# RUSSISCHSPRACHIGE VERBRAUCHERZEITUNG "WREMJA" | NR. 3, MÄRZ 201.

РМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

АЛЬБРЕХТ:

77 ДЕВУШКИ-МОДЕЛИ - САМЫЕ ЗАКОМПЛЕКСОВАННЫЕ ЛЮДИ

Анна Альбрехт, русская топ-модель, живущая и работающая в США, - о тонкостях своей профессии, образе жизни и планах на будущее.



# Все для Пасхи!

Наборы для росписи яиц, пасхальные открытки и магниты, свечи, книги, ювелирные изделия и многое другое — в специальном выпуске каталога «Христианская семья»!

**CTP. 4** 









# **ЗДОРОВЬЕ Вся правда об отбеливании зубов**Красивая, белоснежная улыбка – все ли

красивая, белоснежная улыбка – все ли средства хороши для достижения этой цели?

**CTP. 8** 



#### ДОМ И ИНТЕРЬЕР

#### Абсолютно фиолетово

Цвет года - насыщенный фиолетовый оттенок под названием Ultra Violet.

**CTP. 18** 



#### ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

#### Многие печали

У всего на свете есть светлая и темная стороны, и научно-технический прогресс тут не исключение.

**CTP. 24** 

В | 0Б30Р СОБЫТИЙ | 2 В | 0Б30Р СОБЫТИЙ | 3



#### Список неподкупных

В мировом рейтинге наименее коррумпированных государств, ежегодно составляемом международной организацией Transparency International, первое место досталось Новой Зеландии, за которой следуют Дания, Финляндия, Норвегия и Швейцария. Эти страны получили соответственно 89, 87 и 85 баллов из 100 возможных. Германия набрала 81 баллов, оказавшись на 12 месте. А вот Россия заняла 135-е место (29 баллов), опередив лишь Гондурас, Киргизию, Лаос и Парагвай. Замыкают «список неподкупных» Южный Судан (12 баллов), Сирия (14 баллов), Афганистан (15 баллов) и Сомали (9 баллов). Интересно, что лидеры и аутсайдеры индекса последние несколько лет остаются неизменными.





#### Мир без шоколада?

Тревожные новости для любителей шоколада: будущее переработки какао оказалось под угрозой. Виной тому – целый ряд факторов, от климатических изменений до генетических изменений шоколадных деревьев, а также мутации вредителей. В этом году из-за неурожая какао-бобов, используемых в качестве сырья для производства темного и молочного шоколада, было произведено на 24% меньше конечной продукции, нежели в 2016 году. А если учесть, что мировой спрос на шоколадную кондитерскую продукцию превысил 7 450 тонн, подскочив более чем на 10% по сравнению с показателями пятилетней давности, то картина вырисовывается более чем печальная. Аппетит, с которым человечество поглощает шоколад, в основном подогревается увеличением потребления в Китае и Индии, двух наиболее населенных странах мира, продемонстрировавших самый высокий рост потребления в 2016 году (13%). Если верить прогнозам экспертов, уже через 20 лет шоколад сравняется по цене с икрой, - будем надеяться, что ученые придумают какой-то выход из этой ситуации!

#### B ware om Mapca

Похоже, скоро на Марсе действительно будут цвести яблони, по крайней мере, компания SpaceX, объявившая о планах начать колонизацию Mapca еще в 2012 году, слов на ветер не бросает. Недавно принадлежащая SpaceX ракета-носитель Falcon 9 вывела на орбиту два 400-килограммовых экспериментальных спутника Microsat 2a и 2b. Эти спутники станут частью проекта Starlink, в рамках которого до 2024 года на низкие околоземные орбиты отправят без малого 12 тысяч спутников. Глобальная система спутников призвана обеспечить высокоскоростным Интернетом всех жителей Земли, а в перспективе и колонизаторов Марса. Илон Маск, владелец и вдохновитель SpaceX, заявил, что рассматривает этот проект как долгосрочный источник доходов для своей компании, чтобы финансировать строительсво и заселение городов на Марсе.





















#### самое крупное издательство теперь и в европе

историм церкви, духовнам литература, богослужебные книги, семейнам жизнь и воспитание детей, художественнам и детскам литератураи многое другое всего более 5000 наименований книг вы найдете на сайте:

www.blagovest-kniga.de

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

# В Германии

#### ITB Berlin 2018

По всем направлениям

С 7 по 11 марта в немецкой столице пройдет Международная туристическая биржа ITB Berlin 2018, крупнейшее всемирное событие и главный форум отрасли для общения и установления коммерческих связей в мировом туристическом бизнесе, а также просто интереснейшее мероприятие, отражающее все основные тенденции развития международного туризма. Здесь представлены федерации туризма и национальные и региональные туристические организации, транспортные агентства и операторы, организующие поездки по всем направлениям, отели, страховые компании... Партнером ITB Berlin-2018 станет федеральная земля Мекленбург-Передняя Померания, так что, возможно, следующим летом многие выберут для себя (или откроют с новой стороны) отдыха на побережье Балтийского моря.



#### Leipziger Buchmesse 2018

C 15 по 18 марта свои двери для посетителей распахнет Лейпцигская книжная ярмарка Leipziger Buchmesse 2018, которая проводится ежегодно совместно с весенним литературным фестивалем и представляет собой грандиозный форум авторов, читателей и издателей. Тут можно не только приобрести книги и другую печатную продукцию, но и побывать на лекциях, дискуссиях, встретиться с писателями и художниками, увидеть церемонию награждения лучших издателей и авторов. Этот уникальный праздник книги, берущий свое начало еще в XVII веке, проходит в этом году под девизом «Die Welt – hautnah» («Мир - взблизи»).

#### Rohvolution Berlin 2018

Революшия вкуса

Международная выставка диетических и экологически чистых продуктов питания пройдет с 17 по 18 марта в столичном центре FEZ Berlin. Тут можно будет открыть целый мир вкусных и полезных еды и напитков, уникальных в своем роде продуктов, в том числе экологически чистых, новых рецептов и идей. Также на выставке проводятся десятки семинаров, практических занятий, дегустаций и кулинарных мастер-классов, в лишний раз подтверждающих, что здоровый образ жизни совсем не мешает наслаждаться последней.





#### Prowein 2018

Шампанское рекою

Международная выставка вин и алкогольных напитков

Международная выставка вин и алкогольных напитков ProWein, проводящаяся ежегодно, начиная с 1994 года, пройдет в этом году в Дюссельдорфе с 18 по 20 марта. Изначально предназначавшаяся только для немецкого рынка, эта выставка быстро превратилась в непременное место встречи специалистов в сфере алкогольного бизнеса из практически всех стран-производители вин. Одним из элементов, внесшим существенный вклад в успех ProWein, была и остается открытая дегустационная зона, где в полном смысле слова течет шампанское рекою, а вместе с ним и вина, и другие спиртные напитки со всех континентов.

veritas (

Срочно требуются сотрудники для филиала нашей службы по уходу на дому VERITAS Berlin GmbH в Берлине (р-н Вильмерсдорф-Шарлоттенбург)! KRANKENSCHWESTER / KRANKENPFLEGER / PFLEGEHILFSKRÄFTE

Мы ищем квалифицированных работников в сфере ухода на дому (дипломированных специалистов по уходу за больными и пожилыми людьми, дипломированных медсестер

и медбратьев, а также помощников по оказанию патронажных услуг) на полную или частичную ставку.

#### Мы ожидаем от Вас:

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

#### Мы предлагаем Вам:

- зарплату, превышающую средний уровень
- постоянное повышение квалификации

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



WREMJA.INFO





# Празднуйте Пасху с Интернет-магазином «Христианская семья»!

Вы уже подготовились к Пасхе? У нас вы найдете все необходимое. Форма для кулича только за 9,90, подставки под пасхальные куличи и яйца, расписные шкатулки и подарочные наборы, а также духовная литература, свечи и многое другое! Сделайте заказ и получите пасхальный подарок!















С НАМИ ПАСХА СТАНЕТ НАСТОЯЩИМ ПРАЗДНИКОМ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Заказывайте на сайте www.christ-familie.eu и по телефону+49 (30) 688 377 155

# ПАСХАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Пасха - светлый весенний праздник, который отмечается в семейном кругу за праздничным столом. Отличный повод устроить пир на весь мир и побаловать себя и своих близких особенно вкусными пасхальными блюдами!

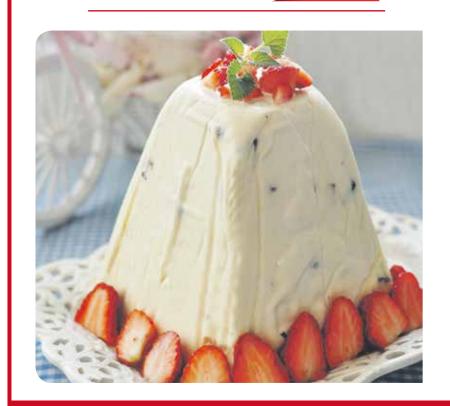


#### Пасха со сгущенкой

Ингредиенты: 1,25 кг творога, 400 г сгущенки, 250 г сметаны, 250 г сливочного масла, 150 г сахара, 150 г изюма, 1 чайная ложка ванильного сахара

Сливочное масло растопить. Изюм промыть и обсушить. Творог протереть через сито, соединить со сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром, тщательно перемешать. Добавить сметану, сгущенное молоко и изюм. Еще раз перемешать, выложить массу в пасочницу. Сверху положить гнет и поставить в холодильник на 1-2 дня, подставив под пасочницу тарелку для стекания излишка жидкости. Перед подачей переложить пасху на блюдо, снять марлю. Украсить свежими или консервированными ягодами или цукатами.





Пасочница для творожной пасхи на

1,5 кг.

Арт 20291

#### Шоколадный кулич

Ингредиенты: 1, 5 стакана муки, 50 г дрожжей, 8 яиц, 2 стакана сахара, 2 стакана тертого миндаля, 100 г тертого шоколада, 300 мл рома, 100 мл красного вина, 100 г цукатов, 100 г панировочных сухарей, сок 1 лимона, по 1 чайной ложки корицы и гвоздики

Для глазури: 2 столовые ложки какао, 3 яичных белка, 100 г сахара

Дрожжи распустить в теплой воде и добавить муку. Когда опара поднимется, тщательно ее вымесить. В полученную массу добавить желтки, растертые с сахаром, миндаль, шоколад, вино, ром, апельсиновые цукаты и специи, затем влить взбитые белки. Готовое тесто вылить в форму, поставить в нагретую духовку и выпекать при температуре 150 С в течение 60-90 минут. Приготовить шоколадную глазурь и покрыть ею готовый кулич.





Заказывайте на сайте www.christ-familie.eu и по телефону+49 (30) 688 377 155

# Moprecmbo rumameneŭ

#### СЕМИКИ К ЖЕНСКОМУ ДНЮ

Загадочна не только Мона Лиза. У женщин всех немыслимый секрет! Поэтому порою и капризны, Но все равно, как праздничный букет!

Порою женщина красива - помереть. На «Мерседесе» не подъехать вхолостую. Ну, просто чудо, если зорче посмотреть, Подумав: мне б сейчас прелестницу такую! А после осознаешь трепетный порок, Когда тебе сломают биографию. И скажешь: Господи, спасибо, уберег! На память не сварганив фотографию.

Любовь на чем-то держится всегда -На деньгах, на влиянии, на связях. Не изменить систему бытия. Пускай полюбят все друг друга разом. Поэтому с учетом обстоятельств, Мы сердце отдаем в аренду страсти, Не исключая плановых предательств И разбирая скучные напасти.

Адам и Ева - взлет греходеяний, Божественным не следуя советам. Но мир бы не дошел до осознаний -Того, что дети - наши раритеты!

Нет дам хороших и плохих. Все женшины - прекрасны! Когда тревожно для одних, То для других - ужасно. Но все равно они творцы Всего, что происходит. А мужики, как дураки, На выходе и входе!

Давайте будем честными до боли И понимать, что женщина, как Бог, Не познавая часто лучшей доли. Преподавая доброты урок!

В любви не все еще мы преуспели. Нам не хватает, вилимо, луши. Когда она болит на самом деле, То всё воспринимаем изнутри. И исчезают ощущения игры.

**Дано нам великое чувство - любовь!** Пускай не всегда, не для многих! Поменьше бы грубых, бессмысленных слов, Побольше души монологов!

Семен Коган, Гамбург

#### РАССТАВАНИЕ

Капают слезы не от обиды,

Расстаемся под сердцем в слезах Елет в чужую страну ваша бабушка, Покидает вас, возможно, навсегда. Я еще на шутки способна, Улыбаюсь, как ни странно. Все сильнее зияет рана, Словно душу Господь мне вынул. Дом я свой покинула. Как приеду, внутри все мое, А живут в моем доме внуки, А в сердце муторно бьется: Он сегодня со мною расстается. Не горюйте, не плачьте, Не зазнаемся, не забудем. Однажды друг к другу в гости Соберемся и вдруг прибудем. Я из дома калиткой выйду. Мы еще увидимся! Я вас не забуду, И мы обнимемся, когда я прибуду.

#### ОЖИДАНИЕ ДОЧЕРИ

Время настанет, минуты придут, И ты приедешь, родная. И слезы украдкой блеснут... Разве в жизни Не бывает подобных минут? Вель жизнь кончается на завтра, Я не перестану ждать тебя. И ты, возможно, приедешь внезапно. Я забыла твои черты лица За годы ожидания. Но не забыла твое тепло И я все-таки жива своей надеждой, Той теплотой, которой нет названия.

Роза Шотт, Берлин

Пользуясь возможностью, поздравляем нашего автора госпожу Шотт с 90-лением и желаем ей здоровья, долголетия и вдохновения!

Редакция газеты «Время»



#### ВЕТЕРАНЫ

Отгремела война, отодвинуло время Годы громких побед и безмерных потерь. Но живо ещё ветеранское племя. Только быстро оно исчезает теперь.

Ветераны уходят, и время не властно Из нашей истории выкинуть их. Для новой России опасно и страшно Забыть в эйфории героев своих.

Страна-победитель, твои где солдаты? Смогла ли помочь всем своим старикам? Ты лишь вспоминала в круглые даты, Что чем-то обязана фронтовикам.

Одни, не дождавшись ни чести, ни славы, Ушли в небеса, проклиная вождей, Другие, отвергнув чужие им нравы, Спились, потеряв и детей, и друзей.

Но были и третьи, кто бросил молиться На гордость страной и на святость побед. Уехал туда, где сейчас только снится Вся прошлая жизнь в окружении бед.

Уехал в страну, что прошёл он с боями, Был ранен, контужен, но выжил в огне, Где знамя победы поднял он с друзьями, Откуда вернулся на белом коне.

Страна побеждённых нашла в себе силы Подняться из пепла, кирпич на кирпич, Вернуться к порядку и даже могилы Своих победителей достойно сберечь.

Обретши достаток, став снова богатой, Она пригласила к себе на покой Тех бывших врагов, что пол крики: "Ребята, Вперёд!"шли в безжалостный бой

Живёт ветеран здесь, волнений не знает, Ничто не заботит о завтрашнем лне. Но грустные мысли в глазах пробегают О жизни в России, о прошлой войне.

Он ловит любые известья оттуда. Настроив приёмник на русский канал. И слушает их и часы, и минуты, Внутри пережив всё, что там услыхал.

И если хоть капля надежды родится На мир, на покой, на порядок в стране, Большего счастья ему и не снится, Как булто он снова на белом коне.

...На этой земле, где живут ветераны, Их воинской памяти отлан почёт. К святым монументам залечивать раны Приходит, как прежде, их славный экскорт.

Матвей Зингер, Берлин

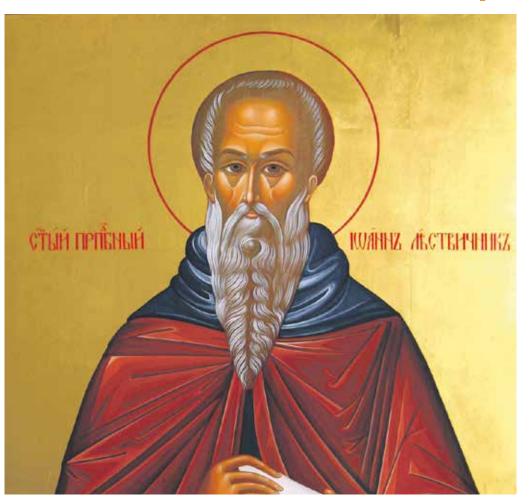
**WREMJA.INFO** 

# День памяти преподобного Иоанна Лествичника



18 марта 2018 года Православная Церковь вспоминает и прославляет преподобного Иоанна Лествич-

На четвертой неделе Великого поста Православная Церковь вспоминает преподобного Иоанна Лествичника, великого подвижника и автора замечательного духовного творения «Лествицы духовной», в чью честь он иполучил прозвание Лествичника. Еще будучи юношей, Иоанн принял постриг в Синайском монастыре, а после смерти своего духовного наставника удалился в пустыню, где провел 40 лет в подвиге безмолвия, поста, молитвы и покаяния. В возрасте 75-ти лет преподобный был избран игуменом Синайской обители. В это время и была написана знаменитая «Лествица», в которой Иоанн описал тридцать ступеней, образующих лествицу, то есть лестницу, ведущую в Божий град. Таким образом он отразил духовный путь христианина как последовательное восхождение по лестнице отречения от мира, борьбы со страстями и очищения сердца. На протяжении веков другие святые не раз называли «Лествицу» лучшей «книгой для спасительного руководства», которая учит обретению великого дара – добродетели послушания. И совсем не зря Иоанн Лествичник приводится на память именно во время Великого поста, - сейчас этот духовный путеводитель обретает особенную актуальность для каждого из нас, помогая признать грехи перед Господом и услышать свою душу, стать спокойнее, гармоничнее, чище и светлее.



# РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного

Великого князя Владимира

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

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

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!



Вы можете пожертвовать 7 евро,

отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер 🔘 👃

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

Настоятель протоиерей Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте Петр Пахолков www.berlin-orthodoxe-kirche.de тел. +49(0)173 633 19 89

В | ЗДОРОВЬЕ | 8





# Вся правда об отбеливании зубов

Пожалуй, нет такого человека, который бы не мечтал о красивой, белоснежной улыбке. В погоне за мечтой мы готовы на любые жертвы: домашнее отбеливание при помощи соды или перекиси водорода, профессиональные аппаратные методики - лазер, фотоотбеливание. Но так ли полезно это для наших с вами зубов? К каким последствиям может привести мечта о белоснежной улыбке? На эти и другие вопросы отвечает врач общей практики Тигран Григорян.

«Кто из нас не мечтает о красивой голливудской улыбке? Желтизна зубов пугает многих больше, чем кариес или болезни десен. Рекламные слоганы действуют на сознание, все больше людей идут к стоматологу, чтобы изменить природный желтоватый оттенок зубов, благо способов сделать это сегодня достаточно. Только о последствиях этой процедуры задумываются не многие.

Для начала спешу напомнить, что белыми бывают только молочные зубы и зубы у очень молодых людей. С возрастом эмаль желтеет, и не стоит портить ее отбеливанием, если не хочется получить дырявые зубы.

Многие стоматологи не любят данную процедуру, причем совсем не случайно, сравнивая отбеливание зубов с обесцвечиванием волос: даже с учетом использования самых современных отбеливающих препаратов отбеливание едва ли будет полезно с точки зрения здоровья зубов.

Кстати, никаких медицинских показаний к отбеливанию зубов нет. Мода на осветление эмали появилась после того, как Голливуд покорила белоснежная улыбка Мэрилин Монро. Стоматологи быстро поняли, что на тяге людей к красоте можно делать деньги, чем и пользуются до сих пор, не всегда предупреждая своих пациентов о вреде отбеливания. А мы и сами обманываться рады, лишь бы приблизиться к мировым стандартам красоты.

У отбеливания зубов много неприятных последствий. Во-первых, зубная эмаль истончается, и зубы становятся более чувстви-

рам. Казалось бы, какое значение это имеет в сравнении с белоснежной улыбкой? Представьте, неприятные ощущения вас могут мучить каждый раз после того, как вы выпьете чашечку горячего чая, съедите яблоко из холодильника, не говоря уж о мороженом. Поэтому придется всегда следить, чтобы еда типа триклозана. не была слишком горячей или холодной.

Во-вторых, после отбеливания может появиться боль, которая будет причинять вам огромный дискомфорт в течение нескольких дней. В-третьих, процедура грозит воспалением десен. И, наконец, самое неприятное, о чем умалчивают рекламные слоганы, — после отбеливания в эмали образуются микроскопические поры, которые способствуют ее постепенному разрушению. А это, в свою очередь, приведет к образованию зубного налета и появлению кариеса, образованию Готов так же разочаровать тех, у кого стоклиновидных дефектов, которое постепенно приведет к протезированию зубов.

зубы после процедуры, никогда нельзя. Поэтому многие люди, ожидающие ослепительной белизны, бывают разочарованы. Имейте в виду и то, что белоснежная улыбка не Мой совет пациентам: если даже вы решиостанется навсегда. Ваш родной цвет зубов вернется уже через год. И придется либо попрощаться с голливудской улыбкой, к которой вы уже успели привыкнуть, либо снова идти к стоматологу и наносить вред зубам.

Использование капп для поддержания цвета зубов также ведет к повседневной травме эмали и разрушению зубов, так как любое вмешательство в структуру эмали (защитной оболочки зуба), будь то истончение или изменение структуры с помощью химических процедур, провоцирует появление ка-

Да и современные зубные пасты не только не защищают зубы от кариеса, но сами могут стать причиной разрушения зубов. Пасты, особенно отбеливающие, чистят зубы с помощью абразивных веществ, входящих в их состав. Это приводит к истиранию зубной эмали, повышению чувствительности

тельными к высоким и низким температу- зубов. Отбеливающие пасты категорически нельзя использовать детям, подросткам и беременным женщинам — именно у них эмаль больше всего подвержена разрушению и отбеливание зубов может привести к тому, что отбеливать будет нечего. Опаснее всего отбеливающие пасты с добавками

> Не стоит увлекаться и народными средствами отбеливания зубов, так как они точно так же могут травмировать эмаль. Абразивные методы, как чистка зубов порошком или активированным углем, кислотное воздействие на эмаль перекисью водорода или кислыми ягодами, даже частое использование жевачки (особенно на голодный желудок) способны нанести зубам непоправимый

ят коронки и пломбы: после отбеливания они не поменяют цвет относительно своих зубов. А при наличии уже имеющейся трав-Кстати, определить, насколько побелеют мы эмали или зуба (например, кариес или клиновидные дефекты) отбеливание будет очень болезненным.

> лись на отбеливание, и врачи вас не смогли отговорить от данной процедуры, будьте готовы к негативным последствиям спустя несколько лет. Кроме того, обязательно обратитесь в хорошую клинику к хорошему специалисту, который подробно расскажет о самой методике отбеливания, не скрытая всех минусов данной процедуры!»



врач общей практики Тигран Григорян

# Резиденция для пожилых людей «GOODLIFE» круглосуточные уход и обслуживание в самом центре Берлина!

Далеко не всегда и не у всех существует возможность окружить вниманием и обеспечить полноценный уход за пожилыми, инвалидами и больными людьми в домашних условиях. Да и пребывание в больнице зачастую не является выходом из положения. В резиденции для пожилых людей «GOODLIFE» Вам и Вашим близким обеспечат не только профессиональный медицинский уход, внимание, заботу, но и принципиально новый уровень обслуживания в теплой, семейной атмосфере.

Просторная, специально оборудованная для нужд пожилых людей и инвалидов 11-комнатная квартира расположена на первом этаже старинного особняка в самом центре Берлина, в непосредственной близости от станций метро Konstanzer Straße и Adenauerplatz. К услугам ее обитателей – уютная гостиная с мягкой мебелью и столовым гарнитуром и светлые, комфортные комнаты, обеспеченные всем необходимым. Резиденция для пожилых людей «GOODLIFE» находится всего в нескольких минутах ходьбы от Olivaer Platz и Kurfürstendamm, а также зеленых скверов, приглашающих на прогулки, многочисленных магазинов и врачебных кабинетов.

К услугам жильцов резиденции - круглосуточные уход и забота (нашим партнером по уходу и медицинскому обслуживанию 24 часа в сутки является фирма «Veritas Pflegedienst Berlin GmbH»), продуманное до мелочей домашнее питание, возможность постоянного общения и разнообразные программы организации досуга. Здесь можно воспользоваться услугами парихмахера, физиотерапевта, а также консультациями врачей-специалистов, не выходя из дома. К числу развлекательных мероприятий, предлагаемых у нас, относятся организация праздников и дней рождения, которые отмечаются в дружеской, теплой атмосфере, совместное чтение газет, просмотр кинофильмов и телепередач (разумеется, у нас есть все каналы русского и немецкого телевидения!), обсуждения и дискуссии, музыальные вечера... Сохраняя привычный и комфортный образ жизни, в «GOODLIFE» можно обрести новых друзей и отличное настроение!

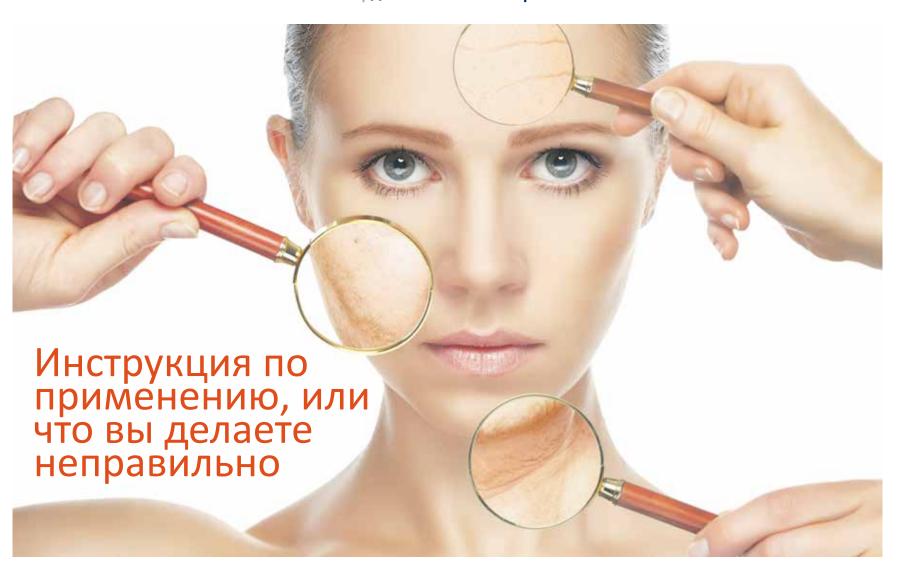




Приходите к нам и убедитесь во всех наших преимуществах! Резиденция для пожилых людей «GOODLIFE» Konstanzer Str. 57, 10707 Berlin Мы говорим по-русски! На все Ваши вопросы по поводу резиденции и проживания в ней ответит по телефону 0177 4948661 госпожа Поляковски или 030 688 377 166 госпожа Бауман.



В | ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА | 10



То, что красота начинается с правильного (и регулярного, но об этом в другой раз) ухода, знают все. Но что именно подразумевается под правильным уходом? И действительно ли вы пользуетесь косметикой согласно инструкции по применению? Давайте разбираться!

Первое правило ухода за кожей (независимо очищения. Чтобы не подвергать кожу дополнительному стрессу и сохранить естественный баланс, косметологи рекомендуют использовать средства с нейтральным рН, которые специально разработаны для нежного очищения кожи. При этом такие продукты, как гель, мусс или пенку следует наносить кончиками пальцев на влажную кожу круговыми массажными движениями. А вот масла и жиросодержащие лосьоны, наоборот, лучше «работают» на сухой коже, так как вода разбавляет их, тем самым снижая их эффективность.

Промежуточным этапом между очищением и увлажнением является тонизирование. Тут на помощь придут как специальные лосьоны-тоники, так и мицеллярная вода. Все они предназначены для удаления загрязнений и моющих средств, а также солей и прочих производных элементов системы Менделеева, которые содержатся в обычной водопроводной воде. Мицеллярную воду и тоники следует наносить сначала на ватный диск, а потом протирать им кожу. Смывать

потом их не нужно.

Если вы собираетесь наносить на лицо и шею сыворотку, сделайте это сейчас, сразу после которая сводит все старания на нет, — наобработки тоником. Дело в том, что влажная кожа более «проницаема», чем сухая, и лучше впитывает активные ингредиенты. Кроме того, сывоворотка усиливает после- сколько она в состоянии впитать! Специдующий эффект других продуктов ухода, а алисты считают, что оптимальное количеот ее типа и состояния) – все начинается с не «запечатывает» его. А вот крем, неваж- ство крема для ухода за кожей лица и шеи но, идет ли речь об увлажняющем или питательном, косметологи советуют наносить на сухую кожу от центра лица к периферии, помня при этом, что кожа в определенных перекрывающую доступ кислорода к порам, местах на лице более тонкая и уязвимая и требует особого ухода. Соответственно, крем для ухода за кожей вокруг глаз – не пустая выдумка маркетологов! Его, согласно названию, следует наносить только на область вокруг глаз по орбитальной косточке, не приближаясь слишком близко к линии роста ресниц. Так он может попасть в глаза, вызвать раздражение и отечность. Делать это лучше всего подушечкой безымянного пальца похлопывающими движениями. И еще: каким бы кремом вы не пользовались, не трите и не растягивайте кожу. Это может вызвать раздражение и привести к морщинам, что совершенно никому не нужно.

> Кроме того, крем в момент применения и осторожно, чтобы избежать растягивания должен быть примерно комнатной температуры. Чересчур холодный крем (да-да, есть еще люди, которые хранят кремы в холодильнике, причем не только летом!), как и

«подогретый» постоянным хранением возле батареи отопления, теряет свою эффективность. Еще одна распространенная ошибка, несение крема слишком толстым слоем. Это именно тот случай, когда щедрость неуместна. Коже нужно ровно столько крема, не должно превышать примерно 2 капель размером с арахисовый орех. В противном случае излишки крема образуют пленку, что опять-таки может стать причиной преждевременного старения.

Что же касается масок, тут надо избегать таких распространенных ошибок: не держать на лице маску слишком долго и не наносить маску на неподготовленное лицо. Для оптимального результата необходимо вначале тщательно очистить кожу и, в случае необходимости, отшелушить мертвые клетки с помощью эксфолианта. И только после этого можно наносить маску, следуя так называемым массажным линиям (от крыла носа к уху, от центра лба к вискам, по линии подбородка от центра вверх и от верхней губы к уху). Удалять ее надо предельно аккуратно кожи, лучше всего - ватным диском, смоченным предварительно в теплой воде. Вот и все, - ничего сложного, правда?

# Отель-пансион Pankow







Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина

(15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

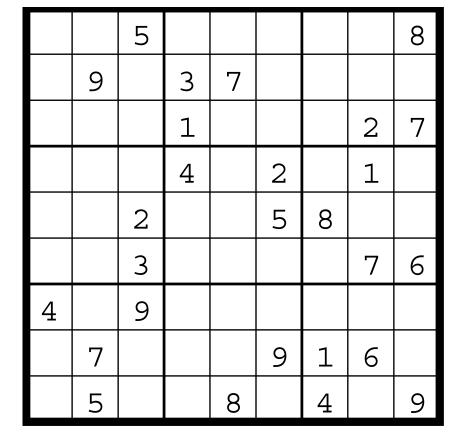
Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров

(4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отельпансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

**Pension Pankow** Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93 e-mail: pension\_pankow@web.de

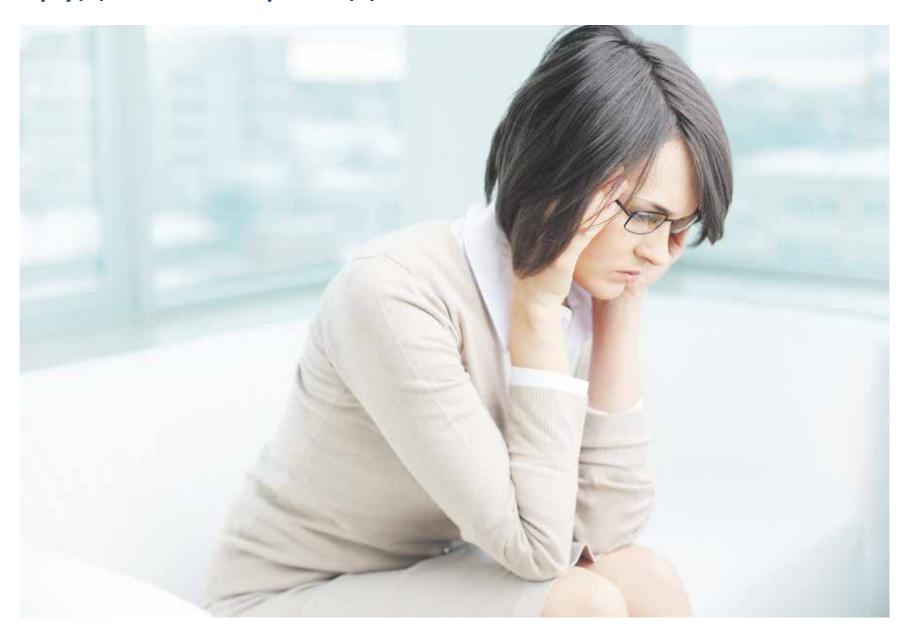




5		9		7				3
2	4		8			1	5	
					4	6	8	
4				1	2	8		6
9				6		3		
	2							
	1		2	5	7			8
					9			1
					6	2		

WREMJA.INFO WREMJA.INFO B | TEMA HOMEPA | 12 B | TEMA HOMEPA | 13

# Трудности перехода



го, дни становятся все длиннее, а солнце янные слабость, усталость, разбитость и грусть?

Весенние недомогания могут быть результатом как типичных для смены сезонов стрессов, истощающих нервную систему, так и и в нем тоже: ведь сохранившиеся до весны неправильного питания, и малоподвижного образа жизни. В сумме все эти факторы приводят к снижению тонуса сосудов, нарушению гармоничной работы внутренних орпеременам погоды. Такое состояние длится, как правило, в течение нескольких недель. борьбы с весенними физическими и эмоциональными недомоганиями?

Очень важно разработать для себя оптимальный режим дня и стараться его при-

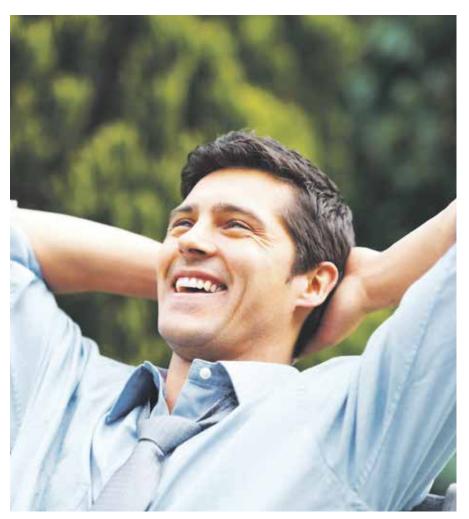
До конца зимы осталось уже не так и мно- обходимо как можно чаще бывать на свежем способна снижать давление при гипертонии, ярче. Почему же именно сейчас, когда уже отказывайте себе в маленьких радостях, завиден свет в конце туннеля, вместо прилива сил ощущаются исключительно посто- ствие, в это тяжелое для организма время это лучший способ справиться с депрессией!

Последние дни зимы – не самое лучшее время для того, чтобы садиться на диету. Дело тут не только в сезонном авитаминозе (хотя фрукты и овощи прошлогоднего урожая содержат минимальное количество витаминов и других полезных веществ), а в том, что изкоманды, повышенной чувствительности к сбалансированное питание уменьшит их содержание в несколько раз, что сразу отразится на настроении и самочувствии. Лучше когда природа пробуждается от спячки, не- периментально доказано, что зелень укропа отся даже при варке.

воздухе, особенно в солнечную погоду! И не помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность. Свежая зелень укропа - замечательное профилактическое средство против головной боли и заболеваний сосудов. Кроме того, зелень укропа можно использовать и в качестве домашней косметики. Дело в том, что листики укропа содержат большое количество фитонцидов (растительных антибиотиков), а потому маски, содержащие укроп, помогают справиться с воспалениями на коже, угрями, прыщиками. Те, кто не очень любят укроп, могут заменить его зелемученному долгой зимой организму и так не ным луком, содержащим не меньше витамиганов из-за того, что мозг дает им нечеткие хватает многих веществ, а однобокое и не- нов и микроэлементов (каротин, витамины С, Е, В1, фолиевую кислоту, соли калия и железа). Кроме этого, зеленый лук обладает желчегонным действием, полезен для про-Что же делать, чтобы выйти победителем из попробовать перестроить свой рацион и филактики авитаминозов и гриппа. А успоуделить побольше внимания свежей зеле- коить расшатанные нервы поможет шпинат, ни, например, укропу: в его нежной зелени богатый витаминами групп Р и В, а также много витамина C, каротина, витамина B, A, C и D, белками, железом и фолиевой кисникотиновой и фолиевой кислот, а также со- лотой. Кстати, шпинат – один из немногих держиваться. Помните, что именно сейчас, лей кальция, калия, железа и фосфора. Экс- овощей, в котором витамины С и А сохраняВажно помнить, что организм значительно лучше усваивает витамины, полученные биологическим путем (то есть из продуктов витания), чем синтетические препараты. Но это не значит, что от последних нужно совсе отказываться! Гораздо разумнее сочетать витаминные комплексы с фруктами и овощами, способствующими их усвоению. Например, витамин С значительно лучше усваивается, если закусить его долькой апельсина, а витамин А окажет лучший эффект вместе с растительными маслами. Его, как и остальные жирорастворимые витамины (А, Е) желательно принимать вместе с пищей, сдобренной оливковым или подсолнечным маслом, или через 20-30 минут после еды, когда идет активное пищеварение. Водорастворимые витамины (С, В, фолиевая кислота), которые быстро выводятся из организма, рекомендуется употреблять между приемами пищи.

Тем, кто принимает лекарства, надо иметь в виду, что, например, антибиотики норовят потеснить витамины С и В2, успокоительные и снотворные средства «не дружат» с витаминами группы В, а анальгетики подавляют витамины С. На усвоение витаминов влияют также время их приема - солнечным днем витамины A и B2 в полном смысле слова «испаряются», поэтому их (как, впрочем, и другие витамины) лучше принимать ранним утром, - и вредные привычки (зимой и ранней весной курильщики просто обязаны удвоить дневную дозу витаминов С и группы В).

Словом, чтобы не настроение не менялось вместе с погодой, а самочувствие было великолепным и в дождь, и в холод, нужно относиться к себе максимально бережно и нежно, а также высыпаться (при постоянном недосыпании защитные реакции организма заметно снижаются), избегать стрессовых ситуаций и есть как можно больше свежих овощей и фруктов. А там уж и весна придет...



# ДОМ ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ



компании G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH! Пусть наступающая весна будет для вас началом удачных дел, добрых намерений и счастливых мгновений. Вам, всем вашим родным и близким здоровья, благополучия и радости!

Несмотря на то, что страхование домашнего имущества (Hausratversicherung) не является обязательным, это один из самых важных видов страхования. Ведь порой достаточно бывает искры, упавшей на балкон, неисправного крана, упавшего дерева или удара молнии, и наше благополучие оказывается под серьезной угрозой, и справиться с ситуацией можно только с помощью страховой суммы. Да и сигнализация, дверные замки и оконные решетки, какими бы совершенными они ни были, не могут обеспечить безопасность жилья: как это не печально, почти ежечасно в Германии совершается квартирная кража. Чтобы не рисковать всем своим настоящим, а порой и будущим, имуществом из-за несчастливого стечения обстоятельств, стихийных бедствий или даже собственной неосторожности, необходимо зашитить себя и свой дом и заключить сооответствующий договор страхования домашнего имущества (Hausratversicherung). Этот вид страховки покрывает ущерб, возникший вследствие вандализма, краж, стихийных бедствий, пожара и пр., и компенсирует стоимость утраченных вещей (мебели, украшений, электроприборов, велосипедов и т.д.). А самое приятное - цена вопроса совсем невелика, и уж точно при наступлении страхового случая вы получаете значительно больше, чем инвестируете. Дополнительные спокойствие и уверенность в том, что ваш дом находится под надежной защитой, прилагаются бес-

страхования домашнего имущества (Hausratversicherung)!



ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130 | E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de



#### Завтрак для спокойствия

Британские специалисты доказали, что завтрак может повлиять не только на физическое здоровье пожилых людей, но и на психологическое. В первую очередь, утренний прием пищи позволяет повысить сопротивляемость организма стрессу. Так, в результате исследований, в которых приняли участие добровольцы в возрасте от 60 до 80 лет, выяснилось, что те, кто по утрам питается здоровой пищей, на 59% реже в течение дня страдают от стресса, чем те, кто вообще не завтракает. Вывод? Чтобы играючи справляться со всеми проблемами в течение дня, обязательно позавтракайте!





#### Наличными, пожалуйста!

Несомненно, оплачивать покупки с помощью карты удобно и просто, - но те, кто предпочитаю именно такой способ оплаты при походе за продуктами, рискуют поправиться! К такому выводу пришли американские исследователи, которые выяснили, что покупатели позволяют себе больше вредных угощений, когда расплачиваются картами. Все потому, что расставание с «реальными» деньгами болезненнее, так как расход средств слишком наглядный (в отличие от неощутимого списывания со счета). И эта печаль заставляет отказаться от импульсивных нездоровых желаний, косвенно помогая соблюдать диету и питаться правильнее. Дополнительный бонус: при оплате наличными легче сохранять контроль за расхолами.

#### Зимние помидоры

О том, что помидоры весьма полезны для здоровья, так как они благотворно влияют на работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем, знают все. А вот о том, что в холодное время года пальму первенства тут занимают помидоры черри, знают не все. Восполняем этот пробел! Во-первых, по сравнению с обычными помидорами черри как сорт содержат меньше сахаров. Соответственно, даже диабетики и те, кто вынужден следить за своей диетой, могут смело добавлять черри в салаты и супы. Черри содержат рекордное количество антиоксидантов, в том числе ликопина, ответственного за здоровье костей. Поэтому употребление помидоров черри в пищу особенно важно для пожилых людей, так как способствует предотвращению остеопороза. Кроме того, зимние мини-томаты вкуснее и ароматнее своих полноразмерных собратьев, да и по кулинарному потенциалу черри легко выигрывают у сортов обычного размера. У мини-томатов тоньше шкура, и их удобнее использовать (можно запекать целиком или подвяливать, можно класть в салат, не тратя время на фигурную резку....). Словом, повод включить черри в актуальный список покупок!



FOTOS: sxc



# Патронажная служба VERITAS профессиональный уход от всей души!

# НАШИ УСЛУГИ:



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

- 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

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

В | ГОСТИНАЯ | 16 В | ГОСТИНАЯ | 17

# Анна Альбрехт:

«Девушки-модели - самые закомплексованные люди!»



Анна Альбрехт, русская топ-модель, живущая и работающая в США, - о тонкостях своей профессии, образе жизни и планах на будущее.

#### - Расскажите, как все началось,- как левочка из Нижнего Тагила смогла стать известной востребованной моделью в Америке?

- Все началось, когда мне было 13 лет, - именно тогда мы с моим замечательным лицеем приехали из Нижнего Тагила в Екатеринбург на конкурс дизайнеров. Это был огромный конкурс, в котором участвовали около 1000 школ со всего Урала. Мы демонстрировали одежду, а дочь нашего директора сделала невероятной красоты веера, расписанные вручную. Это был мой первый показ. На этом конкурсе была также номинация «Самая многообещающая модель года», в которой я заняла первое место, что для меня самой и для остальных было шоком (смеется). После конкурса модельер Мария Ведерникова подошла к мне и сказала, что у меня большое будущее, и мне нужно ехать в Париж. Я обожала подиум уже тогда, с удовольствием ходила по нему и делала это красиво и харизматично (сказывались мои занятия танцами), что вызывало восторг у всех, кто на меня смотрел. Поэтому даль-

лено... Но профессиональным моделингом литет, правила жизни, плюс подростки, как я начала заниматься уже во вполне сознательном возрасте, - когда я впервые попала в Нью-Йорк на Неделю моды, мне было уже 20 лет. С тех пор я уже 10 лет работаю моделью, достаточно востребована в разных странах мира, сотрудничаю с именитыми дизайнерами, например, Dolce&Gabbana и Versace, и очень довольна своей карьерой.

#### - Вы попали в Америку, еще будучи подростком. Что было самым сложным в жизни на новом месте?

- Я выиграла грант на обучение в рамках программы по обмену FSA flex. В тот год я одна была из своего города, еще было три человека из Москвы, конкурс был очень сложный, попасть туда было трудно, поскольку тестировали не только знания языка, но и личные качества, проверяли, как ты ведешь себя в сложных ситуациях. Мне очень повезло, я тела за границу, в совершенно незнакомое местов в штат Мичиган. Я должна была год жить в принимающей семье у чужих людей, ходить в местную школу. Было очень сложно, особенно поначалу, когда я никого

нейшее развитие событий было предопредене не знала. Языковой барьер, другой ментаизвестно, жестоки, а тут приехала длинноногая красотка из России! Моим «принимающим родителям» было по 27 лет, они мало что знали о воспитании подростка (смеется). Но благодаря моему характеру и коммуникабельности я довольно быстро влилась в обстановку и с достоинством прошла это испытание, эту «школу выживания» (улыба-

#### - Помните свой первый показ?

- Первый показ был как раз в Нью-Йорке на Неделе моды. Помню, как я пришла на кастинг к дизайнеру великолепных вечерних платьев Памеле Роланд, которой сразу очень понравилась моя походка. В Москве у меня был великолепный учитель, который научил меня правильно ходить по подиуму, что очень важно. Памела сказала: «Боже, как я счастлива! Наконец-то пришел человек, ковыиграла, но пришлось много трудиться. И торый умеет двигаться! Эти девочки обычвот в 15 лет я в первый раз в жизни поле- но совершенно не умеют ходить!». На меня одели длинное платье в пол с перьями внизу. Разумеется, чтобы в таком наряде пройти по подиуму и не упасть, нужно уметь это делать (улыбается). Я очень волновалась, но все прошло гладко.



#### - Как Вы заработали первые деньги и на что их потратили?

- После конкурса красоты в России я начала понемногу работать и зарабатывать свои первые деньги. А потратила все на подарки маме! Я очень благодарна ей за все, что она для меня сделала, в том числе для того, чтобы я осуществила свои мечты.

#### - Вас можно назвать перфекционисткой?

- Для каждого человека это понятие относительно, но я не стремлюсь к перфекционизму. Да, я анализирую пережитое, стараюсь быть лучше, учусь на своих ошибках и с каждым днем становлюсь более терпимой, поброжелательной, отзывчивой, делюсь позитивным настроем с окружающими. Пожалуй, в этом мой перфекционизм - стремиться сегодня быть лучше, чем вчера.

#### - Каким требованиям должна соответствовать девушка, чтобы сделать карьеру в мире моды?

- Конечно, это в первую очередь внешность. Это рост, фигура, природная худоба. Если девушка не собирается стать моделью plus size, но от природы не худая, ей придется очень сложно. Постоянно изнурять себя диетами, чтобы быть в форме - тяжелый труд, не всем это подходит. Мне повезло, от природы у меня такой метаболизм, что я могу много есть и не поправляться. Одним словом, внешность - это требование номер один. Второе - работоспособность. Что бы ни казалось со стороны, профессия модели не из легких, нужно быть достаточно выносливой, как физически, так и морально. Нужно понимать, что предстоит столкнуться с кучей разных людей с разными характера-

ми. Фотографы, стилисты, визажисты, дизайнеры и их ассистенты, - со всеми надо быть вежливой, доброжелательной. Я считаю, что именно модель задает тон и настроение съемке. Нужно уметь общаться с людьми, обладать социальными навыками. Все это пригодится для последущих приглашений на показы. У меня много постоянных клиентов, и не в последнюю очередь потому, что я всегда очень доброжелательна и работоспособ-

#### - Моделей постоянно оценивают, им часто отказывают — как Вы это переживаете?

- Мне в этом плане повезло, я начала не так рано, в 20 лет, и мое мировоззрение было сформировано. Я уже была личностью, поэтому чужое мнение на меня не так влияло, как если бы я была подростком 14-15 лет. На самом деле, девушки-модели - самые закомплексованные люди! Когда на каждом кастинге ты слышишь, что ты то слишком худая, то слишком толстая, то старая (в 25 лет, например), то кривоногая и так далее, вряд ли твоя самооценка вырастет! Но не все так плохо. Мир моды очень изменчив, сегодня в тренде один типаж,

завтра другой, и, если еще вчера вам отказали на нескольких кастингах, возможно, что через месяц вас будут разрывать на части все агентства.

#### - Что интересней: работа на подиуме или участие в фотосессиях?

- Я обожаю показы! Собственно, я и моделью стала исключительно поэтому, - подиум, сцена, закулисье для меня идеальный мир! Я выросла на сцене, я постоянно участвовала в каких-то постановках, ходила в театральный кружок, и вообще человек творческий, что неудивительно, учитывая, что я Рыбы по гороскопу (улыбается). Я безумно люблю все, что связано с показами, от предварительной подготовки до момента выхода на подиум. Да, со временем мне стали нравиться и съемки, но это не всегда настолько приятный опыт. Конечно, бывают очень крутые проекты, меня снимали в самых красивых местах на Земле – на Бали, на Гавайях, в Австралии. Но в основном это достаточно муторно. Держать одну позу до тех пор, пока фотограф не получит нужный результат, - довольно однообразно и изма-

#### - Какие у Вас вес и рост? И что Вы делаете, чтобы оставаться такой сногсшибательно стройной и красивой?

- Спасибо большое за комплимент (улыбается)! Рост 180 см, вес 55-57 кг. Я постоянно занимаюсь в спортзале, на диете не сижу, но стараюсь питаться правильно. Я сертифицированный диетолог, поэтому хорошо понимаю, что нужно есть, а что не нужно. Я не ем мясо, молочные продукты, стараюсь не есть мучное, в моем рационе нет ни-

какого фастфуда. Моя диета - это овощи, протеин в виде рыбы и морепродуктов, минимум фруктов, плюс различные добавки с витаминами и минералами. Еще необходимо много движения! Я занимаюсь йогой, пилатес, танцую румбу, хожу в походы в горы. Но главное для сохранения молодости и красоты – это позитивный настрой, внутренняя энергия. Для меня примером для подражания является моя бабушка, которая и после 70 лет оставалась очень энергичной, красивой и моложавой, все время чем-то занималась, бегала и суетилась, старалась не сидеть без дела. Я восхищаюсь людьми, которые уже не молоды, но очень красивы, они шикарно выглядят за счет притягательной энергетики и шарма.

#### - Гле Вы запействованы сейчас? В каких проектах мечтаете принять участие?

- В настоящий момент еду на съемки рекламной кампании местного заведения Dave & Buster's. Также есть два больших проекта, детали которых я не могу раскрывать. Все здорово (улыбается)! И, пожалуй, я бы хотела сняться для Victoria's Secret, это было бы замечательно.

#### - Если бы у Вас была возможность заказать для себя сценарий и снять фильм, то какое бы произведение Вы взяли за основу?

- Роль моей мечты - Лара Крофт, которую играла Анжелина Джоли, сильная, атлетичная, смелая женщина, которая может все, защищает слабых и стоит на стороне правды. Вообще мне нравятся фильмы, где женщины борются за правое дело и спасают мир, это моя стезя!



WREMJA.INFO WREMJA.INFO В | ДОМ И ИНТЕРЬЕР | 18 В | ДОМ И ИНТЕРЬЕР | 19

# Абсолютно фиолетово

Главный цвет 2018 года по версии Института Pantone - насыщенный фиолетовый оттенок под названием Ultra Violet. Нежный и романтическый, он очаровывает своей деликатностью и свежестью... То, что надо для украшения интерьера!



Одним из самых доступных, простых и эффективных средств для обновления интерьера и добавления в него интересных особенностей являются... ну конечно, цветовые акценты! В нашем случае речь пойдет о цвете года-2018 и его производных. И не только потому, что он снова в моде! Но обо всем по порядку. Итак, в этом году модным балом будет править «драматически провокационный и продуманный фиолетовый оттенок»

Pantone охарактеризовали его как «загадочный оттенок, пробуждающий дух изобретаи, что называется, «на любителя», особенлибо категорически отвергают. Поэтому интриги. есть интерьеры, в котором много этого от-

Ultra Violet. Представители Института цвета тенка, - или же такие, где его нет вовсе. Если вы относитесь к поклонникам ультрафиолетового, можете дальше не читать, вы уже и тельства и воображение, способное бросить так все знаете. Остальным предоставляется вызов статус-кво». И не ошиблись. Потому уникальная возможность пойти на поводу у что фиолетовый цвет - достаточно сложный моды и смазать краску будней этим ярким и оригинальным цветом, добавляющим в но в интерьере. Его обычно либо обожают, любое помещение элементы загадочности и

хорошо подстегивает интуицию и творческое вдохновение. Совсем не зря представители сферы искусства, а также все те, чья деятельность так или иначе связана с творчеством, прекрасно ощущают себя в окружении фиолетового, повышающего их креативность и работоспособность. Плюс к тому оттенок года замечательно подходит для оформления любой комнаты, вне зависимости от ее размера, освещенности или функциональной принадлежности. Гостиная, кухня, детская или спальня, все они только выигрывают от ультрафиолетовых вкраплений. Главное, помнить, что помещение с обилием фиолетовых тонов требует более яркого освещения, иначе оно рискует визуально стать тесным и темным. Фиолетовый эффектно смотрится в паре с

Строго говоря, фиолетовый цвет есть не что

иное, как смешение синего и красного, льда

и пламени, спокойствия и страсти. То есть

его можно охарактеризовать как слияние

противоположностей, нечто мистическое,

магическое, волшебное. Фиолетовый цвет

белым, черным или желтым цветами, а также с кремовым и оранжевым по принципу колорблока. Тем, кто предпочитает глубину образа и духовное богатство, можно посо- В спальне же оптимальны светлые и сине-

ветовать сочетание фиолетового и синего (недаром эти цвета соседствуют в спектре!). Фиолетовый цвет в интерьере можно использовать по-разному: можно покрасить стены, можно украсить окна новыми занавесками, можно решиться и на монохромный вариант... Все дело вкуса, конечно, - тем не менее специалисты рекомендуют использовать для оформления детской комнаты легкие и разбавленные оттенки фиолетового, например, лавандовый в сочетании с песочным или нежно-розовым цветом. В интерьере аквазон, то есть ванной комнаты и туалета, особенно выигрышно смотрятся оттенки баклажана, сирени и лаванды. Они добавят не только индивидуальности царству белого цвета, но и тепло и уют всему дому.

На кухне очень интересно смотрятся матовые и глянцевые поверхности сливового, баклажанового и пурпурного цветов, а также цвета темного винограда. Прекрасно будут выглядеть тарелки и чашки приглушенных лиловых оттенков и прозрачное фиолетовое стекло.Они интригуют, очаровывают и завораживают, - успех сервировки стола обе-

ватые оттенки оттенки фиолетового, особенно в сочетании с аксессуарами и мебелью «съедобных», то есть кремовых или, наоборот, шоколадных, тонов. Такая цветовая комбинация позволит создать создать атмосферу умиротворения и абсолютного спокойствия. А вот с украшением гостиной великолепно справятся благородные оттенки лавандового, сливового, пурпурного и

Все еще слишком много ультрафиолета? Можно ограничиться и цветовыми акцентами. Фиолетовые аксессуары в виде подсвечников, рамок и ваз подарят ощущение нежности и покоя, мягкости и чуточку ностальгии, занавески, салфетки и диванные подушки им в тон создадут иллюзию волшебства, а соответствующие абажуры добавят в интерьер мистические нотки. Но тут, как, впрочем, и во всех областях жизни, нужно знать меру, поэтому цветочные акценты хороши очень дозированно. Хотя и тут все зависит от индивидуальных предпочтений – итак, да здравствует фиолетовый во всех его проявлениях!



WREMJA.INFO WREMJA.INFO В | ГОРОСКОП | 20



#### Овен (21 марта - 20 апреля)

Для Овнов наступление первого весеннего месяца совпадет с началом периода проблем. Впрочем, предупрежден – значит вооружен, так что слушайте свой внутренний голос и не поддавайтесь хандре и сплину..

#### Телец (21 апреля - 20 мая)

В марте Тельцов ждет полоса везения, - используйте это время с пользой для себя! А еще у вас появится шанс избавиться раз и навсегда от нездоровой привычки, например, курения, – не игнорируйте этот порыв.

#### Близнецы (21 мая – 21 июня)

Близнецы в марте будут восстанавливать силы и нервы после недавних стрессов. Самое время, ведь сейчас в вашей жизни наконец-то все ровно, без всплесков и перемен, так что наслаждайтесь спокойствием с чистой совестью!

#### Рак (22 июня - 22 июля)

Ракам в начале весны звезды советуют не ждать у моря погоды, а действовать незамедлительно и решительно. Смелость города берет, вы же знаете! Чем скорее вы возьметесь за дело, тем быстрее решите все проблемы.

#### **Лев** (23 июля - 21 августа)

Львам в марте будет по плечу практически любое дело. Вы сможете взять любую высоту, даже если это кажется невероятным. Главное, не забывайте про правильное питание и находите время для отдыха!

#### Дева (22 августа – 23 сентября)

В марте Девам представится уникальная возможность разобраться в себе и решить внутренние проблемы. И почаще оставайтесь в одиночестве, вашему знаку Зодиака это придает колоссальные силы.

#### Весы (24 сентября - 23 октября)

В начале весны Весы могут слегка заскучать. Не поддавайтесь настроению, а лучше научитесь чему-нибудь новому. И, возможно, именно ваше новое хобби станет стимулом к достижению очередных вершин.

#### Скорпион (24 октября - 22 ноября)

В марте Скорпионы смогут свернуть горы! Но не принимайте это как должное, берегите себя и следите за своим здоровьем, а также старайтесь меньше нервничать и займитесь спортом.

#### Стрелец (23 ноября - 21 декабря)

Стрельцы в первый месяц весны должны наконец избавиться от ненужных, надоевших и отбирающих энергию связей. Тех, которые как чемодан без ручки: и тащить тяжело, и бросить жалко. И вы увидите, как вам станет легко и просто жить!

#### Козерог (22 декабря – 20 января)

В марте Козерогам стоит обратить внимание на состояние здоровья. Оно может сыграть с вами нехорошую шутку. Чтобы избежать проблем, поменьше нервничайте, почаще бывайте на свежем воздухе и следите за своим питанием. Все очень просто!

#### Водолей (21 января - 20 февраля)

Водолеям в марте нужно быть готовыми к тому, что легко не будет даваться ничего. Приготовьтесь долго и упорно работать и продумывать каждый шаг, и вскоре вам воздастся по заслугам.

#### Рыбы (21 февраля - 20 марта)

Рыбам сейчас нужно выстроить план действий и неукоснительно следовать ему. Не импровизируйте, а также будьте аккуратнее с обещаниями – есть вероятность, что их не удастся сдержать.

# События марта



#### 3 марта 1875 года

В Париже прошла премьера оперы Жоржа Бизе «Кармен», причем публика приняла ее в штыки как «совершенно безнравственную». Фиаско «Кармен» так подействовало на композитора, что спустя ровно три месяца, 3 июня 1875 года, Бизе скончался в возрасте 36 лет.

#### 5 марта 1946 года

Премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль впервые употребил словосочетание «железный занавес», которое впоследствии стало политическим термином, обозначающим линию раздела Европы на зоны влияния и контроля.

#### 10 марта 1806 года

Высочайшим указом императора Александра I древняя российская сокровищница, Оружейная палата, приобрела статус музея.

#### 14 марта 1879 года

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

#### 20 марта 1995 года

В утренние «часы пик» в токийском метро религиозной сектой «Аум синрике» был распылен ядовитый газ зарин. Около 100 человек погибли, более 900 были госпитализированы в тяжелом состоянии.

#### 25 марта 1957 года

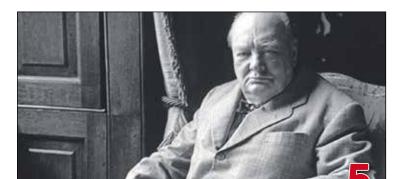
Члены правительств шести европейских стран (Франции, Бельгии, Люксембурга, Западной Германии, Италии и Нидерландов) подписали Римский договор о создании Европейского экономического сообщества и Европейского сообщества по атомной энергии.

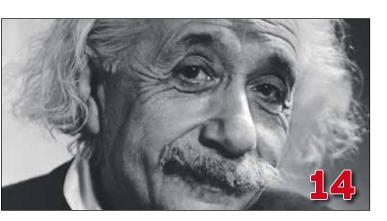
#### 28 марта 1483 года

День рождения знаменитого итальянского художника и архитектора Рафаэля Санти, кисти которого принадлежат, наряду с несравненной «Сикстинской Мадонной», «Портрет герцогини Иоанны Арагонской», «Триумф Галатеи», «Положение в гроб», «Святая Екатерина Александрийская» и другие шедевры живописи.

#### 30 марта 1842 года

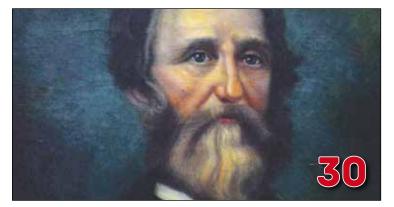
Впервые в мире американским доктором Кроуфордом Лонгом в качестве анестезирующего вещества во время хирургической операции был использован эфир.











WREMJA.INFO WREMJA.INFO

В | ЗА РУЛЕМ | 22 В | ЗА РУЛЕМ | 23

## Замена объекта, или из того, что было



Что делать, если нужно срочно навести чистоту в машине, но под рукой, как назло, нет никаких специальных средств? Все равно браться за дело, - к счастью, у специальных средств для ухода за авто есть масса конкурентов среди бытовой химии, которые действительно работоспособны и великоленно справляются с непрофильными автомобильными задачами.

Средств для ухода за автомобилем масса - на любой вкус и кошелек. Но, как и в случае в бытовой химией, обычно дорогие средства разбираться, что и как!

лучше, чем дешевые, но не в разы, в остальном же различия лишь в упаковке и раскрученности марки. А иногда и вовсе альтернативный вариант справляется с поставленной перед ним задачей настолько хорошо, что встает вопрос: зачем покупать дорогой флакончик, когда практически то же самое уже используется на кухне? Правда, справедливости ради надо отметить, что «если звезды и некоторые представители семейства автохимии действительно незаменимы. Давайте

#### Для мытья автомобиля

Проверенная временем альтернатива автошампуню - обычные обезжиривающие средства для мытья посуды. Разведенные в воде в соотношении 1 к 5, они бережно и быстро удалят всю грязь с кузова, не нанося вред лаку и удаляя самые сложные загрязнения. Правда, тут стоит помнить, что при частом использование средств для мытья зажигают, значит, это кому-нибудь нужно», посуды для мойки автомобиля хромовые детали могут заметно потускнеть.

#### Для удаления останков насекомых

Раньше, когда деревья были большими, в качестве средства для удаления останков насекомых с капота и лобового стекла использовали обычный бензин. Сейчас, когда промышленность предлагает для этого массу подручных средств, лучше воспользоваться последними. Почему? Потому что бензин останки насекомых уберет, но запах обязательно проникнет в салон и останется там надолго, кроме того, бензин, как любой агрессивный растворитель, может повредить лакокрасочное покрытие. На светлых машинах лак может пожелтеть, покрытие тускнеет. Так что все же в данном случае разумнее воспользоваться специальными средствами для растворения пятен битума и останков насекомых.

#### Для размораживания замков

Каждый водитель хотя бы раз в жизни сталкивался с ситуацией, когда после мойки или ледяного дождя замерзли личинки замков. Если под рукой есть специальная жидкостьразмораживатель замков, то все просто - достаточно впрыснуть ее в личинку и можно открывать дверь. Если же ее нет, на помощь придет обычный полиэтиленовый пакет, на-

полненный горячей водой. Им можно отогреть замерзшую личинку замка, приложив к двери, а заодно и форсунки стеклоомыва-

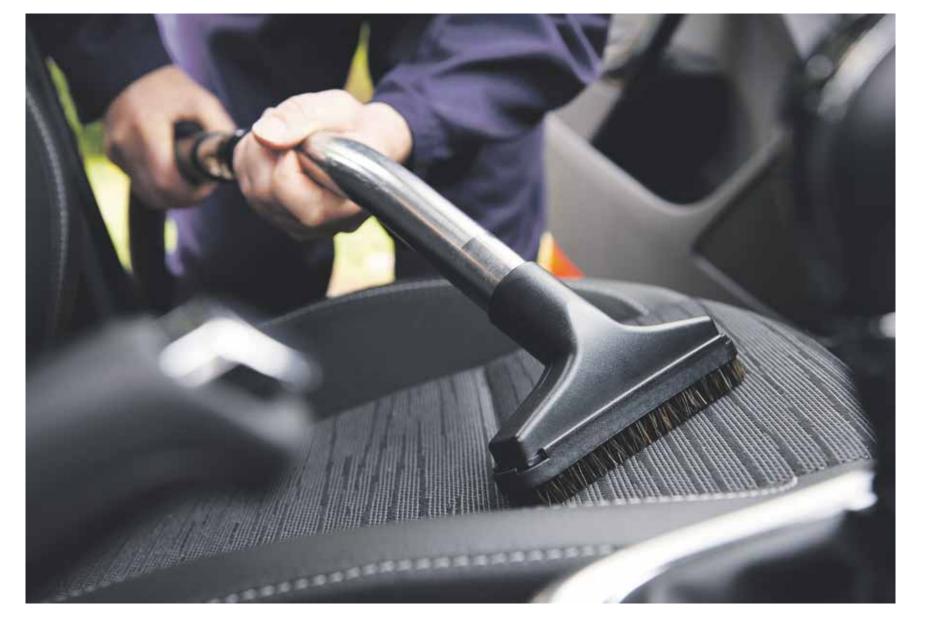
#### Для стекол

Чистые стекла автомобиля - это составляющая безопасности на дороге, поэтому к выбору стеклоомывающей жидкости надо подойти ответственно, особенно в холодную зимнюю (а также непростые весеннюю и осеннюю) пору. Лучше всего заливать в бачок специальную жидкость, которая не только эффективно удаляет грязь, пыль и жир, но и защищает стекло и его контур от замерзания. Кроме того, практически все производители такой продукции добавляют в омыватели стекла всевозможные ингредиенты, улучшающие моющие характеристики концентрата и придающие ему приятный запах. Можно, конечно, довольствоваться обычной водой, разбавляя ее водкой, но тогда не стоит жаловаться на едкий и противный запах в салоне, избавиться от которого очень трудно, а также на разводы на стекле.

#### Для чистки салона

Для чистки салона можно использовать как

специальные концентрированные средства, так и обычные шампуни для мытья волос (их смешивают с водой, взбивают до получения пены, затем аккуратно втирают в обивку, а после того как пена высохнет, убирают ее при помощи пылесоса). Чтобы устранить запах пива, молока или фруктовых кислот, можно воспользоваться дезодорантом для мягкой мебели, - или уксусным раствором. Для этого надо развести 2 столовые ложки уксуса в стакане воды, получившимся составом смочить тряпку и протереть обивку дивана несколько раз. Что же касается кожаной обивки кресел, то обычной влажной уборки здесь, к сожалению, недостаточно, если кожа часто соприкасается с водой, она быстро потускнеет. Чтобы вернуть ей благородный блеск и защитить поры и трещинки от попадания пыли и грязи, пригодятся косметический вазелин или любое косметическое масло, которые нужно нанести на губку или тряпку и протереть кожаные покрытия со всех сторон, а затем убрать излишки сухой бумажной салфеткой. Кстати, так же можно придать блеск пластиковым деталям салона.



WREMJA.INFO

### Многие печали



У всего на свете есть светлая и темная стороны, и научно-технический прогресс тут не исключение. Люди покорили небо и строфа»? Как известно, технологии - вовсе и поломки, но и непредвиденные и нежелаопустились на дно океанов, подчинили себе не обязательно способы производства авто- тельные последствия функционирования энергию атома и диктовали природе свои законы, не придавая особого значения последствиям своих действий. Следствием этого явились техногенные катастрофы с ужасающими по своему масштабу последствиями. Вот уж точно: «многие знания - многие печали»...

Наряду с гидрометеорологическими катапоследствия и считаются основными среди принято называть катаклизм, вызванный ристов-камикадзе.

и социальной эффективностью способы всех видов бедствий по числу погибших. аномалиями технологических систем. При

Кстати, а что понимается под словосочета- этом имеются в виду не только их случайнием «технологическая (техногенная) ката- ные либо неслучайные сбои, неисправности мобилей, электроэнергии или обуви. Ско- этих самых технологий. Такое определение рее это обусловленные состоянием знаний позволяет сразу же отсечь как разрушительные последствия военных действий, так и достижения целей, поставленных и санк- диверсии, террористические акты и другие ционированных обществом. В этом смыс- несчастья, вызванные преднамеренным и ле технологии возникли одновременно с злонамеренным вмешательством в работу появлением человека, так что не случайно этих систем. Так, гибель «Титаника» - это антропологи говорят о технологиях камен- техногенная катастрофа, главной, но отного или бронзового века. По сути дела, тех- нюдь не единственной причиной которой, строфами (наводнениями и цунами) и их нология просто продолжает естественное скорее всего, была некачественная клепка геологическими «коллегами» (землетрясе- стремление всего живого господствовать металлической обшивки корпуса корабля. ниями, сходами селевых потоков, извер- над средой обитания или, как минимум, со- В то же время катастрофа 11 сентября 2001 жениями вулканов и пр.), технологические противляться ее давлению в борьбе за суще- года к числу технологических не относится, катастрофы влекут за собой непоправимые ствование. А технологической катастрофой поскольку была вызвана действиями терроТехнологические катастрофы обычно противопоставляют природным, однако и это требует уточнения. Все бедствия в конечном счете являются следствиями тех или иных человеческих действий (или отсутствия таковых). Катастрофа любого происхождения - это физическое событие в общественном контексте. А в основе технологических катастроф лежат еще и социальные причины, поскольку технические системы конструируются, изготовляются и управляются людьми, обеспечивая достижение тех или иных социально значимых целей. Энергетические, ядерные, инфраструктурные, транспортные, экологические и космические аварии и катастрофы вызываются рассогла-

сованием взаимодействия элементов сложных систем, в создании и функционировании которых задействованы как люди, так и те или иные элементы созданных ими технологий. В этом типе катастроф по мере развития техники все большую роль начинает играть человеческий фактор, который проявляется в инженерных просчетах, ошибках персонала, неэффективной помощи спасательных служб. Возрастание размеров и мощи технических систем повышает риск людских, материальных и экологических потерь - такова плата за технологический прогресс.

Международный Центр Исследований Эпидемии Катастроф (Center for Research on the Epidemiology of Disasters (CRED)) на протяжении уже нескольких десятилетий составляет базу данных различных катастроф, разделяя их на 3 основных типа: «индустриальные» (химическое заражение, взрывы, радиационное заражение, разрушения вызванные иными причинами), «транспортные» (аварии в воздухе, на море, железных дорогах и пр.) и «смешанные» (происходят на иных объектах).. Событие признается катастрофой, если оно отвечает хотя бы одному из четырех критериев: погибло 10 или более человек, 100 и более человек пострадало, местные власти объявили о введении чрезвычайного положения, а пострадавшее государство обратилось за международной помощью. Статистика показывает, что число тех-



ногенных катастроф в мире резко увеличилось с конца 1970-х годов, а в последние десятилетия количество техногенных катастроф в разы превысило количество природных. Особенно участились индустриальные катастрофы (показательно, что, несмотря на то, что страны Европы и Северной Америки обладают значительно более плотной транспортной и промышленной инфраструктурой, наибольшее число жертв этих катастроф проживает в Африке и Азии). При этом, если к природным катастрофам человечество более-менее приноровилось, и количество их жертв периодически снижается, то смертность от техногенных катастроф стабильно растет все это время. И, если рассматривать техногенные катастрофы как неизбежную плату за технологический прогресс, то получается, что последний достается нам очень дорогой ценой. Но ответ на вопрос, стоит ли вообще игра свеч, даст только время...



# ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ "ВРЕМЯ"! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!

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



Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу Veritas Beteiligung und Management GmbH, Wilhelmsaue I, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167,

приложив к нему подтверждение об переводе 18 евро на счет

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

Имя, фамилия/Vorname, Name:	
Адрес/Adresse:	
Контактный телефон/Telefon:	

WREMJA.INFO

# C DHEM TORGEHUS!

Персонал наших резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Віепенwiese» заботится о гармонии души и тела, так необходимых пожилым людям, и превращает обычные серые будни в полноценную яркую жизнь. Ну, а когда кто-то из наших жильцов празднует день рождения, это особенный повод для радости! Ведь день рождения – это праздник, который нельзя встречать в одиночестве! Он создан для веселья, эмоций и подарков, поэтому для всех наших имениников мы организуем настоящие торжества с поздравлениями и сюрпризами.

Недавно свой день рождения отмечала Анастасия Зетель. Виновница торжества получила массу поздравлений и подарков, задувала свечи на праздничном торте и купалась во внимании и заботе окружающих. Еще раз с днем рождения, дорогая именинница! Пусть каждый новый день будет добрым, чудесным и удивительным!





88



Свой 86-й день рождения отметил Иван Фишер. Присоединяемся к многочисленным поздравлениям - позвольте пожелать Вам здоровья и долгих лет жизни, радости и смеха, уважения и любви окружающих!



86









Невозможно не упомянуть еще один недавний – и совершенно особенный! - день рождения! Виновница торжества, Анна Шварц, отметившая свой 80-й юбилей, стала по совместительству и «первой ласточкой», поселившейся в резиденции для пожилых людей «Nestwärme». З года назад госпожа Шварц отметила свой день рождения переездом в «Nestwärme», - и в тепле нового гнезда забыла проблемы, болезни и возраст! Дорогая юбилярша, пусть в Ваши 80 лет душа будет полна радости, а сердце дышит счастьем и любовью! Здоровья и долголетия вам!





# Персонал резиденции Sorglos Wohnen поздравляет с 60-летием!





Хороший возраст – 60!
Дорог уж пройдено немало!
Года не повернуть назад,
И в жизни всякое бывало.
Желаем опыт передать, Для многих будет он полезен,
Побольше сделать и создать
Под звуки музыки и песен.
Пусть полной чашей будет дом,
И все, что хочется, впридачу.
Неутомимости во всем!
Здоровья, счастья и удачи!

60



С 60-летним юбилеем поздравляем нашего коллегу, Петра Романовича Реслера, и хотим сказать, что Вы – замечательный человек! С Вами работать – одно удовольствие, так как Вы в своем деле профессионал, и личные качества тоже на высоте. От всей души желаем Вам большого человеческого счастья, огромной любви, бодрости, задора и крепкого здоровья! Успехов Вам в работе и удовольствия от нее такого же, как и мы получаем от общения с Вами!

# С 8 марта, милые женщины!

Пусть праздник весны придет со своим лучшим подарком в виде здоровья и отличного настроения, и вместе с ароматом весенних цветов в вашу жизнь войдут радость и благополучие!



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, 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

WREMJA.INFO

WREMJA.IN





Режиссер: Стивен Спилберг

Авторы сценария: Элизабет Ханна, Джош Сингер В ролях: Мэрил Стрип, Том Хэнкс, Сара Полсон

Получив в свое распоряжение документы Пентагона, издательница газеты Washington Post вместе с коллегами принимает решение публиковать скандальные материалы. Ее не останавливает даже то, что политическая верхушка США пытается оспорить право освещения секретной переписки о Вьетнамской войне в Верховном суде...



Режиссеры: Джон Фрэнсис Дейли, Джонатан М. Голдштейн

Автор сценария: Марк Перез

В ролях: Джейсон Бейтман, Джесси Племонс, Рэйчел МакАдамс

Новое хобби Энн и Макса - так называемые «ночные игры», то есть вечера по разгадыванию «убийственного» квеста с «ряжеными» головорезами и агентами ФБР. Но в один прекрасный момент ситуация выходит из-под контроля, и эта ночь может стать самой зажигательной... или последней.

### **RED SPARROW** («КРАСНЫЙ ВОРОБЕЙ»)

Режиссер: Френсис Лоуренс

Авторы сценария: Джастин Хэйз, Джейсон Мэтьюз

В ролях: Дженнифер Лоуренс, Джоэл Эдгертон, Мэри-Луиз Паркер

После вынужденного окончания карьеры из-за профессиональной травмы балерина Доминика соглашается стать рекрутом в Школе Воробьев, секретной службе, которая обучает уникальных молодых людей использовать свои умения и навыки для разоблачения шпионов ЦРУ...



Режиссер: Николай Фульси

Авторы сценария: Тед Тэлли, Питер Крэйг

В ролях: Крис Хемсворт, Майкл Шеннон, Майкл Пенья

Отряд американских солдат специального назначения после трагедии 11 сентября 2001 года перебрасывают на антитеррористическую миссию в Афганистан. Элитные бойцы, вынужденные наступать верхом на лошадях, сталкиваются с целой армией талибов.



Режиссер: Роар Утхауг

Авторы сценария: Женева Робертсон-Дуорет, Алистер Сиддонс В ролях: Алисия Викандер, Ханна Джон-Кэймен, Уолтон Гоггинс

Через 7 лет после исчезновения своего отца Лара Крофт отказывается взять бразды правления его глобальной бизнес-империей, вместо этого подрабатывая курьером и учась в лондонском колледже. Вместо этого она решает начать поиски пропавшего отца, отправившись туда, где его видели в последний раз: к древней гробнице на острове у берегов Японии.

WREMJA.INFO

WINNER) (WINNER) The Post

# То было раннею весной... 🧟



Умеренное употребление постной и растительной пищи ранней весной самым благотворным образом сказывается на здоровье, способствуя очищению организма и предотвращая преждевременное старение. К тому же за долгую историю человечества создана масса постных блюд, одинаково вкусных и полезных.

### Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой

Ингредиенты: 500 г квашеной капусты, 1 крупное твердое ароматное яблоко, горсть клюквы, 1 столовая ложка растительного масла

Яблоко нарезать тонкими ломтиками (шкурку можно не чистить) и смешать с клюквой и квашеной капустой, выложить в салатницу, полить маслом. Украсить клюквой и фигурно нарезанными ломтиками яблок.

### Салат из свеклы с орехами и черносливом

Ингредиенты: 150 г свеклы, 100 г чернослива, 40 г очищенных грецких или лесных орехов, 1 долька чеснока, 40 г растительного масла, соль по вкусу

Свеклу, сваренную в воде (а лучше испеченную в духовке до мягкости), очистить и натереть на терке среднего размера. Чернослив залить кипятком и дать постоять до размягчения, после чего вынуть, очистить от косточек и размельчить. Очищенные орехи выдержать в соленой воде в течение 2 часов, затем вымыть. Чеснок тщательно истолочь вместе с орехами и взбить с подсолнечным маслом. Все смешать, добавить соль, украсить маленькими дольками ореха или ломтиками яблока.

### Котлеты из грибов

Ингредиенты: 500 г свежих грибов, 1 стакан риса, 175 г муки, 4-5 луковиц,

Сварить очищенные свежие грибы в подсоленной воде, смешать со сваренным отдельно и промытым рисом, добавить обжаренный на масле репчатый лук, соль, перец, немного теплой воды (около 1 столовой ложки) для сочности и муку. Все хорошо перемешать до получения однородной массы, сделать котлеты, обвалять их в сухарях или муке и обжарить.

### Картофель в чесночном соусе

Ингредиенты: 10 небольших картофелин, полстакана растительного масла, 6 долек чеснока, 2 чайные ложки соли

Очищенный картофель промыть и высушить полотенцем. Каждую картофелину разрезать пополам. Разогреть большую часть растительного масла на сковороде и обжарить картофель до золотистого цвета. Затем приготовить чесночный соус, растерев чеснок с солью, добавив 2 столовые ложки растительного масла и размешав как следует. Залить соусом поджаренный картофель, подавать в горячем виде.



### Бананово-ореховые кексы

Ингредиенты: 1,5 чашки муки, 3 банана, 0,5 чашки коричневого сахара, 0,5 чашки овсяных хлопьев, 2 яйца, 60 мл оливкового масла, 60 мл грецких орехов, 2 чайные ложки разрыхлителя теста, по щепотке соли и ванильного сахара

Бананы раздавить в пюре, хорошо перемешать с яйцами и оливковым маслом. Добавить муку, овсяные хлопья, соль, соду, сахар, в самом конце - среднепорубленные орехи. Смазать формочки для маффинов оливковым маслом, выложить в них тесто и поставить в разогретую до 190 °C духовку на 15-20 минут, затем посыпать сверху сахаром, чуть сбрызнуть холодной водой и выпекать еще 5 минут при температуре 220 °C.



FOTOS: filmstarts.de, moviemaze.de

#### ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

#### Куплю/Продам

Продаю оптом мужские и женские вещи: джинсы, свитера, рубашки и многое другое - 25 центов. Около 2000 вешей + многое отлам бесплатно! 0176 249 187 93, Сергей

Учебник немецкого языка – 3-хтомник + 4 кассеты + компактный плейер (для прослущивания текстов). Авторы С.А. Волина, Г.Б. Воронина, Л.М. Карпова (для первого этапа изучения, для студенв, слушателей курсов и самостоятельного обучения, сочетающий навыки чтения, письма, устной речи, аудирования и грамматику). За информацией обращаться в редакцию газеты «Время».

#### Недвижимость

Сдается однокомнатная меблированная квартира недалеко от Adenauerplatz /Berlin. С апреля. Тел. 0152 253 46 809

#### 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

за больными людьми с проживанием, опыт телефону 030/688 377 129 имею. Тел. 0037128890784

Ищу работу в Берлине по уборке квартир или работу продавца. Опыт работы есть. Берлин ПМЖ. Тел. 0157 880 405 40

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

#### Предлагаю услуги

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

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

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по супервыгодному страховани мобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30%

Женщина из Латвии ищет работу по уходу *страховых взносов!* Обращаться по

#### Приму в подарок

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

#### Разное

62/165/90, русская немка. Жду предложения Автосалон для серьезных отношений. Без в/п, люблю готовить. Ира Ивахненко. тел. +38 099 333 94 52

жизни в Берлине и других местах Германи Звонить с 20 до 24 часов по телефону 030 657 91 84, Якоб

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, развелен, 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

#### G.F.A. Forumautomobile GmbH

TÜV/AU Achsvermessun 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

**WEB & GRAFIKDESIGN** www.mediencenter-berlin.de



lannover ift 134 ∙ Am Mittelfelde 117 ∙ Tel.: 0511 - 606 70 95

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

													<b>ски</b> Berlin					688 3	77 16	7
Ky		Ют∢	екст о	бъяв/	ления	(толы	ко этот	текст	будет	напеча	тан!):									
	<b>Бесплатные объявления</b> (Количество публикаций: бесплатно go 3 раз платно раз x5 евро)  Платные объявления (стоимость I объявления — 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)																			
Рубрики:									Рубр	Рубрики:										
СН	сниму квартиру/ищу Nachmieter Поздравления/соболезнования										_ = '	предлагаю работу								
Шиш	шищу работу зооуголок											_ = '	предлагаю услуги							
Ba	Ваши										автосалон недвижимость									
КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ Имя, фамилия/Vorname, Name: Контактный телефон/Telefo										fon:										
(не для публикации)  Адрес/Adresse: Дата, подпись/Datum, Unterschrift:											rift:									

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

> WREMJA.INFO WREMJA.INFO

#### В | ОТДОХНИ! | 31



#### IMPRESSUM





www.veritas-company.de

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

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

Herausgeber / Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167

Chefredakteurin / Главный редактор: Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовк Diamant Werbeagentur und Druckerei GmbH Arthur-Scheunert-Allee 2 14558 Nuthetal

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика Kirill Singer / Кирилл Зингер

#### SINGERCON.COM

Anzeigendisposition / Размешение рекламы Veritas Beteiligung und Management GmbH Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

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

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



Друг – это тот, кто спокойно переносит ваши успехи.

\*\*

Двое охотников пошли на кабана. На следующий день один из них возвращается, еле передвигаясь с тушей кабана на горбу. Видя, что его приятеля рядом нет, жители деревни спрашивают:

- Коль, а где Петрович?
- Да ему плохо стало, он упал, в двух километрах отсюда валяется.
- Как? Ты бросил Петровича, а кабана при-
- Ну Петровича-то, наверное, никто не сопрет!

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

- Я хочу жениться на вашей дочери.
- Серьезно? А с моей женой вы уже переговорили?
- Да, но мне больше нравится дочь.



Если вы сумели заставить себя прекратить грызть семечки, когда там еще оставалось полтарелки, то побороть героиновую зависимость для вас вообще пара пустяков.

#### У врача:

- Доктор, что делать? Я постоянно разговариваю сам с собой.
- -Мешаете близким?
- Нет, я живу один.
- Так разговаривайте на здоровье.
- Ах, доктор, если бы вы знали, какой я нудный.



- Фима, если ты мне не купишь шубу, я могу простудиться и умереть! А похороны обойдутся дороже!
- Циля, дорогая... Зато раз и навсегда!



### Елена Воробей, актриса, Заслуженная артистка РФ:

8 Марта - прекрасная традиция! Всегда приятно встречать на улицах мужчин с букетами и тортами в руках, спешащих поздравить своих любимых женщин. Любовь - прекрасное чувство, основа всего в этом мире. Поэтому именно в этот весенний день хочется пожелать всем девушкам и женщинам купаться в этом прекрасном чувстве, всегда быть чуточку влюбленными, ничто так не украшает женщину как состояние любви. Желаю всем счастья и побольше улыбок! Встречайте праздник весны с теми, кто Вам дорог!



### **Маргарита Суханкина**, певица:

Всех наших прекрасных дам: мам, бабушек, сестер, дочерей, подруг поздравляю с праздником 8 Марта. Пусть этот день в вашей жизни никогда не заканчивается! В вашу честь звенят в этот день ручейки и поют птицы, символизируя приход весны и пробуждение природы. У природы женское начало, наверное, поэтому начало весны совпадает с женским праздником.

Желаю вам получить в этот день много цветов, приятных подарков и душевных поздравлений. Счастья, здоровья, любви! Пускай в вашей жизни всегда будет ОН – любимый человек, на которого можно положиться, с которым и в горе, и в радости, единственный и неповторимый. В общем, человек, в котором вы никогда не будете сомневаться.



### Александр Вдовин, пластический хирург:

Поздравляю всех представительниц прекрасного пола с этим замечательным весенним праздником! Желаю всем прекрасного настроения и много цветов. Пускай в этот день исполнятся все ваши желания, и он пройдет так, как вы всегда мечтали. Весна прекрасное время года, когда надо стремиться к обновлению потому, что так делает вся природа. Желаю вам, чтобы эта весна стала самой прекрасной в вашей жизни, пусть она положит начало чему-то новому: чувствам, отношениям. А если вы уже обрели свою вторую половинку, хочу пожелать Вам гармонии и взаимопонимания в отношениях с ней.



### Тимур Хайдаров, пластический хирург:

С праздником, наши самые любимые, самые дорогие, самые лучшие в мире дочери, жены, мамы, бабушки! Это ваш день! День, когда мы не просто вас поздравляем, дарим подарки и цветы, в этот день мы преклоняемся перед вами за то, что вы есть в нашей жизни, за то, что благодаря вашей любви и заботе, мы всегда чувствуем себя мужчинами. Вы делаете нашу жизнь лучше – за это мы 8 Марта благодарим вас от всего сердца и желаем вам оставаться самыми загадочными, непредсказуемым, прекрасными. Счастья вам! А мы со своей стороны постараемся сделать так, чтобы вы всегда чувствовали нашу любовь, заботу и уважение.

