



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

Дорогие ветераны войны и труженики тыла, дети войны и все те, на чьих глазах разворачивалась величайшая драма в истории человечества! Примите самые искренние поздравления с Праздником Великой Победы и пожелания здоровья, долгих лет жизни, бодрости, оптимизма, счастья и благополучия! А всем нам - мирного неба над головой!



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



СТР.
20

ТАТЬЯНА КОТОВА:

«ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!»

Татьяна Котова – певица, модель, телеведущая, обладательница титула «Мисс Россия» и участница конкурсов «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная», экс-солистка группы «Виа ГРА» и просто умница и красавица – о новых планах, увлечениях и рецептах красоты.



ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА



- 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. 2

Афиша месяца

СТР. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

Для пользы тела

Только не это!

Есть правила, актуальные всегда и во всех ситуациях – и при подборе гардероба в том числе.

СТР. 10

Тема

Зеленый шум

Когда еще пробовать свои силы в садоводстве, как не в мае?

СТР. 20

Гостиния

Татьяна Котова: «Все самое интересное только начинается!»

Татьяна Котова – певица, модель, телеведущая, обладательница титула «Мисс Россия» и участница конкурсов «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная», экс-солистка группы «Виа ГРА» и просто умница и красавица – о новых планах, увлечениях и рецептах красоты.

СТР. 26

Кинозал

В мае на экранах

СТР. 27

Азбука вкуса

Майские грезы, или рецепты блюд из спаржи и клубники



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.info

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

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

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

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

События

HAFENGEBURTSTAG HAMBURG 2020

С днем рождения, Гамбургская гавань!

С 8 по 10 мая один из старейших портов Европы, Гамбургская гавань, будет отмечать свой 830-й день рождения. К этому событию и приурочен Международный портовый фестиваль Hafengeburtstag Hamburg 2020, который будет включать в себя, помимо парада парусников и кораблей, различные регаты, шоу необычных и уникальных плавсредств, а также развлекательные мероприятия для всей семьи. В специально оборудованном зале на набережной свои двери распахнет традиционный Рыбный рынок, где около 500 торговцев и рыбаков предложат морские деликатесы и кулинарные шедевры. Итак, до встречи в Гамбурге!



ILA BERLIN AIR SHOW 2020

Первым делом самолеты

Проходящая с 13 по 17 мая на территории аэропорта Schönefeld Международная шоу-выставка авиакосмической промышленности, известная также как Берлинский авиасалон, является поистине уникальным событием. Это единственная международная выставка, в рамках которой демонстрируются как гражданская коммерческая техника (грузовая, пассажирская, специализированная, частные и спортивные самолеты), так и военные, космические и оборонные технологии, а также, в рамках красочных шоу и «воздушных спектаклей», мастерство пилотов и сотрудников наземных служб. Уже более века выставка ILA Berlin оправдывает свое заслуженное положение события №1 в сфере авиаиндустрии, - и останавливаться на этом не собирается.



ФОТО: SIX

CAKE & BAKE GERMANY 2020

Сладкоежкам на заметку

Хорошая новость для тех, кто любит все сладкое: с 23 по 24 мая в Дортмунде пройдет международная выставка-ярмарка кондитерской и пекарной индустрии Cake & Bake Germany 2020. В ней примут участие лучшие производители тортов, шоколада, хлебобулочных изделий и прочих гастрономических радостей, будут представлены также и товары для диабетиков, и органические продукты. Кроме этого, в рамках выставки будут проходить конкурсы, мастер-классы, а также дегустации, - не пропустите!



PFLEGE PLUS 2020

Еще раз об уходе

Внимание, сотрудники сферы здравоохранения и ухода: с 26 по 28 мая в Штутгарте пройдет выставка средств для помощи и ухода за пациентами Pflege Plus 2020. Основными темами ее экспозиции и проходящего параллельно конгресса станут разные виды терапии и оказания помощи по уходу на дому тем, кто из-за телесного, умственного, психического расстройства, заболевания или инвалидности не может сам себя обслуживать, вести домашнее хозяйство и заботиться о себе. Будут также освещены и новые законоположения, новые модели обслуживания, новые медицинские услуги и фармацевтические препараты и новые возможности для тех, кто занят в одной из самых благородных и человеческих сфер деятельности!



LEBENSART DOEBBELIN 2020

Красиво жить не запретишь

Выставка садоводства, быта и стиля жизни LebensArt Doeppelin 2020, что пройдет с 15 по 17 мая в городе Деббелин, - это парад цветов и растений, продуктов и аксессуаров, мебели и прочих разных вещей, которые делают жизнь интереснее и веселее. Плюс всевозможные конкурсы, кулинарные шоу и дизайнерские мастер-классы, - то, что надо для тех, кто находится в поисках интересных идей для обустройства идеального жизненного пространства. Впрочем, все остальные тоже не заскучают.



MUTTERTAG ZU EHREN DER MUTTER UND DER MUTTERSCHAFT

Мама, я тебя люблю!

Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружать ее заботой и вниманием и дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 10 мая сделать это просто необходимо! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, - День матери, - ежегодно проводящийся во второе воскресенье мая в течение вот уже почти целого столетия. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, - ведь сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за их терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 10 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...



АНЗЕИГЕ

Православный книжный интернет-магазин издательства **БЛАГОВЕСТ** в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

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

А в это время, много лет назад...



2 мая 1945 года

Последний командующий силами обороны Берлина Гельмут Вейдлинг подписал Приказ о капитуляции столицы фашистской Германии.

5 мая 1816 года

Великий герцог Карл-Август Саксен-Веймар-Эйзенахский принял либеральную конституцию, ставшую, по сути, первой конституцией Германии.

10 мая 1941 года

Нацистский политический деятель, правая рука Гитлера Рудольф Гесс, надев форму капитана люфтваффе, поднял в воздух самолет-истребитель и и взял курс на север Британских островов. Над Шотландией на перехват истребителя поднялись английские летчики, но Гесс успел десантироваться с парашютом и, приземлившись рядом с владениями одного из местных фермеров, представился вымышленным именем и был доставлен в Марихиллские казармы близ Глазго. Гесс был приговорен к пожизненному заключению и провел больше 40 лет в тюрьме Шпандау в Берлине.

14 мая 330 года

Христианскими епископами была освящена новая столица Римской империи Константинополь, получившая имя в честь своего основателя, императора Константина Великого.

16 мая 1764 года

Указом Екатерины II в Петербурге основано первое в России женское учебное заведение, Воспитательное общество благородных девиц, или Смольный институт. Из выпускниц государыня потом выбирала себе фрейлин.

23 мая 1900 года

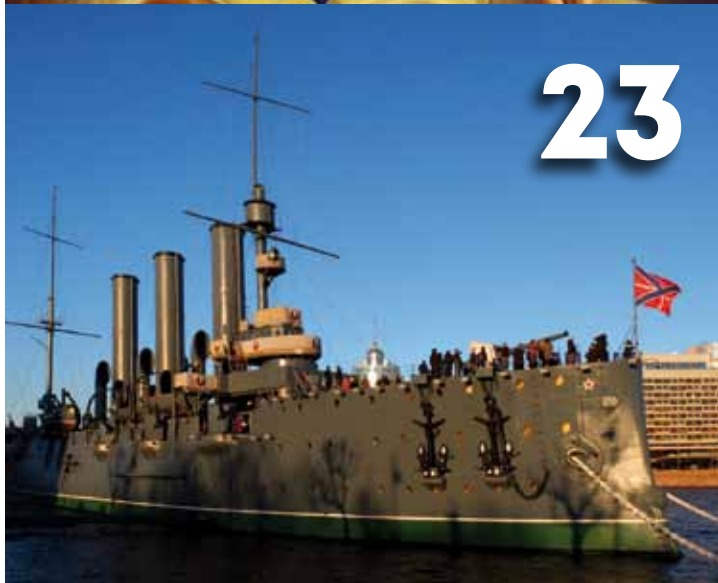
В Санкт-Петербурге на верфи Нового Адмиралтейства лично императором Николаем II был спущен на воду бронепалубный двухмачтовый крейсер «Аврора», чей залп впоследствии стал сигналом к построению «нового мира», то есть началу Октябрьской социалистической революции 1917 года.

24 мая 1956 года

В швейцарском Лугано прошел первый конкурс песни «Еurovision», в котором принимали участие 14 представителей 7 стран Европы. Победительницей стала швейцарка Лиз Асиа.

26 мая 1928 года

На заседании ФИФА было принято решение проводить раз в 4 года чемпионаты мира по футболу.



28 мая 1756 года

День рождения майонеза: в честь победы французской эскадры в битве при Менорке герцог Ришелье дал в своей ставке в Маоне званый ужин, подготовка к которому стала для его повара настоящим кошмаром, - ведь в военных условиях найти многие продукты просто не представлялось возможным! Не сумев добыть сливки, он приправил пищу композицией на основе растительного масла и яиц. Блюда с новым соусом пришлось по вкусу герцогу и его гостям, и новинка получила название «майонез» (mayonnaise), в честь города Маон. На самой Менорке майонез по сей день называется salsa mahonesa.

31 мая 1918 года

Постановлением Наркомпроса в СССР было введено обязательное совместное обучение школьников и школьниц. Интересно, что в 1943 году в Москве, Ленинграде, в столицах союзных и автономных республик и крупных промышленных центрах школы были снова поделены на мужские и женские, и только в 1954 году совместное обучение мальчиков и девочек было вновь восстановлено.



СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC



Только не это!

С одной стороны, в последнее время в вопросах стиля и моды запретов практически не существует. С другой – правила этикета, как и хорошие манеры, еще никто не отменял. Вот несколько самых нерушимых из них, соблюдать которые просто необходимо.

ДЕЛО В РАЗМЕРЕ

Вернее, дело в правильном размере! Как ни странно, многие не умеют или не хотят покупать вещи по размеру. Как объясняют специалисты, женщины обычно приобретают вещи более маленького размера, чем следовало бы, делая это в надежде постройнеть (то есть брюки на размер меньше должны выступать стимулом для похудения), либо же для лакировки реальности. А вот представители

сильной половины человечества, наоборот, чаще отдают предпочтение вещам больших размеров в надежде выглядеть внушительнее. Стоит ли говорить, что ни те, ни другие не только не достигают своих целей, но и ухитряются подчеркнуть свои недостатки и умалить достоинства. А хотелось бы наоборот...

Чистота – залог успеха

Нет ничего более отталкивающего и несимпатичного, чем неопрятная, неаккуратная одежда! Даже самые дорогие и модные вещи выглядят ужасно, если они давно не стираны, а также разношены и затерты. Если одежда изнашивается, деформируется, на ней появляются катышки, дырки, пятна – это верный знак того, что от нее пора избавиться.

МЕРА ВО ВСЕМ

И гардероб, и аромат, и макияж должны соответствовать ситуации. Вроде бы это само собой разумеется, однако на практике выясняется, что далеко не все помнят «правило уместности»! Что ж, освежим в памяти: яркие резкие духи лучше не использовать в первой половине дня, как и слишком броский макияж. Чтобы не выглядеть нелепо в той или иной обстановке, рекомендуется руководствоваться правилом «лучше меньше, да лучше». Это же, кстати, касается и прически, которая должна гармонировать с одеждой, а заодно и соответствовать пропорциям тела (то есть страдающим лишним весом не стоит гладко прилизывать волосы, собирав их в конский хвост).

Лишние вещи

Напомним, очки и резинки для волос должны выступать исключительно в отведенной им роли! Носить очки на голове вместо обруча, а резинку для волос на руке вместо браслета считается дурным тоном. Во-первых, это способствует их быстрому износу (и оправа очков, и резинки деформируются, если использовать их не по назначению), во-вторых, это очередной показатель лени их обладателя.

ДЕЛО В ДЕТАЛЯХ

Конечно, если в наличии есть много хороших вещей, хочется их демонстрировать! Но «надеть все лучшее сразу» – прямая дорога к безвкусице. Перегрузив образ деталями, можно легко потерять в них. Как советовала великая Коко Шанель: перед выходом из дома посмотрите на себя в зеркало снимите с себя одно из украшений. Работает безотказно!

Каждому свое

Самая большая ошибка, которую совершают многие – погоня за модой. В это же самое время главное правило индивидуального стиля – подчеркивать достоинства и скрывать недостатки, а также делать поправку на вес и возраст. Поэтому очень важно выбирать исключительно те вещи, а также ту косметику, тот аромат и ту обувь, которые будут представлять вас в наиболее выгодном свете. А входят ли они в «десятку модных хитов сезона», дело второстепенное.



PHOTO: SXC

Букет-правила



Готовый букет может купить каждый. А вот как насчет того, чтобы стать сам себе флористом и собрать собственноручно свой букетный вариант? Это не так-то просто, ведь индивидуальная подборка цветов требует не просто вкуса и чувства меры, но и определенных знаний. Которыми мы вас и вооружаем.

Индивидуальный подход

Как и люди, цветы бывают компанейскими и не слишком. Нарциссы и гиацинты – однозначно цветы-индивидуалисты! Их нельзя ставить в воду ни с какими другими цветами. Они всегда должны стоять отдельно, потому что эти цветы выделяют очень ядовитую слизь, которая закупоривает капилляры других растений. В итоге один маленький нарцисс может «убить» весь букет — остальные цветы с таким соседом очень быстро погибнут.

Гусь свинье не товарищ

Каждому – свое, в том числе и идеальная пара. Поэтому флористы рекомендуют сочетать по возможности древесные цветы с древесными, а луковичные — с луковичными. То есть розы и тюльпаны в одном букет лучше не объединять, зато, если вы хотите произвести эффект и удивить окружающих, можно составить букет из белых гиацинтов, фиолетовых тюльпанов и желтых нарциссов, ведь все эти цветы луковичные и отлично смотрятся вместе. Также очень красиво будет смотреть сочетание желтых нарциссов и тюльпанов с синими гиацинтами.

Подготовка со сноровкой

Очень важно правильно обработать стебли, прежде чем составлять букет. Стебли роз, гортензии, хризантем, сирени нужно расщепить или раздробить. Цветы, которые содержат млечный сок (пионы, мак, георгины, пуансеттии), нуждаются в ином подходе. Их стебли требуется слегка обжечь над открытым пламенем или опустить на несколько секунд в кипяток. На стеблях фрезии делают продольные разрезы. А в вазу с цветами с трубчатыми стеблями

(герберы, тюльпаны) можно кинуть медную монетку, благодаря ей цветы будут стоять долго и столь же надолго сохраняют товарный вид.

О ФОРМЕ И РАЗМЕРЕ

Желательно, чтобы цветы в букете были разной высоты, так они выглядят более естественно. Аранжировочное дополнение - декоративную зелень, листья, ягоды - подбирают так, чтобы оно соответствовало характеру цветов или цветущих веток, но не «забивало» цветы. Цветы темных оттенков, а также крупные, плотные листья располагают в нижней части композиции, цветы светлых тонов, бутоны, ажурные ветви - в верхней.

Цвет мой, зеркальце...

Что касается выбора цветовых сочетаний в одном букете, то тут ограничений нет, в современной флористике можно сочетать все, что угодно. Можно, конечно, и руководствоваться символическим значением каждого цвета: так, розовый выражает нежность, а также признание в сердечных чувствах, красный - активную жизненную позицию и страстную любовь, фиолетовый - дружескую поддержку и участие, синий может рассказать о верности и привязанности, а белый является выражением самых светлых, добрых и искренних пожеланий. Молодым романтичным девушкам подойдут цветы пастельных тонов с нераскрывшимися бутонами: розовые или бело-кремовые розы, белые лилии, ландыши, мимозы, незабудки, маргаритки. А в качестве презента женщинам зрелого и пожилого возраста гораздо лучше выбрать яркие букеты из разноцветных цветов и розы насыщенных ярко-пестрых оттенков с раскрывшимися бутонами.

Исключения, подтверждающие правила

Как известно, все на свете правила подразумевают исключения. Это касается и флористики: если вам по душе тот или иной цветок, а также эффект, производимый им, забудьте все вышепрочитанное и просто наслаждайтесь плодами вашей фантазии.

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»!

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
- Домашнее 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!



Зеленый шум

Когда еще пробовать свои силы в садоводстве, как не в мае? Тем более, что выращивать зелень и овощи можно практически везде - в саду, на балконе или даже на кухонном подоконнике.

В пользу собственноручного выращивания зелени и овощей говорит многое: во-первых, взлелеянные своими руками и только что собранные помидоры, клубника и салат особенно вкусны, свежи и экологически чисты. Во-вторых, растения в горшках и контейнерах очень живописны. Ну, а в-третьих, возделывание мини-огородов – это так интересно!

«Грядками» для домашнего огорода могут служить глиняные или пластиковые горшки, деревянные ящики, керамические контейнеры - главное, чтобы в дне были отверстия для слива воды. Емкости с рассадой лучше размещать на подоконниках и стеллажах, освещаемых солнцем. Зелень не любит слишком влажную почву и страдает от недостатка света.

Почва в контейнерах должна быть хорошо подготовленной и обязательно влагоемкой, чтобы растение спокойно переносило большие интервалы между поливами. Флористы рекомендуют класть на дно горшков дренаж либо влагоудерживающую губку, которую используют при озеленении крыш и создании цветочных композиций. Открытую землю в контейнере можно мульчировать корой, щепой или кедровой скорлупой. Влага в почве при этом сохраняется лучше, а композиция становится более интересной.

Каждое растение лучше всего высаживать в отдельный горшок. Если же хочется создать впечатление зеленого буйства и поместить их в общий контейнер, то нужно подбирать растения, требующие одинакового ухода. Еще надо учитывать биологическую совместимость саженцев: правильно подобранные «зеленые компаньоны» способствуют активному росту и плодоношению друг друга, отпугивают вредителей, привлекают полезных насекомых. Такими идеальными партнерами являются бобы и картофель, лук и морковь, спаржа и томаты, горчица и капустные и т. д. Овощи и зелень комбинируют также с однолетними цветочными культурами - бархатцами, настурцией, космеей, геранью, амарантом, целозией, календулой, циннией, однолетними георгинами, турецкой гвоздикой.

Но все-таки домашний огород подразумевает под собой в первую очередь зелень и ароматические травы. И вот почему: они радуют глаз, обеспечивают витаминами и дарят приятный аромат в доме. Кроме того, в контейнерах можно выращивать теплолюбивые культуры, которые не зимуют в условиях средневропейского климата. Хорошая новость для начинающих садоводов: сделать это элементарно! Вырастить на подоконнике зеленый лук, петрушку или укроп способны даже малые дети, ведь достаточно посадить их семена в увлажненный грунт и не забывать поливать.

ФОТО: SXC

У каждой из пряных трав своя неповторимая красота, свой аромат и свои полезные свойства. Так, розмарин считается природным антисептиком, в народной медицине его применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов, а также для улучшения памяти. А еще он незаменим в приготовлении блюд из мяса, супов и соусов. Мята (кстати, это одна из немногих трав, выдерживающих полутьму) является отличным средством против изжоги, кроме того, она обладает успокаивающим и тонизирующим эффектом. Петрушка выполняет роль натурального иммуномодулятора, восполняет запас железа, улучшает аппетит и заживляет раны. Кориандр (кинза) полезен при опухолях и отеках, диарее, конъюнктивите, заболеваниях кожи, высоком уровне сахара в крови. Он также способствует хорошему пищеварению и поддерживает здоровье глаз. Листья кресс-салата содержат различные минеральные вещества: натрий, медь, йод, калий, фосфор, цинк и железо, а также фолиевую кислоту. А руккола особенно ценится за рекордное содержание каротиноидов и витамина С - и за красоту, конечно, но это касается практически всех зеленых вестников грядущего лета!



СУДОКУ

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

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

Состояния души

Что происходит с нематериальной сущностью после смерти материального тела? Является ли смерть концом нашего существования, или мы в том или ином облики будем продолжать жить вечно? Над этими вопросами испокон веков бьются лучшие умы человечества (философы, теологи, историки, психологи, медики), но однозначного ответа на них (пока) не существует...

Раздумья о душе и ее состояниях занимают людей с давних времен. К числу самых распространенных версий ответа на вопрос «что происходит с душой после смерти?» относится реинкарнация – учение о перевоплощении душ. Еще у первобытных племен существовало поверье о том, что душа умершего человека оживает собой новорожденного ребенка. На более высоких ступенях культуры учение о вторичном воплощении душ получило дальнейшее развитие. Идея переселения душ, или метемпсихоза, вошла в многие религиозно-философские системы (в частности, именно она составляет основу буддистского учения). Согласно философии буддизма, последовательные рождения должны нести на себе влияние результатов прошлой жизни и служить подготовкой к следующей. Это означает, что грешные души проходят через различные тела, а окружающий нас мир, в котором они несут заслуженную кару за свои грехи во время прежних жизней, представляет собой колоссальное чистилище. Иными словами, наша жизнь является долгим и трудным путем развития зла в добро. Души, обладающие добрыми качествами, приобретают божественную природу, тогда как души, которые управляются только своими страстями, принимают вновь человеческий образ, и, наконец, души, погруженные во мрак зла, понижаются до степени животных. Эту мысль поддержал и развил один из самых выдающихся философов античности, Платон. Он выдвинул гипотезу о воплощении душ в формах, соответствующих качествам, приобретенным в настоящей жизни, о душах, переселяющихся в животных и поднимающихся вновь до человеческого достоинства, смотря по жизни, которую они вели, о «птицах, в которых живут легкомысленные души, об устрицах, несущих в изгнании наказание за глубокое не-

вежество». Интересно, что эта версия переключается с буддистским учением о переселении душ! Вслед за Платоном идею реинкарнации подхватили другие философы, в том числе Декарт, Лейбниц, Спиноза (невольно напрашивается вопрос – а могли ли столь выдающиеся умы заблуждаться?). И не только философы – среди прочих, в переселение душ верил Гете, подтверждением чему служат его слова: «Если я в течение всей своей жизни неутомимо тружусь, и мой дух способен еще многое сотворить, то природа обязана предоставить мне новую форму существования, когда моя нынешняя телесная оболочка откажется мне далее служить»). Поддерживали теорию реинкарнации и Бальзак, посвятивший ей целый роман «Серафита», в котором он утверждает: «Все человеческие существа проходят через предыдущую жизнь...», а также Диккенс, Толстой, Сэллинджер...

В 60-х годах XX века американские психологи Деслефсен, Вомбах и Стивенсон начали впервые в истории человечества изучать реинкарнацию, основываясь на реальных событиях, происходивших с их пациентами. Позже их последователи организовали научные кафедры в Институте парапсихологии в Великобритании и Мюнхенском университете, занимающиеся исследованием явления переселения душ. А еще спустя некоторое время доктор психологии Реймонд Моуди провел революционный эксперимент с участием 1 500 человек из разных стран, перенесших клиническую смерть, а затем реанимированных. Парадоксальным образом их рассказы практически дублировали друг друга: все умирающие в момент остановки сердца вдруг «воспаряли» над собственным телом, видя его со стороны и летя по темному тоннелю с сияющим в его конце светом. Тоннель сменялся залитым таким же светом полем, которое заканчивалось монолитной стеной... Параллельно реанимированные пациенты видели, все действия врачей и впоследствии точно описывали все манипуляции. Что это – энергоинформационный обмен или на самом деле «взгляд души» со стороны? И почему среди такого количества людей (согласитесь, 1500 – это не 10 и даже не 100, случайные совпадения тут маловероятны) нет ни одного, кто бы увидел другую «картинку»?

В то же время существует масса фактов, опровергающих эту теорию и сводящих на нет все усилия сторонников переселения душ. Так, один из знаменитых психических феноменов – «дежа вю», или «уже виденное», – известный практически всем и использующийся в качестве неоспоримого доказательства существования реинкарнации, есть не что иное, как игра воображения, в некоторых случаях – больного. К такому выводу пришли врачи Центра психического здоровья при Российской Академии наук. Больше того, они относят «дежа вю» к парамнезиям, то есть к искажениям памяти, способных привести или к потере памяти, или к галлюцинациям.

Больше того, их коллеги из Великобритании недавно опубликовали доклад, в котором утверждается, что «картины прошлого» часто видят люди при тяжелых психических заболеваниях или после клинической смерти, что не только может, но и должно классифицироваться как галлюцинации и бред.

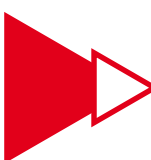
Где здесь правда, а где вымысел, сказать невозможно. Каждый верит в то, во что ему хочется верить – кто-то точно убежден, что душа бессмертна, кто-то скептически относится к этому... Точно известно только одно – homo sapiens, называемый так, видимо, по недоразумению, так как он использует максимум 10% ресурсов своего мозга, знает только то, что ничего не знает. В том числе, и куда девается душа после смерти...



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
ИСКРЕННЕ ВАШИ. СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

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

☐ **ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!**



ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, 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 С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:

Обязательная программа



Каждый сезон требует пересмотра рациона питания и добавления в него определенных ингредиентов. Особенно это касается весеннего периода, когда организм перестраивается на новый режим, требуя витаминной подпитки. Какие же продукты должны стать частью «обязательной программы» этой весной?

СПАРЖА

Спаржа - идеальный ингредиент для весеннего меню. В нескольких стеблях этого зеленого овоща содержится 70% дневной нормы витамина К, необходимого для здоровья костей и повышения тонуса, и 20% витамина А, укрепляющего иммунитет, но самое главное его достоинство - в повышенном содержании солей фолиевой кислоты, помогающей настроиться на позитивный лад.

ЦИТРУСОВЫЕ

Весной также полезно есть лимоны, апельсины и другие фрукты семейства цитрусовых, пусть даже они и надоели за долгую зиму. Все они богаты витаминами и минералами, а также эфирными маслами. Благодаря повышенной концентрации витамина С, цитрусовые особенно рекомендуют есть весной и осенью для повышения иммунитета и борьбы с сезонной депрессией.

ГРАНАТ

Одолела весенняя хандра и слабость? В таком случае срочно нужно запастись плодами граната, удивительного фрукта, помогающего бороться с депрессией и поднимающего тонус в межсезонье. Сочный плод, состоящий из наполненных соком зерен в тонкой мембране, богат витаминами С и В, содержит необходимые организму марганец, фосфор, железо, йод и кальций, отлично утоляет

жажду, возбуждает аппетит и стимулирует работу кровеносных сосудов, заодно укрепляя иммунитет. Низкокалорийный гранатовый сок, одно из лучших кровоостанавливающих средств, давно рекомендуется при заболеваниях сердца, печени, почек и людям с повышенным артериальным давлением.

БРОККОЛИ

В 100 г брокколи содержится больше белка, чем в 100 г говядины. Этот овощ богат микроэлементами и витаминами: по содержанию, например, витамина А он превосходит все капустные растения. Среди прочих в брокколи есть вещества, способные эффективно противостоять росту раковых клеток. А одна головка брокколи содержит 96 % фолиевой кислоты, необходимой для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

ШПИНАТ

Шпинат содержит массу полезных веществ: клетчатку, белок, калий, бета-каротин, витамины и минералы (в том числе селен, кальций, марганец и магний). А еще он - уникальный источник антиоксидантов, снижающих число свободных радикалов и замедляющих процесс старения.

ЛОСОСЬ

Люди, регулярно употребляющие красную рыбу, менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Это связано с высоким уровнем содержания омега-3 жирных кислот, которые препятствуют повышению уровня холестерина в организме. Эти соединения также активируют деятельность нервной системы и улучшают состояние кожи. То, что нужно весной!

FOTOS: SVZ

РАДОСТЬ ЖИЗНИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Преимущества у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glückskee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть, - это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радужная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Даже в нынешней трудной ситуации, невзирая на карантин, который был введен в связи с распространением коронавируса, у нас ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой весь год напролет! Как и раньше, мы продолжаем отмечать дни рождения наших пациентов и поздравлять их с различными праздниками. Вот и сейчас, в преддверии Дня Победы, мы пользуемся возможностью обратиться к фронтовикам, труженикам тыла, вдовам и детям войны и пожелать им здоровья на долгие годы, счастья и мирного неба над головой!



Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glückskee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше! Звоните нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



Здоровые зубы - хорошая память

Кто бы мог подумать: здоровье зубов связано с когнитивными способностями! К такому выводу пришли скандинавские ученые, которые провели эксперимент с участием 300 человек в возрасте от 55 до 80 лет. Все участники прошли общее медицинское обследование, клинический осмотр полости рта, а также серию когнитивных тестов. Выяснилось, что от количества естественных жевательных зубов зависело качество выполнения тестов на эпизодическую память. В среднем память участников, сохранивших во рту большинство своих зубов, оказалась на 20% лучше, чем у тех, кто их лишился. И вот чем это объясняется - во-первых, во время процесса пережевывания пищи в гиппокамп (регион головного мозга, связанный с памятью) поступают стимулирующие сенсорные импульсы, а уменьшение числа зубов, соответственно, снижает уровень такой стимуляции. При этом зубные имплантаты не обеспечивают такого же уровня стимуляции гиппокампа, как естественные моляры. Во-вторых, в процессе жевания улучшается кровоснабжение головного мозга и наблюдается повышение активности в определенных его областях. Еще одним возможным объяснением обнаруженного феномена может быть ухудшение качества питания среди тех, кто лишился части зубов. Вывод прост: берегите зубы и не забывайте регулярно посещать стоматолога!



После бала

С возрастом переносимость алкоголя ухудшается, и виновна в этом печень. С годами она начинает вырабатывать меньше дегидрогеназ (энзимов, отвечающего за борьбу с этанолом и метанолом и их выведение). Как следствие, производные алкоголя остаются в организме дольше, отравляя его, и от одного-единственного бокала вина голова может разламываться ничуть не меньше, чем в юности от полбутылки водки. Врачи советуют в таких случаях бросить несколько ломтиков свежего корня имбиря в кипящую воду и дать им настояться, затем развести в пропорции 1:1 апельсиновым соком и пить маленькими глотками каждые полчаса. Такой напиток ускоряет вывод токсинов из организма и не вызывает скачков уровня сахара в крови. А от головной боли помогут избавиться эфирные масла. Достаточно добавить в 100 мл прохладной воды 3 капли лавандового масла, 2 ромашкового и 1 лимонного, намочить хлопчатобумажную или фланелевую ткань и приложить ее ко лбу, вискам, затылку в течение 10-15 минут или до полного исчезновения неприятных ощущений.

Кефир против диабета

Хорошая новость для всех любителей кисломолочных продуктов: употребление кефира, йогурта и простокваши значительно снижает риск развития диабета второго типа и нормализует уровень сахара в крови при наличии этого заболевания. Такой вывод сделали ученые из Гарвардской школы здравоохранения, проанализировавшие результаты нескольких исследований. На самом деле, кисломолочные продукты (конечно, речь идет тут о несладкой их разновидности) богаты особыми питательными веществами, например, кальцием, калием, магнием и витаминами А, С и Е, которые особенно полезны для людей с диабетом. Кроме того, они обладают низким гликемическим индексом, а значит, не вызывают резкого повышения уровня сахара. Медики рекомендуют для профилактики диабета и облегчения его течения потреблять не менее 4-5 порций кефира, йогурта или простокваши в день.



FOTOS: SYC



Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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



VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH
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



О родительском подвиге

Своими мыслями о том, велика ли разница в воспитании старших и младших детей и может многодетная семья рассчитывать на помощь окружающих, поделился отец 9 детей протоиерей Максим Первозванский.

В многодетной семье достаточно трудно уделять всем детям равное внимание. Бывает, что внимания на всех не хватает, и это имеет как положительную, так и отрицательную стороны. С одной стороны, ребенок не чувствует себя центром вселенной, он ощущает свою принадлежность к семье как к некой общности, и в этом отношении есть множество положительных моментов. Ребенок понимает, что требовать бесполезно, у него появляется терпение, смирение, умение решать проблемы самому. Но, действительно, некоторые дети требуют больше внимания, да и вообще, в разные периоды жизни потребности у детей разные, поэтому многие семьи решают эту проблему по принципу слабого звена — по-

нимании, что тот или иной ребенок на данный момент нуждается в большей заботе и большем времени. Это нормально, если при этом занимаешься и с другими детьми. Вообще, в больших многодетных семьях проблема ревности у детей практически не стоит, потому что все понимают, что дело не в любимчиках. Просто не нужно стараться распределить родительское внимание на всех одинаково, а уделять его каждому ребенку индивидуально.

Я читал, что император Николай II каждый день по часу уделял одной из своих дочерей. Это очень важно — чтобы ребенок понимал, что он не просто член коллектива, что у родителей есть отношение лично к нему, они понимают его индивидуальность. Ситуация оказывается несколько искаженной, когда у одного из детей продолжительные и серьезные проблемы, и родители вынуждены все время уделять ему больше внимания.

Меньше всего внимания получают, на мой взгляд, средние дети в многодетных семьях. В моей собственной семье шестой и седьмой ребенок появились сразу, когда моей старшей дочке было еще только девять лет. Она училась в начальной школе и еще никакой реальной помощи оказывать не могла, а тут сразу появилась двойня. В итоге кого-то мы даже «упустили» в начальной школе... Потом пришлось прикладывать большие усилия, чтобы выправить ситуацию. А вот когда старшие дети уже учатся в школе, посещают какие-то кружки, у родителей вновь появляется возможность заниматься младшими. И это, кстати, снимает излишнюю нагрузку со старших детей. Конечно, у родителей уже чувствуется определенная моральная усталость и изношенность, но зато есть и большой семейный опыт.

Конечно, если семью воспитывает мать-одиночка или вдова, это очень сложно. И у многодетных, и у однодетных семей свои проблемы, и государство должно создавать условия для того, чтобы

можно было рожать и воспитывать детей. Но сами многодетные семьи не вправе считать, что и государство, и другие люди обязаны им помогать. Вообще, когда человек ставит себя в положение, что ему что-то должен, эта ситуация неправильна с точки зрения христианской нравственности. Христианин должен осознавать, что ему никто ничего не должен, а он должен всем. Даже с практической точки зрения это гораздо полезнее, потому что когда человек чего-то хочет и не получает, он расстраивается, озлобляется, а получая то, что считает должным, особо не радуется. Когда же не ждешь, но получаешь, то это дает ощущение радости и благодарности.

Да, многодетность в наше время воспринимается как подвиг, но если ты решаешься на этот подвиг, то он только твой. Ты же не спрашивал других, согласны ли они, чтобы ты его совершал. Поэтому мне хочется, чтобы многодетные, если им кто-то помогает, воспринимали это не как чью-то обязанность, а как подарок.



Татьяна Котова

«Все самое интересное
только начинается!»

Татьяна Котова – певица, модель, телеведущая, обладательница титула «Мисс Россия» и участница конкурсов «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная», экс-солистка группы «Виа ГРА» и просто умница и красавица – о новых планах, увлечениях и рецептах красоты.

- **Таня, Вас знают как победительницу конкурса «Мисс Россия», участницу группы «ВИА Гра», певицу, модель, телеведущую... Покорение каких еще высот у Вас запланировано?**

- Нет предела совершенству. Не хочу пока раскрывать все карты, скажу лишь одно - мысль о собственном бизнесе, помимо шоу-бизнеса, уже давно вертится в голове. Но, как говорится, лучше тихо сделать, чем громко сказать.

- **В это верится с трудом, но с момента Вашего первого появления на эстраде прошло более 10 лет. Ваша карьера сложилась именно так, как Вы себе это представляли в 2008 году?**

- Думала ли я о том, каких успехов добьюсь сегодня? Вполне возможно. Однако все-таки всегда есть к чему стремиться. На этот год у меня невероятное количество целей, и я уверена, что все самое интересное только начинается.

Вы помните свой первый концерт?

- В первый раз на сцену я вышла в 6 лет, где пела и танцевала под песню «Ламбада», которая и по сей день часто меня сопровождает.

ет. Это была такая смесь самых разных чувств – и страх, и восторг, и волнение, и желание выступить. Первый выход на сцену всегда запоминается, и к счастью, он прошел удачно. Вполне возможно, что то выступление определило мою нынешнюю карьеру.

- **Вы – победительница бесчисленных конкурсов красоты, обладательница звания «Мисс Россия», - у Вас не возникало мысли остаться на модельном поприще?**

- К своей нынешней карьере я пришла через конкурсы красоты, а не через моделинг. Важно понимать, что это все-таки разные вещи. Если вы замечали, то зачастую в таких конкурсах выигрывают девушки не с модельной внешностью, а с формами. До конкурса «Ростовская красавица» я проработала моделью всего два месяца и поняла, что это – не мое. На показах главный акцент делается на одежде, а не на модели, которая ее демонстрирует. Я получаю безумное удовольствие от того, чем занимаюсь сейчас. Я творческая личность, и мне важно созидать и создавать креативное, необычное, эмоциональное для моих слушателей.



- Чему Вас научило время в «ВИА Гры»?

- Работать на сцене втроем. Гармония не только в исполнении песен, но даже во взглядах, настроении, состоянии. Уметь на сцене не только выделять свое я, но и грамотно сосуществовать вместе - дорогого стоит. До группы мои выступления как певицы были намного реже. Именно в тот период я четко осознала, что не смогу жить без музыки, зрителей, слушателей и выступлений.

- Какой основной вывод Вы для себя сделали после ухода из группы?

- Что сцена - это мое. На момент участия в группе мне хотелось постоянно расти и воплощать свои смелые идеи. Продумывать эскизы костюмов и сценарии выступлений. Я ушла для воплощения в жизнь всех своих планов, - и ни капли об этом не пожалела.



- Звание экс-солистки «ВИА Гры» Вам помогает в жизни или, наоборот, мешает?

- Конечно, меня помнят как солистку легендарного коллектива, но и как сольная артистка я тоже состоялась. После ухода в сольное плавание было сложновато уйти от образа, но я каждый день делала все, чтобы не остаться в том времени, а быть искренней и самой собою.

- Сегодня Вы - одна из самых ярких звезд на небосклоне российской эстрады. Вами восхищаются, Вам подражают, - как Вы справляетесь с испытанием славой?

- Я благодарна за то, что происходит в моей жизни и отношусь ко всему философски. Обсуждают, ну и пусть. Когда подражают, это конечно приятно, но я за индивидуальность. Все мы прекрасны по-своему, и надо все время об этом помнить.



- Вы можете представить себя не на сцене, а в какой-то иной роли, не имеющей ничего общего с шоу-бизнесом?

- Я училась на экономическом факультете, у меня диплом антикризисного управляющего. Так что, если бы я не стала артисткой, то работала бы по профессии.

- Работа артистки не та, при которой можно сберечь много свободного времени. На что Вы его стараетесь преимущественно тратить?

- Я люблю путешествовать. Особенно - открывать новые места! Конечно, есть страны, куда хочется вернуться, не без этого. Но эксперименты с путешествиями меня безумно вдохновляют. Еще люблю принимать ванну с пеной, включив приятную музыку и зажечь ароматные свечи.

- Вашей фигурой можно восхищаться бесконечно! Что Вы делаете, чтобы держать себя в форме? Или это дар природы?

- Мало кто догадывается, но я склонна к полноте. Поэтому я не жарю еду и не пользуюсь микроволновкой. Занимаюсь спортом, танцами и постоянно выполняю кардионагрузки. Но у меня нет очень



жестких принципов - один день в неделю позволяю себе есть все, что хочется. Еще люблю дома включить зажигательную музыку и танцевать, а при хорошей погоде каждое утро хожу на пробежки. Еще очень важно запоминать или записывать, сколько в день потребляется калорий. И эти калории расходовать - в зале, на пробежке, при ходьбе. Чтобы не копить лишнее.

- Наверняка у Вас есть какие-то свои особенные рецепты красоты! Поделитесь ими?

- Раз в год я провожу детокс-программу, обновляю свои вкусовые пристрастия и избавляюсь от всяких вредностей в организме. И еще массаж лица - цвет кожи улучшается и регулируется лимфодренаж. Также два раза в год прохожу полноценный курс массажа и обертываний.

- У Вас есть «патентованный» способ достижения гармонии с самой собой?

- Улыбаться почаще. Улыбка всегда заряжает настроением не только окружающих, но и самого себя. И танцы! Они помогают чувствовать себя увереннее и увереннее жить!



СКАНВОРД

Вид искусства	Канадский сорт яблоки	Отдельный снимок		Каменная пустыня	Игровой дом	Разрушенные ткани кости зуба
Размер и форма сигары	Нервное моргание без удержу	Ползучая тварь		Бригада рыбаков	Медленный музыкальный темп	Двучлен в математике
Человек с объективом	Часть избы	Правый приток Лены		Признак невиновности		
Подразделение в кавалерии	Декоративный кустарник	Болотная трава	Краска для ресниц	Приток Клязьмы	Уведомление о грядущей премьере	Осенние сорта яблоки
Нехватка денег в кассе				«Застойная» истина		
Латы на груди и спине	Монах в православии			Жираф с короткими ногами и шеей		
Бесильный мужик	Фальшивая подделка	Бессвязная речь		Единица плоского угла	Шипит от укуса в руках повара	Имя Бальзака
Магазин, куда идет больной с рецептом	Какая река самая хищная?	Нога зверя		Единица кинематической вязкости		Западный пионер
Сын Кроноса и Реи		Предмет восхищения, прекло-	Победное междометие	Шаловливое дитя		
Город и порт в Ирландии	«Подсветка» героической голфы	Спутник мадам Гипотенузы	Кричащий попугай с яркой окраской	Блюдо из рыбы	Помрачение сознания	Город-порт на севере Африки
Шампур для туши	Река в Забайкальском крае		Студенческое вещество	Река, берущая начало в Пиренеях		
Женская одежда	Сказка Андерсена			Музыкант-импровизатор		
				Спутник стыда		

СКАНВОРД



Несанкционированный ...	Приток Невы	Графиня ... Безухова	Из одной пьесы с Отелло
Блюдо из свинины	Смешная нелепость в кино		Остроко-нечная вершина
В руках Георгия Победоносца	Овощ, который и тянут, и чешут	Установленный момент	Кровельный материал
Институтский товарищ			
Амплуа роковой женщины	Служит в угрозыске		Муссолини как диктатор
Ворс на трикотаже	Лесная птичка-имитатор	Подводный "мопот"	Большой ящик
То, что можно легко нахапать	Добыча зверюшек для зоопарка	Гужевая доставка на Руси	Спит до полудня
Поплавок дёрнулся!	Признанная полезность	Занавеска в роли ширмы	Косметическое "желе"
Кража из-под венца	Крупный остров в Японии	Человек с точки зрения Дракулы	Волчья "квартира"
			Материнские чресла
			Воин лёгкой конницы
			Водоросли в мармеладе



Мама спрашивает у Вовочки:
- Сынок, а кто съел все конфеты?
- Домовой.

Голос из-за печки:
- Это наглая ложка!

Когда женщине-повару предложили руку и сердце, в голове у нее промелькнула пара рецептов.

- Кошелек или жизнь?
- Мне кажется, это не лучший слоган для больницы.

- Слышал, у Антона новая девушка?
- Даже видел один раз. Сильно на любителя.

- Любителя чего?
- Крепких спиртных напитков.

Больше всех товарищей у тамбовского волка.

2 студента перед сессией:
- Что читаешь?
- Квантовую механику.
- А чего книга вверх ногами?
- А какая разница?

Отец моет посуду, маленький сын спрашивает:
- Папа, а сколько уже лет ты работаешь у мамы?

Единственный способ не есть после шести
- съесть все до шести!

Мама разговаривает с дочкой:
- Какая же ты все-таки вредная...
- Все претензии к производителю!

Двое джентльменов прогуливаются по старинному парку.
Один обращаясь к другому, указывая на большое дерево:
- Сэр! Вы знаете, как много мог бы рассказать этот дуб, если бы умел говорить...
- Да, сэр! И в первую очередь он рассказал бы, что он не дуб, а сосна!



С 1 МАЯ 2020 ГОДА

Mulan

(«Мулан»)

Режиссер: Ники Каро

Авторы сценария: Рик Джаффа, Аманда Сильвер, Элизабет Мартин

В ролях: Лю Ифэй, Донни Йен, Джет Ли

Мулан, старшая дочь храброго воина Хуа, энергичная и решительная девушка. Когда китайский император издает указ о том, что один мужчина из каждой семьи должен вступить в ряды армии, Мулан, не задумываясь, занимает место своего больного отца, еще не зная, что ей предстоит прославиться как одному из величайших воинов в истории страны.

С 7 МАЯ 2020 ГОДА

Promising young woman

(«Девушка, подающая надежды»)

Режиссер и автор сценария: Эмиральд Феннел

В ролях: Кэри Маллиган, Бо Бернэм, Лаверн Кокс

Красивая, умная и трудолюбивая – неудивительно, что Кэсси все считают девушкой, подающей большие надежды. Кажется, ее будущее предопределено, - но одно трагическое событие меняет все. Теперь она ведет двойную жизнь и уверена, что нет ничего соблазнительнее, чем месть.

Greyhound

(«Грейхаунд»)

Режиссер: Аарон Шнайдер

Авторы сценария: Том Хэнкс, С. Э. Форестер

В ролях: Том Хэнкс, Элизабет Шу, Мануэль Гарсиа-Рульфо

Вторая мировая война. Приняв командование над эсминцем «Грейхаунд», капитан Краузе должен провести конвой из кораблей через воды Северной Атлантики, кишасшие немецкими подводными лодками. Но, чтобы уйти от преследования врага, ему нужно сначала вступить в бой с собственными страхами – и одержать верх над ними.

С 14 МАЯ 2020 ГОДА

The woman in the window

(«Женщина в окне»)

Режиссер: Джо Райт

Авторы сценария: Трэйси Леттис, А. Дж. Финн

В ролях: Эми Адамс, Гари Олдман, Джулианна Мур

Пережив кошмарную трагедию, Анна перестала выходить из дома. Вот уже много лет она видит людей только в окно своей квартиры и даже с родителями общается лишь по телефону. Однажды она становится свидетельницей преступления в окне напротив, - но полиция не верит ее показаниям, принимая их за галлюцинации психически неуравновешенной женщины. Тогда Анна решает докопаться до правды самостоятельно...

С 21 МАЯ 2020 ГОДА

Fast & furious 9

(«Форсаж-9»)

Режиссер: Джастин Лин

Авторы сценария: Дэниэл Кэйси, Гэри Скотт Томпсон

В ролях: Вин Дизель, Мишель Родригес, Тайриз Гибсон

Девятая часть боевика о неуловимом Доминике Торетто – легенде рискованных уличных гонок и участнике еще более опасных преступных игр...



FOTOS: SYG

Майские грезы, или рецепты блюд из спаржи и клубники

Май – сезон спаржи. И клубники. И блюд из них!

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С КЛУБНИКОЙ И РУККОЛОЙ

Ингредиенты: 200 г рукколы, 300 г клубники, 8 стеблей зеленой спаржи, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, сладкая горчица, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Половину ягод измельчить и взбить в блендере с уксусом, маслом и горчицей. Переложить в миску, приправить солью и перцем. Очистить спаржу и варить на пару 5-7 минут, затем остудить и нарезать кусочками. Оставшуюся клубнику нарезать тонкими пластинами, рукколу порвать руками. Смешать рукколу, клубнику и спаржу, заправить приготовленным соусом и немедленно подавать.



СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

Ингредиенты: 200 г спаржи, 1 литр куриного бульона, 50 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 125 мл сливок, зелень, соль, перец по вкусу

Обжарить нарезанный ломтиками лук в масле, снять с огня, смешать с мукой, снова поставить на слабый огонь и жарить еще несколько минут. Слегка охладить, влить постепенно горячий бульон, довести до кипения, добавить спаржу и специи и варить на медленном огне 20-30 минут. Затем перелить суп в блендер и измельчить до состояния пюре, которое следует вылить в чистую кастрюлю и прокипятить. Добавить сливки и подавать на стол.



СПАРЖА С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 200 г креветок, 150 г спаржи, 1 зубчик чеснока, 100 мл сливок, 1/2 стручка перца чили, по 1 столовой ложке оливкового и сливочного масла, соль и перец по вкусу

Спаржу бланшировать в слегка кипящей, подсоленной воде 3-4 минуты. В сотейнике разогреть оливковое масло, добавить чеснок, раздавленный плоской стороной ножа и перец чили. Как только чеснок станет чуть прозрачным, убрать его и перец. Добавить сливочное масло и сливки, посолить и упаривать соус 2-3 минуты, помешивая. Всыпать в соус креветки, прогреть 1 минуту. Подавать спаржу с соусом.



СПАРЖА С ГОРГОНЗОЛОЙ И БЕЛЫМ ВИНОМ

Ингредиенты: 200 г спаржи, 150 г сыра горгонзола, 200 мл сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка белого сухого вина, 1 перо зеленого лука, соль и перец по вкусу

Отварить спаржу в течение 20-25 минут. Разогреть в кастрюле масло, влить вино, выпарить на треть, влить сливки. Сыр порезать кубиками, добавить в соус. Помешивать, пока весь сыр не расплавится. Добавить порубленный зеленый лук. Выложить спаржу на тарелку, полить соусом.



КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ-САМБУК

Ингредиенты: 500 г клубники, 4 столовые ложки сахара, 3 яичных белка, 1 столовая ложка желатина, половина чайной ложки лимонного сока, ягоды для украшения, листики мяты

Клубнику помыть, очистить от хвостиков и обсушить. Желатин замочить в холодной воде. Клубнику с сахаром поместить в блендер и приготовить пюре. Желатин растопить на водяной бане и добавить в клубничное пюре, тщательно перемешать. Белки взбить в крепкую пену с лимонным соком. Аккуратно ввести в клубничное пюре, перемешать, разложить по креманкам и убрать в холодильник на час. Украсить любыми ягодами и обязательно добавить веточку мяты.



Недвижимость

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