WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE APRIL 2021

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 6 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 8 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 26

НАДЕЖДА Бабкина

«Если человек делает что-то полезное, это не может остаться незамеченным!»

СТР. 20

Надежда Бабкина, самая известная в России и далеко за ее пределами исполнительница русских народных песен, обладательница редкого по тембру альта, основательница и бессменная руководительница ансамбля и театра «Русская песня» - о своих проектах, планах и других, не менее интересных вещах.

ANZEIGE

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

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

В номере

СТР. 4

Хронограф

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

СТР. 6

Для пользы тела

ПРОТИВ ШЕРСТИ

Кожа на лице у мужчин стареет намного позже, чем женская, - и нуждается в особом уходе.

СТР. 10

Тема

МАСЛО МАСЛЕНОЕ

С насморком и прочими симптомами простуды не только можно, но и нужно бороться с помощью растительных масел.

СТР. 18

Гостиная

ПРОТОИЕРЕЙ МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ: «ОДНОГО ЛИШЬ ВОЗДЕРЖАНИЯ В ПИЩЕ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ НЕДОСТАТОЧНО!»

Настало время Великого поста. Что должно поменяться в нашей жизни в этой связи, помимо рациона, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

НАДЕЖДА БАБКИНА: «ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ, ЭТО НЕ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМ!»

Надежда Бабкина, самая известная в России и далеко за ее пределами исполнительница русских народных песен, обладательница редкого по тембру альта, основательница и бессменная руководительница ансамбля и театра «Русская песня» - о своих проектах, планах и других, не менее интересных вещах.

СТР. 26

Азбука вкуса

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ ПОСТНЫХ БЛЮД

Постные блюда ни в коем случае не должны быть скучными и пресными. А вот оригинальными, вкусными, полезными и простыми в приготовлении – непременно!

Impressum

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

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

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

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

Хроники пандемии: положение дел выравнивается?

С начала строгого локдауна в Германии прошло уже больше 3 месяцев. Когда же можно ожидать возвращения к привычной жизни?

Согласно актуальному законопроекту, в ближайшие недели карантинные меры в ФРГ, призванные защитить население страны от коронавирусной инфекции и ее последствий, будут ослаблены. Понятно, что произойдет это поэтапно. Так, еще в марте в Германии открылись начальные школы, детские сады и парикмахерские, затем возобновили работу книжные и цветочные магазины, косметические салоны, автошколы и летные училища. Кроме того, были изменены ограничения личных контактов (разрешены встречи до 5 человек, не живущих под одной крышей (до сих пор было возможно общение лишь с одним представителем другого домохозяйства). Но настоящим прорывом марта стала возможность для каждого жителя страны раз в неделю бесплатно сдать экспресс-тест на коронавирус. Кстати, экспресс-тестирование вообще должно быть расширено, - предполагается, что воспитатели дошкольников, учителя и ученики смогут рассчитывать на один или два бесплатных анализа в неделю. То же требование придется соблюдать всем работодателям в отношении сотрудников, работающих в офисе или на производстве, а не дома.

«Мы находимся сейчас в фазе надежды, но нельзя допустить, чтобы она стала фазой беспечности!», сказал официальный представитель канцлера Штефан Зайберт. Именно поэтому дальнейшие послабления будут происходить также пошагово. Интересно, что в дальнейшем они не будут зависеть непосредственно от 7-дневного коэффициента заражений, как это было в марте. Теперь этот кумулятивный показатель не является единственным или главным критерием для принятия решения о снятии ограничений. Гораздо важнее станет регулярное тестирование: так, при наличии справки о свежем - не старше 24 часов - негативном тесте его обладатель сможет посещать предприятия общественного питания, театры и кино, музеи и спортзалы. А там и до туристических поездок дойдет очередь...

В этой связи, кстати, стоит упомянуть начавшуюся работу над цифровым паспортом вакцинации для Германии, благодаря которому путешествия станут реальностью, а не мечтами. Как заявил министра здравоохранения ФРГ Йенс Шпан, введение этого документа запланировано к началу летних каникул. Разработку «прививочного паспорта» поручили корпорации IBM.

Еще одна хорошая новость - ситуация с вакцинакцией населения, до сих пор пробуксовывшей, теперь стала выравниваться. Во-первых, заработали фармацевтические фабрики, производящие вакцину BioNTech/Pfizer непосредственно в Германии, во-вторых, получил разрешение к применению на территории ЕС антиковидный препарат американского концерна Johnson & Johnson. Вакцины от Johnson & Johnson обладает рядом преимуществ: во-первых, она гораздо дешевле BioNTech/Pfizer, Moderna и Astrozeneca, во-вторых, ее необходимо прививать только один, а не два раза, как в случае с вышеупомянутыми препаратами, а в-третьих, вакцину от Johnson & Johnson можно хранить и транспортировать при температуре обычного холодильника. Соответственно, с «введением в эксплуатацию» этого препараты еще больше ускорит процесс вакицнации. Тем не менее, пока даже привитым гражданам по-прежнему необходимо носить защитные маски и соблюдать меры гигиены, не забывая и о дистанции.

Добавила оптимизма и канцлер ФРГ Ангела Меркель, сообщившая, что «ситуация будет напряженной до июля, после проявится эффект вакцинации, и положение дел станет значительно лучше». Что же, ждем с нетерпением!

А в это время, много лет назад...

2 апреля 1805 года
В датском городке Оденсе в семье бедного сапожника родился будущий великий сказочник, Ганс Кристиан Андерсен. Его перу принадлежит множество сказок, которыми по сей день зачитываются дети всего мира – «Огниво», «Волшебный холм», «Принцесса на горошине», «Русалочка» и многие другие. Андерсен виртуозно сочетал в своих сказках волшебный и житейский планы, непринужденно вводил в сказочные сюжеты бытовые подробности, открывал в тусклой обыденности чудесное, извлекая поэтический смысл из повседневных мелочей, утверждая: «Нет сказок лучше тех, которые создает сама жизнь».

4 апреля 1147 года
В этот день князь Суздальский Юрий Владимирович Долгорукий устроил великий пир в честь своего союзника князя Новгород-Северского Святослава Ольговича. Проходило пиршество в никому до того не известной Москве. Летописцы впервые упомянули будущую российскую столицу в хрониках, а Долгорукого с тех пор стали считать основателем города.

5 апреля 1943 года
В составе Красной Армии начала свой боевой путь добровольческая эскадрилья французских летчиков «Нормандия» (в 1944 году ей было присвоено второе название – «Неман»). Авиаполк «Нормандия-Неман» участвовал во многих ключевых событиях Великой Отечественной войны, в том числе в битве на Курской дуге, Белорусской и Восточно-Прусской операциях, освобождении Брянска, Орла, Кенигсберга и др.

10 апреля 1938 года
На плебисците в Австрии 99,7 % населения проголосовало за аншлюс с Германией.

8 апреля 1722 года
По распоряжению Петра I в Петербурге были начаты регулярные наблюдения за погодой. Вначале записи вел вице-адмирал Корнелий Крюйс, ставший спустя 2 года одним из основателей первой в России метеорологической станции.

13 апреля 1904 года
Флагман российского флота, броненосец «Петропавловск», подорвался на японской мине, что привело к взрыву и почти мгновенной гибели корабля. Разломившись пополам, «Петропавловск» стремительно ушел под воду, унося с собой жизни 620 матросов, 29 корабельных и штабных офицеров, а также художника-баталиста Василия Верещагина и флотоводца адмирала Степана Макарова. Историки полагают, что гибель последнего привела не только к сдаче Порт-Артура, но и, в конечном счете, к поражению России в русско-японской войне.

16 апреля 1922 года
В итальянском городке Рапалло наркомом иностранных дел Советской России Георгием Чичериным и главой МИД Германии Вальтером Ратенау был подписан договор, согласно которому обе стороны отказывались от каких-либо территориальных и финансовых претензий друг к другу и гарантировали экономическое сотрудничество. Таким образом, обе страны сумели выйти из изоляции, в которую они попали по итогам Первой мировой войны.

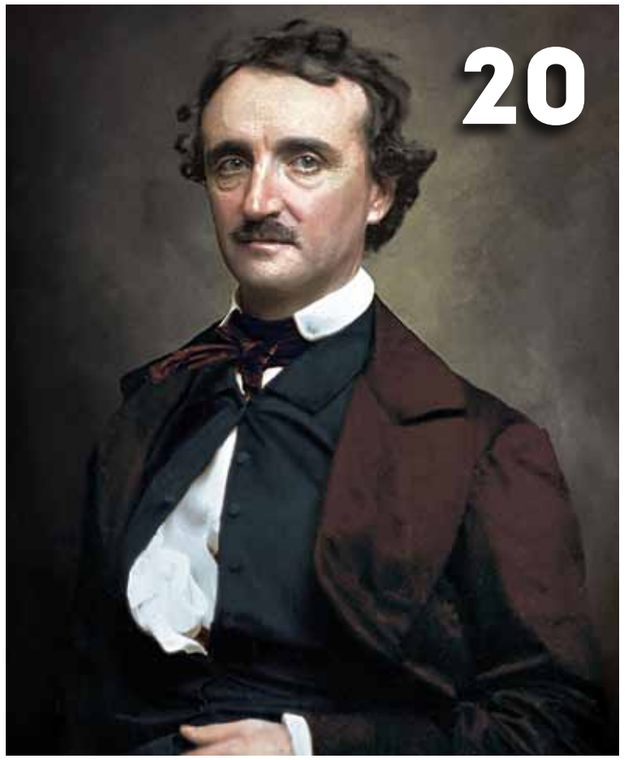
FOTOS: SXC

20 апреля 1841 года
День рождения детективного жанра: в этом день был опубликован первый детективный рассказ «Убийство на улице Морг» Э.А. По.

23 апреля 1836 года
В Санкт-Петербурге вышел первый номер литературного и общественно-политического журнала «Современник», основанный Пушкиным. После смерти солнца русской поэзии «Современник» продолжила издавать группа писателей во главе с Вяземским, затем руководителями этого литературного проекта стали Некрасов, Чернышевский и Добролюбов. С 1858 года «Современник» вел резкую полемику с либеральной и консервативной журналистикой, стал идейным центром и трибуной революционно-демократического направления русской общественной мысли. 8 мая 1866 года журнал был закрыт личным распоряжением императора Александра II.

28 апреля 1969 года
На экранах кинотеатров появился фильм Леонида Гайдая «Бриллиантовая рука», одна из самых смешных комедий в истории кино и один из самых популярных фильмов за всю историю советского кинопроката.

30 апреля 1992 года
Представители Европейской лаборатории физики элементарных частиц (CERN) объявили, что технология Всемирной паутины (World Wide Web), разработанная их сотрудником англичанином Тимом Бернерсом-Ли, будет для всех бесплатной.



СУДОКУ

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

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

Против шерсти

Кожа на лице у мужчин в два раза толще, чем у женщин, - и на 15% плотнее. Поэтому она стареет намного позже, чем женская. Но не нужно думать, что мужчинам повезло! Зато им (по крайней мере, большинству) приходится ежедневно бриться.

Мода на буйную растительность на лице, украшающую настоящего мужчину, приходит и уходит, тем не менее подавляющее большинство представителей сильного пола предпочитают полностью сбривать усы и бороду. Интересно, что этот поводом для этого обычая, уходящего свими корнями в глубокую древность, послужили, вероятнее всего, чисто практические требования рукопашного боя: лишние волосы предоставляли противнику удобный захват для перерезания горла. Эстетические соображения тут вряд ли играли какую-либо роль, но с годами ситуация изменилась, как и инструменты для удаления волосяного покрова на лице. Тем не менее вплоть до начала XX века бритье представляло из себя весьма травмоопасный процесс. В дело шло все, что попадалось под руку, - сабли, секиры, ножи, которые впоследсвии эволюционировали в опасные бритвы. В течение последующих столетий форма и материал бритв претерпевали некоторые изменения, однако в целом оставались прежними. И только благодаря отставному полковнику Якобу Шику, не понаслышке знакомому с трудностями в обращении с острыми лезвиями опасных бритв, особенно в полевых условиях, появился бритвенный станок. И процесс бритья тут же превратился во вполне безопасное занятие... Процесс совершенствования станка для бритья лавинообразно охватил лучшие умы человечества: буквально сразу же после «прорыва» Шика американский изобретатель Кинг Жиллетт предложил зажать обоюдоострое лезвие в ручке-держателе. Свое изобретение он назвал «safety razor» (безопасная бритва). Уже через год после появления на рынке бритв Gillette было продано 12,4 миллионов штук таких бритв! Затем наступила очередь электрических бритв, первая из которых была запатентована тем же Шиком в 1928 году. Правда, первая ее версия была не слишком удобна в использовании, поэтому долго не пользовалась спросом. Только несколько десятилетий спустя, после того как американская фирма Remington перевернула рынок, усовершенствовав технику, электробритвы приобрели популярность и стали раскупаться в больших количествах. А в 1975 году Марселем Биком была создана первая одноразовая бритва, представляющая собой принципиально новую конструкцию бритвы с неснимаемой головкой, удобной в применении и гарантирующей чистое гигиеничное бритье, и, главное, очень доступную по цене.

Так что, можно сказать, современным мужчинам повезло: к их услугам масса разновидностей бритв, становящихся с каждым годом все совершенней... А также - сопутствовавших бритью товаров вроде кремов и гелей для бритья, бальзамов, лосьонов и масок после бритья и всевозможных успокаивающих и разглаживающих кожу средств, повышающих качество этой старейшей процедуры достижения мужской красоты.

Некоторые мужчины бреются часто, некоторые делают это реже, одни используют ручные станки, другие - электрические бритвы, однако в любом случае бритье - это регулярное травмирование кожи. Что же делать, чтобы избежать неприятностей при бритье? Свести к минимуму возможность возникновения раздражений можно, просто предварительно приняв горячий душ или распарив кожу. Некоторые косметологи рекомендуют для дополнительного смягчения кожи применять перед бритьем специальные средства (например, питательное масло, которо наносится на влажную кожу еще до нанесения непосредственных препаратов для бритья). Но большинство мужчин предпочитает не усложнять себе жизнь, а обойтись горячей водой и «классикой жанра», то есть гелем или пеной для бритья. Они увлажняют кожу и обеспечивают плавное движение бритвы, а также предотвращают повреждение эпидермиса.

Во время бритья желательно натягивать кожу свободной рукой по направлению движения лезвий, но не надавливать на нее бритвенным прибором – он и без того играючи справится с возложенной на него задачей! В конце концов, для чего существуют все новомодные дополнительные лезвия и бреющие сетки? Специалисты рекомендуют также в процессе бритья помнить непреложную истину: чем меньше совершать движений, тем меньше появится раздражений. После этого наступает очередь средств после бритья, заключительного аккорда, завершающего процедуру удаления нежелательных волос. Эти волшебные препараты не только восстанавливают естественный баланс кожи, но и смягчают, успокаивают, дезинфицируют и питают ее. Кроме этого, бальзамы и лосьоны после бритья повышают упругость кожи, предотвращают появление морщин, обеспечивают комфортное ощущение свежести и мягкости, поддерживая процесс регенерации. Важный показатель качества средства после бритья – отсутствие неприятных ощущений на коже сразу после нанесения. Считается, что лосьоны из парфюмерных линий почти никогда не бывают достаточно хороши, поэтому предпочтение лучше отдавать специализированной косметике, в состав которой входят растительные экстракты и эфирные масла. Для чувствительной кожи оптимальны средства, не содержащие спирта. Впрочем, это все дело личных предпочтений, - как и наличие или отсутствие растительности на лице!

СУДОКУ

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

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

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

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

Насморк из-за растений

Кто бы мог подумать - иногда причины плохого самочувствия кроются в неправильном оформлении интерьера! Так, недостаток света часто являются причиной головной боли, а комнатные растения – заложенного носа и кашля. И это еще не все!

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Чаще всего головная боль возникает из-за обезвоживания организма и неправильного освещения. Первое к интерьеру отношения, строго говоря, не имеет (тем не менее есть смысл поставить на видное место графин или бутылкус водой, чтобы не забывать выпивать обязательные 6 стаканов в день). Что же касается света, тут все просто: чтобы не приходилось постоянно напрягать зрение, чтобы разглядеть какие-то детали вокруг, необходимо «правильное» освещение. Решение, в целом, лежит на поверхности: мало света - нужно больше лампочек. Если лампочек достаточно, но все равно есть неприятные ощущение в глазах, проблема в их световой температуре (ее данные в Кельвинах (К) указаны на упаковке). 2 700-3 200 К — это теплый мягкий свет, подходящий для гостиной или спальни. До 5 300 К — хорошее белое освещение для кухни или кабинета. Такой свет бодрит и помогает сконцентрироваться, поэтому не подходит для спальни или гостиной. Выше уже начинается совсем холодный свет в синем спектре. Можно использовать такую лампочку в настольной лампе или в потолке над рабочим столом, но не стоит проводить при таком освещении много времени.

КАШЕЛЬ

Отрывистый, сухой кашель, который дает знать о себе только дома, может быть симптомом аллергии. Иногда (довольно редко) это аллергия на отделочные материалы и краски. Если вы стали себя плохо чувствовать дома после ремонта, особенно если ощущается неприятный посторонний запах, это не повод для беспокойства – скоро запах выветрится, и все пройдет. Другое дело, если даже при регулярном проветривании в течение долгого времени ничего не меняется. Тогда есть прямой смысл сделать тест на аллергию и, возможно, расстаться с некоторыми предметами обстановки. Основным «виновником»-рассадником аллергенов вроде пылевых клещей является обычно ковровое покрытие, поэтому, если кашель не проходит долгое время, пора подумать о смене ковров на твердые полы. Но чаще всего «домашний» кашель – сигнал о наличии большого количества пыли. В этом случае не обойтись без регулярной влажной уборки (в идеале – каждый день). Уборка поможет избавиться от микроскопических частиц, включая мелкие кусочки пищи и волокон, а также других вещей, которые могут вызвать аллергическую реакцию на пыль. Еще разумно сменить подушки и одеяла с натуральными наполнителями на таковые с синтетическим наполнителем, а также регулярно стирать спальные принадлежности в соответствии с инструкцией. Невероятно много пыли скапливается на книгах, поэтому, возможно, стоит спрятать книги в шкаф с закрытыми дверцами и уж точно убрать из спальни. Кроме того, следует понять, что пыль с улицы оседает на верхней одежде, поэтому последнюю лучше вешать не на крючки, а в шкаф.

НАСМОРК

А вот аллергическая реакция в виде насморка обычно бывает на домашние растения. Хотя они, как правило, не приносят вреда, просто стоя на подоконнике, но после обрезки листьев и веток сок, выделяющийся на месте среза, может испаряться и вызывать аллергическую реакцию у особенно чувствительных людей. Лучше не ставить в спальнях и гостиных такие растения, как диффенбахия, олеандр, адениум и примулу.

FOTOS: SXC

Масло масленое

Оказывается, с насморком и прочими симптомами простуды не только можно, но и нужно бороться с помощью растительных масел, особенно хороши для этого персиковое и абрикосовое масла. Они успокаивают и дезинфицируют слизистую оболочку, а содержащиеся в них микро- и макроэлементы купируют воспаление верхних дыхательных путей в острой и хронической стадии, предотвращая развитие осложнений. И это далеко не все, на что они способны!

Натуральные растительные масла, такие, как персиковое и миндальное, оливковое и репейное, использовались в медицинских целях с незапамятных времен. И совсем не зря! Ведь все они без исключения содержат невероятное количество витаминов, минералов и антиоксидантов, кроме того, они гипоаллергенны и универсальны в применении.

От того, какие органические соединения и витамины входят в химический состав того или иного растительного масла, зависит его конкретное применение. Их общая способность к окислению свободных радикалов и выведению их из организма помогает улучшать обмен веществ, укреплять и очищать сосуды, замедлять возрастные изменения, восстанавливать иммунитет. Наружные средства на основе растительных масел (мази, эмульсии, суппозитории, кремы) широко используются как в медицине, так и в косметологии. И, как показывает опыт, способны творить настоящие чудеса! Давайте разберемся, в каких случаях к какому маслу обращаться.

Подсолнечное масло, наряду с использованием в пище, применяется при заболеваниях желудка, кишечника, атеросклерозе, ревматизме. Оливковое масло, используемое еще со времен античной Эллады и древней Иудеи, применяется во многих диетах, лечит сердечные недуги, атеросклероз, холецистит, гепатиты, помогает при мочекаменной болезни. В кукурузном масле наиболее высокий процент содержания незаменимых аминокислот. Оно используется при сосудистых заболеваниях, тромбозах, ранах и ожогах. Кедровое масло помогает при легочных заболеваниях, туберкулезе, лимфостазах и венозных застоях, широко используется наружно при ожогах и обморожениях. Масло семян льна используется в лечении желудочно-кишечных заболеваний, а также в уходе за волосами. Ну, а уже упоминавшиеся персиковое и абрикосовое масла незаменимы при простудных и вирусных заболеваниях. Они мягко снимают раздражение чувствительных стенок носовых пазух, разжижают и удаляют слизь, предотвращая образование излишков. Если заложенность носа не сильно выражена, но сопровождается неприятной сухостью слизистых оболочек, покраснением и появлением корочек, рекомендуется 3-4 раза в день смазывать внутреннюю часть носовых ходов, используя ватный тампон или палочку. В случае, если нос «забит», можно закапывать по 3 капли 4-5 раз в день в каждую ноздрю. Как правило, если начать «маслотерапию» при первых же симптомах поражения дыхательной системы, эффект проявится через 3-4 дня.

FOTOS: SXC

Плюсов у использования натуральных масел в терапевтических целях не счесть: во-первых, они не вызывают привыкания и системных побочных эффектов, потому допустимы к применению длительным курсом. Во-вторых, масла гипоаллергенны, а значит, их можно применять практически всем, а в-третьих, существует возможность практически бесконечно экспериментировать с различными их комбинациями, подыскивая идеальное их сочетание... Плюс к тому в маслах содержится все, что необходимо для питания тканей, улучшения физиологических свойства капилляров, укрепления стенок сосудов и, что самое важное, стимуляции иммунной активности. Вот несколько «масляных» рецептов, способных творить настоящие чудеса, - убедитесь в этом сами!

Капля разогретого оливкового масла оказывает благотворное действие при острой боли в ушах. Миндальное масло (по половине чайной ложки 2 раза в день) помогает при пищеварительных заболеваниях (язва желудка, гастрит, метеоризм). Маска на основе масла какао укрепляет волосы и способствует их активному росту (смешать 1 чайную ложку коньяка и 2 столовые ложки масла какао, массажными движениями нанести маску на кожу головы. Через 20 минут смыть маску шампунем.). А ванночка на основе подсолнечного масла укрепит ногти и придаст им гладкость (подогреть 50 г подсолнечного масла, добавить 5 капель лимонного сока, опустить руки на 10 минут в ванночку, а затем осторожно вытереть их кухоным полотенцем).

СУДОКУ

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

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

Хлеб всему голова, или зачем нужны хлебные единицы

Все больше врачей сходятся во мнении: диета больного сахарным диабетом – это идеальная диета для любого здорового человека. В чем ее суть и преимущества?

Правильное питание – залог здоровья: это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах. Особенно это касается людей, страдающих сахарным диабетом, а также тех, кому за 50. И главное правило тут - строгое ограничение продуктов, содержащих быстро и легкоусвояемые углеводы. Но как же определить необходимую норму углеводосодержащих продуктов? Все они существенно различаются между собой по своим физическим свойствам, составу, калорийности. Измерить каким-то одним привычным способом (например, с помощью ложки или стакана) все эти важные параметры пищи невозможно. Не менее трудно определить и необходимый объем суточной нормы продуктов, не имея специальных знаний и не видя понятных для себя ориентиров. Для этого специалистами, а вернее, немецким диетологом Карлом фон Ноорденом, и было придумано такое понятие, как хлебная единица (Broteinheit, или BE по-немецки).

Врач-легенда, крупнейший специалист начала XX века по болезням обмена веществ и диатетике (так раньше называлась диетология) Карл фон Норден утверждал, что для выздоровления пациента питание имеет не меньшее значение, чем лекарства. При этом он ни в коем случае не пропагандировал голодание или сыроедение, - на основании проведенных в его клиниках в Берлине и Вене специальных исследований, связанных с нарушениями обмена веществ и их лечением, фон Норден разработал собственную систему здорового питания. В ее основу легло неукоснительное поддержание энергетического баланса и контроль за потреблением углеводов. Для удобства подсчета этих коварных углеводов в продуктах питания фон Ноорденом, а за ним и всеми врачами мира, была принята так называемая хлебная единица: унифицированная мера исчисления, соответствующая количеству углеводов в куске хлеба толщиной 1 см и весом 20-25 грамм, вне зависимости от муки, из которой он приготовлен. 1 хлебная единица содержит примерно 10-12 г углеводов, которые повышают уровень концентрации сахара в крови на 2,77 ммоль/л, а для их усвоения организм расходует 1,4 единицу инсулина.

Благодаря открытию фон Ноордена стало возможным рассчитать количество углеводов, потребляемых с различными продуктами. Вначале такие расчеты были актуальны только для больных сахарным диабетом, ведь им крайне необходимо контролировать свое питание, обращать внимание на коррекцию и нормализацию уровня глюкозы в крови. Затем диабетические принципы питания были взяты на вооружение и нутрициологами, которые занимались разработкой специальных диет (в частности, для пожилых людей, а также для спортсменов и моделей, людей, страдающих избыточным весом и эндокринными заболеваниями). Понятно, почему: в идеале питание любого человека должно быть сбалансированным, регулярным и полноценным, а углеводы должны распределяться в течение дня так, чтобы большая их часть приходилась на завтрак и обед. Столь же важно равномерно распределять хлебные единицы на все приемы пищи. Обычно содержание хлебных единиц в одном приеме пищи не должно превышать 7 единиц, а суточная норма — 17-24 единиц. Например, людям без проблем со здоровьем и нормальной массой тела рекомендовано потребление 20-22 хлебных единиц в день, но больным сахарным диабетом или страдающим ожирением — от 6 до 12 хлебных единиц.

FOTOS: SXC

В каких продуктах содержится больше всего хлебных единиц, и как вообще можно определить количество последних? Что касается определения, то тут все просто: с некоторого времени все продукты, допущенные к продаже, снабжаются этикетками с указанием их пищевой ценности, в том числе процента содержания углеводов и количества хлебных единиц. Но не стоит забывать, что многое зависит и от способа приготовления продуктов. Например, картофельное пюре сильнее повышает содержание глюкозы в крови, чем картофель, сваренный в мундире (в 1 запеченной картофелине содержится 1 хлебная единица, - столько же, сколько и в 2 столовых ложках пюре). И наоборот, 1 хлебная единица присутствует в 1 столовой ложке любой сырой крупы, гречневой, манной, овсяной, риса или пшена, но в каше одна единица содержится уже в 2 столовых ложках продукта! А вот яйца, рыба, мясо, сметана, масло и творог, а также тыква, не говоря уже о топинамбуре, практически не влияют на уровень глюкозы в плазме и могут потребляться без волнения. Тем не менее для строгого контроля и подсчета количества хлебных единиц диетологи рекомендуют пользоваться специальными таблицами или мобильными приложениями, - как говорится, доверяй, но проверяй.

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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

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

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

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, ULLSTEINSTRAßE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ О ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

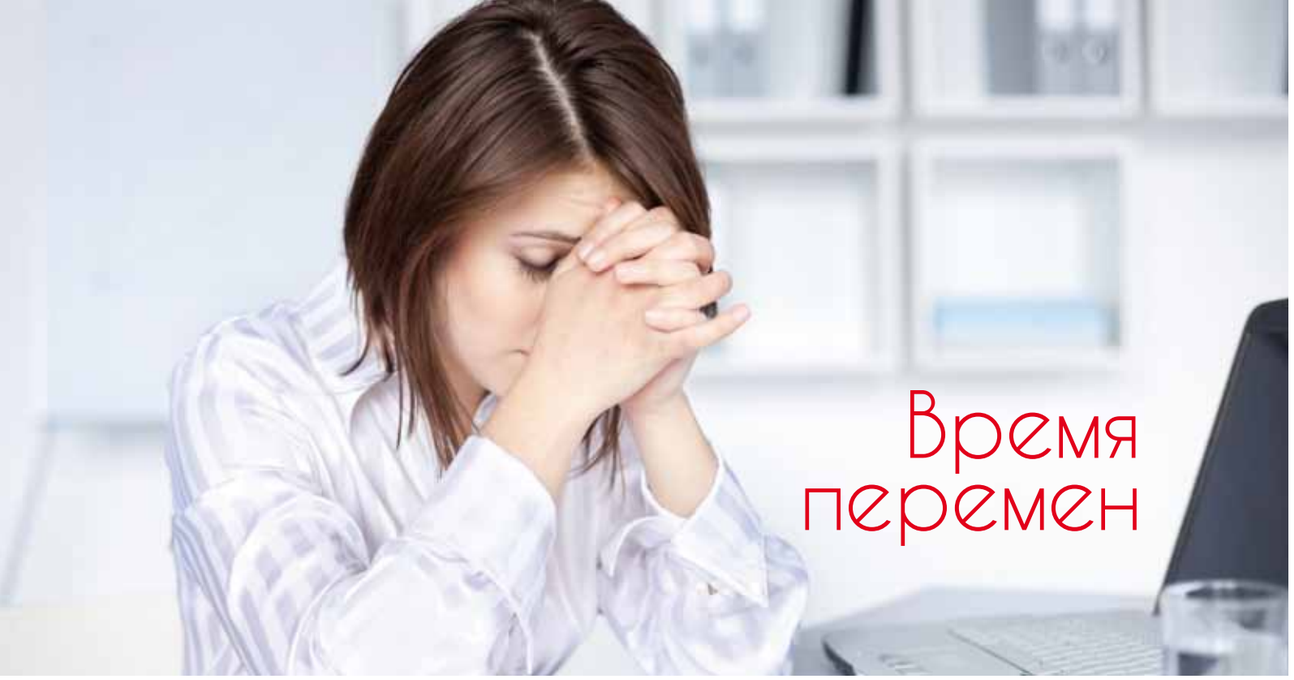
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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



Время перемен

Почему именно в тот момент, когда природа, похоже, окончательно проснулась, вместо бодрости мы частенько ощущаем сонливость, пессимизм и упадок сил, как физических, так и моральных?И что с этим делать?

Весенняя слабость может быть результатом как типичных для смены сезонов стрессов, истощающих нервную систему, так и неправильного питания, и «сидячего», малоподвижного образа жизни. В сумме все эти факторы приводят к снижению тонуса сосудов, нарушению гармоничной работы внутренних органов из-за того, что мозг дает им нечеткие команды, а также повышенной чувствительности к переменам погоды. Такое состояние длится, как правило, в течение нескольких недель. Что же делать, чтобы выйти победителем из борьбы с весенними физическими и эмоциональными недомоганиями?

Для начала, очень важно разработать для себя оптимальный режим дня и стараться его придерживаться. Не отказывайте себе во сне, лучше пожертвуйте чем-нибудь другим. Помните, что именно сейчас, когда природа пробудилась от спячки, даже умеренные физические нагрузки и достаточный сон не компенсируют дефицита движения, поэтому старайтесь как можно чаще гулять, особенно в солнечную погоду! Совсем здорово будет, если вы возьмете за привычку регулярно ходить в бассейн или, скажем, бегать по утрам. Не отказывайте себе в маленьких радостях, занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие, в это тяжелое для организма время это лучший способ справиться с депрессией!

Весна – не самое лучшее время для того, чтобы садиться на диету. Дело тут не только в весеннем авитаминозе (хотя и в нем тоже: ведь сохранившиеся до весны фрукты и овощи прошлогоднего урожая содержат минимальное количество витаминов и других полезных веществ), а в том, что измученному долгой зимой организму и так не хватает многих веществ, а однобокое и несбалансированное питание уменьшит их содержание в несколько раз, что сразу отразится на вашем настроении и самочувствии. Лучше попробуйте перестроить свой рацион и уделить побольше внимания свежим овощам и зелени. Чтобы успешно справляться с весенней депрессией, увеличьте дневную дозу главного витамина нервной системы - B1. Именно его дефицит значительно снижает стрессоустойчивость и нарушает эмоциональную стабильность. Источники витамина B1: хлеб из муки грубого помола, дрожжи, гречневая крупа, печень и бобовые.

А что же предпринять тем, кто хочет избавиться от нагулянного зимой жирка? Попробуйте придерживаться «цветной» системы питания. Суть ее в следующем: каждый день недели рекомендуется есть продукты одного цвета.

В понедельник – «белый день» - диетологи предлагают употреблять в пищу рис, кокос, репчатый лук, молоко, белый сыр, творог, белый чай, цветная капуста, яичный белок, белая фасоль, белое мясо.
Во вторник – «фиолетовый день» - на вашем столе должны присутствовать баклажаны, фиолетовый лук, эстрагон, черная смородина, чернослив, темный виноград, виноградный сок, ежевика.
Среда – «зеленый день», а значит, приветствуются капуста, салат, зеленый лук, сельдерей, огурец, щавель, киви, морская капуста, зеленые яблоки, спаржа, зеленый чай и т.д.
В четверг – «красный день» - отдавайте предпочтение паприке, помидорам, красным яблокам, постной говядине, малине, клубнике, красной смородине, сокам красного цвета.
Пятница – «желтый день» - день цитрусовых, картофеля, желтого болгарского перца, желтого сыра, хлеба из муки грубого помола, мяса индейки и курицы, орехов, бананов. В субботу – «оранжевый день» - побалуйте себя мандаринами, апельсинами, тыквой, ананасами, яйцами, рыбой, морковью, манго, кукурузой,
Ну, а воскресенье может быть нейтральным днем, когда позволено смешивать все цвета радуги, используя в борьбе за хорошее настроение все возможные пути!

Еще весной важно не обольщаться плюсовой температурой и не менять преждевременно теплую одежду на более легкую, держать в тепле ноги, высыпаться (при постоянном недосыпании защитные реакции организма заметно снижаются), а также избегать по возможности стрессовых ситуаций. И побольше смеяться! Апрель все-таки...

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Международный женский день 8 марта – один из самых любимых праздников в резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen». Этот нежный и светлый праздник – отличный повод в очередной раз пожелать нашим замечательным представительницам прекрасной половины человечества счастья, здоровья и весеннего настроения, под стать подаренным им цветам. Конечно, не остались без подарков и внимания и наши именинники, Иван Фишер и Артур Гербезагин, чьи дни рождения мы, как всегда, отпраздновали дружно и весело. Поводом для радости и гордости для всего персонала наших резиденций стало и успешное проведение вакцинации наших жильцов от COVID-19! Словом, хороших новостей у нас не счесть, - продолжаем в том же духе!

Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют, - далеко не полный перечень достоинств наших резиденций! А в качестве дополнительного бонуса жильцы «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» обретают интересное им окружение и получают столь необходимую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку. У нас созданы оптимальные условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Рыба против депрессии

Наступление весны вас совершенно не радует, силы и нервы на исходе, и по всем признакам вы на пороге сезонной депрессии? Не спешите умолять врача выписать вам антидепрессанты, особенно, если вам за 60! Дело в том, что, как выяснили недавно ученые, длительное (а краткосрочное обычно не приносит никаких результатов) употребление антидепрессантов увеличивает риск развития деменции. Помимо этого, подтверждена и взаимосвязь препаратов от депрессии с риском развития диабета. Что же делать? Очень просто: налегайте на жирную рыбу. Она является лучшим источником витамина D и полиненасыщенных жирых кислот омега-3. Последние, особенно эйкозапентаеновая (EPA) и докозагексаеновая (DHA) кислоты, многократно доказали свою эффективность при лечении депрессии, биполярном расстройстве и для облегчения или предотвращения других психических состояний, включая шизофрению, пограничное расстройство личности, обсессивно-компульсивное расстройство и синдром дефицита внимания. Вся хитрость в том, что регулярное употребление рыбы способствует повышенной выработке серотонина, «гормона счастья». К тому же лосось, макрель и сельдь параллельно еще и способны предупреждать сердечно-сосудистые заболевания. Для достижения оптимального эффекта нужно съедать около 200 г рыбы минимум 2-3 раза в неделю. Что, кстати, не так уж и много!

Пейте, люди, молоко

Тем, чей возраст перевалили за отметку 60, просто-таки необходимо пить молоко с высоким содержанием жира. Особенно в том случае, если вас беспокоит сокращение мышечной массы. Увы, но с возрастом мышечная масса идет на убыль. Регулярное употребление молока замедляет этот процесс. Бонус: молоко также содержит кальций, необходимый для крепких здоровых костей. При этом важно, чтобы жирность молока была не ниже 2,5%, это важно для усвоения кальция и жирорастворимых витаминов, которые содержатся в молочных продуктах. И еще один бонус: молоко богато казоморфинами, веществами белковой природы, которые образуются в нашем организме из молочного белка казеина. Как понятно из названия, казоморфины обладают опиодным эффектом, снижают тревожность, успокаивают, обезболивают. Именно поэтому стакан молока на ночь считается великолепным снотворным. Словом, пейте, люди, молоко, будете здоровы!

Обратно к плите

Канадские ученые пришли к выводу, что людям зрелого возраста лучше готовить пищу традиционным способом, на плите, а не в микроволновой печи. Все дело в том, что приготовление еды в микроволновой печи разрушает некоторые питательные соединения в пище, в частности, витамин B12, играющий важную роль для выработки красных кровяных клеток. У пожилых людей нередко отмечается нехватка этого витамина, содержащегося в основном в мясе, а «дополнительное» уничтожение его привожит к самым плачевным последствиям. Потому мясо в микроволновке лучше не готовить, тем более, что на сковородке практически все блюда получаются намного вкуснее!

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

VERITAS Group
Verwaltung
Ullsteinstraße 89
12109 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Charlottenburg
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 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

Протоиерей Максим Первозванский:

«Одного лишь воздержания в пище в Великий пост недостаточно!»

Настало время Великого поста. Что должно поменяться в нашей жизни в этой связи, помимо рациона, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Великий пост, в отличие от других постов, имеет исключительно мощный позитивный смысл, который легко можно почувствовать и испытать на себе. Ведь другие посты обычно сводятся для людей к каким-то ограничениям – в еде, в развлечениях, то есть имеют негативный посыл: не делай этого, не вкушай того. А нынешние 40-50 дней занимают совершенно особое место в годовом круге жизни христианина: это подготовка к главному православному празднику – Пасхе. А что такое Пасха? Ликующая радость единения человека с Богом, победа жизни над смертью, духа – над плотью. В день Пасхи мы как бы возобновляем наше крещение, торжество нашей новой жизни со Христом. Через Великий пост каждый год всякий христианин призван вспомнить, что в свое время он посвятил себя Богу через крещение, и что именно во Христе – средоточие и смысл его жизни.

Тем не менее без воздержания в пище нет поста, хотя и это не цель, а средство. Средство обновить свою духовную жизнь, открыть в себе новые источники молитвы, любви к Богу и переживания Воскресения Христова. Если человек не постился телесно, ему сложно будет глубоко пережить Страстную седмицу и Пасху, он не получит тех же удивительных духовных плодов, что и постившийся. Поэтому воздержание в пище, хоть минимальное, необходимо. Без этого поста нет. Очень важно Великим постом прочувствовать, что мы зависим от еды. Такова наша природа: нам необходимо подкреплять свои силы, мы время от времени испытываем голод и, конечно, любим покушать повкуснее. Но наш дух, наше стремление к Богу должно быть выше нашего естественного стремления поесть. А действительно ли это так – можно проверить только тогда, когда человек постится. Тем более, если этот пост длится почти 2 месяца. Так что здесь есть и момент послушания, и момент проверки, показывающей, что для тебя действительно самое главное.

При этом очень важно помнть, что одного лишь воздержания в пище в Великий пост недостаточно! На вопрос учеников: «Почему мы не можем изгнать беса?» Христос ответил, что сей род изгоняется только постом и молитвой, - и вот тут как раз это и реализуется: пост и молитва. Если мы постимся только телесно, но не постимся духовно, то есть с одной стороны не ограничиваем наши развлечения, пристрастия, а с другой – не наполняем нашу жизнь молитвой, великопостным богослужением, это даже может оказаться вредным. Ведь дело в том, что пост затрагивает дух, душу и тело человека. Говорят, что сытое брюхо даже к учению глухо – так тем более оно глухо к духовным переживаниям. Напротив, воздерживаясь в пище, мы обостряем наше духовное восприятие, как бы освобождаем место для духа. Но если мы не впускаем туда Бога, не наполняем это место молитвой, то оно наполняется страстями: свято место пусто не бывает. Человек, который не понуждает себя молиться, каяться, читать духовную литературу, посещать богослужения, рискует только обострить свои страсти: раздражительность, обидчивость, завистливость – все, что угодно, может вылезти наружу.

До начала поста хорошо бы поставить перед собой какую-то позитивную цель, направленную на себя самого. Взять на себя какой-то дополнительный труд: например, прочитать какие-нибудь книги из Ветхого Завета – хотя бы Бытие и Притчи Соломоновы, которые по церковному уставу прочитываются за период поста. Во-вторых, желательно поставить перед собой задачу что-то конкретное в себе исправить, например, побороть какую-то свою страсть или привычку: лень, гнев, чревоугодие – у каждого свое слабое место.

Если есть такая возможность, нужно какие-то добрые дела делать. Желательно, чтобы это не ограничивалось милостыней у храма. Надо попытаться по возможности, скажем, куда-то съездить с группой милосердия – к старикам, к бездомным, к детям-сиротам, к больным, принести им какую-то радость. Такие группы милосердия есть почти при каждом храме. Довольно часто бывает так, что нужна машина, чтоб отвезти собранные вещи, допустим, в какой-то отдаленный детский дом. Можно постараться скорректировать свой график и выделить один день для такого дела.

И, наконец, если сил и времени на подобную деятельность катастрофически не хватает, возможность принести кому-то радость все равно всегда найдется. Вспомните: наверняка у вас есть родственники, которые оказались вами забыты. Можно что-то доброе сделать для них – как минимум, позвонить, справиться, как дела. Это тоже очень важно. Надо себя как-то понуждать жертвовать своим временем, придумывать, где я могу быть полезным.

НАДЕЖДА БАБКИНА

«Если человек делает что-то полезное, это не может остаться незамеченным!»

Надежда Бабкина, самая известная в России и далеко за ее пределами исполнительница русских народных песен, обладательница редкого по тембру альта, основательница и бессменная руководительница ансамбля и театра «Русская песня» - о своих проектах, планах и других, не менее интересных вещах.

О театре

Желание создать собственный театр возникло у меня еще в раннем детстве, когда я, сидя дома под печкой, играла в кукол. Благодаря этому я и училась довольно неплохо, потому что у каждой куклы была своя роль – кто-то учитель, кто-то ученик. Я разыгрывала сценки на тему школьных уроков. Сама от имени кукол-учителей задавала какие-то вопросы, сама за кукол-учеников на них отвечала. Конечно, повзрослев, когда уже стали появляться мальчики, я забросила эти игры. Но мечта создать настоящий театр продолжала во мне жить. В полной мере она осуществилась в 2012-м году.

Строительство театра я не слишком афишировала, потому что отыскалось немало желающих меня отодвинуть. Но меня так просто не сдвинешь! На стройку ходила каждый день, делая вид, что разбираюсь во всех нюансах строительства и замечаю любые недоработки, контролировала каждый шаг. Меня боялись, как огня! Вот так, можно сказать, я получила еще одну профессию – прораба. Над проектом работала целая комиссия, архитектурные организации, художники. При строительстве театра я старалась использовать интересные идеи и нестандартные решения. Я считаю, что необходимо соответствовать нашему «продвинутому» времени. Все должно быть очень эффектно и современно, но вместе с тем необходимо сохранить ассоциацию с народным творчеством. Вход в театр оформлен четырьмя изящными колоннами, облицованными натуральным камнем, что подчеркивает принадлежность к сфере искусства. Театр обладает уникальной технологической начинкой. Многоуровневая и трансформирующаяся сцена позволяет претворять в жизнь самые разнообразные творческие задачи. К примеру, сцену можно залить льдом для представлений с участием фигуристов. Если требуется, можно обустроить оркестровую яму для спектаклей с присутствием живого оркестра. У нас отличные репетиционные залы. Теперь коллективы, которые входят в состав театра «Русская песня», могут репетировать столько, сколько нужно, для этого созданы все условия. У нас работает собственная пошивочная мастерская, существует также музей-хранилище народного костюма.

На сегодняшний день театр «Русская песня» - один из самых посещаемых театров в Москве. Мы вошли в тройку по продаже билетов, оставив позади даже знаменитый «Ленком». Не подумайте, что я возвеличиваю себя, воздвигаю сама себе памятник. Нет, я прекрасно знаю себе цену, у меня море недостатков. И все же, если человек делает что-то полезное, это не может остаться незамеченным. Так, в 2018 году Правительство Российской Федерации присудило нам премию в области культуры за создание Московского государственного музыкального театра фольклора «Русская песня». Мы радушно открываем двери для всех национальных культур нашей необъятной страны. На сцене театра проходят дни культуры народов России, всевозможные форумы, а также выступления артистов эстрады, драматические спектакли, благотворительные вечера и, конечно, концерты коллективов театра «Русская песня». В нашей работе идет год за два, потому что жизнь насыщена постоянными переездами, гастролями, фестивалями, мастер-классами, участием в новых проектах. Несмотря на полное отсутствие свободного времени, я благодарна Богу, что все в нашей жизни происходит именно так! Ведь только благодаря самоотверженному труду нашего коллектива зрители выходят из зала после спектакля с чувством гордости за наши национальные традиции, нашу историю и песенную культуру!

О спектаклях

Каждый спектакль, который рождается в стенах нашего театра, дается нелегко. Коллективом «Русская песня» я руковожу почти 45 лет, и когда здание нашего театра уже было построено, перво-наперво встал вопрос — где найти достойных сотрудников, которые бы приводили в движение эту громаду? И второй — какова будет «начинка»? Концертами, которых в репертуаре ансамбля «Русская песня» предостаточно, лекциями о фольклоре, традициях и самобытности нашего жанра такой большой зал не заполнить. Идея музыкально-драматических спектаклей родилась случайно. Сидим мы однажды с директором театра Антоном Собяниным в нашем буфете и думаем, чем же заполнить репертуар. А за столом порой великолепные идеи приходят в голову! И вдруг Антон говорит: «Посмотри, а вон в углу сидит Нина Чусова, чай пьет!» Она как раз с кем-то репетировала на нашей сцене. Я тут же подхожу к Нине со словами: «Немногие отваживаются работать с народным жанром, но, может быть, ты попробуешь? Давай что-нибудь сотворим!» Она тут же загорелась — а давай! И не сходя с места решила, что возьмется за «Ночь перед Рождеством» Гоголя. Я моментально представила, как вплетутся в это произведение и наши народные песни, и чудесные напевные украинские… С этого спектакля начался театр «Русская песня», который, к счастью, работает прекрасно.

За первым спектаклем последовал второй, третий… Репертуар постепенно вырисовывался. И вдруг мы решили замахнуться на «Калину красную» Шукшина. «Спектакль может быть только при одном условии, — сказал Антон, — если главную роль сыграет Маша Шукшина». Я тут же схватилась за телефон и позвонила Маше, которая, услышав мое предложение, рассмеялась — подумала, что мы ее разыгрываем. А потом пришла к нам в театр и поняла, что все серьезно. То же самое с «12 стульями». Мы с Антоном посмотрели друг на друга и практически в один голос произнесли это название. И решили делать не задумываясь. Потому что стоит только начать размышлять, появятся страхи: ой, это вызов, ой, сколько будет критики… А смелость, между прочим, города берет!

Последней премьерой в театре стал спектакль «Горько» в постановке режиссера Романа Самгина. Зрители приняли спектакль на ура. Чехов и Зощенко – это, конечно, два самостоятельных писателя. Но объединяет их вековая традиция. А в спектакле связующим звеном для них стала песня. И артисты, конечно. Я боялась, что люди не поймут, какое отношение второй акт имеет к первому, какое отношение Чехов имеет к Зощенко. Но получилось. У нас был связующий шафер – тамада, если по-русски. Он организовывал в зрительном зале какую-то затею, люди заполняли своими эмоциями весь зал и через это понимали всю задумку спектакля. Так что прекрасный дуэт Зощенко и Чехова удался. Вообще этот спектакль задумывался для того, чтобы помочь людям преодолеть упадническое состояние на фоне карантина и пандемии.

О малой сцене

На Садовой-Черногрязской улице находится малая сцена театра «Русская песня». Этот уютный, камерный зал всего на 150 мест был на протяжении долгих лет нашим родным домом и репетиционной базой, где составлялся репертуар, где создавались концертные программы в тот момент, пока «Русская песня» не обзавелась новым театром на Олимпийском проспекте. Как только это случилось, на малой сцене обосновалась детская фольклорная студия «Наследие». Цель и смысл создания этой уникальной студии в приобщении детей с самого раннего возраста к сохранению культурного наследия русского народа. Необходимо, чтобы развитие, взросление, становление ребенка происходило в соответствии с обычаями, песенно-танцевальными традициями, обрядами, самобытностью мышления, которые являются национальной идеей русского народа.

Одна из особенностей студии – преемственность поколений. У нас занимаются мамы и бабушки, для всех желающих каждую пятницу проходят репетиции. Родители вместе с детьми участвуют и в концертах. Пока детишки занимаются, родители ждут их в нашем уютном и тёплом фойе. Они чувствуют себя как дома: общаются, чаевничают, отдыхают, как одна большая семья. Мы приветствуем семейственность и рады, что мамочки принимают активное участие в работе студии. Набор в студию проходит очень просто. Мы никому не отказываем. Берем всех желающих без исключения.Это наша принципиальная позиция. Любой ребенок, желающий приобщиться к народной культуре, может стать участником нашего коллектива. Ежегодно в сентябре в студии объявляется дополнительный набор, но к нам можно присоединиться и в течение года.

При малой сцене действует музей кукол, созданный на основе моей коллекции. Дело в том, что я всю жизнь собирала кукол. Привозила их из гастрольных поездок и фольклорных экспедиций. В экспозиции представлены самые разные экземпляры. Есть куклы театральные, куклы-футляры, костюмные куклы, антикварные… В музее царит теплая домашняя атмосфера. Работает экскурсовод, который в образной и доступной манере знакомит детей с историей кукольного дела, рассказывает, какая кукла из какого региона к нам прибыла… К детям обязательно присоединяются взрослые. Таким образом происходит сближение двух миров – детского и взрослого. А потом все вместе отправляются в зал смотреть спектакль в исполнении солистов фолк-группы «Россияне». Каждая постановка посвящена определенному времени года.

О книге

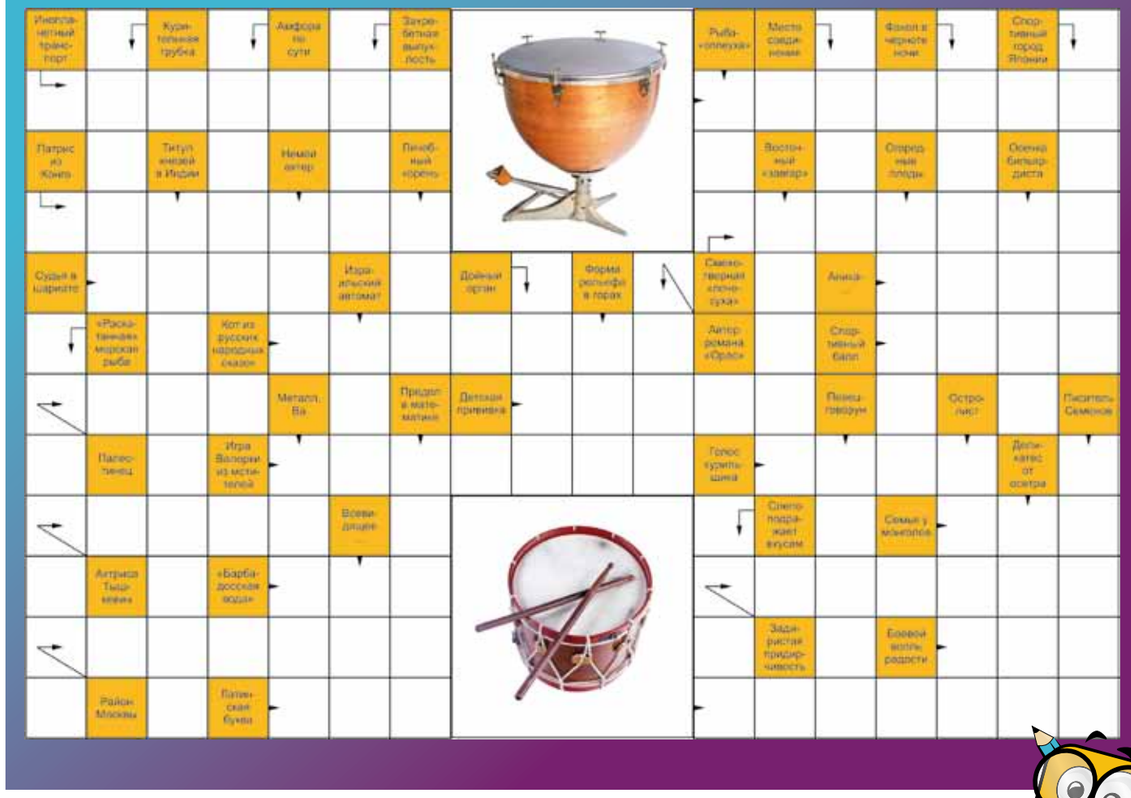
Совсем недавно в свет вышла моя книга, которую я решила назвать «Модная народная». Конечно, не скажу, что она далась мне легко и на одном дыхании. Тем более что испытания прошлого года вошли в книгу, и без этого она казалась мне неполной. Вообще, когда читаешь эту книгу, анализируешь, понимаешь для себя: жизнь-то не разок била. Поэтому это скорее не книга воспоминаний, а книга пути. Она получилась очень личной. Я даже в предисловии сказала, что она написана не рукой, а рассказана сердцем. Я поведала о том, как девочкой приехала из Астрахани учиться в Москву и осталась в ней навсегда, как основала свой ансамбль, а потом и театр, о многочисленных гастрольных поездках, об известных людях, с которыми меня свела судьба, а среди них – Махмуд Эсамбаев, Людмила Зыкина, Иосиф Кобзон, Алла Пугачева… Я рассказываю в ней, где я родилась, кто мои родители, кто я такая была, кем я стала, кто на пути встречался, кто мои учителя, близкие, друзья и оппоненты, сколько раз меня предавали, сколько раз я падала и сколько вставала. Ну, и, конечно, в книге речь идет о любви. Куда ж без нее? Как поется в одной из моих любимых песен: «Жить без любви, быть может, просто, но как на свете без любви прожить… ». Если бы вы спросили у меня, в каком жанре написана книга, я бы, не задумываясь, ответила – мелодрама!

ANZEIGE

СКАНВОРД

Луговой кормовой злак
Ценная порода древесины
Вид документа
Горная выработка
Растение с фиолетовыми цветками
Головной убор
Запрещение, запрет
Уклон, смещение в сторону судна
Работа доводящая до усталости
Радость «выше крыши»
Никудышный работник
Самое глубокое озеро в мире
Животное, ведущее за собой стаю
Условие спора
22 при игре в очко
Толпа галдящих
Жена сына, она же невестка
Единица кинематической вязкости
Мировоззрение, умонастроение
Богиня разрушения и ужаса в индуизме
Термин в бухгалтерии
Выступ боковой стены на фасаде
Река в Восточной Сибири
Способ воздушного боя
Защитный головной убор
Лубяные волокна коры липы
Потеря, ущерб
Газ, который никто не узнаёт
Чертёжная бумага
Мешанина
Зерновая культура
Общее признание заслуг
Навес для защиты от солнца
Равномерное чередование
Дощечки для покрытия крыш
Комплект мебели
Операция выкручивания мокрого белья
Её подковал тульский умелец
Краска из древесной сажи
Кукуруза
Снежный баран
Высота человека
Мамаша ягнёнка
Годы работы
Мясо народов севера
Река в Европе
Рыба семейства лососевых
Родственник рака
Штат США
Государство в Азии
Стрелковое оружие
Избаразвалюха
Черепаха
Просфора в честь богоматери
Французский писатель
Бой тореадора с быком
Род плаща
Писанные правила
Лживый дух
Манеж
Австрийский палеонтолог
Популярное в Чили блюдо из жареного мяса
Блюдо индийской кухни
«Озябшие» конфеты
Оливковое масло
Злокачественная опухоль
Донос на четырёх колёсах
Чёрная краска
На ней пираты любили вешать недругов
Часть игры в бильярде
Единица деления земли в Греции
Футбольный клуб Испании
Горы в Албании
Крупнейший порт Перу
Первый в состязании
Орган пищеварения
Территориальное деление в Турции
Безгорбый верблюд Америки

СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

Должен ли джентльмен забрасывать даму цветами, если цветы в горшках?

★★★

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

★★★

И остановил Иванушка коня своего, и пошел воды напиться. И поскакали они потом дальше - конь и козленочек...

★★★

Новый русский на рыбалке поймал маленькую золотую рыбку. Ему стало ее жаль, повертел он ее в руках да и выкинул обратно в воду. Рыбка выныривает и с обидой в голосе говорит:
- А три желания?

Новый русский пожал плечами и говорит:
- Ну, загадывай.

★★★

На званом ужине один джентльмен безудержно хвастается своим древним и знатным родом.
- Скоро вы скажете, что ваши предки были и в Ноевом ковчеге, - не выдерживает кто-то из присутствующих.
- Бог с вами! К тому времени у них уже была собственная яхта, - возмущается джентльмен.

★★★

Старшина:
- Товарищ солдат, вы умеете плавать?
Солдат:
- Так точно!
Старшина:
- Где вы этому научились?
Солдат:
- В воде, товарищ прапорщик!

★★★

Двое охотников пошли на кабана.
На следующий день один из них возвращается, еле передвигаясь с тушей кабана на горбу. Видя, что его приятеля рядом нет, жители деревни спрашивают:
- Коль, а где Петрович?
- Да ему плохо стало, он упал, в двух километрах отсюда валяется.
- Как? Ты бросил Петровича, а кабана принес?
- Ну Петровича-то, наверное, никто не сопрет!

Новые рецепты вкусных постных блюд

Постные блюда ни в коем случае не должны быть скучными и пресными. А вот оригинальными, вкусными, полезными и простыми в приготовлении – непременно!

FOTOS: SXC

Винегрет из запеченных овощей

Ингредиенты: 4 средние картофелины, 3 средние морковки, 2 средние сочные свеклы, 2-3 маринованных огурца, 1 небольшое кисло-сладкое яблоко, нерафинированное подсолнечное масло, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Вымыть все овощи щеткой и завернуть (каждый по отдельности) в фольгу довольно плотно. Запекать в разогретой до 180°С духовке около 40 минут. Развернуть овощи, обдать холодной водой и остудить, затем очистить от кожицы и нарезать одинаковыми кубиками со стороной примерно 1 см. Перед тем как смешивать овощи, полить их по отдельности маслом и перемешать. Огурцы нарезать мелкими кубиками, яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками чуть меньше, чем базовые овощи. Смешать огурцы и яблоко с винегретом, заправить по вкусу.

Маринованные цуккини

Ингредиенты: 4 цуккини, сок лимона, соль

Цуккини нарезать кружками толщиной около 3 мм, сложить эти кружки в дуршлаг и поместить над кастрюлей с кипящей водой, накрыв затем крышкой. Через 7-8 минут переложить цуккини в большую миску. В ту же самую миску и в ту же самую минуту надо выжать сок лимона, добавить щедрую щепотку соли. Затем дать остыть примерно около 5 минут, время от времени перемешивая.

Паштет из красной фасоли

Ингредиенты: 200 г сухой красной фасоли, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 30-50 г молотых грецких орехов, по 1 столовой ложке подсолнечного масла, нарезанных кинзы и петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Красную фасоль замочить в прохладной воде на ночь, затем промыть ее, залить свежей водой и варить около часа. Лук и чеснок для паштета из красной фасоли очистить, мелко нарезать. В сковороде нагреть масло. Положить лук с чесноком и, помешивая, жарить на среднем огне 6-7 минут. Фасоль откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Пропустить через мясорубку, смешать с луком, чесноком, орехами и зеленью. Приправить по вкусу солью и перцем. Подавать паштет из красной фасоли с тостами, хлебом или крекерами.

Морковные оладьи

Ингредиенты: 500 г моркови, 30 г манной крупы, 10 г растительного масла, соль по вкусу

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, припустить в воде, добавив растительное масло, до готовности. Добавить манную крупу, хорошо перемешать. Готовить еще 10 минут. Морковную массу немного охладить, добавить соль. Сформировать морковные котлеты (можно обвалять их в сухарях) и обжарить.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты: 3 л воды, 150 г сушеных яблок, 50 г сушеных груш, 100 г чернослива, 50 г кураги, 50 г изюма, сок половины лимона или лимонная кислота на кончике ножа, сахар по вкусу

Сухофрукты хорошо промыть. В кипящую воду опустить груши и яблоки, варить на слабом огне 20-25 минут. Добавить чернослив и курагу, варить еще 15-20 минут. Добавить изюм и сахар, варить 5 минут. Если компот оказался густым или выпарилось много жидкости, можно долить воды. Добавить сок половинки лимона или лимонную кислоту. Снять с огня, накрыть крышкой и дождаться полного остывания. Затем убрать в прохладное место на несколько часов.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

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

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

Предлагаю работу

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

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

Предлагаю маникюр, педикюр со стойким покрытием и медовым массажем, также курс лечения от выпадения волос с массажем. Тел. 0178 8296409.

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

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

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

Приму в подарок

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

Разное

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

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

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

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

Хотим помочь нашему сыну найти себе пару. Он простой парень, не был женат, нет детей. Ему 36 лет. Хорошо и молодо выглядит. Ищет простую милую девушку, некурящую. Из Берлина. Наш телефон 0176 348 22 264 и его 0176 348 71 691

Я не могу не юморить на жизнь такую сложную. Уж лучше чокнутым ходить, чем кислой рожею! Он, 59/184, из Берлина. Телефон 0176 541 451 57

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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

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

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Ullsteinstraße 89, 12109 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.

По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

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

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

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

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

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24.de