WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JULI 2020

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 8 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 10 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 26

СТР. 20

Светлана Степанковская:

«Любовь спасет мир!»

Светлана Степанковская, - актриса, модель, победительница многочисленных конкурсов красоты, - о старых и новых ролях, фирменных рецептах красоты и планах на будущее.

ANZEIGE

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

Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

В номере

СТР. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

Для пользы тела

Благоухание лета

Какие ароматы особенно актуальны летом?

СТР. 10

Тема

Ягодка опять

У лета масса достоинство, одно из которых – ягоды.

СТР. 18

Гостиная

Уроки истории

Протоиерей Максим Первозванский – о том, должно ли государство защищать историю.

СТР. 20

Светлана Степанковская: «Любовь спасет мир!»

Светлана Степанковская, - актриса, модель, победительница многочисленных конкурсов красоты,

- о старых и новых ролях, фирменных рецептах красоты и планах на будущее.

СТР. 26

Кинозал

В июле на экранах

СТР. 27

Азбука вкуса

В мгновение ока

Нет времени на готовку, но при этом не хочется отказывать себе в изысканных гастрономических удовольствиях? И у этой проблемы есть решение – наши рецепты!

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE
UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 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.

ФОТОГРАФ ОБЛОЖКИ ИРИНА ГУСЕВА

Границы больше не на замке, или туристу на заметку

Хорошая новость для всех тех, кто планировал отправиться летом в отпуск: с 15 июня Министерство иностранных дел Германии сняло действующие в связи с пандемией COVID-19 предостережения от поездок за границу. Тем не менее о полном возвращении ситуации в прежнее русло говорить еще рано. Что же стоит учитывать туристам перед тем, как отправиться в путешествие?

Вторник 17 марта стал в полном смысле «черным» как для заядлых путешественников, так и всей туристической отрасли Германии, - в этот день из-за угрозы распространения вируса SARS-CoV-2 в стране было объявлено предостережение от поездок по всему миру. К счастью, все проходит, и это печальное положение вещей не стало исключением. Спустя почти 3 месяца действие предостережений от поездок по Европе было снято, и жители Германии вновь обрели свободу передвижения. Правда, не полную: речь идет лишь о 31 стране, куда можно ехать немецким отпускникам. 26 государств Евросоюза плюс 4 державы, входящие в Шенгенскую зону, но не в Евросоюз (Швейцария, Исландия, Норвегия и Лихтенштейн) , а также Великобритания откроют границы для немцев. При этом, как предупредил министр иностранных дел ФРГ Хайко Маас, «это еще не приглашения к поездкам!», ведь опасность, связанная с коронавирусом SARS-CoV-2, еще никто не отменял, да и пандемия еще далеко не завершилась.

Министерство иностранных дел Германии рекомендует отказаться от продолжительных путешествий из-за вероятности новой вспышки заболеваний COVID-19. Кроме того, в случае ухудшения эпидемиологической обстановки туристы сами должны будут возвращаться домой (напомним, в начале пандемии коронавируса немецкими властями из разных стран были эвакуированы около 250 тысяч человек.). И, разумеется, как дома, так и в проездках необходимо соблюдать правила гигиены и социальную дистанцию. И надеяться на то, что самое позднее к осени человечество сможет справиться с эпидемией коронавируса, и мир снова станет прежним.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

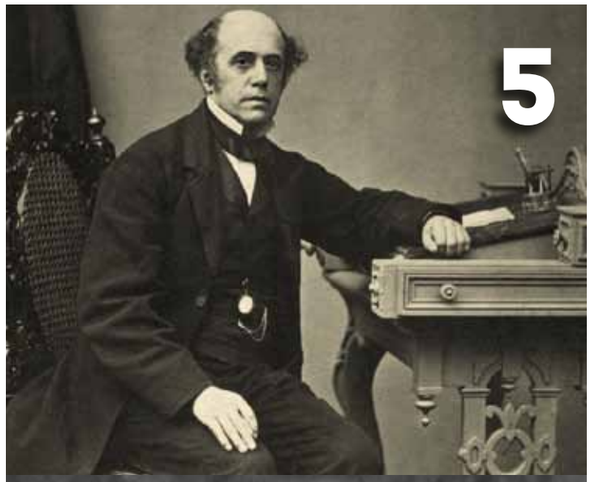
Выйти из кризиса, или что нужно знать о новой антикризисной программе

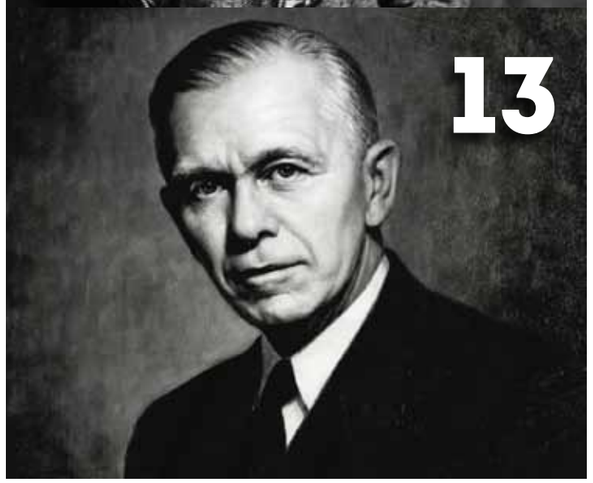
С 1 июля по 31 декабря 2020 года в ФРГ будет снижен налог на добавленную стоимость (НДС), - вместо обычных 19% регулярная ставка составит 16%, а вместо льготных 7% - 5%. Данное беспрецендентное снижение НДС, а также дополнительная выплата всем получателям пособия на детей (300 евро на ребенка) и дотации (до 9000 евро) на покупку электромобиля или машины-гибрида предусмотрены антикризисной программой правительства ФРГ на 2020-2021 годы. Для осуществления этой программы, состоящей из 57 пунктов, выделено 130 миллиардов евро. Кроме прочего, «антикризисный пакет» предусматривает также предоставление материальной помощи отраслям, сильнее всего пострадавшим из-за карантина (в том числе туристической), меры по поддержке сферы культуры, предоставление субсидий возобновляемой энергетике для предотвращения увеличения цен на электричество и т.д.

Телефоны нам помогут

Новое мобильное приложение (App), предупреждающее о возможной опасности заразиться коронавирусом, официально работающее в Германии с 16 июня, является еще одной из мер по борьбе с заболеванием, снижая риск заражений. Суть его работы – уведомление владельцев мобильных телефонов о возможном контакте с человеком, инфицированным вирусом SARS-CoV-2. Как утверждают разработчики Corona-App, телекоммуникационный концерн Deutsche Telekom и концерн по производству программного обеспечения SAP, данное приложение не передает личные данные владельца телефона, на котором оно установлено, а лишь отмечает расстояние до других мобильных телефонов с установленным приложением. Если кто-то, у кого тоже установлено подобное приложение, в течение 15 минут находится на расстоянии меньше 2 метров от пользователя, его номер сохраняется в качестве контакта. Если потом выяснится, что этот человек заражен коронавирусом, пользователю приходит сообщение, в котором говорится, какого числа он вступил в контакт с зараженным. Все мобильные телефоны, которые находились рядом с телефоном инфицированного, также получат такое уведомление. Как утверждает министр здравоохранения ФРГ Йенс Шпан, подобное приложение, хоть и не является панацеей, представляет собой тем не менее важный инструмент прерывания цепочек заражения. И еще: хотя установка приложения – дело добровольное, для достижения оптимального эффекта его должны установить 60% населения страны.

А в это время, много лет назад...





2 июля 1860 года
Команда корабля «Маньчжур» сошла на берег на северном берегу бухты Золотой Рог и разбила на месте своей стоянки лагерь – так был основан Владивосток, будущий главный тихоокеанский порт России.

5 июля 1841 года
День рождения группового туризма: в целях борьбы с повальным в тогдашней Англии пьянством железнодорожная компания Midland Counties Railway предоставила специальный поезд для «безалкогольной» поездки 570 рабочих по живописному маршруту между городами Лейстер и Лафборо. Провел экскурсию Томас Кук.

7 июля 1893 года
В грузинском селе Багдади родился Владимир Владимирович Маяковский, знаменитый поэт, автор таких известнейших произведений, как «Флейта-позвоночник», «Облако в штанах», «Хорошо!», «Мистерия-Буфф» и др. Жизнь «певца революции», возглавлявшего литературно-художественное объединение «Левый фронт искусств», изобиловала взлетами и падениями, бурными романами с трагическими развязками и не менее трагическими поворотами судьбы. Весной 1930 года поэт окончил жизнь самоубийством.

8 июля 1944 года
С конвейера Уральского автомобильного завода, основанного в городе Миассе на базе некоторых эвакуированных цехов Московского автозавода, сошел первый автомобиль ЗИС-5В. 20 июля первая партия этих легендарных машин, получивших на полях сражений фронтовое имя «Захар», была отправлена на передовую.

11 июля 1974 года
В Сиане, столице провинции Шэньси на северо-западе Китая, было найдено захоронение более чем 8 тысяч терракотовых фигур воинов, возниц и лошадей. По мнению историков, эти статуи являются армией, сопровождающей в загробном мире первого императора Поднебесной Цинь Шихуанди.

13 июля 1947 года
На экономической концеренции в Париже министры иностранных дел европейских стран приняли знаменитую «Программу восстановления Европы» (European Recovery Program), разработанную госсекретарем США Джорджем Маршаллом. Ее целью было восстановление разрушенной войной экономики Европы, устранение торговых барьеров и модернизация индустрии европейских стран в целом. Интересно, что изначально «План Маршалла», ставший поворотной точкой в новейшей мировой истории, предусматривал участие всех европейских государств, в том числе и стран советского блока. Но последние категорически отказались от экономической помощи из-за океана.

FOTOS: SXC

16 июля 1951 года
Была издана знаменитая повесть Джерома Сэлинджера Catcher in the Rye («Над пропастью во ржи»), ставшая одним из самых известных литературных произведений XX века. К сожалению, головокружительный успех «Над пропастью во ржи» стал одновременно и концом карьеры Сэлинджера: на пике своей карьеры он объявил об уходе из литературы и больше так ничего и не написал.

19 июля 1695 года
В популярном в те времена в Англии журнале «Как улучшить хозяйство и торговлю» было опубликовано исторически первое брачное объявление: «Джентльмен 30 лет от роду, весьма состоятельный, охотно соединит свою судьбу с молодой дамой, располагающей капиталом 3 тысячи фунтов или около того. Он готов обеспечить сделку договором». История, правда, умалчивает, увенчалось ли благое начинание успехом.

25 июля 1980 года
Ночью в результате обширного инфаркта миокарда умер Владимир Высоцкий, знаменитый советский поэт, исполнитель, актер театра и кино.

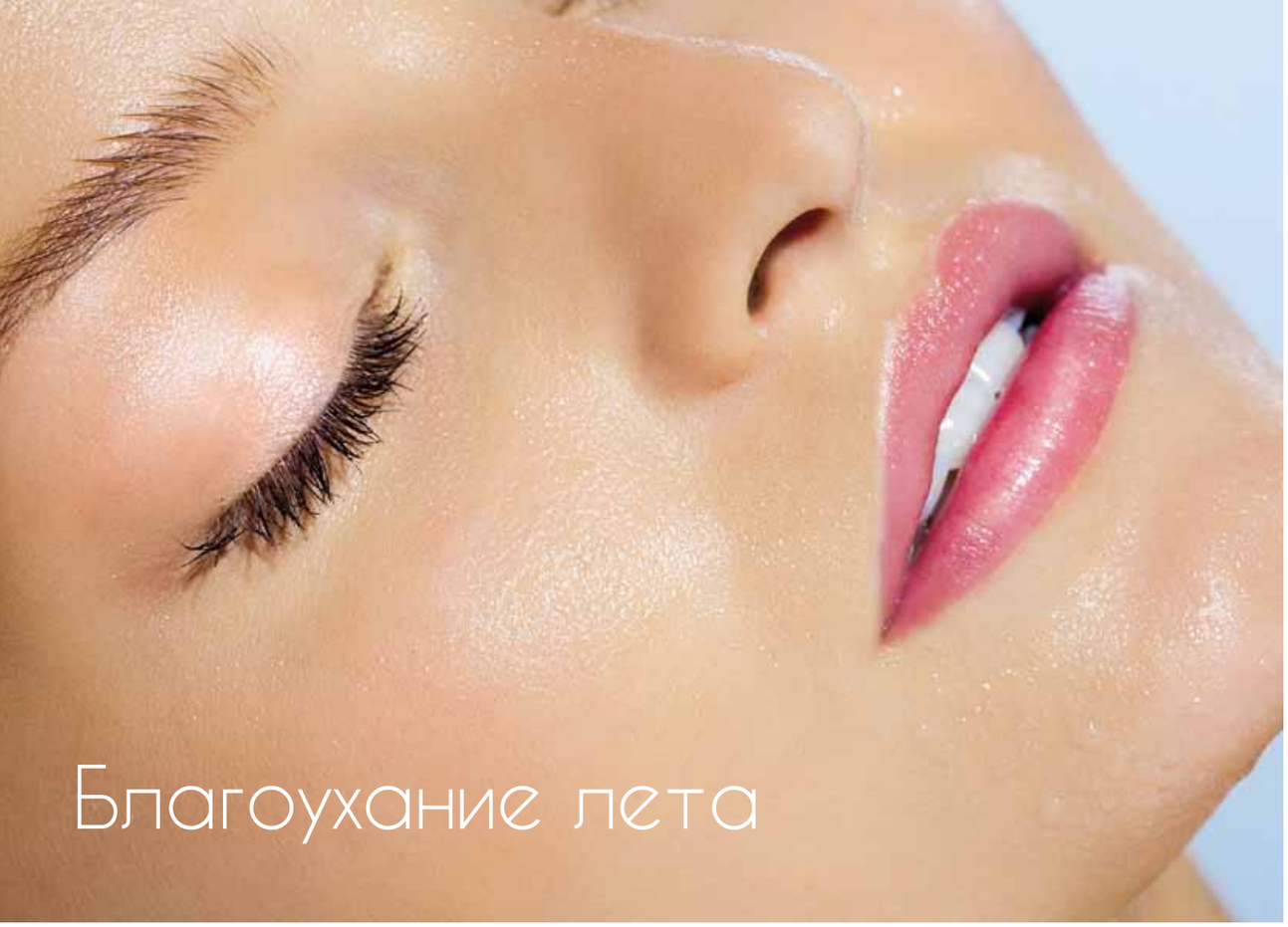
27 июля 1147 года
Если верить летописи «Сказание об убиении Даниила Суздальского и начале Москвы», в этот день была основана Москва.

31 июля 1605 года
Под именем Дмитрия Первого был коронован Юрий Отрепьев, вошедший в историю как Лжедмитрий Первый. Царствование самозваного сына Ивана Грозного продолжалось лишь 11 месяцев, 17 мая 1606 года он был убит.

СУДОКУ

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

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



Благоухание лета

Лето диктует свои правила не только в отношении питания и косметики, теплое время года требует также и обновления парфюмерного арсенала. Какие же ароматы особенно актуальны летом?

Начнем с очевидных фактов, которые тем не менее многие умудряются игнорировать: функционирование симпатической нервной системы, отвечающей за обонятельные рецепторы, напрямую зависит от погоды. Чем теплее и солнечнее на улице, тем острее чувствуются все ноты аромата. Кроме этого, меняет восприятие запахов и работа сальных желез (чем жарче, тем активнее они вырабатывают кожное сало, соответственно, изменяется и собственный запах кожи, и звучание парфюмерной композиции на ней). То есть летом лучше обращать внимание на свежие, фруктовые ароматы. А вот древесные, мускусные и кашемировые ноты надо оставить до лучших времен, то есть до прохладной осени, так как на жаре они приобретают неприятную кислинку. Да и от слишком интенсивных и резких ароматов в знойный полдень или теплый вечер лето и вам, и окружающим будет душно и неприятно.

Традиционные летние ароманаправления - фруктовые, цитрусовые, с морским оттенком. Замечательно на нагретой солнцем коже ощущаются и легкие цветочные запахи. Тут пальму первенства занимают белые цветы – жасмин, ландыш, пион. Во время жары их букет раскрывается как никогда ярко и обворожительно, особенно в компании с зеленым чайным листом и бергамотом. А вот про цветочные вариации с участием кокоса, ванили и розы стоит забыть: помимо тяжелого звучания, они служат идеальной приманкой для насекомых.

Еще один общеизвестный момент: насыщенность и интенсивность того или иного аромата зависят еще и от концентрации ингредиентов. Так, в составе туалетной воды около 10% парфюмерного экстракта, в парфюмерной - 20%, а в духах - 30% (это означает, что туалетная вода с пряностями будет все равно ощущаться более легкой, чем духи с белыми цветами).

Правило, действующее и летом, и зимой, гласит, что один и тот же парфюм никогда не пахнет одинаково, на каждом человеке духи приобретают свой индивидуальный оттенок. Точно так же каждый подсознательно выбирает для себя аромат, который не только не заглушает, а наоборот, усиливает и подчеркивает его природный запах. А значит, нужно нюхать не сами духи или туалетную воду, а себя в них. Поэтому, как бы старательно вам не предлагали консультанты в парфюмерных магазинах брызнуть духами на полоску бумаги и помахать ей у себя под носом, не поддавайтесь на провокации и пробуйте духи на своем запястье или в сгибе локтя, там, где близки кровеносные сосуды: духи реагируют на тепло. И подождите немного, только по истечении нескольких минут вы сможете установить, какой эффект возникает при контакте духов с запахом, источаемым вашей кожей. Самый верный способ не ошибиться в выборе духов: если, вдохнув какой-то аромат, вы вдруг почувствовали, что у вас улучшилось настроение (и не испортилось через некоторое время, когда аромат полностью раскрылся на коже), значит, это ваш запах!

FOTO: SXC

Чтобы тщательно выбранные духи или туалетная вода радовали вас как можно дольше, рекомендуется наносить их на влажную кожу. Лучший способ «удлинить» аромашлейф – это использовать парфюм сразу после душа и увлажняющего крема. Еще специалисты советуют летом наносить аромат не на тело, чтобы избежать возможной аллергической реакции, а на волосы. Во-первых, на волосах аромат держится на удивление долго, а во-вторых, так можно избежать появления пигментных пятен, которые возникают на коже под воздействием солнца в местах, где был парфюм. Для оптимального эффекта нужно слегка смочить кончики волос и брызнуть духами на них, - влажные волосы задерживают запахи гораздо лучше. А вот втирать капли парфюма в кожу не стоит, чтобы не изменить трением химический состав вещества: после этого аромат звучит совсем по-другому, чем было запланировано, и держится максимум пару часов.

Но, повторимся, все это теория, а на практике при выборе идеального летнего аромата главную роль играют личные предпочтения. «На вкус и на цвет товарища нет», и к запахам эта поговорка применима как нельзя лучше!

СУДОКУ

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

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

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

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	

А вы и не знали, или 8 интересных фактов о растениях

Лето – оптимальное время, чтобы заняться садоводством, а заодно и пополнить свою копилку знаний о растениях. Вот несколько интересных «зеленых» фактов, о которых вы даже не подозревали!

Многие культурные растения не могут размножаться без помощи человека, например, виноград без косточек. Что интересно, сладкие и вкусные сорта ананасов, выведенные селекционерами и неспособные к самостоятельному размножению, в случае скрещивания с дикорастущими родственниками снова обретают способность размножаться без посторонней помощи.

Почему растения в основном зеленые? Зеленый цвет, присущий большинству растений, возникает из-за максимально эффективного отражения фотонов зеленой части светового спектра, что защищает растение от последствий резкой смены уровня освещенности. То есть зеленый цвет – своего рода способ защиты от воздействия внешних факторов.

Многие овощи - на самом деле цветы. Например, цветная капуста, брокколи, артишоки... Всем известную специю шафран тоже делают из цветов. Стоимость одного грамма так высока, потому что для его получения нужно высушить и смолоть более 5 тысяч цветов, именно поэтому шафран считается самой дорогой в мире приправой.

Что может быть приятнее в жару, чем прохладный чай с мятой, или салат, или мороженое с ней же? При этом ментол, содержащийся в мяте, не охлаждает, а лишь блокирует все рецепторы, кроме температурных. Схожим образом, но в другую сторону, то есть возбуждая терморецепторы, действует вещество капсаицин острого перца. Поэтому, чтобы согреться, можно просто приправить еду перцем чили или пепперони!

Первое обезболивающее лекарство было сделано из коры ивы. В 1828 немецкий химик Бюхнер выделил из коры ивы вещество, которое назвал салицин (от латинского названия ивы Salix). Далее из салицина была получена салициловая кислота, обладающая антибактериальным и противовоспалительным свойствами и помогающая снять болевые синдромы. В 1860 году был разработан метод синтеза салициловой кислоты, и вскоре в Германии появился завод по производству этого вещества. А кору ивы и сегодня используют в нетрадиционной медицине.

Основную часть кислорода на Земле - около 80% - производят вовсе не деревья, а водоросли. Кстати, именно они и стали одной из причин появления на нашей планете азотно-кислородной атмосферы, потому что из всех растений именно водоросли являются древнейшими. Все остальные произошли от них.

Почти все растения обладают успокаивающим действием, но некоторые способны творить на этом поприще настоящие чудеса! Так, в доме, где растут и цветут фиалки, очень редко происходят ссоры и скандалы, там царят взаимопонимание и забота. Цветущая на подоконнике фиалка заряжает помещение положительной энергией. Считается даже, что этот неприхотливый цветок помогает пережить сложные жизненные моменты и легче перенести душевные страдания. А вот лаванда и герань просто незаменимы для гипертоников и людей с повышенной возбудимостью нервной системы — их аромат успокаивает, улучшает сон, способствует нормализации повышенного артериального давления.

Благодарность комнатных растений не будет знать границ, если поливать их водой, оставшейся после варки некоторых продуктов, например, яиц или картофеля. В ней содержатся полезные минеральные соли, которые очень по душе комнатным цветам. Главное, остудить воду до комнатной температуры перед поливом.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

Резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - с новосельем!

В Берлине, в районе Шпандау, рядом с торговым центром Spandauer Arkaden, открыта новая резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese»! Это недавно сданный в эксплуатацию отдельно стоящий жилой дом, построенный по индивидуальному проекту и расположенный в тихом частном секторе.

Комплекс-резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - это возможность жить полноценной жизнью в идеальных бытовых условиях, чувствуя радость общения, заботу и внимание окружающих. В «Grüne Wiese» ни возраст, ни физические ограничения, ни проблемы со здоровьем не являются помехой комфортной и счастливой жизни. Наш новый дом оснащен всем необходимым для удобства и безопасности его обитателей. Во всех помещениях и на прилегающей территории предусмотрена безбарьерная среда (беспрепятственный проход и проезд на инвалидной коляске), в доме имеется лифт. Помимо круглосуточного ухода и постоянного наблюдения со стороны квалифицированного персонала жильцов ожидают общение с интересными людьми, теплая атмосфера, анимационные программы...

Если Вы или Ваши близкие нуждаетесь в круглосуточной заботе и поддержке, но при этом не хотите менять привычную домашнюю обстановку, то все это Вы найдете у нас в жилом комплексе для пожилых людей «Grüne Wiese»!

- Уютные просторные комнаты в новом доме
- Собственный сад с раскидистыми деревьями и ухоженным газоном
- Круглосуточная забота и внимание персонала, общение и досуговые мероприятия
- Посещение врачей и физиотерапевтов
- Вкусное и разнообразное питание
- Бытовое обслуживание
- Домашние тепло и уют

Мы делаем все, чтобы на нашей зеленой лужайке забывались проблемы, болезни и возраст. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Количество комнат ограничено!

На все ваши вопросы, касающиеся условий аренды и проживания, ответит по телефону 030 688 377 138 госпожа Бауман.

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Ягодка опять

У лета масса достоинство, одно из которых – ягоды. Вишня и черешня, клубника и смородина, крыжовник и малина, да, в конце концов, и арбуз, который тоже ягода, - что может быть прекраснее, а также полезнее и вкуснее! Они утоляют жажду, способствуют очищению и правильному функционированию организма, низкокалорийны и вообще хороши во всех отношениях. Но сколько же и каких именно ягод нужно съедать в день, и когда это лучше делать?

Ягоды богаты витаминами, микроэлементами и клетчаткой, кроме того, в них содержатся биофлавоноиды, обладающие противовоспалительным, иммуностимулирующим действием, и даже способностью профилактики раковых заболеваний. Врачи рекомендуют съедать в день минимум полкилограмма свежих ягод, чтобы предотвратить развитие различных заболеваний и сохранить крепкое здоровье на долгие годы. Но не когда душа того пожелает, а лучше всего в качестве отдельной трапезы либо же в дуэте с творогом или другими кисломолочными продуктами. Все дело в том, что практически все ягоды усиливают выработку соляной кислоты в желудке, а молочные продукты смягчают этот эффект (кстати, молоко также нейтрализует и аллергены, - аллергикам на заметку!). Еще во многих ягодах есть калий и магний, стимулирующие в организме выработку инсулина, и, если съедать их перед десертом, они предотвратят резкое повышение сахара в крови.

Каким ягодам лучше отдавать предпочтение? На самом деле все зависит от индивидуальных предпочтений и вкусовых пристрастий. Тем же, кто соблюдает диету, будет полезно узнать, что кислые ягоды ничуть не менее калорийны, чем сладкие, просто в них больше органических кислот. Точно так же цвет ягод не связан с их пользой – более насыщенный оттенок говорит о более высокой степени спелости, вот и все. В остальном же можно смело руководствоваться личными склонностями и нижеприведенным описанием полезных качеств той или иной ягоды.

Черника и голубика содержат большое количество витамина РР (никотиновой кислоты), который замечательно справляется с бессонницей, раздражительностью и усталостью и поддерживает в минуты стресса. Но это далеко еще не все преимущества этих ягод! В них присутствует вещество миртилин, укрепляющее зрение, и масса витамина С. А вяжущие свойства этих ягод используют при лечении кишечных расстройств.

В малине много витамина А, предохраняющего от сердечно-сосудистых заболеваний, старения и рака), витамина РР (поможет избавиться от усталости, бессонницы, улучшит аппетит и сделает кожу чистой и эластичной), «витамина красоты» Е, витамина С и фолиевой кислоты. Благодаря своему составу она обладает потогонным и мочегонным эффектом, очищает организм от токсинов, расщепляет жир и способствует исчезновению целлюлита. Кстати, чем малина темней, тем в ней больше биологически активных веществ, нормализующих обменные процессы. Зато светлая малина слаще и богаче фолиевой кислотой.

Крыжовник – настоящий чемпион по содержанию витамина С. Всего 200 г этих ягод полностью обеспечат суточную потребность человека в аскорбиновой кислоте. А еще в них есть витамины В1, РР, каротин и пектины, которые выводят из организма шлаки и улучшают пищеварение.

FOTOS: SXC

Вишня – бесценный источник витамина Р, укрепляющего капилляры и предупреждающего гипертонию, витамина С, железа и фолиевой кислоты. Но главное ее «богатство» - это большое содержание кумаринов, то есть веществ, необходимых для поддержания тонуса организма. Так что, если хотите наладить сон и поднять настроение – ешьте вишню!

Смородина, как черная, так и красная, по содержанию аскорбиновой кислоты уступает разве что шиповнику. Чтобы обеспечить организм суточной нормой витамина С, достаточно съесть всего лишь горсточку (50 г) этих ароматных ягод! А еще в смородине имеется большое количество меди, стимулирующей выработку коллагена (это вещество делает кожу нежной и упругой). А блюда на ее основе – просто торжество вкуса! Один только зефир из смородины чего стоит – вот попробуйте!

Ингредиенты: 500 г черной смородины, 300 г сахара, 1 белок, 8 г агар-агара, 150 мл воды

Ягоды высыпать в сотейник, раздавить толкушкой и поставить на огонь. Довести до кипения и проварить, чтобы получилось густое пюре. Измельчить пюре блендером до однородности, добавить 200 г сахара, перемешать до полного растворения сахара и оставить остывать до комнатной температуры. Положить агар-агар в кастрюлю объемом 2–2,5 л и залить водой, оставить на 10 минут, затем вскипятить, добавить оставшийся сахар и варить еще в течение 3-4 минут. Параллельно взбить ягодное пюре с белком и, продолжая взбивать, тонкой струйкой влить горячий сахарный сироп, взбивать смесь до ех пор, пока она не загустеет. Переложить массу в кондитерский мешок и выложить зефир на блюдо (можно делать это и ложкой), оставить при комнатной температуре на сутки.

СУДОКУ

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

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

Зелененький он был, или все, что вы хотели знать о чае матча

Говорят, что чай матча – настоящее гастрономическое чудо, лучшая альтернатива кофе и кладезь полезных веществ. Что ж, повод познакомиться поближе с этим экзотическим напитком!

Итак, что же такое мачта и откуда он, собственно, взялся? Это зеленый чай Camellia Sinensis, растертый в порошок, но не простой, а с секретом: собирают урожай листьев этого чая всего один раз в году. За 2 недели до сбора урожая листья накрывают, чтобы защитить их от попадания солнечных лучей. Таким образом замедляется процесс роста листьев, которые заодно сохраняют необыкновенно яркий цвет за счет более высокого уровня хлорофилла, и создается особый биохимический состав, который наделяет матча множеством полезных веществ.

Интересно, что, хотя матча считается традиционным японским напитком, родом он из Китая. Еще в V веке буддийские монахи обнаружили, что листья чая, выращенного в тени, обладают особенно приятным сладким вкусом и, что гораздо важнее, массой целебных свойств. Монастырский чай быстро обрел популярность как среди простого люда, так и при императорском дворе. Чайные церемонии с участием перемолотого в порошок чая из буддийских монастырей неоднократно упоминаются в летописях династии Тан: как свидетельствуют последние, листья выросшего в тени монастырских стен чая растирались в порошок, который затем заваривался в кипятке и подавался к императорскому столу. В Японию же матча-традиция попала лишь несколько столетий спустя, но тут же пустила корни и стала не только частью ритуалов дзен-буддизма, но, благодаря уникальным свойствам чудо-напитка и его ярко выраженному вкусу, и неотъемлемой составляющей местной культуры. И кстати, именно японцы довели до совершенства технику выращивания и приготовления матча, позволяющую этому напитку сохранять внушающее уважение количество полезных веществ. Выглядит этот процесс примерно так: собранные вручную чайные листья высушиваются и перемалываются в легкий, пудрообразный порошок ярко-зеленого цвета (матча - единственный чай, который выпивается целиком вместе с заваркой!). Благодаря этому в готовом чае сохраняется высокая концентрация антиоксидантов полифенолов, флавоноидов, обладающих целым рядом лечебных свойств (от улучшения сердечно-сосудистой системы до противовоспалительного эффекта), микроэлементов, витаминов и аминокислот. Кстати, именно одна из аминокислот, L- теанин, отвечающая за выработку гормона счастья серотонина, смягчает действие кофеина, который тоже в избытке содержится в чае матча. Соответственно энергетический эффект достигается постепенно, не провоцируя резкого подъема давления, - даже гипертоники могут спокойно пить тонизирующий напиток, не опасаясь побочных эффектов! Кроме того, матча помогает при похудении, так как чай ускоряет метаболизм и подавляет аппетит. А еще – спасибо хлорофиллу! – этот замечательный напиток выводит из организма тяжелые металлы, которые поступают из окружающей среды и разрушают человеческий организм на клеточном уровне. Не говоря уже о том, что регулярное его потребление нормализует работу нервной системы, улучшает иммунитет, является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II типа и варикоза, а также, как утверждают японцы, замедляет процессы старения.

FOTOS: SXC

Как приготовить матча по вем правилам жанра? Для домашнего чаепития в японском стиле понадобятся, кроме просеянного предварительно через ситечко собственно чая, еще специальная чашечка для японского чаепития тяван, бамбуковая мерная ложечка тясяку и венчик тясен, с помощью которого чай взбивается в пену. Эти предметы не обязательны (кроме венчика), но они очень облегчают и улучшают процесс заваривания. Тясяку зачерпывает именно 2 грамма чая, то есть ровно столько, сколько нужно для одной порции чая, а в чашке-тяван с углублением на донышке удобно взбивать чайную смесь, не обжигая при этом руки и не расплескивая чай.

В прогретую сухую чашу положить 2 грамма чайного порошка (можно предварительно просеять его через сито) и добавить 50-70 мл горячей воды (около 80°С). Поступательными движениями размешивать чай с водой, начиная от центра чаши, до образования пены.

Надо сказать сразу, что в чистом виде чай матча, особенно если попробовать его в первый раз, может показаться горьковатым, - наверное, именно поэтому его более сладкая «молочная» разновидность, матча латте, пользуется такой популярностью! «Молочный вариант» можно приготовить с разными видами молока, в том числе с соевом, миндальным или овсяным. Делается он так:

Соединить 2 грамма чая матча и 50 мл воды и взбить до однородной массы. Разогреть молоко, не доводя до кипения, и также взбить до образования воздушной пенки. В высокий стакан влить взбитое горячее молоко, а затем смесь матча.

Разумеется, из порошка матча можно приготовить не только напитки, но еще и включить его в рецепты выпечки, мороженого и овощных запеканок, как для придания блюдам характерного ярко-зеленого цвета или для того, чтобы оттенить их вкус... И уж точно - сделать их более полезными.

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

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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, ULLSTEINSTRAßE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ О ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

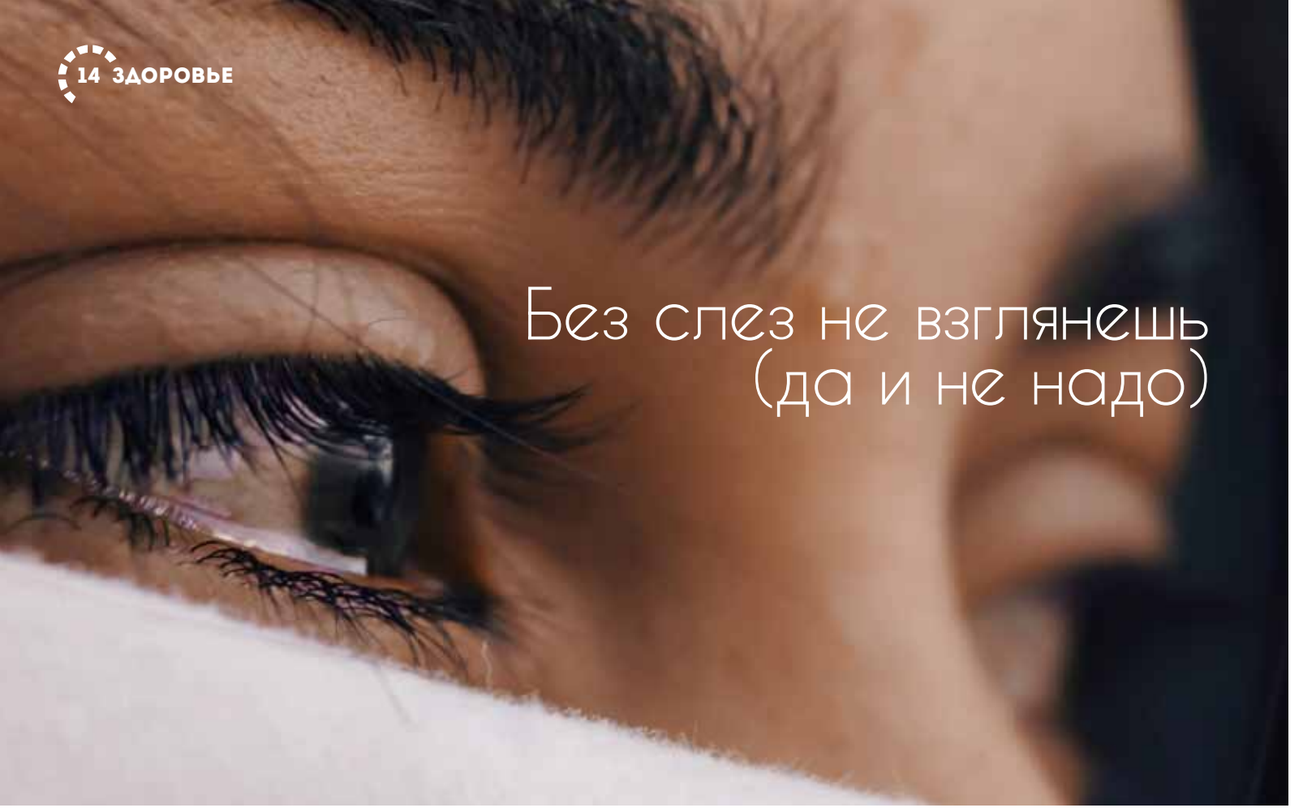
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT: .....



Без слез не взглянешь (да и не надо)

Слезы - проявление слабости? Как бы не так! Оказывается, плакать полезно для здоровья! И вот почему.

Зачем вообще люди плачут? В младенческом возрасте плач считается акустическим сигналом о потребности во внимании родителей, чуть позже он – оставаясь способом невербальной коммуникации, чтобы спровоцировать других на альтруистическое поведение, - параллельно становится методом физического выражения чувств и положительного воздействия на организм и здоровье в целом. Теперь обо всем этом поподробнее.

Как утверждают ученые, слезы – это сложная физиологическая реакция на определенные стимулы. Причем не только эмоциональные! Существуют так называемые базальные и рефлекторные слезы, которые просто-напросто защищают глаза от неблагоприятного воздействия извне. Так, рефлекторные слезы, которые на 98% состоят из воды, выделяются от контакта с раздражителями вроде дыма, пыли, эфирных масел (в том числе выделяющихся при резке лука). Их задача – очищение глазной поверхности от потенциально опасных частиц и промывание глаз. А базальные слезы представляют собой своеобразный «коктейль» из воды и протеинов, обладающий антибактериальным эффектом и сохраняющий глаза увлажненными (кстати, глазные капли производятся именно по образу и подобию базальных слез). Но вернемся к эмоциональным слезам, в состав которых входят соли натрия и магнезия, а также лизоцимы, обладающие антибактериальными свойствами. Их главная заслуга в том, что они помогают выводить из организма токсины, тем самым снижая уровень стресса. Точнее, со слезами из организма уходят ненужные химические соединения, которые повышают уровень кортизола — гормона стресса.

Это не считая того, что плач является еще и прекрасной эмоциональной разрядкой, ведь в его процессе активируется парасимпатическая нервная система, которая помогает расслабиться телу после периода напряжения. Чувство тревоги и напряжения уходит, а пульс и дыхание замедляются, что также способствует успокоению. А, освободившись от негатива, можно снова дышать полной грудью и покорять вершины, - и кстати, глубокое дыхание также понижает уровень того же коварного кортизола.

Более того, слезы даже способны снимать боль! Как выяснилось, при плаче выделяются эндорфины, естественные анестетики, помогающие «заблокировать» болевые ощущения, как физические, так и психологические.

А еще плач – это уникальный способ продемонстрировать внутреннюю боль и попросить просить помощи у окружающих. Как уже упоминалось, этим без зазрения совести пользуются младенцы, не просто выплескивая вместе со слезами негатив и снимая таким образом стресс, но и призывая на помощь родителей. Да и во взрослом возрасте рыдания часто становятся возможностью привлечь к себе внимание, добиться поддержки и помощи извне. При помощи плача можно рассказать близким о своих чувствах тогда, когда для этого не хватает слов.

Вывод прост: не стоит считать слезы признаком слабости и сдерживать эмоции в грустную минуту. Плач - природная защита организма, которая помогает снизить ощущение боли или снять стресс, и душить его в себе очень вредно, потому что подавленные негативные эмоции на самом деле никуда не деваются, а начинают копиться и делают человека эмоционально неустойчивым, склонным к раздражению и гневу. А последние, в свою очередь, способны увеличивать риск сердечного приступа, ухудшать состояние кожного покрова и самым негативным образом воздействовать на мозг. Да и вообще, жить со злом в душе – последнее дело. Так что, если хочется поплакать, не надо стесняться, - это в полном смысле слова на здоровье!

FOTOS: SXC

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА: НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» всегда царят любовь и гармония. Весь коллектив резиденций - одна большая дружная семья. 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! Вкусное и разнообразное питание, интересные занятия, постоянное наблюдение со стороны квалифицированного персонала, уютная домашняя обстановка в номерах, прогулки на свежем воздухе – вот только немногое из длинного перечня предоставляемых здесь услуг. Мы обеспечиваем достойное качество жизни пожилым людям, помогаем справиться с возрастными проблемами, дефицитом общения и недостаточной социализацией. Ведь прогулки и разнообразные мероприятия, творческие занятия и развлечения в кругу друзей и единомышленников – это лучший способ почувствовать себя вновь молодым и счастливым!

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют, то есть 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

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Солнечный витамин против коронавируса

Как недавно выяснили ученые, помимо уже привычных мер профилактики инфекции COVID-19 пожилым людям необходимо обратить внимание также и на витамин D, защищающий от острых респираторных и вирусных инфекций. Витамин D, который еще называют «солнечным» витамином, поскольку он образуется в организме человека под воздействием прямого солнечного света, укрепляет иммунитет, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, что особенно важно во время пандемии коронавируса. Для пополнения нормы чудо-витамина необходимо находиться на солнце не менее 20-25 минут в день. На долю тех, кто не может этого делать в силу разных обстоятельств, приходятся продукты, в которых содержится витамин D, например, рыбу, куриные яйца, грибы. Есть «солнечный» витамин и в топленом и сливочном масле, сыре и шпинате. Так что ешьте бутерброды с маслом и рыбой, заедая их шпинатом с яйцами, побольше гуляйте на свежем воздухе - и будьте здоровы!

Счастливые часов не забывают

... и не только часов, но и всего остального тоже! Ведь счастье способно улучшать память, особенно в пожилом возрасте, - к такому выводу пришли исследователи из Магдебургского университета, проведшие серию тестов, в которых принимали участие люди в возрасте от 65 до 75 лет. Оказалось, что выделение гормона дофамина, ответственного за состояние счастья, повышает способность к усваиванию информации и улучшения долговременной памяти. В свою очередь, улучшение памяти, а также когнитивных функций головного мозга способно уберечь человека от развития дегенеративных заболеваний (болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и других). Вывод? Побольше позитива!

Спорт в пожилом возрасте: можно, но осторожно

То, что физическая активность помогает сохранить ясный рассудок и положительно влияет на общее состояние организма, знают все. И что занятия спортом помогают приостановить течение болезни Альцгеймера (это достигается за счет того, что регулярные упражнения помогают тренировать разные участки мозга), тоже. Но при этом надо учитывать тот немаловажный момент, что любые тренировки для пожилых людей предполагают ряд ограничений. Например, нельзя включать в программу действия, предполагающие задержку дыхания, важно сократить число упражнений, которые требуют резких поворотов и наклонов, стоит исключить или минимизировать бег трусцой (полезнее заменить его ходьбой на небольшие расстояния). И, конечно, важно начинать занятия спортом постепенно, особенно после длительного перерыва или болезни.

Лучшие друзья мужчин

У мужчин преклонного возраста, регулярно принимающих поливитаминные препараты, содержащие селен и витамины групп E и D, риск рака простаты значительно снижается. А вот при употреблении в пищу чаще 5 раз в неделю красного мяса, а также богатой сахаром и калориями пищи вероятность заболевания увеличивается почти вдвое. Врачи призывают представителей сильной половины человечества есть как можно продуктов, богатых витаминами и клетчаткой (овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб и отруби), а также включить в рацион растительные масла первого отжима, рыбу и орехи, - продукты-источники полезных ненасыщенных жирных кислот, - и, конечно, не забывать о регулярных физических нагрузках!

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
Ullsteinstraße 89
12109 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

www.veritas24.info

Уроки истории

Требует ли история защиты со стороны гражданского общества? Какие формы этой защиты наиболее разумны? Должно ли в эти вопросы вмешиваться государство? На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский, клирик храма Сорока Севастийских мучеников, отец 9 детей.

Государство по определению не может не вмешиваться в вопросы трактовки истории. История вообще не существует без интерпретации. И если быть до конца честным, то нет объективной истории, а есть взгляды на нее. Сама по себе история – это курганы, черепки, свитки, но нас же интересует смысл событий, взаимосвязь и оценка! А, как известно, историю пишут победители.

Но, если лично я не буду защищать мое понимание истории, то мне и детям навяжут другие идеи. Самый очевидный пример – это победа нашего народа в Великой Отечественной войне. И когда наше государство проиграло «холодную» войну США, все 90-е годы проходили под общим знаком национального унижения и позора, и, конечно, победители «холодной» войны нам стали навязывать свой взгляд, - мол, и Победы не было. Шел пересмотр подвигов наших героев, пересмотр взглядов на полководцев, руководителей, людей того времени. И до сих пор мы видим эти попытки.

Это действительно война за души людей, и не только молодого поколения, но и среднего и старшего. Государство не может не защищать ту версию истории, которую считает правильной: как только оно перестает это делать, оно сразу потеряет активную позицию в этом вопросе, ему будет навязано другое понимание истории, и страна перестанет быть субъектом исторического процесса, а станет объектом, на который легко будет влиять кто-то другой.

Понятно, что на любой большой войне присутствуют самые разные вещи. Среди десятков миллионов участников войны были как герои и труженики, так и подлецы и предатели. Вопрос ведь - какую общую картину и общее впечатление мы создаем и у самих себя и у наших детей, у молодого поколения, которое гораздо меньше знает об этой войне, особенно в преддверии праздника. К сожалению, уже даже в моем поколении, не говоря о поколении моих детей, тех, у кого прямые предки участвовали в войне, становится все меньше: ведь те, кто погиб, не оставили потомков. Мне повезло, и все мои дедушки и бабушки, которых коснулась война, выжили (во время Великой Отвечественной войны один мой дед воевал, второй был в московском подполье - как известно, в ожидании возможного захвата Москвы было сформировано подполье, и у деда были документы с другой фамилией, где было фото с наклеенными усами), но среди их братьев и сестер мало кто остался в живых.

Обратите внимание: уже 20 лет идут поиски российской идеологии, и мы не можем ее найти по одной простой причине – не можем сформулировать свое прошлое, а пока нет единого понимания прошлого – не будет понимания, что нужно строить в будущем. Так что государство должно защищать историю - только не так неуклюже, как это часто бывает, и поэтому вызывает обратный эффект, а качественно и мастерски. Этому стоит поучиться.

Ведь отношение к советскому периоду нашей истории не сформировано до сих пор, по многим вопросам существует целая палитра мнений. Одни считают советский строй злодейским режимом, ничем не отличающийся от германского национал-социализма, другие уверены, что лица, возглавляющие нашу страну в тот период, были чуть ли не святыми. Между этими, полярными мнениями умещается множество промежуточных. Вся эта палитра, безусловно, присутствует в нашем национальном сознании, и уже вошла и во многие учебные пособия. То же можно сказать и о других периодах отечественной и всемирной истории.

Поэтому государство должно указывать некий коридор, – не прямо предписанную позицию, а некие рамки, за которые выходить нельзя. Учитывая то, что спорные периоды нашей истории разбираются в старшей школе, вполне возможно давать в учебнике истории основные факты, оставив учащимся место для дискуссий. Мне кажется важным, чтобы ученик имел право не согласиться с преподавателем, в оценках, а преподаватель не мог бы сказать: «Ты думаешь неправильно, тебе двойка!». Нужно приучать учеников отстаивать свое мнение, но указать границы, безусловно, стоит.

Светлана Степанковская:

«Любовь спасет мир!»

Светлана Степанковская, - актриса, модель, победительница многочисленных конкурсов красоты, - о старых и новых ролях, фирменных рецептах красоты и планах на будущее.

- Света, начнем, как водится, с истоков: как получилось, что Вы стали актрисой? Когда Вы «проснулись знаменитой»?

- Мой дебют состоялся в фильме «Бабло», где я исполнила небольшую, но интересную роль. Когда шла на кастинг, меня не испугал и не смутил тот факт, что искали актрису совершенно другого типажа: ниже ростом, темноволосую. Удалось убедить всех, что я идеально подхожу под образ прописанной в сценарии героини. Именно этот полнометражный фильм режиссера Константина Буслова и стал тем самым проектом, на котором я по-настоящему ощутила себя актрисой. Момента, когда я «проснулась знаменитой» у меня не было, верю, что такой фильм впереди! Но было очень приятно, когда после премьеры фильма «Бабло» со мной фотографировались зрители и говорили, что запомнили мой эпизод. Это тоже стало одним из важных толчков к тому, чтобы окончить театральный институт и продолжить развиваться в актерстве.

- Какая из сыгранных Вам ролей – самая близкая Вам по духу?

- Они все очень разные, и каждая героиня навсегда останется в моем сердце. В каждой из них можно найти кусочек меня. Но такой роли, чтобы я сказала: «вот она близка мне по духу на все 100%» у меня еще не было. Везде есть как сходства, так и отличия. Именно это помогает мне расставить акценты и сделать роль более интересной и глубокой. Приведу в пример драму «Два берега», премьеру которой я с нетерпением ожидаю. Героиня сериала - милая, влюбленная девушка, с которой судьба обошлась несправедливо. У меня за плечами богатый жизненный опыт, и, чтобы вжиться в образ юной и наивной сельской девчонки, мне пришлось внутренне измениться. В то же время у нас есть и сходства, она чувствительная, эксцентричная, но в то же время нежная и любящая девушка, готовая ради светлых чувств пойти на все. И я с ней солидарна: любовь спасет мир! Не только любовь к мужчине, но и к себе, к природе, ко всему. Если мы будем любить то, что делаем, и относиться друг к другу с этим чувством, то, может, и мир тогда станет лучше.

- Как Вы обычно работаете над образами своих героинь?
- Сначала в каждой из героинь я нахожу черты, сходные со мной. Вспоминаю, были ли у меня в жизни похожие ситуации? Если да, то как я поступала?! Далее ищу то, что я бы никогда не сделала, то, что мне несвойственно. Через это выстраиваю характер своей роли: стараюсь оправдать, принять и понять ее поступки. Важно найти и проанализировать множество моментов: в какой среде существует персонаж, в какое время, эпоху, каков социальный статус, семейное положение, что привело героиню к тем или иным действиям. Из этого уже раскручивается клубок и получается интересный образ.

- Вы что-нибудь оставляете себе на память о фильмах?
- Да, особенно когда мы снимаем в экспедиции, то есть в долгой поездке, не в Москве. Или когда снимается большой значимый проект. Могу что-то выкупить из одежды или реквизита. А что-то могут и подарить. Со съемок сериала «Желтый глаз тигра» у меня остался сделанный из янтаря образок. Теперь он стоит у меня дома.

- Если бы у Вас была возможность заказать для себя сценарий и снять фильм, то какое бы произведение Вы взяли за основу?
- Я всегда любила фильм «Унесенные ветром». С детства пересматривала его много раз, наслаждаясь и картинкой, и игрой актеров, и той красотой, что присутствует в каждом кадре. Наверное, я бы выбрала уже этот, существующий сценарий, и приняла участие в римейке этого культового фильма, где сыграла бы Скарлетт О`Хара.

- А есть ли режиссер, с которым бы Вам непременно хотелось работать?
- Работа с любым серьезным и крупным режиссером — настоящий подарок. У нас в России много больших профессионалов, но я мечтаю о том, чтобы оказаться на одной площадке с такими мэтрами, как Павел Лунгин, Андрей Звягинцев, Григорий Чухрай. Это советская школа, они делают немного другое кино. Поработав с такого уровня режиссерами, я бы научилась новому, открылась с совершенно другой стороны!

- Света, Вы всегда потрясающе выглядите! Вы придерживаетесь каких-то специальных диет или просто много занимаетесь спортом?
- Активный образ жизни очень важен. На карантине я поставила дома беговую дорожку, ежедневно проходила на ней минимум 5 километров, после делала комплекс упражнений на пресс, растяжку. Из многочисленных диет, которые я пробовала, самой действенной для меня была диета по группе крови. Эта система помогла в последний раз сбросить 3 кг, с которыми я не могла расстаться долгое время. Что я сейчас еще делаю? Ежедневно выпиваю 2 литра обычной воды. Вот уже 8 лет не употребляю в пищу мясо и ограничиваю молоко, которое содержит антибиотики, консерванты, Е-добавки и так далее. Сыр если и ем, то козий или овечий. Стараюсь не есть жареного. Из сладкого только черный шоколад, да и тот в первой половине дня. Когда хочется вкусно поесть или планируется мероприятие, то выручает интервальное голодание. То есть следующий прием пищи будет только через 16 часов. Это дает организму время переварить все, что было съедено.

- Есть ли у вас какие-то «фирменные» рецепты красоты?
- О важности здорового сна, воды и правильного питания я уже говорила. А с недавнего времени я начала спать на определенных подушках и заметила, что кожа стала лучше, заломов на лице меньше... Ничего не рекламирую, но это правда помогает. По крайней мере мне. Еще я делаю маски, которые подходят именно моему типу кожи. Я хорошо знаю свои особенности, чувствую, когда кожу надо увлажнить, подтянуть, подпитать. Тут тоже сложно давать рекомендации, ведь мы все уникальны. Рассказж про домашний рецепт, которому меня научила моя мама. Он суперлегкий, но очень эффективный! Нужно нанести на лицо яичный желток и дать высохнуть. После чего смыть теплой водой, промокнуть полотенцем и нанести любимый питательный крем. Получается природный лифтинг. Подтягивает кожу и делает ее более упругой.

- Если бы профессий певицы и актрисы не существовало в природе, в чем бы еще Вы могли реализоваться?
- Надеюсь, такого не случится. Но если пофантазировать, то по первому образованию я учитель танцев, обучала бы других. Или продолжила модельную карьеру: какое-то время я работала моделью, в том числе и в Мюнхене. Мне было 18, и это был очень интересный опыт в моей жизни. А если бы не было ничего из этого, то стала бы флористом: люблю собирать красивые букеты.

- Существует ли у вас личный список дел «обязательно успеть сделать до (допустим) 50 лет»? Можете озвучить несколько пунктов из этого списка?
- Создать крепкую семью: выйти замуж, родить и вырастить детей. Реализоваться в карьере и посмотреть множество мест на нашей планете, в которых я еще не была.

ФОТОГРАФ АННА БЕЛАЯ

СКАНВОРД

Прозаический жанр
Вид гравюры
Страж пирамид
Подводный гусляр
Добыча доярок
Врач
...-невидимо
Медленный темп (муз.)
Кроличья порода
Пик удовольствия
Любитель нарядов
Атмосферные осадки
Здравый ...
Охотничья азбука
Заряженный тип
Индейский народ
Рахат-...
"Сушилка" для лапши
Перцовое блюдо венгров
Цирковой возглас
Шанель № 5
Соединяет города
Американский закон
Женское имя
Подражатель
Шипучий Эффералган
Болезнь человека
Прыжок в балете
Китайская валюта
Шулер
Американский штат
Кушанье из селедки
Кожаная лодка
"Железная" леди
Естественное удобрение
"Талия" глобуса
Шелковая ткань
Изгородь
Теннисный раунд
Плен, рабство
Отворот пиджака
Доверие
Стоячие гусли
Ценная бумага
Монгольский театр
Сурогат
Свершившийся факт
Сыщик
Реальность
Горбатые сигареты
Верховный указ
Сорт редиса
Крупный и рогатый
Узбекский бубен
Японская валюта
Мясное кушанье
Закуска без выпивки
Волчий коллектив
Метод бух учета
Грунтовый автобан
Лошадиный ухажер
Починок лета

СКАНВОРД

Злая ирония
Сгустившийся туман
Движение воды
Борьба без правил
Монгольская пустыня
Разновидность, тип
Персидская монета
Лошадиный аллюр
Японский нож
Болотное топливо
Подземный ключ
Перекусыватель
... Ричардс
Старая кляча
Кормовое растение
Камень для кладки
Джонни ...
Вязкая мера
Красная утка
Любовь Тиля
Результат
Скисшее вино
Болотная трава
Орудийная пальба
"Подруга" павлина
Гряда
Биограф Робинзона
Якутия по-якутски
Стык реки с морем
Этап конкурса
Сильное негодование
Ящик фараона
Носатая обезьяна
Русский дрессировщик
Накидка на лицо
Срочнее не бывает
Клей
Боевой друг Арамиса
Маленький фильм
Узкое место реки
Соединение с кислородом
Пухлый малыш
Режиссер-сказочник
Царские апартаменты
Сельдь
Будущие мышеловы
Опухший блин
"Голенастая" птица
Охотничья сумка
Летняя передышка
Войско, рать
Звук из-под копыт
Мастер красноречия
Все дело в папке
Часть акта в драме
Желтоазем
Нефтяной продукт
Суперкрасавец
Кто-то
Фруктовый "огород"
Китайская крапива
Защита
Вид
... Павлиашвили
Итальянский фюрер
Укрытие пехотинца
Деньги Японии

АНЕКДОТЫ

- Рядовой Петров, почему надо закрывать один глаз, когда прицеливаетесь из винтовки?
- Потому что если закрыть оба глаза, цель не будет видна.

★★★

Одиночество - это когда на неделе вам позвонили 5 раз. И это был будильник.

★★★

- Не трясись, Рабинович, все когда-то бывает в первый раз!
- Я - Иванов!
- Да знаю. Рабинович - это я.

★★★

Альфред Нобель считается первым изобретателем динамита только по той простой причине, что предыдущих не удалось опознать.

★★★

- Борт 1213, вызываю диспетчера, горючее на нуле, все приборы отказали, мы падаем!!!
- Ну что разорался? Слышу я. Вычеркиваю...

★★★

Если вам налили чай доверху, то это не от щедрости, а чтобы вам не удалось положить туда сахар.

★★★

- Боже мой, как много конфет вы даете ребенку!
- Ничего! Авось он отвыкнет курить!

★★★

Талия есть у всех! Просто у кого-то она выпуклая...

★★★

- Папа, а от кого мы произошли?
- От Адама и Евы.
- А почему же тогда мама говорит, что мы произошли от обезьян?
- Ну, семья твоей мамы – это совсем другое.

★★★

Выбери себе дело по душе, и у тебя никогда не будет нормальной зарплаты.

★★★

- Как ты думаешь, моя черная полоса когда-нибудь закончится?
- Конечно, ты же не вечный.

На экране

С 2 июля 2020 года
DER GEHEIME GARTEN
(«ТАИНСТВЕННЫЙ САД»)
Режиссер: Марк Манден
Авторы сценария: Джек Торн, Фрэнсис Ходжсон Бернетт
В ролях: Колин Ферт, Дикси Эгерикс, Джули Уолтерс
Внезапно осиротевшая Мэри переезжает в семейный особняк в Йоркшире, где живет ее дядя. Но заниматься племянницей у него совсем нет желания, он больше озабочен потерей своей горячо любимой жены. Однажды предоставленная сама себе девочка обнаруживает потайную дверь, ведущую в таинственный сад, где исполняются любые желания.

DER FALL RICHARD JEWELL
(«ДЕЛО РИЧАРДА ДЖУЭЛЛА»)
Режиссер: Клинт Иствуд
Авторы сценария: Билли Рэй, Мари Бреннер
В ролях: Пол Уолтер Хаузер, Сэм Рокуэлл, Кэти Бейтс
Ричард Джуэлл, охранник на стадионе в Атланте, замечает во время контрольного обхода перед открытием Олимпиады-1996 подозрительный рюкзак, поднимает тревогу и, рискуя жизнью, выводит людей из зоны поражения. Джуэлл мгновенно становится национальным героем, но всеобщая благодарность длится недолго: через несколько дней Джуэлл сам превратился в главного подозреваемого и жертву уничижительной травли со стороны СМИ.

С 9 июля 2020 года
HARRIET - DER WEG IN DIE FREIHEIT
(«ГАРРИЭТ: ДОРОГА К СВОБОДЕ»)
Режиссер: Кейси Леммонс
Авторы сценария: Грегори Аллен Ховард, Кейси Леммонс
В ролях: Синтия Эриво, Лесли Одом, Джо Элвин
Бывшая чернокожая рабыня Гарриэт Табмен, сумевшая чудом спастись от преследования, решает посвятить жизнь борьбе против рабства. Она становится одной из основательниц подземной железной дороги, переправляющей беглых рабов из южных штатов на Север или в Канаду, и готова рисковать собственной жизнью ради их спасения.

GRETEL & HÄNSEL
(«ГРЕТЕЛЬ И ГЕНЗЕЛЬ»)
Режиссер: Оз Перкинс
Авторы сценария: Роб Хэйес, Якоб Гримм, Вильгельм Гримм
В ролях: София Лиллис, Сэмми Лики, Чарльз Бабалола
После неудачной попытки устроиться прислугой Гретель вместе с младшим братом Гензелем оказывается в полном смысле слова на улице, точнее, в лесу. Скитаясь по лесу и страдая от голода, Гретель и Гензель набредают на избушку, где обнаруживают накрытый яствами стол, как будто кто-то ждал их появления. Но, как известно, просто так ничего не случается...

С 16 июля 2020 года
TENET
(«ДОВОД»)
Режиссер и автор сценария: Кристофер Нолан
В ролях: Роберт Паттинсон, Джон Дэвид Вашингтон, Аарон Тейлор-Джонсон
Агент одной из спецслужб получает задание предотвратить эскалацию международного конфликта, грозящего перерасти в мировую войну. Очень скоро его миссия выходит за пределы реального хода вещей, когда он сталкивается с инверсией — специальной техникой управления временем.

FOTOS: FILMSTARTS

В мгновение ока

Нет времени на готовку, но при этом не хочется отказывать себе в изысканных гастрономических удовольствиях? И у этой проблемы есть решение – наши рецепты!

Баклажаны с моцареллой
Ингредиенты: 2 баклажана, 2 помидора, 200 г моцареллы, 3 столовые ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу
Баклажаны нарезать кружочками и обжарить на оливковом масле. Далее порезать помидоры и моцареллу, и в противень выложить ингредиенты следующим образом: сначала кружок баклажана, затем помидор и сверху моцареллу. Отправить блюдо в духовку и запекать 25-30 минут. Перед подачей можно украсить баклажаны веточкой свежего базилика.

Яйцо пашот со слабосоленым лососем
Ингредиенты: 1 яйцо, 1 столовая ложка творожного или сливочного сыра, 1 свежий огурец, несколько ломтиков слабосоленого лосося, 1 тост, 1 чайная ложка сливочного масла, несколько листьев салата, несколько капель уксуса
Обжарить тост на сливочном масле. Сварить яйцо пашот (добавить в кипящую воду немного уксуса, аккуратно вылить яйцо, варить 3-4 минуты до образования плотной оболочки из белка). Намазать творожный сыр на тост, выложить на него рыбу, салат и ломтики огурца, сверху поместить яйцо пашот.

Суп-пюре из кольраби
Ингредиенты: 1 кольраби, 3 картофелины, 1 луковица, 1 л овощного бульона, 10 столовых ложек несладких взбитых сливок, 5 столовых ложек белого вина, оливковое масло, соль и перец по вкусу
Очистить и нарезать картофель, кольраби и репчатый лук и слегка обжарить их на оливковом масле. Переложить в кастрюлю, залить бульоном и тушить на протяжении 10 минут. Добавить вино, соль и перец. С помощью погружного блендера взбить в пюре. Влить сливки и подавать.

Творожно-гречневая запеканка
Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 200 г творога, 2 стакана молока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, щепотка соли
Сварить рассыпчатую кашу из гречки на молоке. Яйца смешать с творогом, сметаной и сахаром, посолить и хорошенько все растереть. Добавить охлажденную кашу и снова перемешать. Выложить полученную смесь в форму для выпечки, смазать желтком и запекать в разогретой до 180 градусов духовке до образования золотистой корочки. Полить ягодным соусом.

Торт-Наполеон без выпечки
Ингредиенты: 1 упаковка печенья, 2 стакана жирных сливок, 1 упаковка охлажденного сливочного сыра, 1 упаковка сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 2/3 стакана шоколадной крошки
Перемешать сливочное масло со сливочным сыром до однородной массы. Переложить в большую миску. Взбить сливки и сгущенное молоко, добавить в сливочно-сырную смесь и тщательно перемешать. Намазать середину блюда тонким слоем крема (благодаря ему торт будет «стоять на месте») и положить на него первый слой измельченного в крошку печенья, сверху полить кремом. Повторять, пока не закончится печенье, залить торт оставшимся кремом. Обсыпать шоколадной крошкой и убрать на сутки в холодильник.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, светлые, кондиционированные комнаты. Красивая современная сауна, 5 минут до аэропорта, 500 м до Кропоткинского шоссе. Тел. 0176 203 87 912

Продаю хорошо идущий магазин Spätkauf с рентабельностью 25-30% в год в районе Neukölln, рядом с метро, площадь 60 кв.м. Звонить с 18 до 24 часов. Тел. 0173 9813693.

Предлагаю работу

В праксис домашнего врача на KuDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого и русского языков обязательны. Резюме просьба присылать по адресу praxisinnere@t-online.de

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

Предлагаю услуги

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. Тел. 0177 2667672 или umzugtd@gmail.com

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

Женщина с Украины ищет работу по уборке квартир. Быстро и качественно! ПМЖ, Берлин Тел. 0157 880 405 40

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

Разное

Жительница Берлина (61 год) ищет одиноких людей до 65 лет для совместного проведения времени и взаимопомощи в трудных ситуациях. Буду очень благодарна Вашим откликам по электронной почте diehoffnungbleibt@yahoo.de

Молодой человек, 41 год, порядочный и верный, познакомится с девушкой из Берлина. Тел. 0176 20040416

Познакомлюсь с женщиной в возрасте, чтобы разделять наши возрастные особенности в дружбе, общении, путешествиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

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 печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Ullsteinstraße 89, 12109 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.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

Большой выбор духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров для каждого члена вашей семьи!

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu
Справки по телефону 030 688 377 155

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
Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24.de