

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



Вномере

Стр. 2

Пока все дома, или звезды в режиме самоизоляции

Стр. 4

Хронограф

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

Стр.

Для пользы тела

МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ, И НУЖНА ЛИ ОНА ВООБЩЕ

Что такое мицеллярная вода, а самое главное, есть ли смысл ее приобретать?

Стр. 10

Тема

ВРЕМЯ ШАЛФЕЯ

С древних времен шалфей использовался народными целителями для лечения самых разных болезней.

Стр. 20

Гостиная

КАРИНА: «МОИ ДУША И СЕРДЦЕ БУКВАЛЬНО СОСТОЯТ ИЗ ЛИРИКИ!»

Несмотря ни на что, на музыкальном небосклоне продолжают зажигаться новые звезды. Одна из них - певица Карина.

Стр. 26

Кинозал

В ИЮНЕ НА ЭКРАНАХ

Стр. 27

Азбука вкуса

ЛЕГКО И ПРОСТО, ИЛИ РЕЦЕПТЫ ИДЕАЛЬНЫХ ЛЕТНИХ БЛЮД

Июнь – время пересмотреть принципы питания и перейти на максимально легкие, простые в приготовлении и полезные блюда.



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.infoAnzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.deGeschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр ГрюнTextredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

• все для творчества

Заказывайте на сайте www.xc24.eu

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

• ДЕТСКИЕ КНИГИ

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ

• дошкольное и

ОБРАЗОВАНИЕ

ШКОЛЬНОЕ

ЛИТЕРАТУРА

Die Redaktion ubermimmt keine Haltung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichen Beitrage unterliegen dem Urheberrecht und durfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werde Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag halftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

ПОКА ВСЕ ДОМА

Пандемия COVID-19 кардинально изменила жизнь все планеты. В связи с распространением коронавируса миллионы людей в разных странах живут сейчас в новой реальности, которой предшествовали недели самоизоляции. Не стали исключением и звезды шоу-бизнеса, многие из которых, впрочем, не унывают, а воспринимают необходимость домашнего режима как возможность научиться чему-то новому и пересмотреть свое отношение к жизни.

Стас Пьеха

«На самоизоляции я нахожусь уже практически два месяца. Пожалуй, самое главное, чему я научился за время карантина - принимать те обстоятельства, в которых я живу. Не злиться, не волноваться, а просто принимать все как есть и пытаться подстраивать под это свою жизнь. Это очень важный урок, который пригодится всем нам в будущем. Также каждый день я занимаюсь разными физическими активностями. И во время самоизоляции я научился упражняться на балансборде и файтболе. Это тренажеры, направленные на тренировку выносливости и стабилизации мышц, развитие моторики рук и ног, умения балансировать, группироваться.»



Où est la piscine?

Ивета Рогова,

солистка арт-группы Soprano Турецкого

«Мы с девочками из Soprano успели запрыгнуть в последний вагон и сняли клип на интерпретацию песни UN SORDOMUTO AMORE («Глухонемая любовь») на итальянском языке в поддержку Италии, Европы - да и в общем всех нас в сложившейся ситуации. Еще мы провели два онлайн-концерта совместно с Хором Турецкого, один из которых прошел в рамках проекта «Песни Победы» - к сожалению, в этот раз из-за пандемии не удалось проехать с концертами по странам, но зато у наших поклонников, у зрителей и слушателей появилась возможность посмотреть наш концерт онлайн. Концерты прошли на платформах Okko и ivi.ru. Самоизоляция была необходима, но, конечно, дается она всем нам непросто. Поэтому нужно поддерживать друг друга всеми способами, особенно вот такими музыкальными, воодушевляющими. Кроме того, в апреле запустился наш образовательный проект на нашем канале на YouTube под названием «Школа Soprano», в рамках которой мы делимся своими музыкальными, творческими, имиджевыми фишками, какими-то бьюти-лайфхаками и так далее. Мы раскроем секреты, базовые данные для наших слушателей, для музыкантов и всех тех, кому интересно творчество Soprano.»

ANZEIG

















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

Софи Кальчева, певица:

«В силу своей занятости нам, артистам, не хватает времени на те или иные дела. В настоящее момент из-за карантина отменено большое количество мероприятий и концертов, благодаря этому времени стало намного больше. Многие не знают, как потратить с пользой этот благоприятный момент, поэтому я бы посоветовала сделать то, на что у вас не хватало времени, и то, чем занималась сама. Например, прочитать книгу, которую давно хотели. Это прекрасный способ развить свой ум, а также окунуться в мир, который описан в рассказе или повести. Вы сможете прочувствовать атмосферу эпохи, описанную в книге.

Займитесь уборкой - отличный способ борьбы с негативными эмоциями и даже депрессией, а Иногда очень полезно избавляться от всего старого и ненужного, а таких вещей у каждого из нас немало.

Заняться собой, своей коже, телом, позаниматься спортом, ведь физические упражнения увеличивают приток крови в мышцы и органы. Даже пять минут упражнений позволят почувствовать себя лучше и поднимут настроение.

Если вы любите готовить, то порадуйте себя для и своих близких чем-то вкусненьким. Тем более, что вкусная еда поднимает настроение, дарит ощущение покоя и удовлетворенности.

Послушайте любимую музыку, ведь это лучший способ скоротать время и ощутить прилив приятных эмоций. Тем более, что такое времяпрепровождение может вдохновить и мотивировать человека для продуктивной работы!»



KARINA

«1/3 населения Земли сейчас живет сейчас в режиме самоизоляции. Это больше 2,5 миллиардов людей! Первый раз я вышла из дома спустя 42 дня самоизоляции. Несмотря на то, что я тот еще домосед, с каждым днем становится все сложнее. Принудительные ограничительные меры — совсем не то, что добровольное желание посидеть дома в одиночестве. Во время самоизоляции я стала общаться с очень узким кругом людей. Помимо семьи и группы, моя социальная активность снизилась до 3 человек - это мало даже для такого интроверта, как я. Появились ритуалы, которых раньше не было, например, ежедневные звонки. Теперь я обсуждаю все на свете с Алексеем Романоф и часами болтаю с лучшей подругой. Больше времени провожу с родными, а также работаю над новым материалом. Верю, что скоро все закончится!»



Карантин для меня стал отличной возможностью больше углубиться в свое творчество и провести время со своей семьей. Поскольку мой фокус действий сузился, я очень тщательно сосредоточился на творчестве и практические все свободное время посвящал музыке. Записал несколько треков, которые были написаны мною в стол несколько месяцев назад, также закончил работу над своим сайтом, который мы делали вместе с командой. При этом старался не забрасывать спорт и по возможности занимался на площадке возле дома. Не смотря на всю негативную сторону от пандемии, карантин стал хорошим толчком в творчестве, появились новые идеи и проекты, поэтому советую больше времени уделять своему хобби, возможно в это время вы сможете реализовать какой-то проект, который не смогли реализовать раньше. И конечно, проводите больше времени со своими любимыми людьми, пока вас не опять не затянула рабочая рутина. Всем удачи.





А в это время, много лет назад...





3 июня 1326 года

В этот день между Новгородской республикой и Норвежским королевством был заключен Договор о вечном мире, в котором были зафиксированы права русских, норвежцев, шведов и финнов в отношении Кольского полуострова. Договор о вечном мире на самом деле соблюдался веками — сначала Данией, а потом Швецией, с которыми Норвегия последовательно состояла в унии.

6 июня 1799 года

День рождения «солнца русской поэзии» Александра Сергеевича Пушкина, величайшего русского поэта и писателя, родоначальника русской литературы и создателя русского литературного языка.

8 июня 1815 года

На Венском конгрессе был образован Германский союз, в состав которого вошло 39 государств, в том числе вольные города Бремен, Гамбург, Любек и Франкфурт-на-Майне. Членами союза наряду с германскими и австрийскими монархами были английские и голландские короли в качестве владетелей Ганновера и Люксембурга, а также датский король в качестве владетеля Гольштейна и Лауэнбурга.

11 июня 1910 года

Во Франции родился будущий изобретатель акваланга, исследователь морей и знаменитый ученый и писатель Жак-Ив Кусто.

18 июня 1815 года

Войска Наполеона потерпели поражение в битве при Ватерлоо, ставшей финалом вторичного царствования «маленького императора» после бегства с острова Эльбы и окончательным поражением его армии.

21 июня 1940 года

В Компьенском лесу было подписано второе перемирие между Францией и нацистской Германией. Интересно, что подписание этого документа состоялось в том же железнодорожном вагоне, в котором в 1918 году было подписано перемирие между Германией и Антантой, завершившее военные действия на Западном фронте Первой мировой войны.

25 июня 1950 года

Огромная, до зубов вооруженная северокорейская армия перешла демаркационную линию вдоль 38-й параллели и вторглась в пределы Южной Кореи с целью распространения власти коммунистического режима Ким Ир Сена на весь Корейский полуостров. Военные действия, в которых Северной Корее помогали советские специалисты и миллионная армия китайских «добровольцев», а Южной — войска США, выступавшие под флагом ООН, завершились «вничью» 27 июля 1953 года. Тогда было подписано соглашение о прекращении огня на условиях сохранения довоенного территориального разграничения.

27 июня 1946 года

С конвейеров Горьковского автозавода сошла первая партия легковых автомобилей ГАЗ-М-20 «Победа» с 50-сильным 4-цилиндровым двигателем. «Победа» стала первым советским автомобилем с несущим кузовом и первым в мире серийным автомобилем с кузовом бескрылой конфигурации.

30 июня 1956 года

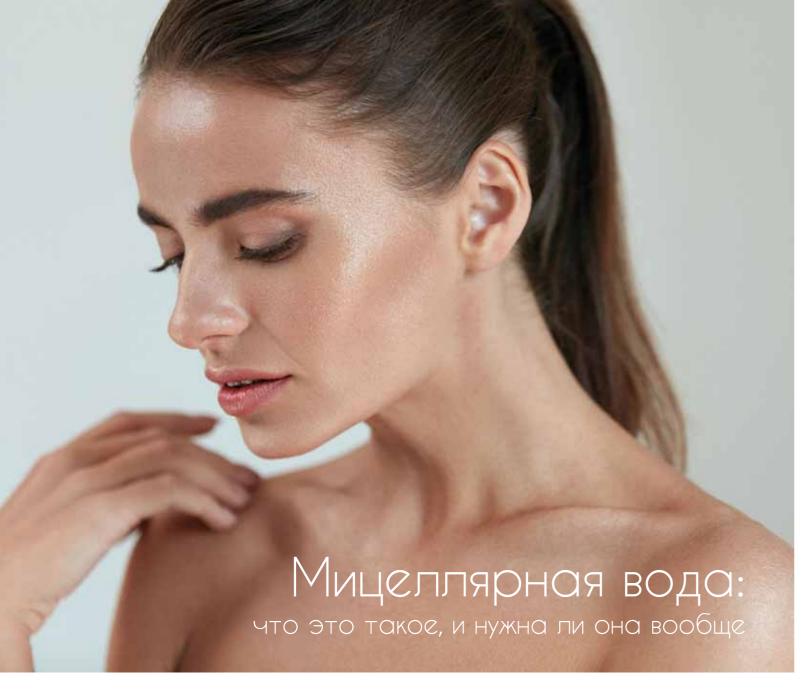
По итогам XX съезда партии ЦК КПСС было принято постановление «О преодолении культа личности и его последствий», ставшее официальным началом «эпохи оттепели».





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	

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



ный маркетинговый ход косметических компаний?

успеха.

ды» сосредоточен активный ингредиент. При попадании на кожу липиды, и барьерно-защитные функции не страдают.

Сейчастолько ленивый производитель косметических средств вода испаряется, а активная субстанция проникает в нее. Мицелне включил в ассортимент мицеллярную воду. Что это такое, а лы действуют как магнит, притягивая частички макияжа и жира, самое главное, есть ли смысл ее приобретать? Ведь уже давно которые после этого легко можно удались ватным диском. При существуют и лосьоны, и тоники, и пенки для умывания, так этом липидные структуры кожи не разрушаются, а потому после зачем нужна еще мицеллярная вода? Или это очередной удач- применения мицеллярной воды на коже не остается ощущения дискомфорта и сухости.

Начнем с хорошей новости – да, мицеллярная вода нужна! В част- Иными словами, мицеллярная вода обеспечивает одновременно ности, это незаменимое очищающее и тонизирующее средство эффективное и бережное очищение и оптимально подготавливает для желающих сэкономить, а также находящихся в поиске уни- кожу к нанесению увлажняющего крема. Еще она ослабляет дейверсального уходового средства. Сейчас поясним, в чем секрет ее ствие раздражающих компонентов очищающих средств и деактивирует вредные химические вещества, а самое главное, способна также и удалять макияж. В составе средства нет щелочи, поэтому Мицеллярная вода представляет собой эмульсию, состоящую на оно не вызывает сухости и раздражения, в отличие от «родствен-95% из воды и на оставшиеся 5% мицелл, микроскопических со- ников»: при применении пенок и лосьонов для умывания кожа единений, образующих глобулярные образования в водной среде. «очищается» и от необходимых ей веществ, например, липидов Если рассматривать каплю мицеллярной воды под микроскопом, барьерного слоя. Со временем это приводит к ослаблению защитто можно увидеть плавающие сферы, напоминающие ягоду мали- ной функции кожного покрова и усугублению проблем (обезвоны, зернышки которых направлены вовнутрь гидрофобным (то женности, чувствительности и так далее). А вот мицеллярная вода есть водоотталкивающим) - концом, а гидрофильным (интенсив- разработана для более бережного очищения кожи с сохранением но взаимодействующим с молекулами воды) наружу. Внутри «яго- целостности кожного барьера. Она не затрагивает собственные

лярную воду для ежедневного очищения и придания коже тону- растных ограничений и подходит для ухода за всеми типами кожи. са, то смывать ее не обязательно. Достаточно смочить ею ватный диск и пройтись им по лицу, шее и зоне декольте. Можно, конеч- При этом составы бюджетных и дорогих мицеллярных средств но, налить мицеллярную воду в ладони и умыться, но в этом случае мало чем отличаются друг от друга. Это действительно тот случай, расход средства будет неоправданно велик. Как и любой очищаю- когда, приобретая дорогой препарат, покупатель платит в основщий препарат, ее нужно использовать как минимум 2 раза в день, ном за красивую упаковку и бренд. Поэтому при выборе мицелс утра, чтобы очистить кожу после ночного процесса регенерации лярной воды можно смело руководствоваться ценовой политиклеток, и вечером, чтобы снять макияж и очистить лицо от загряз- кой, ведь вода – она и есть вода. Плюс мицеллы. Такк что, если хонений. Еще одно преимущество мицеллярной воды заключается тите приобрести средство для умывания, очищения, снятия макив том, что никакие другие очищающие средства «вдогонку» не яжа и оптимальной подготовки к последующему этапу ухода, бетребуются. После очищения лица и шеи мицелляркой можно сме- рите мицеллярную воду. Не стоит благодарности.

При этом она проста в употреблении – если использовать мицел- ло наносить крем или сыворотку. Средство не имеет никаких воз-



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





рий и вирусов!

ГЕРАНЬ

Обыкновенная комнатная герань представляет собой оптималь- ды успешно справляются с бактериями и вирусами, вызывающими ное комнатное растение в плане красоты, эффектности, легкости простудные заболевания, - имейте в виду! Лавровые кусты не нужухода – и параллельно является мощной защитой от вирусов и бак- даются в особом уходе, но, как и все уроженцы юга, они любят яртерий! Герань изгоняет из дома моль и вредных насекомых, зато на кий солнечный свет, поэтому лучше всего расположить горшок у людей вырабатываемые ею соединения действуют самым положи- южных окон, а летом можно вынести его на балкон. тельным образом: они успокаивают и устраняют стрессы, спасают от головной боли, снижают артериальное давление. Кроме того, МОНСТЕРА считается, что герань выделяет вещества, которые защищают ор- Великолепными оздоравливающими свойствами обладает также ганизм от злокачественных опухолей, болезнетворных бактерий монстера, или домашняя лиана с характерными широкими листьяи даже вирусов. Вещества, которые выделяет это неприхотливое ми. Она помогает поддерживать здоровый микроклимат в помекомнатное растение, настолько эффективны, что оказываются гу- щении и прекрасно очищает воздух жилых комнат от микробов. бительными для стрептококков, стафилококков и вирусов гриппа. Совсем неспроста в Юго-Восточной Азии, на родине этого деко-Считается, что оптимальными целебными свойствами обладают ративного растения, принято ставить горшок с монстерой в комрастения с красными цветами, но белые, фиолетовые и розовые ва- нату к больному, чтобы ускорить выздоровление. Большие листья рианты ничуть не хуже справляются с защитно-караульными задам онстеры выделяют полезные вещества, которые подавляют виручами. Еще эфирные масла герани оказывают успокаивающее дей- сов и микробов, а также помогают ионизировать воздух. Растение ствие и помогают бороться со стрессом и бессонницей. А самое предпочитает рассеянный свет и полутень и совсем не переносит приятное - уход за геранью очень простой, главное, поставить рас- прямых солнечных лучей, зато, как всякое тропическое растение, тение в хорошо освещенное место и регулярно, но умеренно по- нуждается в регулярном обильном поливе. ливать, чтобы грунт успевал полностью просохнуть.

ΛABP

страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишеч- нять настроение! Что тоже немаловажно в борьбе с вирусами.

Кто бы мог подумать – некоторые домашние растения не про- ника и желчных путей. Он незаменим также в затемненных и сысто украшают интерьер, но и обеспечивают защиту от бактерых помещениях, так как способен в 8-10 раз уменьшать численность плесневых грибков в воздухе. Лавр обладает ярко выраженным противовоспалительным и антибактериальным эффектом, за это его часто называют природным антибиотиком. Его фитонци-

ЛИМОН

Лимонное дерево не только прекрасно очищает и увлажняет воз-Не зря существует крылатое выражение «почивать на лаврах»! дух, но и обладает ярко выраженными противовирусными и фун-Листья этого растения родом из Средиземноморья славятся не гицидными свойствами, а также повышает устойчивость к протолько прекрасными кулинарными характеристиками, но и не ме- студным заболеваниям. В листьях этого вечнозеленого растения нее выдающимися целебными свойствами. Это благородное рас- содержатся эфирные масла, успокаиваювающие нервы и благотение из-за высокого содержания фитонцидов, дубильных ве- творно влияющие на иммунную и эндокринную системы. А нежществ и микроэлементов оказывает мощное укрепляющее воз- ный аромат цветов лимона способен превратить самую скучную действие на иммунитет. Особенно полезно держать его тем, кто комнату в настоящий оазис радости и волшебным образом под-

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



строенный 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»!

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

- 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!









лями для лечения самых разных болезней.

вительные полезные свойства шалфея сделали его одним из основ- хиальной астме и атеросклерозе. ных лечебных трав в фитотерапии.

Шалфей является родным для стран Средиземноморья и в этих регионах используется уже в течение тысяч лет. К тому же в ме- ...улучшает функции мозга дицине эта трава имеет одну из самых давних историй применения. Древние греки и римляне высоко ценили лечебные свойства Желаете улучшить память? Добавляйте в свои любимые супы, шалфея. Римляне относились к нему как к священному растению рагу или запеканки немного шалфея. Многочисленные исследоваи даже создали особую церемонию вокруг сбора травы. Также в ния подтверждают: экстракт шалфея улучшает когнитивные споэтих культурах шалфей использовали в качестве консерванта для собности, а лекарства, содержащие высушенный корень травы, мяса. Античные кулинары считали, что эта трава замедляет порчу полезны при болезни Альцгеймера. Еще в древнем Китае это распродуктов, - и ничуть не ошибались! В настоящее время этот факт тение применяли для лечения цереброваскулярных заболеваний. получил научное подтверждение. Исследователи нашли в шалфее большое количество терпенов, которые, собственно, и рабо- ...снижает уровень глюкозы и холестерина тают как консерваторы. Кроме того, в течение всей истории шалки целебного чая.

Шалфей содержит много эфирных масел, флавоноидов, феноль- ки (так трава сохранит больше своих полезных свойств).

С древних времен шалфей использовался народными целите- ных соединений, большинство из которых обладают антиоксидантными свойствами. Еще он известен удивительным сочетанием эфирных масел, а также таких соединений, как цинеол, борнеол, Шалфей - пряная трава из рода мятных. Ее ближайшие родствен- хлоргеновая, фумаровая, кофейная и никотиновая кислоты. Есть ники – орегано, лаванда, розмарин, тимьян, базилик. Шалфей узна- в нем и розмариновая кислота, особенно легко воспринимающаяют по серо-зеленым листьям, а в период цветения (с июня по ав- ся организмом и уменьшающая воспалительные реакции. К тому густ) – по фиолетово-белым или бело-розовым цветам. Но, в отли- же розмариновая кислота воздействует на организм как антиоксичие от многих трав, у этого растения выраженным запахом обла- дант. Поэтому употребление шалфея в качестве приправы полезно дают не только цветы, но и листья. У шалфея специфический аро- людям с разного рода воспалительными состояниями, в том числе мат, отдаленно напоминающий мяту, но с горькими нотками. Уди- ревматоидным артритом и воспалениями десен, а также при брон-

Но и это далеко не все полезные свойства шалфея! Еще он...

фей пользовался славой магического растения. Арабские врачи в Шалфей снижает уровень общего и «плохого» холестерина, а X веке считали его растением бессмертия, европейцы в XIV веке также содержание глюкозы в крови. Соответственно, регуляриспользовали траву для защиты от колдовства. Ценили это расте- ное употребление в пищу листьев шалфея может быть полезно для ние и китайцы, но использовали его в первую очередь для завар- профилактики сахарного диабета 2 типа, а также для снижения липидного профиля в организме. Диабетики могут употреблять в пищу как свежие, так и сушеные листья, добавляя их в конце готов-

...улучшает работу пищеварительной системы

Шалфей полезен для лечения некоторых желудочно-кишечных расстройств и дисперсии. Чай из этой травы - отличное ветрогонное средство. Экстракт растения снимает симптомы расстройства желудка, стимулирует секрецию пищеварительных ферментов, улучшает моторику кишечника и функции поджелудочной железы.

...благотворно влияет на состояние кожи

Благодаря антиоксидантам, содержащимся в шалфее, он полезен для предотвращения ранних морщин и возрастных пигментных пятен. Эфирные масла регулируют выработку подкожного жира, а также активизируют циркуляцию крови, тем самым улучшает цвет лица. Для этого полезно наносить на лицо маску из измельченной свежей зелени травы. Благодаря антибактериальным свойствам косметические средства, содержащие экстракт шалфея, полезны для лечения кожных проблем, в том числе экземы и воспалений.

... снижает потливость и нормализует работу сальных желез.

Регулярное употребление настойки шалфея помогает справиться с повышенным потоотделением. Особенно подросткам и людям с гормональными нарушениями рекомендуется раз в месяц пропивать курс шалфейной настойки - 1 столовая ложка измельченного шалфея на 1 стакан горячей (70 °C) воды. Более высокая температура разрушает не только белки, но и легкие эфирные масла, имеющие лечебное действие. Настаивание длится от 15 минут до одного часа. Пить целебный напиток следует перед сном.





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

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	



что с ними делать?

динозаврами). Комары живут на всех континентах, кроме Антар- чаще, а кого-то — реже или вообще почти никогда. ктиды. Интересно, что, вопреки распространенному мнению, кобыть укушенным, именно поэтому комары часто кусают детей, бе- лактического шока и потери сознания.

Один из самых важных недостатков лета – это обилие кома- ременных женщин, людей с большой массой тела. Во время фиров. Эти вездесущие, назойливые кровососущие насекомые зического труда или занятий спортом частота дыхания и выделеспособны не просто испортить настроение и прогнать сон ние углекислого газа тоже возрастают. Прежде чем комар увидит своим тонким писком (кстати, на самом деле это звук их кры- жертву, он обнаруживает химические сигналы. Таким образом, ко**льев), но и больно укусить, и даже выступить в роли перенос**- мар определяет не только место, где находится жертва, но и ее фичика разных заболеваний. Почему комары такие вредные, и зические и химические характеристики. Сложный рецепторный аппарат, считывая молекулы, распространяемые при дыхании телами, формирует в мозге комара так называемую одоральную кар-Труды ученых-энтомологов услужливо подсказывают, что кома- ту, в которой содержится необходимая насекомому информация о ры, о которых у нас и пойдет речь, принадлежат к семейству дву- нас. Самка комара «вспоминает», какая карта была наиболее блакрылых насекомых Culicidae, одному из самых древних на плане- гоприятна для кладки яиц, и отдает предпочтение жертве с подобте (возможно, они существовали еще в юрском периоде вместе с ными характеристиками. Именно поэтому кого-то комары кусают

мары (ни самцы, ни самки) не питаются кровью. Они едят нектар Чтобы уж точно обезопасить себя и спокойно напиться крови, не и соки растений. А кровь им нужна для размножения, точнее, для боясь быть прихлопнутой, самка комара перед тем, как начать прооткладывания яиц. Большинство видов комаров для размножения цесс «кровосбора», вводит в кожу слюну, содержащую обезболииспользует кровь млекопитающих и птиц, некоторые виды спо- вающие вещества и антикоагулянты, препятствующие свертывасобны кусать рептилий, амфибий и даже рыб. Но предпочитают инию крови. Эти-то чужеродные белки и вызывают зуд, отек и повампиры-гурманы все же теплокровных млекопитающих, причем краснение. Хотя в большинстве случаев укусы комаров не опасны, процесс отбора кандидатур для укуса проходит по принципу «кто пусть и вызывают дискомфорт, есть и исключения. Так, аллергия чаще дышит». Хитрые насекомые руководствуются при поис- на комариные укусы может проявляться как сильно выраженный ке жертвы химическим следом из углекислого газа, образующим- зуд и боль в месте укуса, волдырь большого размера, возможны и ся при выдыхании. Получается, чем чаще дыхание, тем выше риск такие реакции, как тошнота и рвота, вплоть до лихорадки, анафи-

Что делать при «комарином поражении» (особенно если поврежденный участок кожи очень чешется)? Уж точно не расчесывать! Один из самых эффективных способов снижения зуда — прогревание места укуса. Дело в том, что при прогревании чужеродный белок быстрее разрушается, и зуд утихает. В качестве оружия нагрева подойдет все, что угодно, от собственной ладони до разогретой в микроволновой печи подушечки с вишневыми косточками. Хороши также и компрессы из чая: свежий чайный пакетик заварить крутым кипятком в небольшой чашке, охладить до 40 градусов и потом приложить к месту укуса. Танин, находящийся в чае, имеет вяжущие свойства и хорошо снимает местное воспаление. Но, если речь идет об аллергии, этот метод не подходит. Если отек нарастает, а самочувствие ухудшается, нужно приложить к месту укуса холод. Прежде чем в домашних условиях мазать укус комара каким-либо препаратом или настоем, чтобы не чесался, необходимо продезинфицировать место укуса, а затем обернуть кубик льда в плотную ткань и прижать к месту укуса. Помогут тут и содовые примочки (развести в 1 стакане 2 чайные ложки соды, смочить в растворе ватный диск, слегка отжать и приложить к зудящему месту).

Еще безотказно действуют кисломолочные продукты – причем и в случае аллергии тоже! Разумеется, в этом случае они должны быть натуральными и не иметь в своем составе консервантов или красителей. Для снятия зуда и воспаления подойдут кефир, сметана и простокваша.

Ну, а если все это не подействовало, то необходимо обратиться за помощью к врачу - и успокаивать себя тем, что через несколько месяцев, вместе с летом, закончится и комариный сезон. Все проходит, в конце кон-





огромная просьба заполнять и присылать в редакцию подписной КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ

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 AДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, ULLSTEINSTRAßE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБ ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

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

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

AMPEC/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON

ДАТА. ПОДПИСЬ/DATUM. UNTERSCHRIFT



(и вреде тоже, справедливости ради) этого дара природы!

здоровья, или же, наоборот, лучше бы от него отказаться?

Академик И.П.Павлов называл молоко «изумительной пищей, приготовленной самой природой». И совершенно при этом не ошибался: молоко содержит в своем составе все необходимые для человека питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витами- есть с любой пищей, а не только с молоком и его производными. ны, минеральные вещества, ферменты, гормоны, иммунные тела. При этом 98% полезных веществ, содержащихся в молоке, пол- Не следует также употреблять холодное молоко: во-первых, оно Больше того, результаты многочисленных исследований доказыва- ную нагрузку для пищеварительной системы. ют, что молоко способствует правильной работе нервной системы, помогает справляться со стрессом и депрессией и даже улуч- Таким образом, польза и вред молока находятся в прямой зависишает иммунитет и метаболизм. Еще в молоке содержатся химические элементы, которые препятствуют увеличению концентрации холестерина в организме, а также предотвращают повышение внутреннего кровяного давления и отложение в клетках излишнего количества жира. Ну и, конечно, не лишним будет упомянуть тот тивопоказаний к употреблению молока и вам приятен его вкус, не факт, что биологически активные вещества, содержащиеся в моло- задумывайтесь о плюсах и минусах этого напитка. Просто пейте ке (альбумин, глобулин, биотин, лецитин, холин), улучшают обмен каждый день по стакану-другому молока, и отличная работосповеществ и замедляют процессы старения кожи, способствуют со- собность, великолепное самочувствие и прекрасный внешний вид хранению ее упругости и улучшению цвета лица.

1 июня - День молока. Отличный повод поговорить о пользе Но... и тут без «но» не обошлось. В частности, фермент, необходимый для усвоения молочного сахара (лактозы), вырабатывается не в каждом организме. Однако непереносимость молочно-Были времена, когда о пользе молока никто толком не задумывал- го сахара - генетическая особенность, которая не имеет никакося, его просто пили и получали от этого удовольствие. Но затем за го отношения к возрасту. А значит, распространенное мнение о дело взялись ученые, и ситуация изменилась. Теория, утверждаю- том, что молоко приносит пользу организму только малышам, жещая, что некоторые белки, содержащиеся в молоке, усваиваются лудки которых еще слабы для твердой пищи, а взрослым оно, наотолько детским организмом, а у взрослых могут вызывать аллер- борот, противопоказано, неверно. И тем, кто в детстве с удовольгию и расстройство пищеварения, получила широкое распростра- ствием пил молоко, не стоит с годами отказываться от любимого нение. Но так ли это? Давайте разберемся, полезно ли молоко для напитка. Действительно, у некоторых людей молоко может вызывать индивидуальную непереносимость и аллергию в виде метеоризма, вздутия живота и болей в желудке, причем при употреблении небольшого количества молочных продуктов основные эти симптомы могут практически не проявляться или быть очень умеренными. Но это, повторимся, «может случиться с каждым», то

ностью усваиваются организмом. Один литр содержит две тре- способно стать причиной ангины, во-вторых, оно значительно ти дневной нормы белка и витаминов D и В2. Соответственно, те, хуже усваивается и может спровоцировать запор. Точно так же кто пьет молоко регулярно, получают необходимую дозу белково- лучше не пить молоко перед едой или сразу после приема пищи, витаминного комплекса, что в свою очередь благоприятно отра- поскольку оно ослабляет действие желудочного сока, и пища бужается на состоянии всего организма и избавляет от авитаминоза. дет перевариваться значительно дольше, создавая дополнитель-

> мости от соблюдения правил его употребления. Оно не является магическим снадобьем, гарантирующим вечное здоровье и способным исцелить все болезни, не всегда может заменить медикаментозную терапию. Но если у вас не наблюдается никаких провам гарантированы.

С ДНЕМ МАТЕРИ!

10 мая в наших резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» отмечали неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, - День матери. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, - ведь сколько бы хороших, добрых слов не звучало в адрес мам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за их терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. Дорогие мамы, спасибо вам за все, здоровья вам и долгих лет жизни!



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











Общение – путь к здоровью

Как выяснилось в ходе исследований, проведенных специалистами Чикагского университета, одиночество в пожилом возрасте намного опаснее курения, алкоголя и переедания. По их наблюдениям, у одиноких и социально пассивных людей иммунная система дезактивируется под влиянием стресса и психологических факторов. При этом повышается уровень гормона стресса кортизола, а также кровяное давление, что в особо тяжелых случаях может привести к инфаркту или инсульту. Кроме этого, у затворников гораздо больше риск развития онкологических заболеваний, нежели у их социально активных сверстников. Так что общайтесь (кстати, это можно прекрасно делать и в социальных сетях, и по телефону) как можно больше – на здоровье!





В пользу фруктов и ягод

Немецкие ученые бьют тревогу: привычка «тех, кому за ...» баловать себя сладким способствует снижению работоспособности мозга и способности к запоминанию информации и даже может стать толчком к развитию старческой деменции! Все дело в том, что употребление пищи с высоким содержанием сахара в течение длительного времени негативно влияет на способность мозга к обучению и обработке полученной ранее информации, так как слишком большое количества сахара может мешать инсулину регулировать утилизацию клетками глюкозы (такая способность инсулина является неотъемлемым условием нормального хода мыслительного процесса). А еще злоупотребление сладким в пожилом возрасте может блокировать способность нервных клеток использовать и запасать энергию, необходимую для мыслительных процессов. Поэтому врачи рекомендуют свести потребление конфет и печений к минимуму и переключиться на фрукты и ягоды. Тем более сейчас как раз самый их сезон!

Спешить медленнее

Оказывается, существует взаимосвязь между скоростью приема пищи и риском возникновения сахарного диабета второго типа. Японские медики, проанализировав истории болезней более 200 пациентов с диагнозом «сахарный диабет» и изучив их обычный режим дня и то, как они принимают пищу, установили: поспешное жевание и проглатывание еды в 2,5 раза повышает риск развития ожирения и, как следствие, вероятность появления сахарного диабета второго типа. Эта закономерность справедлива в основном для людей старшего поколения. Так что тщательно пережевывайте пищу и старайтесь есть как можно медленнее – и тогда у вас не будет проблем ни с фигурой, ни со здоровьем!



Вечерняя смена

Прием лекарств должен соотноситься с природным ритмом человека. Это касается и приема препаратов для сердца и от гипертонии, которые, как выяснилось, неодинаково эффективны в разное время суток. Так, лекарства от гипертонии оказывают желаемый эффект, только если их принять вечером, а вот если их принять днем, то они действуют в лучшем случае только как плацебо, а в худшем могут даже навредить! Медики советуют передвинуть прием препаратов, нормализующих давление, на период с 19.00 до 21.00 часов, - ведь, несмотря на то, что многие пожилые люди страдают от высокого давления как днем, так и вечером, только ночью высокое давление может нанести им самый большой вред. Одновременно «вечерняя смена» приема лекарств является и самой эффективной.



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

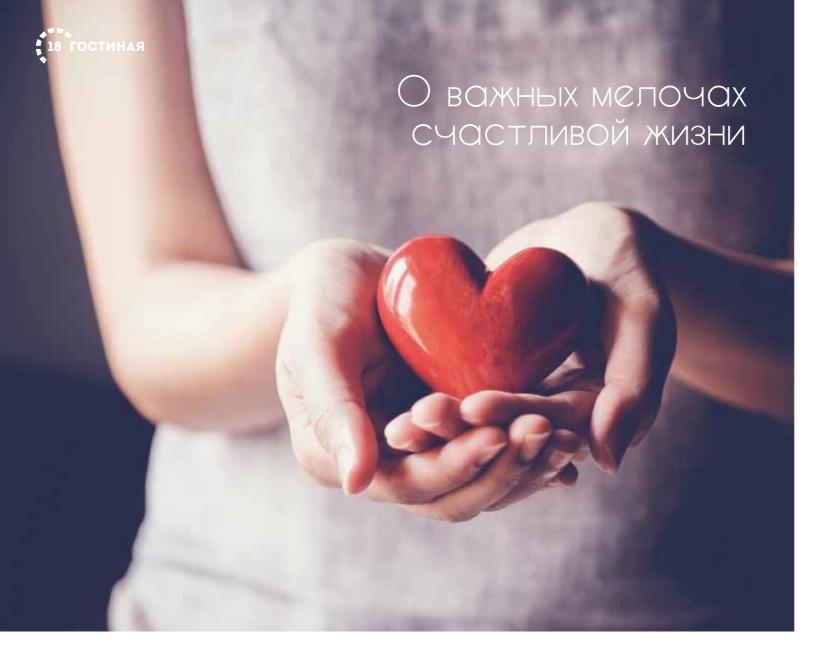
- 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!



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



званский.

Рассуждая о бытовых испытаниях, с которыми вполне могут столкнуться новобрачные, нельзя не упомянуть о таком «подводном камне», как жизнь под одной крышей с родителями. Я глубоко миться жить отдельно даже в том случае, если проблем во взаимотовы им оказать, а все возникающие проблемы решаются полюбовно, тогда, как временная мера, совместное проживание допустимо. Однако по большому счету, если есть такая возможность, жить при этом собственной жизнью.

родители нуждаются в заботе и опеке. Впрочем, теперь им вряд не отрезать от нее по кусочку.

«Я всем сердцем люблю тебя!». Что стоит за этими слова- ли удастся по-прежнему диктовать выросшим детям свою волю, ми, какие бытовые испытания ожидают новобрачных и что так как они сами оказались в зависимом положении. Молодая седелать, чтобы сохранить отношения в семье? На эти и неко- мья должна сразу же выстраивать отношения с родителями макситорые другие вопросы отвечает протоиерей Максим Перво- мально благожелательно, но определенно: «Мы вас очень любим, ценим ваш опыт и с радостью примем любые советы, однако выбор окончательного решения оставляем за собой».

К сожалению, конфликты все равно неизбежны, ведь молодым людям зачастую не понять, что для своих родителей они поубежден: новообразованная семья с самого начала должна стре- прежнему остаются несмышленышами, которые еще вчера пешком под стол ходили. Отделаться от этого ощущения сложно даже отношениях с родителями не возникает вообще, и тем более если многодетным родителям, в чьих глазах старшие дети вырастают они есть. Конечно, пока семья не встала на ноги и нуждается в значительно быстрее, поскольку то и дело появляются новые маподдержке, — например, молодые люди не завершили образова- лыши. В обычных же семьях желание нянчить и пестовать единние и с благодарностью принимают помощь, которую старшие го- ственное дитятко остается надолго, если не навсегда. Его-то и приходится ломать. Иногда родители мирятся с этим относительно легко, иногда — болезненно переживают. Важно лишь помнить, что в данном случае все вы столкнулись с неизбежным процеслучше уж потратить деньги на аренду скромной квартиры, но за- сом и, если своим чередом ситуация не разрешается, необходимо своего рода хирургическое вмешательство, затягивать с которым не стоит. Руку или ногу, охваченную гангреной, не поддающейся Разумеется, речь не идет о ситуации, при которой престарелые консервативному лечению, необходимо ампутировать сразу же, а

свобода принятия ими самостоятельных решений должна базироваться на трезвой оценке своих возможностей. А то один юноша, друг с другом. Дальше эту границу можно либо уважать, и тогда в недавно поступивший в институт и получивший копеечную сти- семье мир, спокойствие и благополучие. Либо за нее идет война. пендию, с гордостью заявил мне: «Теперь я могу сам себя обеспечить!». Очевидно, имелось в виду то, что он наконец избавился от необходимости просить у родителей деньги на карманные расходы. Впрочем, они по-прежнему его кормят и одевают, но молодому человеку невдомек, что если он отныне считает себя взрослым, то должен и отвечать за все, а не просто перестать клянчить у мамы му долговременная задача для семьи – сохранять интерес друг к с папой на интернет, мобильный телефон и булочки в буфете.

Таким образом, все права молодых людей неразрывно сопряжены с той мерой ответственности, которую готовы на себя возложить. Хорошо, если полной она окажется изначально, — проще будет понять, что почем в этой жизни.

Для того, чтобы семья нормально существовала в любой момент своей истории, необходимы два противоположных процесса, соз- А вот как – это дело сугубо индивидуальное. Обрюзг? Нужно пойдающие внутреннюю здоровую напряженность. С одной стороны – любовь, или хотя бы интерес друг к другу, чтобы другой человек не был безразличен, чтобы людям хотелось быть вместе. А не так, как в известной песне Высоцкого: «Придешь домой – там ты сидишь! Ну, и меня, конечно, Зин, все время тянет в магазин, - а там – друзья ... ». А с другой стороны – стремление каждого контролировать другого, чтобы тот находился в поле влияния. Чтобы я всегда знал(а), как его или ее так подчинить моим интересам, чтобы я что-то приобретал, а не терял от этого. Я имею в виду сейчас, Именно это является основой интереса, позитивного удивления может быть, неправильное, нездоровое нарушение границ друго- другим человеком. го человека. Но если нет первого, если нет влечения и стремления друг к другу, то люди даже и не имеют того, что называется общей И еще: никогда не надо пытаться влиять на другого человека. Нужграницей. Они и живут как Франция с Японией в эпоху, когда не но стараться влиять на себя. было самолетов и даже кораблей. Они друг о друге даже и не слы-

К слову сказать, и молодые люди далеко не всегда сознают, что шали, и особого повода для сближения нет. Если интерес друг к другу и стремление быть рядом есть, то супруги уже «граничат» Молодая семья, как правило, еще недостаточно хорошо это понимает. Потому бывают «притирки», ссоры и прочее. Если нет совсем выяснения отношений, то это может свидетельствовать о том, что нет как раз того самого интереса, нет эроса в его широком, античном понимании, нет стремления друг к другу. Поэтодругу, специально работая над этим, стараясь формировать общие пространства и интересы, чтобы возникала дружба между супругами. Важно учиться уважать свою половинку и делать так, чтобы она уважала тебя. Да, мы привыкаем друг к другу. Чтобы этого привыкания не возникало, необходимо стараться снова и снова удивлять. Не в смысле сегодня и каждый день, - если это привыкание возникает, то надо стараться удивлять.

> ти в спортзал или хотя бы бегать по утрам начать. Нужно совершенствовать себя в чем-то. Я привожу внешний пример как самый доходчивый, но речь далеко не только о внешнем. Нужно продолжать вызывать удивление и восторг. А для этого нужно все время меняться в лучшую сторону, что требует усилий. Начать изучать китайский язык. Маме с шестью детьми пойти в спортзал. Отцу увлечься исторической реконструкцией или освоить оперное пение. То есть надо демонстрировать не застой, а некую динамику.





первых шагах на сцене, о стихах и музыке, мечтах и планах.

зитора Валерия Стронского, который известен многим своим ше- но - в уютном ресторане, и с того момента мы не расставались. Додевром для группы Город 312 «Останусь», который пели и поют вольно быстро Леша написал первую нашу с ним песню «Минус все. Дружим мы давно, в этом году будет лет 9 уже, наверное. Пе- любовь», кажется, даже на следующий день. Все спрашивают, как риодически общаемся, встречаемся попить чаю. И в одну из таких это так случилось, что Алексей, который очень давно не брал новстреч я сказала: «Валер, я бы была очень рада, если бы ты напи- вые проекты, вдруг поменял свое решение, наверное, все довольсал мне песню!». И уже буквально через неделю я слушала демо- но очевидно - можно сказать, что мы просто совпали и сразу поверсию моей будущей песни. Так все и случилось.

- Идея возникла случайно, наткнулась на один из его клипов, он Никитой. Как так случилось, что он повелся на эту авантюру - до мне понравился, так и задумалась о сотрудничестве. Нужно ска- сих пор загадка. Сам он говорит, что это лишь из большой любви и зать, что работать было очень комфортно, до сих пор с благодар- трепетного отношения ко мне. ностью вспоминаю тот период своей жизни

- В клипе снялся твой продюсер Алексей Романоф. Как возникла идея вашего сотрудничества, с чего оно началось?

- Буквально через месяц после того, как была написана песня «Мы убежим», мы познакомились с Лешей. Точнее, познак

- Карина, расскажи о своем дебютном сингле «Мы убежим». ли нас наши общие друзья, которые, надо сказать, давно настаи-- Эта замечательная песня родилась в голове у прекрасного компо- вали на этом. Состоялась наша первая встреча довольно банальняли, что находимся в одной «весовой категории» относительно ценностей, отношения к жизни, к музыке, к людям. Идея с его уча-- Кстати, клип на эту песню снял Никита Пресняков. Почему? стием в клипе пришла так же внезапно, как и идея снимать клип с

Карина, а как ты поняла, что хочешь стать артисткой?

- Это понимание не пришло в один день, оно накапливалось. В какой-то момент мне стало особенно важно, чтобы мое творчество было услышано большим количеством людей, чтобы каждый смог найти себя в нотах и строчках.



22 ГОСТИНАЯ

- Расскажи о твоем стиле, направлении в творчестве.

- Моя голова, душа и сердце буквально состоят из лирики. Это не новой песни, где автором текста вновь являюсь я. означает, что я пою только грустные и медленные песни, конечно, нет. Но мне важно доносить свои эмоции, свои состояния, чувства, вкла- - Вопрос твоему продюсеру – Алексей, это первый опыт работы дывать смысл в песни. Конечно, это поп-музыка, я слабо представляю с восходящей звездой? себя в хип-хопе или роке.

- Некоторым артистам достаточно просто исполнять песни, а интереснее и удовольствия больше. созданием их пусть занимается кто-то другой. Как обстоит дело

- Я, можно сказать, автор-исполнитель. Почти все тексты в моих пес- ху дебютанта? нях написаны мной. Это особое ощущение, когда ты творишь, дела- У каждого по-разному. Просто все должно совпасть. ешь это с человеком, который тебя понимает, чувствует, знает лучше,

чем ты сама себя. Буквально пару дней назад мы записали вокалы для

- Конечно же, нет. Мой первый продюсерский проект - «Винтаж». Безусловно, с Кариной все по-другому, по-новому, но от этого только

- Снова к Алексею: что является самым трудным на пути к успе-





- Этой весной состоялся релиз альбома «Дневники». Расскажи - Тебе было бы интересно принять участие в каком-то телепро-

дая песня родилась в большой любви и от большой любви. Мы очень тем более в творчестве. выросли духовно вместе с этим альбомом, вложили в него свои сердце и душу. Очень верим, что его ждет успешное будущее.

- Покорение каких еще вершин запланировано?

- Каких-то определенных задач себе не ставлю. Жду, когда закончится чтобы можно было пострадать, поплакать. Возможно, даже какой-то весь этот кошмар, и наконец-то начнутся гастроли. Сейчас мы актив- блокбастер. но готовимся к съемкам клипов.

- Карина, а ты можешь представить себя вне сцены, в какой-то шее время? иной роли, не имеющей ничего общего с шоу-бизнесом?

головой в это погрузиться и отодвинуть шоу-бизнес на второй план. что все получится!

екте типа «Голос»?

- Мы писали его год, полностью наслаждаясь каждой секундой. Каж- - Я не фанат таких шоу. Никогда не была сторонницей соревнований,

- А если бы тебя пригласили сниматься в кино, в каком фильме ты бы хотела бы сыграть главную роль?

- Думаю, какой-нибудь драматический фильм мне бы очень подошел,

- О чем ты мечтаешь? Что обязательно хочешь сделать в ближай-

- Всегда держу в секрете свои мечты, чтобы они обязательно сбылись. - Самая важная роль для женщины - мама. Важно реализоваться полностью как женщине, поэтому, думаю, что в какой-то момент смогу с трясающих авторов песен на нашей эстраде. Так что держу кулачки,

CKAHBOPA

Луговой кормовой злак	Ценная порода древе- сины	Вид доку- мента	Горная выра- ботка	Растение с фио- летовыми цветками	Головной убор	\neg	Запре- щение, запрет	Уклон, смеще- ние в сторону	↓	Работа доводя- щая до усталос-	Радость «выше крыши»	↓	Нику- дышный работник	↓	Самое глубокое озеро в мире
<u></u>	V	V	V	V			V	судна		Живот- ное, ве- дущее за собой	\rightarrow				
Условие спора	→				22 при игре в очко	\rightarrow				стаю			Толпа галдящих		Жена сына, она же невестка
>										Единица кинема- тической вязкости	\rightarrow		\ \		\ \
Мировос- приятие, умонаст- роение	Богиня разру- шения и ужаса в		Термин в бухгал- терии		Выступ боковой стены на фасаде	Река в Восточ- ной Сибири	\rightarrow			Способ воздуш- ного боя	\rightarrow				
Защит- ный головной убор	инду и зме →		↓		↓	NAME OF THE PERSON OF THE PERS				>					
>							1			Лубяные волокна коры липы		Потеря, ущерб		Газ, который никто не узнаёт	
Чертёж- ная бумага		Меша- нина		Зерновая культура						\rightarrow		V		*	
>		V		↓	Комплект мебели	Операция выкручи- вания мокрого	\neg	Её подковал тульский умелец	\neg	Общее призна- ние заслуг	Навес для защиты от солнца		Равно- мерное чередо- вание		Дощечки для покрытия крыш
Краска из древес- ной сажи	Кукуруза	→			↓	белья Снежный баран	→			↓	↓		↓		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
Высота человека	Мамаша ягнёнка		Годы работы	→				Мясо народов севера	→						
 	V		↓	Река в Европе		Рыба се- мейства лососе- вых	\rightarrow					Родст- венник рака		Штат США	
Госу- дарство в Азии	→							Стрелко- вое оружие	→			V		V	
Изба- разва- люха		Черепаха		Просфора в честь бого-			6				Фран- цузский писатель		Бой то- реадора с быком		Род плаща
<u></u>		↓		матери		1	-		2	Писан- ные правила	\Rightarrow		↓		↓
Лживый дух	Манеж		Авст- рийский палеон- толог		Популяр- ное в Чи- ли блюдо из жаре-		York.	,	N.	\rightarrow					
\	V		↓		ного мяса	Блюдо индийс- кой кухни	\supset	«Озяб- шие» конфеты	\neg	Олив- ковое масло		Злока- чествен- ная опухоль	→		
Донос на четырёх колёсах		Чёрная краска	→					На ней пираты любили вешать	→	V		Часть игры в бильярде		Единица деления земли в Греции	
 						Фут- больный клуб Испании	→	недругов			Горы в Албании	\rightarrow		V	
Крупней- ший порт Перу		Первый в состя- зании	→					Орган пище- варения	→						
\						Террито- риальное деление в Турции	→				Безгор- бый верблюд Америки	\rightarrow			

«Про- пуск» на новую квартиру	\neg	Парусное судно	Речная долина	Продукт традици- онной японской	Вторич- ная трава	\neg	Собачья кличка с коровьих слов	\neg	Висюль- ки по краю абажура	√	Жирное пятно	Семей- ный дуэт	Горы в России	Испанс- кий живо- писец	Слитое с коровы молоко	
Равно- мерное чередо- вание	→	Y	V	кухни	Полый цилиндр	→			V		Копытное семейст- ва оленей	→	→	V	V	
Истори- ческая область в Греции	→						Замаски- рованное гулянье	→								
 					Мысль, намере- ние, за- мысел		Баланда, полная кефали	→			Прими- тивный плуг	→				
Остров, где наш- ла спасе- ние мать		Украинс- кий на- родный танец	>		V		V	Спутник Юпитера		Химичес- кий элемент	→			200.5		
	2	10/6	3 %	Главное в комедии		Остров в Восточ- но-Си- бирском	→				Вид лемуров	*-	- I		Ш	
1			-4	→		море		Часть ствола плодо- вого		Радио- активный газ	V					
SUL	0	6		Схимник по своей сути		Сфагно- вые торфя- ные	→	дерева		V		1	\			
Метка на теле	٧	Стран- ный человек	Поездка на чужой машине	→		болота			Заклю- чение под стражу	→			↓		Муж дочери, сестры	
→		V	V	Мамаев гнёт		Листвен- ное дерево	Марка немецких легковых авто- мобилей	→				Лососе- вая рыба		Мяч за границей поля	V	
Полный скепти- цизм	→			V		V	МООИЛЕИ		Древне- римская монета		Группа воробьёв	→		↓		
>		16			Грызун		Сумча- тый барсук	→	V	_						
Один из пары		Конеч- ность, в которой нет	→		V	More	Матема- тический термин	Приманка для мышей		Река в Германии, протекает по земле Георен	Настил через трясину	→				
				Столица с Акро- полем		Много- летняя трава, пряность	→ →	V		respen		0.1				
				->		F			Лекарст- во от голода		Купидон			0	,	5-1
Manage				Вид катапульт больших размеров		Богослу- жебный обряд в право- славии	→		v	Протго	•	2	V			
Молоко после отделе- ния сливок	\	Сосновый лес		v	To war	Бое-припас		Грациоз- ное копытное		Платье наи- меньшей длины	→		V	II	Колющее оружие, род копья	
>					То, чем буря небо кроет	→		¥	Состопии	Пресмы- кающее- ся или земно- водное		Восточ- ный ветер		Носитель нас- ледст- венности	*	
Манипу- ляция с шилом и мылом		Колющее холодное оружие	→		Dan .				Состояние боксёра после уда- ра в под- бородок	⇒ >	Varie	*		V		
 		II-			Прочная хлопча- тобумаж- ная ткань	→					Хлыст для верховой езды	→				
Отдель- ное сос- тязание в беге		Чаша Христа на Тайной	→						Рослый и сильный молодой мужчина	→						



- Ты понимаешь, что в мире происходит?!
- Ну, как тебе объяснить...
- Объяснить я и сам могу, я понять не могу.

Сдается мне, что Грете Тунберг больше не разрешат писать письма Санта-Клаусу.

- Чем занимаешься?
- Смотрю, как деревья растут.
- Все суетишься...

Малыш и Карлсон, Дядя Федор и Кот

Матроскин, Винни Пух и Кролик... Смотрю на них и понимаю: залог крепкой дружбы - когда у одного есть что пожрать.

- Тебе не кажется, что я поправилась? - Но милая, ты никогда и не была

худенькой... Время смерти: 11: 40 Причина смерти: коронавирус

Министерство финансов выпустило брошюру «Как растянуть деньги, отложенные на черный день, на целый год».

- Мне только спросить...
- Это очередь к ясеню, тут всем только спросить.

Я из того поколения, которые били телевизор кулаком и переключали каналы плоскогубцами. Так что не злите нас!







Июнь – время пересмотреть принципы питания и перейти на максимально легкие, простые в приготовлении и полезные блюда.

С 4 июня 2020 года

L.A. LOVE SONGS - DER SOUND MEINES LEBENS («АССИСТЕНТ ЗВЕЗДЫ»)

Режиссер: Ниша Ганатра

Автор сценария: Флора Грисон

В ролях: Дакота Джонсон, Трэйси Эллис Росс, Айс Кьюб

Мечта Мэгги воплощается в жизнь, - теперь она работает ассистенткой настоящей звезды, Грэйс Дэвис, талантливой певицы и кумиром миллионов. Но на долю Мэгги выпадают только мелкие бытовые поручения, в то время как она стремится, как и ее начальница, покорить вершины шоу-бизнеса.

DIE MISSWAHL - DER BEGINN EINER REVOLUTION («МИСС ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ»)

Режиссер: Филиппа Лоуторп

Авторы сценария: Ребекка Фрайн, Гэби Чьяппе

В ролях: Кира Найтли, Джесси Бакли, Гугу Эмбата-Ро

В Лондоне полным ходом идет подготовка к конкурсу красоты «Мисс мира 1970». В это время протестная группа под руководством студентки исторического факультета Салли Александр и радикальной феминистки Джо Робинсон, считающих шоу унизительным для женщин, планирует протестную демонстрацию с целью срыва конкурса.

С 18 июня 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.

DIE SCHÖNSTEN JAHRE EINES LEBENS («ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ»)

Режиссер: Клод Лелуш

Авторы сценария: Клод Лелуш, Грегуар Лакруа, Валери Перрин

В ролях: Жан-Луи Трентиньян, Анук Эме, Суад Амиду

Продолжение культового фильма «Мужчина и женщина». Бывший гонщик Жан-Луи, живущий нынче в доме престарелых в маленьком городке в Нормандии, начинает терять память. Его сын обращается за помощью к бывшей возлюбленной отца, Анне. Вместе они возвращаются к своему давнему роману и путешествуют по волнам воспоминаний.









Соленые помидоры по-испански

Ингредиенты: 500 г помидоров, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка орегано, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу

Помидоры поместить в глубокую емкость, залить крутым кипятком. Через 1,5-2 минуты, когда кожура начнет лопаться, слить кипяток и облить помидоры холодной водой. Очистить их от кожуры. Переложить помидоры в миску или контейнер с притертой крышкой. Влить уксус и оливковое масло. Добавить орегано, измельченный чеснок, соль. Закрыть крышкой и перемешать, энергично встряхивая емкость. Оставить на 1-1,5 часа при комнатной температуре, периодически встряхивая. Перед подачей охладить.

Салат с мятой и фетой

Ингредиенты: 200 г сыра фета, 2 столовые ложки свежей мяты, 1-1,5 столовые ложки оливкового масла, сок половины лимона, 1 огурец (свежий), 1 луковица (лучше красная), по 2 столовые ложки укропа и петрушки, 1/2 чайные ложки тмина, соль, перец по вкусу

Фету размять вилкой, добавить сок лимона, оливковое масло, черный перец и соль и перемешать. Огурцы нарезать кубиками, мелко нарезать красный репчатый лук, травы и тмин, добавить все к сыру фета, перемешать и подавать.

Лосось в медово-горчичном соусе

Ингредиенты: 400 г филе лосося, 2 столовые ложки дижонской горчиц

Тщательно перемешать горчицу, соевый соус и мед. Положить в соус, порезанный крупными кубиками лосось и поставить на 15-20 минут в холодильник. Затем нанизать рыбу на предварительно замоченные в воде шпажки и положить их на форму для запекания, чтобы они были «подвешены». Чтобы рыба получилась максимально сочной, можно налить на дно формы немного воды. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 15 минут.

Гречневая каша с грибами и сыром

Ингредиенты: 150 г гречневой крупы. 1 луковица, 20 г сушеных грибов, сливочное масло, пармезан и соль по вкусу

В глубоком сотейнике на сливочном масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук до прозрачной мягкости. Добавить сухие грибы и жарить, помешивая, пару минут. Добавить гречневую крупу, обжарить вместе с луком и грибами, подмешивая, примерно минуту. Долить воды, чтобы она покрывала содержимое сотейника на большой палец. Довести воду до кипения. Посолить. Накрыть сотейник фольгой или крышкой. Поставить в духовку, разогретую до 190 градусов, на 10 минут. Достать сотейник из духовки, положить в него нарезанное кубиками сливочное масло и пармезан, перемешать и снова накрыть фольгой и поставить еще на 10 минут в духовку. Подавать кашу, посыпав зеленью.

Абрикосовый десерт

Ингредиенты: 10 спелых абрикосов (можно заменить на персики или нектарины), 20 половинок грецкого ореха, мед, мускатный орех по вкусу

Абрикосы помыть и разобрать на две половинки, достав косточку. В каждую половинку абрикоса положить немного меда, сверху выложить по половинке грецкого ореха. Переложить абрикосы в форму для запекания. Сверху посыпать мускатным орехом. Поставить форму в духовку, разогретую до 190 градусов. Запекать абрикосы 20 минут. Абрикосы хорошо охладить перед подачей.



АЗБУКА ВКУСА 27











ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, 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 услуги по супервыгодному

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. Жительница Берлина (61 год) ищет 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 0152/14293631. прахованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых

030/688 377 129

Приму в подарок

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

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 лружбе. общении, путеществиях. Тел.:

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу.

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

Автосапон

G.F.A. Forumautomobile GmbH Inspektion nach HV Karosserie / Lackierus Reparaturen aller Art Klimaservice Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin 030/2969194

Fax 030/294 0702

www.gfaforumautomobile.de



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 оз раз платно раз х5 евро) Рубрики:													скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций) Рубрики: Предлагаю работу предлагаю услуги							зро,		
		так		ые д бли	-		.		Имя, фамилия/Vorname, Name: Адрес/Adresse:								□ автосалон □ недвижимость Контактный телефон/Telefon: 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.











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 СТРАХОВАНИЯПО 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

