой папа работал представителем «Аэрофлота», и его часто посылали в командировки за границу. Так в 1996 году мы приехали в Нью-Йорк. Я тогда была еще совсем молоденькой, и Нью-Йорк произвел на меня грандиозное впечатление. Я сразу влюбилась в этот город и решила в нем остаться! Закончила тут школу, поступила в университет, где изучала журналистику, политику, международные отношения и окружающую среду.

- А откуда появилась идея стать кинорежиссером?

- Идея стать кинорежиссером пришла ко мне после того, как проработав журналистом, я увидела возрождение документального кино у нас в Америке. Люди начали меньше читать и больше смотреть образовательные фильмы. Я тогда работала в проекте Ал Гора «Climate Reality», где освещала тему глобального потепления. В какой-то момент мне пришла в голову идея поменять профиль. И когда я начала учиться на документалиста, сразу поняла, что это мое.

- Не страшно было решиться снимать военный фильм? Вы же могли не вернуться обратно в Америку…

- В 2014 году, когда я училась в Нью-Йоркской академии на документалиста, начались события на Украине. Мне было тяжело оставаться равнодушной к тому, что происходило. Мои родители жили в Москве, и мы часто спорили на эту тему. Я видела, насколько поразному были представлены факты в новостях с обеих сторон. В тот момент мне и пришла в голову идея снять короткометражный фильм про то, как местная пропаганда формирует публичное мнение, и сделать из него свою дипломную работу. В 2015 году я и мой однокурсник по Киноакадемии, Сантьяго Гарсия, поехали на Украину. Были в Киеве, Славянске и Краматорске. Потом через Россию мы поехали в Донецк – это была другая сторона конфликта. Тогда еще бомбили центр Донецка, на нас это произвело очень сильное впечатление. Я сняла короткометражный фильм и закончила Киноакадемию, но те события и те люди, с которыми я встретилась в Донецке, не отпускали меня. Через полгода после окончания академии я вернулась в Донецк. Тогда и познакомилась с Деки, - Деяном Беричем, снайпером, приехавшим из Сербии воевать на стороне ополченцев. Я тогда вообще ничего не знала про снайперов, но меня привлекло то, что он достаточно дерзко отзывался об Америке и НАТО, и я подумала, что американцам будет интересно увидеть такого персонажа. С самого начала нашего общения Деки был уверен, что я американская шпионка, и пытался все время меня разоблачить. Но со временем я вошла к нему в доверие, и мы хорошо сработались. Что же касается мысли о том, что я могу не вернуться в Америку, то она меня не посещала. Я всегда верила в свободу слова и права журналистов. Но однажды после съемок, когда я возвращалась в Нью-Йорк, меня отказались сажать в самолет в аэропорту Шереметьево. Сказали, что я в «черном списке пассажиров». Вот тогда я очень испугалась. К моему облегчению, все разрешилось после переговоров с американским правительством. Правда, после того, как я прилетела домой, ко мне приходили сотрудники ФБР…

- То есть «Война снайпера» - фильм о сербском добровольце, воюющем против Украинской армии...
- Это, прежде всего, фильм о человеке. Но не о железном «Рэмбо» со снайперской винтовкой в руках, а о человеке, который оставил свой дом и семью и сражается за справедливость. Но, каждодневно убивая людей, он постоянно ходит по тонкой грани, которую очень легко переступить и превратиться из солдата в преступника.

- Что было самым трудным во время съемок фильма?
- Трудно было видеть то, что происходило в Донецке, как страдают невинные люди. Были трудности и физического плана: приходилось делать съемки самой, бегать с солдатами по окопам и носить тяжелые рюкзаки с аппаратурой. После нескольких дней на линии фронта я возвращалась в отель, и мне надо было обработать весь материал. На сон совсем не оставалось времени. Сложно давались перелеты. Дорога из Нью-Йорка в Донецк занимала два дня. 2-3 недели в Донецке, месяц в Нью-Йорке – и так 2 года. В этом режиме очень быстро выматываешься.

- Как был сформирован костяк команды?
- Изначально я работала с оператором, моим однокурсником. Он ездил со мной в Донецк. Потом я начала ездить одна. Так было лучше. Одной легче было стать незаметной, и солдаты быстрее расслаблялись – тогда я снимала реальность такой, какая она есть. Когда закончились съемки, было трудно найти монтажера. Для меня было важно, чтобы он понимал по-русски и не имел какого-то определенного политического мнения по поводу этого конфликта: оно не должно было влиять на его работу. Я пробовала работать с 3-мя монтажерами, 4-тым оказался Дима. Он сам из Одессы и, хотя и долго жил в Америке, довольно объективно смотрел на этот конфликт. Он и смонтировал почти весь фильм.

- Сколько длились съемки?
- В общей сложности съемки фильма длились 3 года.

- Сложно ли было найти финансирование для съемок документального фильма? Как Вы справлялись с этой задачей?
- Я даже не пыталась найти финансирование для съемок, зная, что молодому документалисту денег никто бы не дал. Свой фильм я спонсировала сама. Правда, реальный бюджет оказался в 4 раза больше того, который я изначально хотела потратить, поэтому мне пришлось распрощаться с основной частью своих накоплений...

- Планируется ли показ фильма для широкого круга зрителей?
- Да. Я заключила контракт с Journeyman Films Distribution. Они будут продавать его по всему миру.

- Недавно в Москве прошел международный фестиваль документального кино «ДОКер», в рамках которого состоялась российская премьера Вашего фильма. Он был очень тепло встречен публикой, однако жюри проигнорировало его – один из членов жюри вышел из зала в середине показа. Как Вы думаете, почему?
- Когда я снимала этот фильм, моей задачей было не найти виноватых в конфликте, а показать его другую сторону, отличную от того, что освещается в новостях. Сделать это можно было, только оказавшись на месте боевых действий в Донецке. Я знала, что иду на риск, в том числе для жизни, но риск этот был для меня оправданным. Фильм получился не о политике, а о человеке, снайпере Деки, которому угрожали расправой в соцсетях.Тем удивительнее и обиднее было для меня увидеть, что во время показа моего фильма один из членов жюри, немецкий режиссер Уле Гаульке, просто вышел из зала. Мне кажется, что, если ты входишь в жюри международного фестиваля, то это накладывает на тебя определенные обязательства, это ответственность, в том числе перед зрителями, которых, кстати, на нашем показе было столько, что некоторым пришлось сидеть на ступенях. В этом случае налицо предвзятое отношение человека с проамериканскими взглядами. Это неприемлемо и недопустимо, ведь сама идея создания фестиваля «ДОКер» заключается в том, чтобы продвигать современное авторское документальное кино. Как уважаемый Уле Гаульке мог по достоинству оценить нашу работу, если он просто ее не досмотрел даже до середины? Где же хваленая и известная на весь мир немецкая педантичность, внимание к деталям, скрупулезность? Я считаю такое поведение вызывающей провокацией. Именно так ведут себя те, кто не способен принять любую точку зрения, отличную от их собственной. А ведь я хотела, чтобы люди увидели в моем фильме не просто документальные свидетельства военных действий, а историю человека, его рассказ. К счастью для меня, зрители, которые были в зале на премьере, имеют свое мнение и не подвержены влиянию, судя по аплодисментам, которые мы слышали по окончанию фильма.

- Ольга, спасибо Вам за интервью, и от всей души желаю Вам и Вашим фильмам успехов и признания!

Алина Делисс: женщины, как хорошее вино, с возрастом становятся только лучше!

Недавно в одной из столичных студий прошла фотосессия Алины Делисс – певицы, писательницы, поэтессы, - представшей в совершенно новом образе. Вот как Алина прокомментировала свое чудесное преображение: «Человеку свойственно меняться. Жизнь меняет людей, но настоящие перемены происходят лишь тогда, когда мы идем против того и наперекор тому, к чему привыкли, и с чем нас привыкли ассоциировать. После некоторого творческого перерыва я открыла в себе способность пересечь условную границу, очерченную обществом, для того, чтобы вернуться и пережить перерождение. Мне необходимо было бросить вызов самой себе и обществу, которое настолько привыкло жить и мыслить стереотипами, что порой не может понять и принять что-то, выходящее за рамки этих стереотипов. Особенно это касается женщин, и, в частности, их возраста: носить мини «положено» только до 30, ярко краситься можно только вечером, встречаться с молодыми мужчинами нельзя, не иметь детей, будучи в зрелом возрасте, плохо, и так далее. На самом деле женщина, как хорошее вино, с возрастом становится только лучше! Не зря говорят, что в 20 лет женщина выглядит, как ее создал Бог, в 30, как сама этого захочет, а в 50 - как она этого заслуживает. Помните фразу героини «Москва слезам не верит» о том, что в 40 лет жизнь только начинается? Это не просто слова. Именно к 40 годам человек начинает понимать жизнь, ценить ее, извлекать и воплощать в жизнь - самое лучшее. Ориентиром для молодых должны быть взрослые люди, а не наоборот. Молодость прекрасна, безусловно, но это совсем иные эмоции, переживания и чувства. Чтобы понять и ценить их, нужно созреть, необходимо пройти определенный путь жизни. Вот именно это я и выразила в своей фотосессии, наполненной драйвом и эйфорией, и надеюсь, что мой пример вдохновит и других женщин!».

Имя ее на сердце: мистика на концерте Наталии Власовой

Между Наталией Власовой и ее поклонниками всегда существовала некая особенная связь, возможно, поэтому певица называет любителей ее творчества не фанатами, а единочувственниками. И это действительно так: Наташу и ее слушателей объединяет общее чувство – любовь. И вот недавно единочувственники Власовой в Петербурге выразили свою любовь совершенно особым образом. Во время премьеры песни «Она любила музыку» , Наталия увидела, как весь зал держит в руках поднятые вверх бумажные «сердца» с инициалами «НВ»! Это было настолько неожиданно и трогательно, что певица не смогла сдержать слез. «Это была настоящая мистика: дело в том, что через несколько секунд, после того как весь зал поднял сердца с моим именем на бумажных сердцах, в моей песне прозвучали слова «Имя ее на сердце, песни ее в кровь, и никуда не деться, это и есть любовь..» Понимаете? Эту песню никто никогда раньше не слышал. В это просто невозможно поверить. До последнего я даже не была уверена, что буду петь ее, потому как в ней не хватало строчки. Теперь в моей жизни есть история из области «очевидное и невероятное». А моя дочка после этого концерта сказала: «Мама, у тебя глаза были как у тихоокеанского краба, когда ты все это увидела!». А какие еще они у меня могли быть?! Спасибо, дорогие мои! Это был один из самых счастливых моментов в моей жизни!», поделилась Наталия Власова.

А в это время, много лет назад...

1 июня 2001 года
Согласно постановлению ООН было принято решение добавить красок в серые будни, а точнее, отмечать в первый день лета Всемирный день молока. Цель этого праздника - популяризация молока и молочных продуктов, «изумительной пищи, созданной самой природой».

5 июня 1947 года
Госсекретарь США Джордж Маршалл представил программу помощи послевоенной Европе, позже получившей название «план Маршалла». «План Маршалла» стал одной из наиболее успешных экономических программ в истории человечества, - благодаря его осуществлению экономика европейских стран оправилась от последствий войны быстрее, чем этого можно было ожидать.

6 июня 1799 года
День рождения «солнца русской поэзии» Александра Сергеевича Пушкина, величайшего русского поэта и писателя, родоначальника новой русской литературы, создателя русского литературного языка, автора «Кавказского пленника», «Бориса Годунова», «Евгения Онегина» и т.д.

10 июня 1998 года
Состоялось международное представление Астаны в качестве новой столицы Казахстана.

12 июня 1990 года
Съезд народных депутатов тогда еще РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете страны, провозгласив главенство Конституции России и ее законов. Интересно, что ровно через год, день в день, состоялись первые в истории страны открытые всенародные выборы президента, в которых победил Борис Ельцин. Именно он своим указом придал 12 июня государственное значение - День принятия декларации о государственном суверенитете России, или День российской независимости.

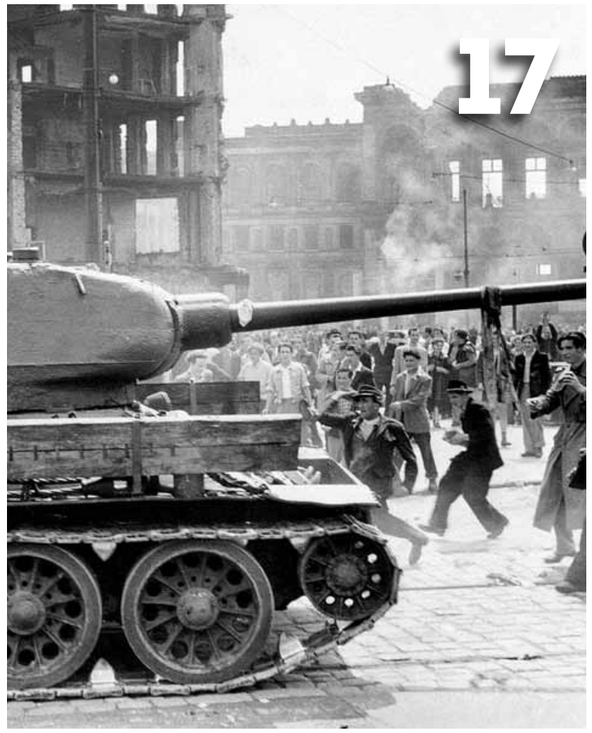
17 июня 1953 года
В «советском» секторе Берлина началось восстание. Основным поводом к нему стал чисто социалистический призыв к увеличению производительности труда, что ведущим полуголодное существование берлинским рабочим показалось насмешкой и издевательством. Для подавления восстания в помощь местной полиции были выдвинуты советские танки. В память утонувшему в крови открытому выступлению против несправедливости и косности режима одна из центральных улиц Западного Берлина получила название «Улица 17 июня».

FOTOS: SXC

20 июня 1993 года
Успешно совершен первый пробный железнодорожный рейс по Евротоннелю под Ла-Маншем, одному из самых длинных подводных тоннелей в мире. Протяженность Евротоннеля составляет около 51 км, из них 39 км проходит непосредственно под дном моря.

25 июня 1950 года
Ранним утром северокорейские войска под прикрытием артиллерии перешли границу с южным соседом, развязав Корейскую войну, закончившуюся 27 июля 1953 года подписанием Соглашения о перемирии и созданием демилитаризованной зоны между Северной и Южной Кореей.

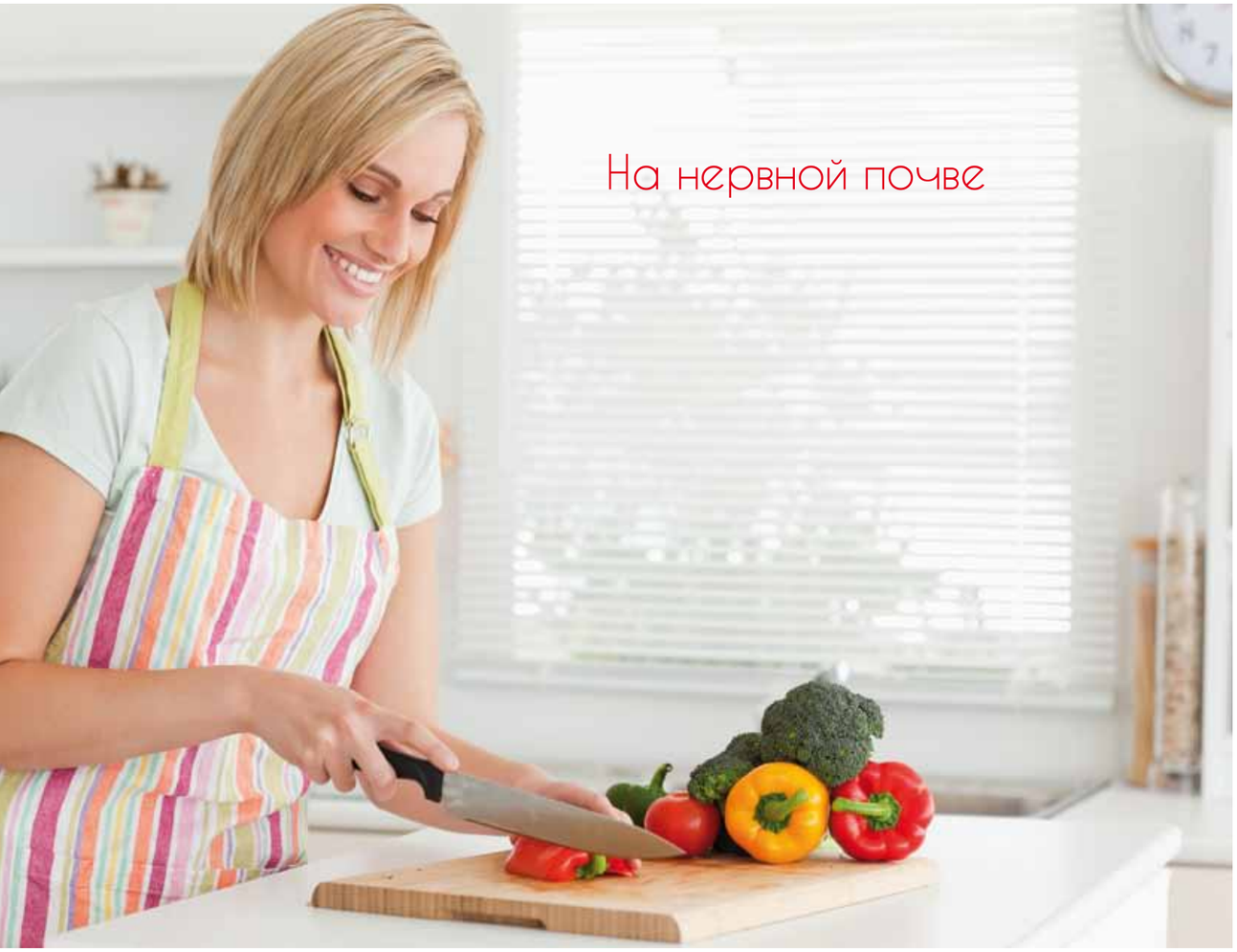
30 июня 1908 года
Над территорией Восточной Сибири в бассейне реки Подкаменная Тунгуска (Эвенкийский район Красноярского края) произошел мощный взрыв, поваливший лес на огромной площади, однако то, что его вызвало, не оставило никаких следов. Вопреки распространенному мнению, никакой метеорит на Землю не падал, по крайней мере, по сей день не найдено ни одного фрагмента небесного гостя.



СУДОКУ

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

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



На нервной почве

Нервы на пределе, а проблемам не видно конца? Значит, самое время.... перекусить. Потому что еда по-прежнему является одним из самых действенных лекарств от стресса.

Диетологи давно уже заметили странную взаимосвязь между повышенной потребностью в еде и неприятными переживаниями. Все дело в том, что гормон кортизол, вырабатывающийся в результате стресса, действует возбуждающе на организм и требует притока углеводов. Последние же, как известно, повышают уровень серотонина – так называемого гормона «удовольствия», действующего успокаивающе на нервную систему. Кроме того, процесс еды запускает в мозгу определенные биохимические процессы, результатом которых является удовлетворение чувства голода и получения удовольствия. Наряду с биохимическими процессами важную роль здесь играет психологический фактор. Очень часто какие-то определенные продукты оказываются связанными с приятными воспоминаниями, и они действуют как спусковой крючок в возникновении потребности в том или ином продукте. Например, если в детстве в награду за хорошие поступки или в качестве утешения выдавались конфеты, любовь к сладкому будет всегда автоматически проявляться в схожих ситуациях в течение всей жизни.

Итак, наличие взаимосвязи между нервами пищеварительной системы и головным мозгом установлена. Но что делать, чтобы после массированной пищевой атаки на стресс не было мучительно стыдно за несдержанность, а также и за резкое прибавление лишних килограммов? Ни в коем случае не ругать себя, - это только вызовет дополнительную негативную эмоцию, чувство вины. Гораздо разумнее (и полезнее к тому же) бороться со стрессом с помощью «правильной» еды, то есть не поглощая что попало, а отдавая предпочтение определенным продуктам-«успокоительным»!

На первом месте среди чудо-продуктов, великолепно справляющихся с проблемой снятия стресса, стоит сладкий красный перец. В нем есть вещество, аналогичное гормону кортизону, регулирующему нервное напряжение. Кроме того, он низкокалориен, а благодаря входящим в его состав витаминам С, В1, В2, Е, каротину и рутину - еще и очень полезен!

FOTOS: SXC

Отличным противоядием от стресса и нервных расстройств являются также продукты с высокой концентрацией витамина В: молоко и его производные, яйца и бананы (причем последние содержат еще и алкалоид хармин, основой которого является небезызвестный мескалин - «наркотик счастья»). А дополнительным доводом в пользу молочных продуктов служит и количество кальция, содержащееся в них. Как известно, нейрофизиологи считают кальций лучшим натуральным успокоительным средством, играющим к тому же важную роль в передаче нервных импульсов между нервными клетками и мозгом. Так что, прежде чем окончательно возненавидеть весь свет, попробуйте увеличить долю всех вышеупомянутых продуктов в своем рационе, и всю тоску как рукой снимет!

Распрощаться с унылым видом помогут также продукты, богатые витаминами Е, С, бета-каротином и селеном. Селен, к примеру, действует как антиоксидант и стимулирует выработку особого фермента, который помогает расщеплять и выводить из организма продукты окисления. Поэтому многие ученые считают селен самым важным средством в деле профилактики депрессий, особенно у жителей мегаполисов. Лучшие источники селена - овес, грибы, орехи (грецкие и кешью), спаржа, кабачки, сельдерей. Совсем не зря мудрые англичане начинают день с овсянки – и сохраняют весь день напролет знаменитую британскую невозмутимость!

Еще к «списку лучших» продуктов-борцов со сплином и хандрой принадлежит рыба. Но не любая, а жирная, содержащая большое количество жирных кислот Омега-3. Эти кислоты участвуют в гормональном и липидном обмене, помогают на биохимическом уровне поддерживать эмоциональную устойчивость и сопротивляться депрессии. Поэтому в рационе питания обязательно должны присутствовать сельдь, сардины, скумбрия, тунец, семга и палтус. Кстати, столь любимое многими сочетание селедки с картошкой обладает, помимо отменного вкуса, поистине магическими успокаивающими способностями, и является лучшим завершением невыносимого во всех отношениях дня. Благодаря высокому содержанию крахмала, витаминов группы В и комплекса углеводов, картофель способствует выработке серотонина, который поднимает настроение и дает ощущение счастья, и снижает уровень адреналина, а рыба закрепляет полученный результат и способствует повышению сопротивляемости стрессам в будущем.

Включенные в рацион пряности также обладают способностью магическим образом поднимать настроение! У специй вообще есть немало замечательных свойств, и «веселящее» - одно из них. Если добавить в куриный бульон немного свежего чили или кориандра, то угасающие силы восстановятся на глазах! Индусы так и вовсе в моменты усталости полощут рот водой с растворенными в ней пряностями,- по их мнению, это бодрит и тонизирует.

И последнее – еда помогает справиться с депрессией и стрессом и не наносит никакого вреда, только когда ее не слишком много. Проблема в том, что, когда человек нервничает и волнуется, у него меняется вкусовое восприятие, и чтобы прочувствовать вкус любимых лакомств, ему нужно съесть их гораздо больше, чем в спокойной обстановке. Именно поэтому 30% людей в состоянии депрессии полнеют. Так что следует всегда помнить, что все хорошо в меру!

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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

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

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

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

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

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Адрес/Adresse: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Дата, подпись/Datum, Unterschrift: .....

ANZEIGE

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

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

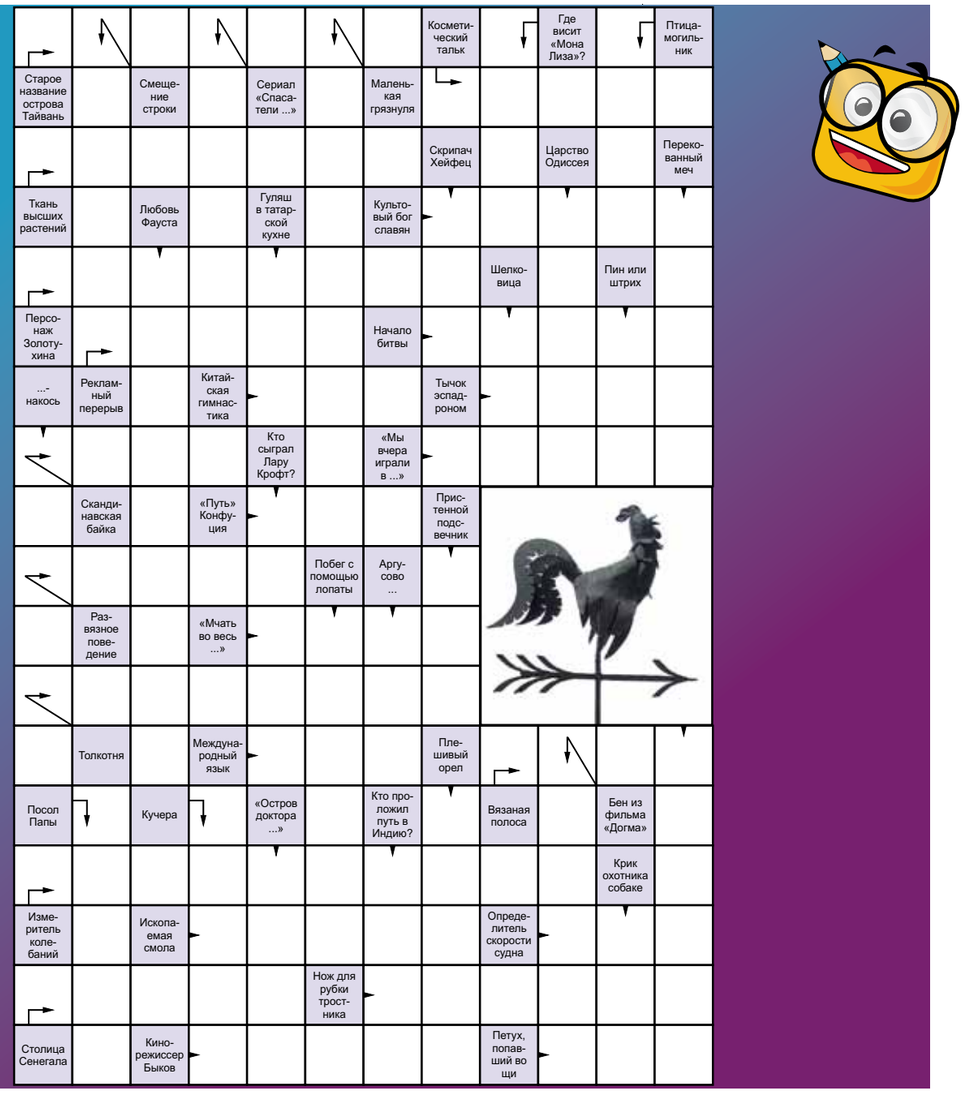
Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

ЗВОНИТЕ НАМ, МЫ БУДЕМ РАДЫ ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ! ЕЛЕНА ПАУЛЬ (ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА VERITAS, КОНСУЛЬТАЦИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ) 030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Sorglos SW Wohnen

СКАНВОРА



АНЕКДОТЫ

- А почему у гориллы такие большие ноздри?
- Потому что у нее толстые пальцы.

- Заплати налоги и спи спокойно!
- Это на голодный-то желудок?

- Одолжи червонец.
- У меня с собой нету.
- А дома?
- А дома все хорошо. Спасибо.

- Сарочка, ты не жалеешь, что за Зяму замуж вышла?
- Что ж я, не человек? Ну жалко его, конечно.

Меня постоянно преследуют умные мысли, но я всегда быстрее!

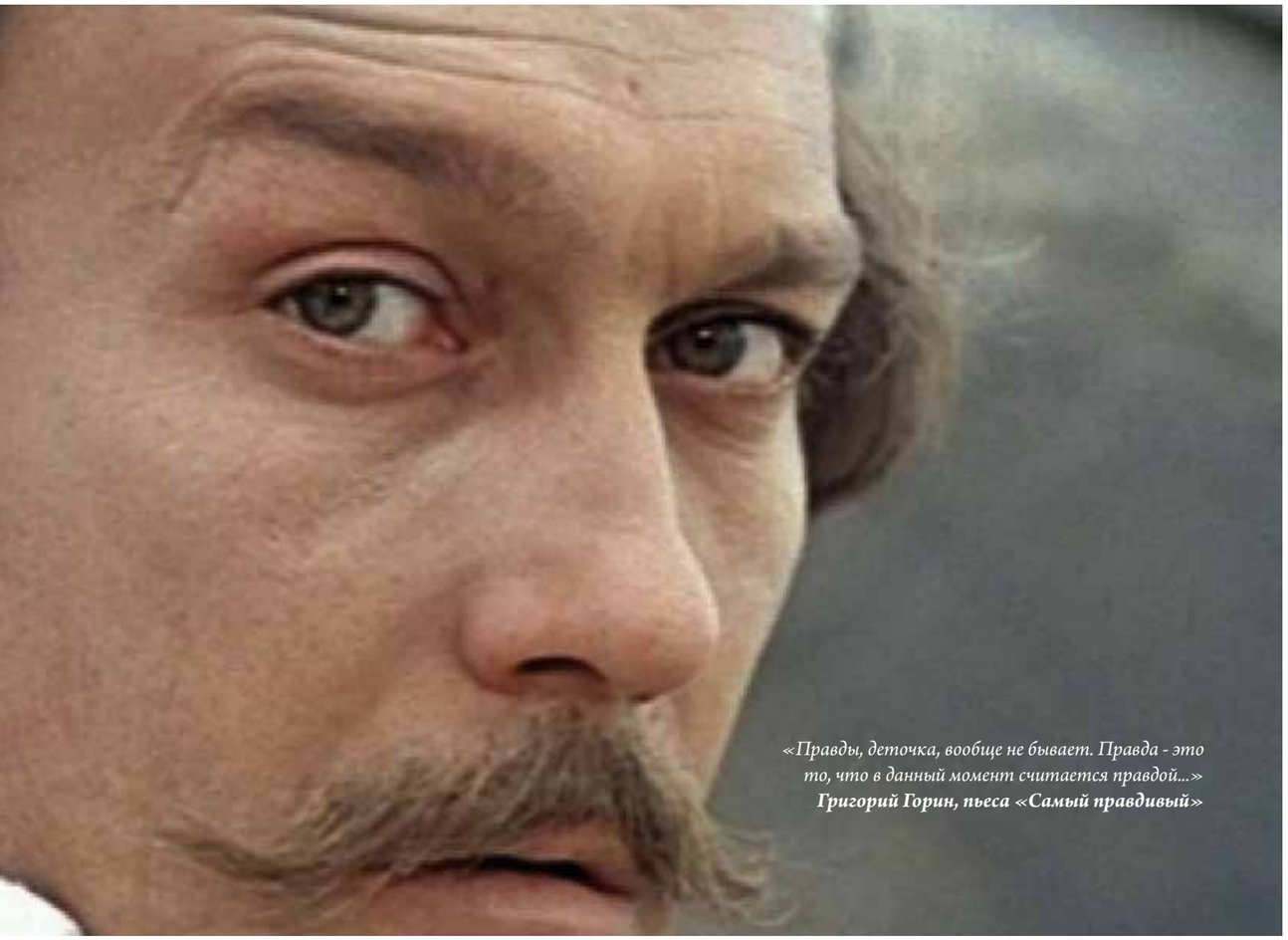
Каждому из нас с детства хорошо известно, что самый лучший источник бесперебойного питания — бабушка ...

Плывет по океану огромный корабль. Капитан стоит на мостике и смотрит вдаль. Вдруг к нему подходит пассажирка и спрашивает:
- Капитан, скажите, а что будет, если наш лайнер столкнется с айсбергом?
Капитан, не поворачивая головы, отвечает:
- Да ничего страшного, айсберг поплывет дальше.

Летит самолет, в салон заходит террорист с пистолетом и объявляет: «Дамы и господа, я захватил самолет. Можете курить!»

Встречаются двое:
- Ты, говорят, недавно женился? Наверное, теперь ты знаешь, что такое настоящее счастье...
- Да. Теперь знаю. Но уже поздно.

Тот самый Мюнхгаузен



«Правды, деточка, вообще не бывает. Правда - это то, что в данный момент считается правдой...»
Григорий Горин, пьеса «Самый правдивый»

290 лет назад, погожим майским днем в городке Боденвердер, что в Нижней Саксонии, на свет появился Иероним Карл Фридрих фон Мюнхгаузен, вошедший в историю как «король врунов», «барон-лжец» и неисправимый выдумщик. Человек, который на собственном примере показал всему миру, что легко и приятно можно говорить не только правду, и что очень часто именно фантазии – единственный способ противостоять суровой реальности и делать мир лучше, а жизнь - проще ...

О детских и юношеских годах Иеронима Карла Фридриха фон Мюнхгаузена известно достаточно много – родившийся 11 мая 1720 года в Боденвердере мальчик был одним из восьми детей мелкого помещика Георга Отто фон Мюнхгаузена — представителя так называемой «черной» линии рода, не имевшей баронского титула. Когда Иерониму исполнилось четыре года, его отец умер, и все заботы о детях, доме и родовых землях, разбросанных вокруг Боденвердера, легли на плечи матери будущего «барона-враля», Сибиллы. Та, в свою очередь, изо всех сил пыталась сделать жизнь своей семьи как можно легче и веселее, - и нередко за обеденным столом Мюнхгаузенов звучали самые необыкновенные истории, придуманные Сибиллой (рассказывала она их, чтобы скрасить неприглядное положение вещей, отвлечь внимание детей от скудной еды и массы проблем, накопившихся за день). Способность обыграть самую обыденную ситуацию так, чтобы она превратилась в интереснейшее событие, иногда смешное, иногда – поучительное, иногда – немного грустное, унаследовал от матери и Иероним – и, когда его в возрасте 15 лет определили в пажи к герцогу Брауншвейга Фердинанду Альбрехту II, именно благодаря своему таланту рассказчика он моментально стал всеобщим любимцем и одним из ближайших друзей сына герцога, юного принца Антона Ульриха. Неудивительно, что вскоре, а точнее, в январе 1738 года, когда Антона Ульриха выбрала в мужья своей племяннице и наследнице сама русская императрица Анна Иоанновна, не кто иной, как фон Мюнхгаузен удостоился чести сопровождать будущего великого князя в его путешествии к престолу . В «удивительной стране» России карьера Иеронима пошла в гору – почти сразу после прибытия юношу перевели из свиты герцога в элитный Брауншвейгский кирасирский полк, расквартированный в Риге, на западном рубеже Российской империи.

FOTOS: SXC

А это означало множество привилегий, быстрое продвижение по службе и массу развлечений (первое место в ряду которых занимала охота, которая «в России лучше, чем в любой другой стране мира»). Скучать Мюнхгаузену не приходилось, равно как и испытывать недостаток в материале для своих рассказов, - но в 1754 году подошел к концу срок службы новоиспеченного барона (это звание ему присвоили за успешное выполнение одного из важных поручений царского двора, а именно встречу на границе анхальт-цербстской принцессы Софии, невесты русского наследника Петра Федоровича, и сопровождение ее в Санкт-Петербург, что по тем временам было совсем нелегким делом), и увенчанный блеском славы Мюнгаузен возвратился под кров отчего дома. Да не один, а в сопровождении молодой жены Якобины, дочери мелкопоместного прибалтийского дворянина из рода фон Дуден... Вернувшись домой, барон вначале со рвением взялся за перестройку своего поместья и за обустройство быта, но не успела еще высохнуть краска на ограде, стенах и воротах, как Мюнхгаузен заскучал. Ему не хватало приключений, к которым он привык за годы службы, - а какие приключения могут быть у степенного дворянина, главы семейства и офицера в отставке? Чинная помещичья жизнь казалась ему пресной и предсказуемой, и, чтобы сделать ее интереснее и хоть как-то поддерживать уровень адреналина в крови, Мюнхгаузен учредил нечто вроде охотничьего клуба. По правилам этого клуба, после охоты непременно следовало шумное застолье, в процессе которого барон рассказывал гостям о своих удивительных приключениях – как в России, так и на родине. В своих рассказах барон бывал не только ловким охотником и смелым воином, но и покорителем сердец, и всемогущим «серым кардиналом» при императорском дворе, и даже первым в мире астронавтом, добравшимся до Луны по побегу фасоли! Молва о боденвердерском помещике, потчующем гостей остроумными и захватывающими историями, быстро распространилась по округе, и скоро послушать барона-путешественника приезжали гости из самых отдаленных городов страны. Еще бы, - где еще можно было услышать невероятные «рассказы очевидца» о чугунном ядре, оседлав которое, барон совершал путешествие, или о пистолете, выстрелом которого Мюнхгаузен перебил веревку, привязывавшую его коня к макушке колокольни! Но через некоторое время то ли иссяк артистический дар барона, то ли людям надоело слушать о том, как тот за волосы вытягивал себя из болота, то ли истории Мюнхгаузена стали совсем уж неправдоподобными... И вот уже над Иеронимом смеются даже близкие друзья, называя его неисправимым лгуном, вот и жена все чаще упрекает его во вранье и чрезмерном увлечении фантастическими мирами. Но это его не смущает — что взять с невежд! Тем более, что есть те, кто ценит их по достоинству, - читатели берлинского юмористического альманаха «Путеводитель для веселых людей» были в восторге от опубликованных в нем рассказов «весьма остроумного господина М., который живет недалеко от Ганновера», да и в Лондоне, говорят, тоже вовсю читают «Повествование барона Мюнхгаузена о его чудесных путешествиях и походах в Россию»... Так и жил бы барон в удобном и привычном ему мире вымыслов и фантазий, если бы не несчастная любовь, постигшая его в возрасте 75 лет. Его супруга Якобина к тому времени умерла, детей у них не было, так отчего бы не жениться? Вот только объект страсти Мюнхгаузена, 17-летняя Бернардина фон Брун, вначале не отвечала ему взаимностью, а затем, хоть и вышла за него замуж после долгих уговоров и посул, тут же завела любовника и родила ребенка, который никак не мог быть сыном барона и в силу плачевного состояния здоровья последнего, и по ряду иных причин... Разгневанный и обманутый супруг, впервые за долгое время вынужденный вернуться с придуманных им небес на грешную землю, затеял судебную тяжбу и дело о разводе. О семейном уюте можно было забыть, материальное положение барона также оставляло желать лучшего (ведь витание в облаках и придумывание небылиц денег, увы, не приносят), друзья и родственники его либо умерли, либо не поддерживали с ним отношения. С Иеронимом фон Мюнхгаузеном остался лишь его редкий талант никогда не терять присутствия духа и находить выход из самых ужасных ситуаций. И он в который раз сослужил ему добрую службу –барон сумел сумел перехитрить судьбу и не сгинуть в одиночестве и нищете, а очаровать вдову своего однополчанина и прожить остаток дней в тепле и любви, оставаясь, впрочем, верным себе: когда перед самой смертью ухаживавшая за ним женщина спросила, почему у него не хватает двух пальцев на ноге (их он отморозил в России), барон Мюнхгаузен гордо сообщил, что их откусил белый медведь, которого он победил в неравном бою…

На экране

С 6 ИЮНЯ 2018 ГОДА

Jurassic World: Das gefallene Königreich
(«Мир Юрского периода: последнее королевство»)
Режиссер: Хуан Антонио Байона
Авторы сценария: Колин Треворроу, Дерек Коннолли, Майкл Крайтон
В ролях: Брайс Даллас Ховард, Крис Пратт, Тед Левайн
На небольшом острове среди океана уютно расположился парк развлечений, - удивительное место, где живут настоящие динозавры, созданные в лабораториях, но не отличающиеся от своих доисторических предков. Но вновь пробудившийся вулкан угрожает потопить остров в лаве. Управляющая парка Клэр Дэринг уговаривает бывшего дрессировщика Оуэна Грэди вернуться и спасти динозавров от неминуемой гибели.

I Feel Pretty
(«Просто прекрасна»)
Режиссеры и авторы сценария: Эбби Кон, Марк Силверштейн
В ролях: Эми Шумер, Мишель Уильямс, Наоми Кэмпбелл
Закомплексованная главная героиня, борясь с лишним весом в тренажерном зале, случайно падает и ударяется головой. В результате падения ее сознание перестраивается, и теперь она считает себя просто прекрасной!

Rampage: Big Meets Bigger
(«Неистовство: встреча великанов»)
Режиссер: Брэд Пэйтон
Авторы сценария: Райан Энгл, Карлтон Кьюз, Райан Кондал
В ролях: Дуэйн Джонсон, Джеффри Дин Морган, Наоми Харрис
Вышедший из-под контроля генетический эксперимент превращает дрессированную гориллу Джорджа в неистового монстра чрезвычайных размеров. А вскоре становится известно о еще нескольких подобным образом измененных животных, уничтожающих все на своем пути...

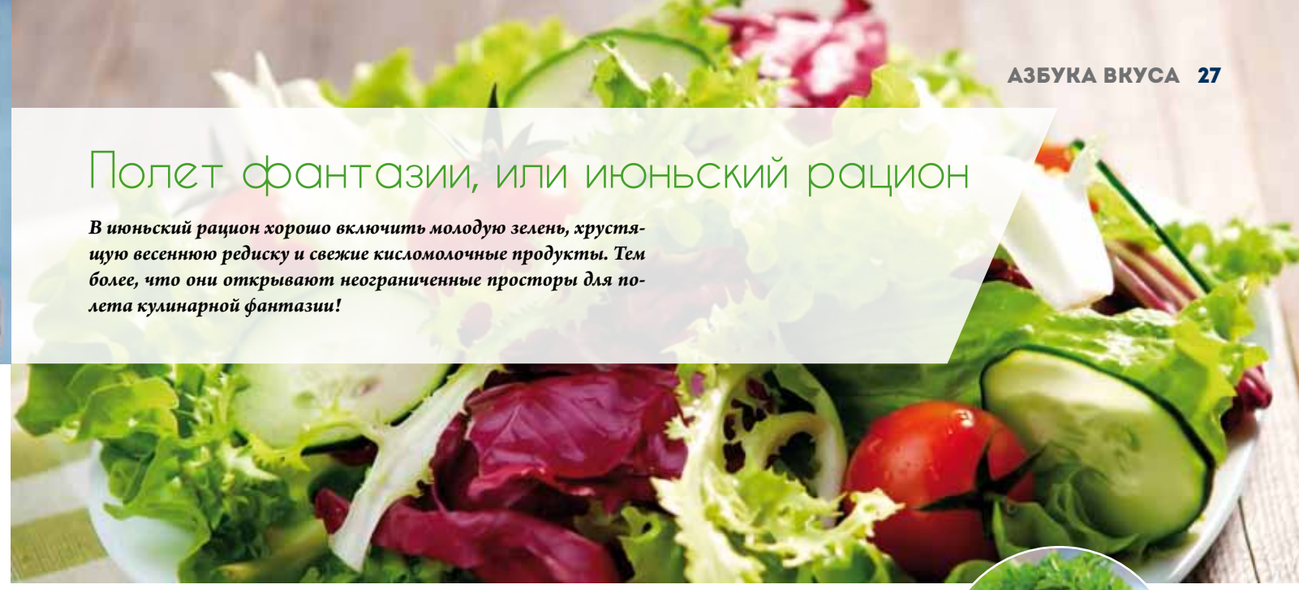
С 13 ИЮНЯ 2018 ГОДА

Goodbye Christopher Robin
(«Прощай, Кристофер Робин»)
Режиссер: Саймон Кертис
Авторы сценария: Саймон Вон, Фрэнк Коттрелл-Бойс
В ролях: Донал Глисон, Марго Робби, Келли Макдональд
Вернувшись в Англию с полей Первой мировой войны, писатель Алан А.Милн с женой и маленьким сыном Кристофером Робином переезжает из Лондона в загородный дом, окруженный лесом. Этот лес словно создан для прогулок, во время которых Милн придумывает и рассказывает сыну истории о Винни Пухе, его плюшевом медвежонке, и его друзьях. Сказки об оживших игрушках подарили радость миллионам читателей – но только не тому, кто сочинил их, и не тому, для кого они были написаны...

С 21 ИЮНЯ 2018 ГОДА

Ocean's 8
(«8 подруг Оушена»)
Режиссер: Гэри Росс
Авторы сценария: Джордж Клэйтон Джонсон, Оливия Милч, Гэри Росс
Главой новой банды становится Дебби Оушен, сестра легендарного авантюриста Дэнни. Ее досрочно освобождают из тюрьмы, но Дебби решает взяться за старое и совершить преступление века — похищение драгоценного колье на ежегодном Балу института костюма в Нью-Йорке.

FOTOS: FILMSTARTS



Полет фантазии, или июньский рацион

В июньский рацион хорошо включить молодую зелень, хрустящую весеннюю редиску и свежие кисломолочные продукты. Тем более, что они открывают неограниченные просторы для полета кулинарной фантазии!

Творожный паштет с редиской и луком
Ингредиенты: 200 г жирного творога, 100 г сметаны, 15 редисок, 3-4 пера шнитт-лука, соль, тосты из цельнозернового хлеба для подачи
Творог растереть со сметаной, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный шнитт-лук. Редиску натереть на мелкой терке, отжать выделившийся сок, затем смешать с творожной массой. Посолить получившийся паштет и выложить на теплые тосты.

Оладьи из зелени
Ингредиенты: 350-400 г свежей зелени (шпината, щавеля, крапивы), 100 г зеленого лука, 2 яйца, 2 стакана молока, 1,5 стакана муки, 1,5 чайной ложки разрыхлителя, оливковое масло, соль, йогурт по вкусу
У зелени удалить жесткие стебли, листья промыть и, положив в металлический дуршлаг, опустить на 30 секунд в большую кастрюлю, наполненную кипящей водой. Отжать листья ложкой, переложить на доску и мелко нарезать. Зеленый лук измельчить. Муку смешать с разрыхлителем, яйца взбить с молоком до однородности, посолить, добавить рубленые зеленый лук и зелень, перемешать и постепенно всыпать муку в таком количестве, чтобы получилось тесто, по консистенции напоминающее сметану. Разогреть в сковороде масло. Ложкой выкладывать небольшие оладьи и обжаривать их с обеих сторон до румяной корочки. Подавать горячими с йогуртом.

Салат со свежей зеленью
Ингредиенты: 250 г свежей зелени (крапивы или щавеля), 2 вареных яйца, 1 небольшая луковица, простокваша, соль и перец по вкусу
Крапиву или краспиву промыть в холодной воде, затем погрузить в кипяток, подержать в течение минуты и откинуть на дуршлаг, затем мелко порезать, добавить нарезанные яйца и тонко нашинкованную луковицу. Заправить простоквашей, поперчить и посолить по вкусу.

Суп из крапивы с булгуром
Ингредиенты: 200 г листьев крапивы, 1 луковица, 1 картофелина среднего размера, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки булгура, по 1 пучку петрушки и укропа, соль, перец по вкусу
Влить в кастрюлю горячую воду, добавить мелко нарезанный обжаренный репчатый лук, порезанный картофель, всыпать булгур и варить суп до готовности крупы. За 15 минут до подачи добавить промытую и нарезанную молодую крапиву, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп посыпать нарезанной зеленью, посолить и поперчить.

Пирог с сыром и зеленью
Ингредиенты: 200 г картофельного пюре, 100 г твердого сыра, зелень по вкусу (для начинки), 100 мл кефира, 2-2,5 стакана муки, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, четверть чайной ложки разрыхлителя, щепотка соли (для теста)
Для теста все ингредиенты смешать и замесить тесто. Дать тесту отдохнуть полчаса, потом раскатать в круг. Для начинки к картофельному пюре добавить сыр, перемешать. На раскатанное тесто выложить начинку, разровнять. Посыпать зеленью. Выпекать в разогретой до 200 градусах духовке около получаса.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам
Отдаю на реализацию мужские, женские и детские вещи, игрушки, посуду, обувь, постельное белье, книги, видеокассеты, DVD-диски и многое другое.
Тел. 0176 249 18 793, Сергей

Недвижимость
Семейная пара снимет дачу на месяц или более в окрестностях Берлина, до 60 км. Перезвоню сам 0151 719 00 950

Предлагаю работу
Ищем работницу по дому и няню. Без проживания. Ребенок 7 месяцев. Районы Рудов, Бритц, Буков, Йоханнесталь.
ел. 017661262787 звонить с 9:00 до 19:00.

Ищу работу
Женщина 50 лет, ищу работу помощницей по дому (с проживанием), трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, порядочность гарантирую.
Тел. 0152 141 41 876

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

Ищу работу в Берлине. Все виды отделочных работ, имею набор всех инструментов .
Тел. 0152 189 83394

Expertus magister de Russia offert eius mineris cura filius cuiuslibet aetatis, potest etiam auxirum per circuitum domus.
Tel. 0157 591 09 947

Ищу работу Hausmeister в Берлине. Имею авто и набор всех инструментов. Звоните по телефону
0157 30341265 Игорь

Предлагаю услуги
Все виды ремонта любой сложности! Ремонт дач, квартир, крыш, работы на дачных участках, электрика, сантехника, покраска, поклейка обоев, укладка пола и пр. Все инструменты имеются. Надежно, качественно, быстро.
Тел. 0152 17696124

Предлагаем бесплатные курсы немецкого языка для женщин. Тел. 030 290 31 127 или 0176 724 730 83. Berlin-Wilmersdorf, Respekt e.V.

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

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

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

Разное
Она, 60/168/79, познакомлюсь с надежным, добрым, внимательным вдовцом (RD) до 65 лет для совместного будущего.
0175 775 85 55 (NRW/Münster)

Он, 54/184/92, разведен, работаю, без в/п. Жду звонка от милой, некурящей женщины. Тел. 0152 14673035

Она, 54/175/84, ищет уставшего от одиночества порядочного мужчину до 55-56 лет. О себе: симпатичная, надежная, добрая, без в/п, без детей. Жду звонка от серьезных мужчин. Звонить в любое время, с 20:00 до 22:00 и по выходным не беспокоить.
Тел. 0176 39 56 48 51

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

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

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

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU — *Achsvermessung*
Inspektion nach HV — *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art — *Klimaservice*

Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли
Centik, Hannover
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030/688377170

Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

КУПОН **Текст объявления** (только этот текст будет напечатан!):

Бесплатные объявления *(Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз x5 евро)*

Рубрики:
- ☐ куплю/продам
- ☐ сниму квартиру/ищу Nachmieter
- ☐ ищу работу
- ☐ подарю/приму в подарок
- ☐ поздравления/соболезнования
- ☐ зооуголок

Платные объявления *(стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)*

Рубрики:
- ☐ предлагаю работу
- ☐ предлагаю услуги
- ☐ автосалон
- ☐ недвижимость

Ваши контактные данные
(не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....
Контактный телефон/Telefon: .....
Адрес/Adresse: .....
Дата, подпись/Datum, Unterschrift: .....

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

ANZEIGE

Интернет-магазин «Христианская семья»
Более 1000 наименований утвари и икон
Заказывайте по телефону, по факсу или по Интернету!
Тел. 030 / 688 377 170, факс 030 / 688 377 167
www. christ-familie.eu

www.**graw24**.de

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

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

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24-de