WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE AUGUST 2021

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

Мира

«Я приношу удачу!»

СТР. 20

Мира – это воплощение разноплановых модных музыкальных направлений: поп, евро-поп, new disco в едином проекте. Ее песни звучат на многих популярных радиостанциях, а видеоклипы обязательно попадают в эфиры популярных музыкальных каналов России и зарубежья. А история Миры — это история успеха, созданная своим трудом, талантом и, конечно, профессиональным сотрудничеством с известными авторами, композиторами и режиссерами.

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

В ЛАДАХ С СОЛНЦЕМ, ИЛИ ЛЕТНИЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Как защитить свою кожу от солнечных ожогов? Что взять с собой на отдых? И какие косметологические процедуры рекомендованы после отпуска?

СТР. 10

Тема

ПОД ЗАНАВЕС ЛЕТА

До осени остались считанные дни. Так не будем же тратить их впустую!

СТР. 18

Гостиная

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Протоиерей Максим Первозванский – о современных мужчинах, делении семейных обязанностей на специфически «мужские» и «женские» и следовании ролевым традициям.

СТР. 20

МИРА: «Я ПРИНОШУ УДАЧУ!»

История певицы Миры — это история успеха, созданная своим трудом, талантом и, конечно, профессиональным сотрудничеством с известными авторами, композиторами и режиссерами.

СТР. 26

Азбука вкуса

ПОРА САЛАТОВ

Самое легкое, полезное и вкусное летнее блюдо? Конечно, салат!

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.

ICMHS 2021
4 и 5 августа во Франкфурте-на-Майне пройдет Международная конференция по медицине и здравоохранению (International Conference on Medical & Health Science Germany 2021). Тут можно ознакомиться с актуальной ситуацией в мире здравоохранения и новинками, которые сделают будущее медицины еще более светлым, принять участие в многочисленных концеренциях и форумах и получить ответы на почти любые вопросы.

Куда поехать учиться
Auf in die Welt 2021
Весь мир у наших ног - вот лейтмотив выставки зарубежных образовательных программ Auf in die Welt 2021, которая состоится 14 августа в Гамбурге. Теперь, когда пандемия коронавируса уже практически побеждена, выпускники школ и вузов (а также все остальные!) могут ознакомиться с различными системами образования и квалификации, и пообщаться с представителями международных институтов, предлагающих вакансии и стажировки в различных областях, от экономической и юридической до технической и медицинской. Посетители ярмарки смогут узнать о вакансиях и перспективах, задать интересующие вопросы и оставить свое резюме.

Жизнь прекрасна
LebensArt Brandenburg 2021
Отличная новость для всех тех, кто находится в поиске идей для ремонта, строительства, обустройства сада или обновления интерьера, а также для всех тех, кто уже приступил к их воплощению в жизнь, но столкнулся с проблемами: с 13 по 15 августа в Бранденбурге пройдет выставка-ярмарка LebensArt Brandenburg 2021. На ней будут представлены архитектурные решения, системы и материалы для промышленного строительства и строительства сооружений делового назначения, для жилищного строительства и для внутренней отделки зданий. На выставке можно получить квалифицированные консультации и советы по обновлению и ремонту жилья, и, возможно, тут же на месте разработать макет своего нового дома, сада или квартиры.

Карнавал культур
Karneval der Kulturen 2021
Берлин, конечно, не совсем Рио-де-Жанейро, но карнавал на берегах Шпрее практически не уступает бразильскому! Все желающие убедиться в этом приглашаются 15 августа на знаменитый Карнавал культур. Их ожидают пестрое карнавальное шествие и ни с чем не сравнимый уличный фестиваль, на котором можно услышать музыку, увидеть танцы, попробовать блюда национальной кухни и приобрести изделия ручной работы разных народов мира. И, разумеется, провести время так, что в Бразилию ехать будет уже совершенно бессмысленно...

Что наша жизнь? Игра!
gamescom 2021
Международная выставка интерактивных игр и развлечений gamescom 2021 откроет свои двери в кельнском выставочном комплексе с 25 по 29 августа. Это настояще событие года для поклонников компьютерных игр всех позрастов. Как и всегда, помимо основной экспозиции, на которой будут представлены новинки в области игр для приставок, мобильных устройств и компьютеров, ее посетителей ждет яркое интерактивное шоу, состоящее из множества презентаций новых игр и других интересных мероприятий. Кульминацией выставки станет вручение награды «gamescom Award» в различных номинациях: игры для PC, мобильные игры, игры для консолей, онлайн-игры.

Йо-хо-хо и бутылка рома
German Rum Festival 2021
С 28 по 29 августа столичный выставочный центр станет настоящим царством рома – ведь здесь пройдет международный фестиваль этого замечательного напитка. Помимо собственно экспозиции, включающей в себя более 350 сортов рома, которые производятся в разных странах мира, в программу фестиваля войдут Международный дегустационный конкурс и мастер-классы барменов и профессионалов алкогольной индустрии. И уж точно тут можно быдут услышать массу интересных историй, так или иначе связанных с ромом – не пропустите!

Место встречи для гурманов
Gourmet Festival Dusseldorf 2021
С 27 по 29 августа Дюссельдорф превратится в гастрономическую столицу Германии: тут пройдет Gourmet Festival Dusseldorf 2021, одна из крупнейших международных шоу-выставок. Тут будут представлены лучшие продукты, вина и напитки, а ведущие повара, кондитеры и бармены посоревнуются друг с другом в мастерстве приготовления вкуснейших блюд, сказочных десертов и невероятных коктейлей. Ну, а посетители смогут попробовать уникальные деликатесы, насладиться изысканным вкусом и ароматом более 300 наименований вин и услышать советы от профессиональных поваров и сомелье. Будет интересно!

А в это время, много лет назад...

1 августа 1906 года
Российским премьером был назначен Петр Столыпин, с именем которого связан целый ряд преобразований, изменивших жизнь страны. Среди «столыпинских реформ» - законы гражданского равноправия, свободы вероисповедания, отмена ограничений для старообрядцев, улучшение быта рабочих. Все они позволили России в канун Первой Мировой войны за короткий срок выйти на 5 место в мире по темпам экономического роста, создать благоприятный инвестиционный и налоговый климат для промышленности и предпринимательства. И, если бы не пуля, прервавшая жизнь политика в 1911 году, возможно, история не только России, но и всего мира пошла бы по совсем другому пути...

3 августа 1980 года
Состоялась церемония торжественного закрытия XXII Олимпийских игр в Москве. Олимпиада-80 стала первым мероприятием в истории олимпийского движения, прошедшим на территории Восточной Европы и первым же - в социалистической стране. В ней приняли участие спортивные делегации 80 стран, правда, из-за бойкота в связи с вводом советских войск в Афганистан на московские Олимпийские игры не прибыли спортивные делегации США, ФРГ, Японии и некоторых других стран.

5 августа 1844 года
В Харьковской губернии в семье военного поселенца родился будущий великий художник Илья Репин. Еще не достигнув 40-летнего возраста, он создал такие шедевральные полотна, как «Бурлаки на Волге», «Запорожцы, пишушие письмо турецкому султану», «Иван Грозный, убивающий своего сына».

9 августа 1714 года
Российский флот под командованием Петра I одержал первую в истории крупную победу над шведами у мыса Гангут в ходе Северной войны.

11 августа 1967 года
На экраны СССР вышел фильм Станислава Ростоцкого «Доживем до понедельника», признанный лучшим фильмом десятилетия. В 1969 году он был удостоен главного приза VI Международного кинофестиваля в Москве, а в следующем году – Государственной премии СССР.

15 августа 1913 года
В небо над Петербургом на самолете собственной конструкции под названием «Русский витязь» поднялся 24-летний Игорь Сикорский, установив мировой рекорд продолжительности полета - 1 час 54 минуты. Это событие привлекло внимание самой широкой общественности, а за создание первого в мире многомоторного самолета (у «Русского витязя» было 4 двигателя) юный конструктор получил государственную премию в размере 75 тысяч рублей.

16 августа 1945 года
В Москве между СССР и Польшей подписан договор о советско-польской границе, в основу которой легла «линия Керзона», предложенная еще в 1919-1920 годах.

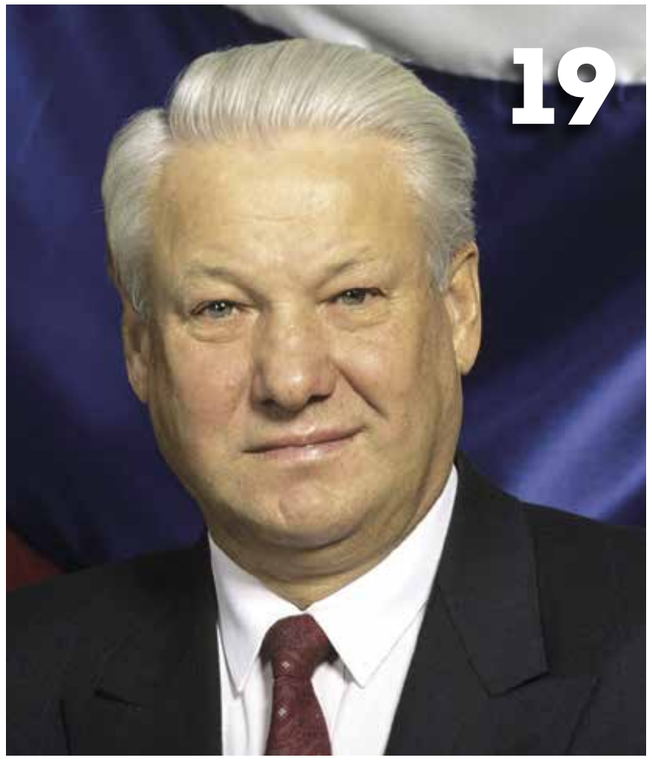
FOTOS: SXC

19 августа 1991 года
Начало знаменитого российского августовского путча, формальным поводом которого стало заявление советского руководства о создании Государственного комитета по чрезвычайному положению в СССР. Ровно год спустя президент России Борис Ельцин в своем телевизионном выступлении сказал: «...Год назад тысячи людей пришли к Белому дому России, чтобы защитить свое право на свободу и демократию и закончить безграничную диктатуру КПСС, которая продолжалась 7 с лишним десятилетий...»

24 августа 1921 года
На одной из станций Ириновской железной дороги как один из 61 участников белогвардейского заговора был расстрелян выдающийся русский поэт Николай Гумилев.

28 августа 1936 года
Старший сын владельца текстильной компании Toyoda Automatic Loom Works решил перепрофилировать одно из отделений фирмы и заняться производством автомобилей.

31 августа 1872 года
День рождения Матильды Кшесинской, знаменитой балерины Императорских Театров, «Терпсихоры русского балета». Выдающаяся артистка занимала одно из первых мест в ряду роковых женщин российской истории: одно время она была любовницей великого князя Николая Александровича (будущего Николая II), а с 1921 года стала женой великого князя Андрея Владимировича (членами Дома Романовых ей был дарован титул княгини Красинской).



СУДОКУ

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

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

В ладах с солнцем, или летние правила ухода за кожей

ЛИЯ ГАВАШЕЛИ
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Лето – традиционное время для отдыха. А отпуска большая часть из нас любит проводить, конечно же, на морском побережье. При этом, отправляясь в путешествие, мы не всегда помним о том, что наша кожа нуждается в защите от солнечных лучей. Ведь инсоляция - не только одна из основных причин фотостарения кожи и возникновения морщин, но и фактор риска. Ожоги, полученные вследствие принятия солнечных ванн, н просто малоприятная вещь, но и потенциально опасное явление. О том, как защитить свою кожу от солнечных ожогов, что взять с собой на отдых, а также о послеотпускных процедурах рассказывает пластический хирург Лия Гавашели.

Вред, который способен причинить коже солнечный ожог, впоследствии восполнить будет сложно. Ожоги являются причиной появления гиперпигментации, могут привести к развитию фотоаллергии или фотодерматоза, способствуют перерождению обычных родинок в злокачественные новообразования (меланому). У возрастных пациентов из-за любви к загару может развиться так называемое старческое лентиго – появление на коже коричневых пятен разного размера.

Чтобы не подвергать свою кожу риску, нужно в обязательном порядке соблюдать необходимые меры предосторожности. Какие именно? Во-первых, не увлекаться загаром – сегодня это уже не модно. Во-вторых, загорать только в относительно безопасное для этого время (до 11 часов дня и после 5 вечера). В-третьих, в обязательном порядке в летнее время года пользоваться средствами с SPF даже в том случае, если вы просто идете на прогулку в парк, едете к друзьям на дачу и т.д. И наконец, для лица в любое время года использовать увлажняющий крем с SPF в качестве профилактики старения – особенно это рекомендуется тем, кто перешагнул возрастной рубеж в 35-40 лет.

Солнцезащитное средство необходимо наносить также и на кисти рук, которые подвергаются порой солнечной инсоляции в черте города намного чаще и больше, чем лицо (и стареют по этой причине быстрее). Все кремы и лосьоны с солнцезащитными свойствами надо наносить на лицо и тело за 20-30 минут до выхода из дома. А, находясь на отдыхе, их рекомендуется наносить в отеле, а не на пляже, и делать это на «голое тело». Обновлять солнцезащитное средство надо через каждые 2 часа или после каждого купания. Не забывайте о средствах с SPF, когда собираетесь на экскурсию, даже если не планируете купаться в море и посещать пляжи, так как солнечные лучи проходят и через одежду и возникает риск получить солнечный ожог. И ни в коем случае не оставляйте солнцезащитные средства под прямыми солнечными лучами на пляже надолго, так как это приводит к разрушению их формулы защиты, и они теряют свои свойства.

Базовый список косметических средств, которые необходимо взять с собой в отпуск, выглядит так: дневной крем с SPF, крем для век, солнцезащитный крем для лица (от 30 ед.), крем (молочко) для тела (от 30 ед.), питательный крем для вечернего ухода за кожей лица, молочко для ухода за телом/ молочко после загара, успокаивающее кожу. Во избежание непредвиденных ситуаций обязательно захватите с собой средства от ожогов (крем с пантенолом или другие специальные средства, которые помогут быстро восстановить кожу в случае необходимости).

Если ожог все-таки случился, то в зависимости от тяжести состояния принимаются необходимые меры. Чаще всего для того, чтобы успокоить кожу, бывает достаточно пантенола или специальных косметических спреев. В более серьезных случаях, когда поверхность кожи покрывается сыпью, волдырями или корочкой, может потребоваться обращение к дерматологу, который назначит применение нестероидных противовоспалительных препаратов для снятия болевого синдрома местно или перорально.

Все косметологические процедуры по уходу за кожей нужно оставить на время после отпуска. И лучше в этом плане довериться в руки профессионалов, чтобы восстановить кожу.

На первое место выходят процедуры по качественному увлажнению и восстановлению кожи, такие, как биоревитализация и биорепарация. Обе эти процедуры незаменимы после возвращения с моря, когда вы долгое время проводили на открытом воздухе и получили в результате обезвоженную и сухую кожу. Для борьбы с пигментацией применяется фототерапия. Важное условие: на лице не должно быть следов загара, в противном случае необходимо перед прохождением фотолечения и после него принимать внутрь препараты, блокирующие выработку меланина. С расширенными порами после отдыха помогут справиться лазерная шлифовка CO2 и микроигольчатый RF-лифтинг. Обе процедуры обладают хорошим омолаживающим действием и значительно подтягивают кожу.

СУДОКУ

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

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

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

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

...И ЖИЛИ ОНИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Говорят, век свежесрезанных цветов недолог – вовсе не обязательно! Что же делать, чтобы продлить жизнь букету? Следовать нижеприведенным советам, конечно!

Чтобы цветы как можно дольше радовали глаз своей красотой и свежестью, нужно разместить вазу с ними вдали от сквозняков и прямых солнечных лучей. За исключением подсолнухов, практически все цветы предпочитают прохладу и тень. Также они не терпят соседства фруктов, в особенности яблок, так как те выделяют этилен (бесцветный газ, который ускоряет процессы старения). Кстати, о соседях – не все цветы совместимы друг с другом. Так, розы нельзя ставить в одну вазу с гвоздиками, лилиями и некоторыми другими растениями - такое соседство будет угнетать их, а букет долго не простоит.

Все без исключения цветы, даже находящиеся в правильной компании в прохладном затемненном месте, нуждаются в воде. Поэтому букет нужно как можно скорее поместить в вазу с водой. Чем меньше цветы будут испытывать жажду, тем дольше они проживут. А так как все цветы плохо переносят жесткую воду, разумнее использовать отстоявшуюся или кипяченую воду, либо самостоятельно смягчить воду из-под крана, добавив в нее 1 столовую ложку лимонной кислоты или уксуса.

Перед тем, как поставить растения в емкость с водой, надо подрезать стебли. Если основания стеблей немного подсохли, лучше их обрезать на 3-5 см под углом 45 градусов. Делать это обязательно нужно в воде: в любой емкости или просто под краном. Воздух может негативно повлиять на сосуды растения, поэтому оно плохо будет всасывать влагу. Чтобы цветы лучше «пили» воду, стоит подрезать их на 1 см каждые сутки или хотя бы через день, так букет простоит чуть дольше. Необходимо также удалить все листья с нижней части стебля, чтобы они не подгнивали. Как вариант, можно просто наливать в вазу меньше воды, чтобы она всегда была ниже уровня листьев.

К каждому растению нужен индивидуальный подход, поэтому необходимо учитывать особенности того или иного цветка. Например, розы после покупки стоит на пару часов полностью опустить в воду. Так цветы восстановятся после длительного обезвоживания. Чтобы продлить жизнь увядающему букету, можно погрузить кончики стеблей (1-2 см) в кипяток и подержать в нем около 3 минут. Затем потемневшие части стеблей обрезать и сразу же поместить букет в холодную воду. Этот метод поможет убрать из цветов воздух и вредоносные бактерии.

Чтобы продлить жизнь тюльпанам, флористы советуют, во-первых, бросить медную монетку в вазу, где они будут «жить», а саму вазу наполнить холодной водой (примерно 5°C). Можно даже добавить немного льда для охлаждения жидкости. Воду необходимо обновлять ежедневно, а вазу - тщательно промывать перед этим, так как застойная вода - лучшая среда для развития вредоносных микроорганизмов, которые вредят растениям. Неплохо каждый день подрезать стебли на 1 см. В принципе, свежей, чистой воды и способности хорошо ее поглощать вполне хватит для того, чтобы тюльпаны не только прекрасно себя чувствовали, но и жили в вазе максимально долго.

Срезанным гортензиям нужно много воды, поэтому стоит опрыскивать их из пульверизатора. Также можно ненадолго окунать их в холодную воду.

Настоящий «эликсир молодости» для свежесрезанных цветов – флористические консерванты, или специальные порошки, продлевающие жизнь растениям. В состав подобных средств есть все необходимые питательные вещества, которые растения обычно получают из почвы. Если под рукой не оказалось средства из цветочного магазина, можно растворить в воде таблетку аспирина и хорошо размешать, стебли цветов подрезать и затем поставить в вазу. Благодаря аспирину букет простоит намного дольше.

FOTOS: SXC

Под занавес лета

Все хорошее имеет свойство быстро заканчиваться, и лето не исключение. Только-только вроде отгремели майские грозы, как уже настал август, и до осени остались считанные дни. Так не будем же тратить их впустую!

Кто-то из мудрых сказал, что каждый день нужно проживать так, как будто он – последний. Почему бы и нет? К тому же летом делать это гораздо приятнее и легче, чем зимой. Потому что в холод и непогоду не слишком-то посидишь на открытой веранде ресторана или кафе в тени виноградных плетей, наслаждаясь танцем солнечных зайчиков на белоснежной скатерти. И не поешь вволю свежих фруктов и овощей, которые как раз поспели и еще не успели растерять свои полезные свойства. И не погуляешь по аллеям парка под птичьи трели, и не пройдешь босиком по свежескошенной траве, и не устроишь себе мини-праздник в виде обеденного перерыва, проведенного на берегу озера… К тому же летом даже самые банальные вещи приобретают особый смысл и придают жизни некую пикантность. Словом, да здравствует лучшее время года с его неограниченными возможностями, и да здравствует идея использовать этим самые возможности сполна, - чтобы было о чем поговорить и что вспомнить с улыбкой в менее интересные сезоны!

Даже если по каким-то причинам поездка к морю или в горы летом не получилась, это не повод для расстройства. И уж точно не стоит завидовать знакомым, взахлеб рассказывающим о пляжах, курортах и городах, где они только что побывали или, наоборот, собираются побывать. Последний месяц лета прекрасен и дома! Тем более, что теперь открыты (без всяких обязательств и тестов!) музеи и кино, театры и бассейны... Можно еще наверстать упущенное и заняться своим здоровьем, а точнее, посетить всех врачей, к которым давно уж нужно было заглянуть, но все недосуг. Сейчас уж точно записаться на прием гораздо проще! А еще можно прочитать парочку новых книг, о которых все говорят, но до покупки которых руки не доходили весь год. Тем более, что чтение необходимо для умственной активности, - ученые выяснили, что всего одна неделя без книги понижает уровень IQ на 10 пунктов (к счастью, это явление временное, но все равно неприятное)…

FOTOS: SXC

Самые сознательные могут, как в школе, составить себе список литературы на лето — целенаправленно заниматься по нему во зрелом возрасте гораздо приятнее. Еще одна великолепная идея – принять участие в одной из многочисленных экскурсий, которым тоже сейчас дан зеленый свет - посмотреть на родной город и его окрестности глазами туриста бывает очень и очень интересно! Организованные ли пешие походы, вылазки на природу или просто прогулки по парку (особенно хорошо пройтись вечером!) должны стать сейчас нормой жизни, ведь через пару-тройку месяцев они будут уже не так легки и приятны. Чтобы совместить приятное с полезным, можно сходить на один из многочисленных музыкальных фестивалей и уличных концертов, на кинопоказы, которые устраивают в больших парках, или на театральную постановку на свежем воздухе.

Лето прочно ассоциируется со свежими овощами и фруктами. И, если нет возможности есть хрустящие огурцы, сорванные прямиком с грядки, можно разбить мини-огород на подоконнике или балконе. Проще всего в домашних условиях выращивать различные виды зелени, хотя, в принципе, можно развести и настоящий «домашний сад». Правда, в этом случае придется приложить чуть больше усилий и быть готовым к тому, что с первого раза ничего не получится. Но лето же еще не заканчивается...

Да и вообще август для того и создан, чтобы учиться новому: например, обилие сезонных фруктов и ягод - отличный повод отточить кулинарные навыки и научиться готовить разные виды варенья и компоты по новым рецептам. Главное, заниматься тем, что действительно интересно, рассчитывать свои силы и не корить себя, если на какие-то занятия не получается выкроить время. Ведь август так короток...

СУДОКУ

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

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

Кто бы мог подумать, или неожиданные факты о домашних растениях

Озеленение интерьера – занятие столь же увлекательное, сколь и познавательное.

Начиная любое дело – а особенно такое облагораживающее, как озеленение интерьера! – можно смело исходить из того, что в процессе созидания копилка знаний будет пополняться, а кругозор расширяться.

1. Многие растения не любят постоянства

Соседей по горшкам и грядкам надо периодически менять, или хотя бы не выращивать одни и те же растения в одних и тех же местах. Все потому, что определенные сорта овощей и цветов нуждаются в определенных микроэлементах и за один сезон сильно обедняют почву. А вот «смена декораций» обеспечит более хорошее цветение, и новые растения в новом окружении будут чувствовать себя лучше.

2. Нелюбимые соседи

Не только мы по-разному относимся к соседям, но и растения тоже! Так, мало какие насаждения чувствуют себя комфортно в окружении подсолнухов. Эти солнечные цветы, оказывается, очень токсичные растения (правда, не для людей, а для других растений). Именно поэтому не рекомендуется на общей клумбе высаживать подсолнухи.

3. Великие математики

Листья на ветке растения всегда располагаются в строгом порядке и отстоят друг от друга на определенный угол по или против часовой стрелки друг от друга. У различных растений величина угла разная, но, что интересно, ее всегда можно описать дробью, у которой в числителе и знаменателе — числа из ряда Фибоначчи. Например, у дуба и абрикоса этот угол равен 2/5, у бука — 1/3, или 120°, у ивы и миндаля — 5/13, у тополя и груши — 3/8 и т.д. Такое расположение позволяет листьям получать влагу и солнечный свет наиболее эффективно.

4. Сверху и снизу

Некоторые растения предпочитают получать влагу снизу, а не сверху. Одним из типичных представителей таких вот «любителей нижнего полива» является фиалка. Из-за особого «махрового» покрытия на листьях и нежных лепестках на соцветиях этот цветок не терпит прямого контакта с водой. Опытные цветоводы поливают подобные растения снизу, наполняя поддон водой. Корни берут столько воды, сколько им необходимо.

FOTOS: SXC

5. Лучше таблеток

Многие растения превосходят по своей целительной силе синтетические фармапрепараты. Так, топинамбур, или земляная груша, вполне может конкурировать с инсулиновыми препаратами. Помимо витаминов и минералов, в нем содержится белок инулин, способный нормализовывать уровень сахара в крови. Еще он имеет низкий гликемический индекс – 13 (напомним, гликемический индекс зависит от того, насколько быстро углеводы усваиваются организмом и превращаются в глюкозу). В дополнение к этому высокое содержание витамина А в земляной груше благоприятно влияет на зрение диабетиков, которое с течением времени начинает быстро падать. И было бы непростительным не добавить, что в результате регулярного потребления топинамбура в пищу уровень вредного холестерина в крови снижается почти в 2 раза, а сосуды обретают надежную защиту от образования тромбов и склеротических бляшек. Есть прямой смысл вырастить в горшке топинамбур (благо это совершенно неприхотливое растение!), регулярно лакомиться блюдами из него и, возможно, снизить дозировку медикаментов, а заодно и уменьшить риск побочных эффектов!

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: .....

Каши -малаши

Каши разные нужны, каши разные важны – а еще каши необычайно полезны и питательны, вкусны и вообще прекрасны со всех сторон.

Каши, то есть блюда из разваренных в воде или молоке зерен или крупы злаков в различных вариациях, испокон веков считаются оптимальными блюдами, содержащими все микроэлементы, витамины и питательные вещества, которые необходимы для здоровья. Еще каши - великолепный источник энергии, они прекрасно усваиваются и способствует быстрому насыщению. Не зря у народов Европы каши издревле были одним из самых важных средств пропитания, не зря каши использовались в качестве основной горячей провизии для солдат в армии, и точно так же не зря именно каши являются первым блюдом, которое начинают давать грудным детям в дополнение к молоку. А все потому, что основа каш, то есть крупа, состоит главным образом из сложных углеводов типа крахмала, которые обладают огромным энергетическим резервом. Кроме углеводов, каши богаты витаминами (особенно группы В), растительными белками, хорошо усваивающимимся организмом даже после тепловой обработки, калием, фосфором, магнием и железом, а вот жиров в них довольно мало. Еще в них содержится много клетчатки, благодаря которой улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Словом, одна сплошная польза! И для фигуры они хороши точно так же, кстати, так как потеря веса напрямую зависит от содержания в ежедневном рационе питания жиров и активной работы пищеварительной системы. Ну, а если уж вы поставили своей целью быстрое и заметное уменьшение веса, то попробуйте «кашедиету»! Ее суть заключается в том, что на протяжении 10-14 дней основой рациона становятся каши из любой крупы, кроме манной. Разумеется, их лучше готовить на воде и сочетать с овощами, фруктами, растительным маслом, орехами, медом и прочими полезностями. Несомненный плюс такого метода – неограниченное количество дневных трапез, возможность вариаций рецептов, быстрая потеря веса (строго придерживаясь «кашедиеты», можно сбросить 5 кг за 10 дней), а также ее хорошая переносимость.

Каши разные нужны, каши разные важны...

Самыми полезными кашами считаются гречневая и овсяная каши, впрочем, рисовая, пшенная, ячменная, кукурузная и другие разновидности каш немногим им уступают. Кстати, все вышеперечисленные каши можно использовать и в качестве лекарств от многих болезней! Например, гречневая каша, помимо высокой питательной ценности и великолепного вкуса, обладает еще и антитоксическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, ишемической болезни сердца. В ней также много железа, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином.. Словом, не каша, а настоящая природная мини-аптека!

Овсяная каша, «еда королев» и традиционный завтрак жителей туманного Альбиона, отличается просто-таки рекордным содержанием витаминов, микроэлементов и клетчатки. Поэтому именно овсяной кашей рекомендуется встречать новый день, именно «овсянка, сэр!» служит лучшим средством для снижения веса и одновременного улучшения состояния волос, ногтей и кожи. Но и это еще не все плюсы овсяной каши: она хорошо зарекомендовала себя в качестве диетического средства при желудочно-кишечных заболеваниях и сахарном диабете, как жаропонижающее средство при простуде и при мочекаменной болезни, а также при повышенном холестерине. Особенное внимание должны уделять овсянке люди, страдающие заболеваниями эндокринной системы. А диабетикам в дополнение к регулярному употреблению овсяной каши нужно ежедневно пить овсяный настой, чтобы избежать скачков содержания сахара в крови. Делается он так: 100 г овсяной крупы настоять в 1 л холодной кипяченой воды в течение 8-12 часов, воду слить и пить ее по полстакана 3 раза в сутки.

Всего несколько ложек рисовой каши покрывают суточную потребность человеческого организма в участвующей в кроветворении фолиевой кислоте, которая является важным средством профилактики малокровия. Кроме того, рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка и поносах хороший эффект дает слизистый рисовый отвар, а если добавить к нему немного мяты, то получится отличное потогонное средство.

Руководство к действию

Чтобы «кашедиета» была в удовольствие, а каши – по-настоящему вкусными, крупу для них нужно как следует промыть (кроме овса, разумеется) и замочить на некоторое время, чтобы сократить время приготовления каши. Ведь чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется. А для улучшения вкуса каши, а заодно и повышения ее питательности, можно добавлять в нее молоко, мед, орехи, сухофрукты, свежие овощи, фрукты и ягоды (таким образом с помощью ценных веществ, отсутствующих в крупах, но содержащихся, как, например, аминокислоты, в молоке, создается идеальный витаминный и минеральный баланс).

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть, - это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... 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 , а не только летом.

Недавно у нас отмечали дня рождения сразу 2 именинника. Свой 98-й день рождения отметил наш Генрих Генрихович Шрайнер, с которого могут брать пример многое молодые люди! На пороге своего 90-летия он увлекся рисованием и создал целый цикл рисунков, своеобразную иллюстрированную летопись своей жизни. И это – не единственное его хобби, еще он занимается садоводством, выращивая различные цветы и овощи (тем более, что на территории резиденции «Sorglos Wohnen», где проживает наш именинник, есть для этого все условия!).Поздравляем гостодина Шрайнера и желаем ему здоровья, долголетия и такой же бесконечной тяги к прекрасному! Поздравляем и другого нашего юбиляра, Валентина Черныша, отпраздновавшего 85-летие в кругу друзей - пусть и в последующие дни рождения он встречает гостей таким же бодрым и молодым душой!

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Прогулка против диабета

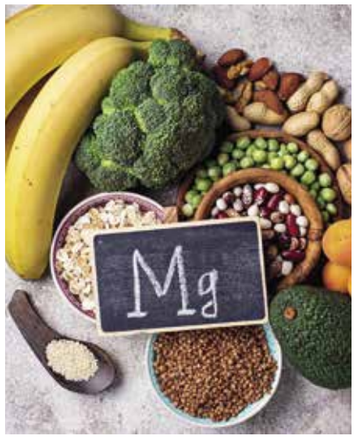
Самое лучшее средство борьбы с так называемой послеобеденной гипергликемией? 15-минутная прогулка, - только и всего. Усталость, головная боль, ухудшение зрения, зуд кожи – все это признаки повышенного уровня сахара в крови после приема пищи. К счастью, устранить эту проблему проще простого, утверждают диабетологи. Достаточно совершить 15-минутную прогулку после трапезы! Подобная физическая нагрузка способна нормализовать уровень сахара в крови в мгновение ока. Наиболее полезна вечерняя прогулка после ужина или позднего обеда, так как у многих людей на это время приходится основной прием пищи, когда уровень сахара в крови может стремительно повыситься. Приятный бонус – подтянутая фигура и хорошее настроение, также являющиеся неотъемлемыми спутниками променада на свежем воздухе.

Самые вредные напитки

Ученые изучили влияние различных напитков на здоровье пожилых людей и выделили самые вредные из них. Наиболее опасным «утолителем жажды» для тех, кому за 60, по мнению диетологов, является сладкая газировка («Кока-Кола», «Фанта», «Пепси-Кола» и прочие лимонады синтетического происхождения). Во-первых, все эти напитки обостряют заболевания суставов. Если ежедневно выпивать всего 2 стакана «Кока-Колы», риск приобрести подагру возрастает на 85%. Всему виной содержащаяся в подобных напитках фруктоза. Она значительно увеличивает содержание в крови мочевой кислоты, в результате чего повреждаются суставы. Причем подагра может возникнуть не только в результате злоупотребления газировкой, но и соками, подслащенными фруктозой. Но и это еще не все. Сладкие газированные напитки могут стать причиной ожирения и возникновения тяжелого заболевания – сахарного диабета (в половине стакана «Фанты», «Пепси» и им подобных содержится дневная норма сахара, а ведь мало кто ограничивает себя половиной стакана, особенно в жару!). Кроме того, многие виды газированных напитков содержат кофеин, который может вызывать бессонницу, повышение кровяного давления и уровня холестерина в крови, нерегулярный сердечный ритм. Так что лучше всего утолять жажду минеральной водой или зеленым чаем, а о газированных лимонадах забыть навсегда...

Спасение в магнии?

Бессонница, депрессия, нервозность, запоры и тремор… Вполне возможно, что у всех этих бед, типичных для тех, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж, один-единственный источник. А именно – недостаток в организме магния. Хронический дефицит этого минерала может привести к развитию многих заболеваний, очень опасных в пожилом возрасте, в частности, слабости соединительной ткани или нарушению сердечного ритма. Поэтому врачи советуют непременно обращать внимание на такие источники магния, как шпинат, спаржу, орехи, семечки, фасоль, зеленые яблоки и салат, а также зеленый сладкий перец. Еще совсем не лишним будет прием мультивитаминов, содержащих магний (ркомендуемая доза дневного приема магния составляет примерно 4,5 мг на килограмм веса), и регулярные консультации с лечащим врачом.



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

Мужской разговор

Протоиерей Максим Первозванский – о современных мужчинах, делении семейных обязанностей на специфически «мужские» и «женские» и следовании ролевым традициям.

В прежние времена четкое и даже жесткое разделение внутрисемейных обязанностей обуславливалось самим укладом жизни и нередко прописывалось законодательно, но в современном стандартизированном мире многое входит в противоречие с этим излишне усложненным устроением семьи. Сейчас я не вижу смысла в строгом разделении домашнего труда, согласно которому, например, ужин непременно должна готовить мама, а с ребенком обязан гулять отец.

Понятно, что существуют традиционно мужские занятия, например связанные со строительством или сложным ремонтом, требующие определенной физической силы, хотя в нынешних городах мужчины делятся на тех, кто может что-то сделать своими руками, на тех, кто ничего делать не умеет, и на тех, у кого достаточно средств, чтобы пригласить специалистов… В результате возникает отчуждение человека от физического труда, что представляется мне не совсем правильным. При этом я отдаю себе отчет в том, что в данном случае мы имеем дело с объективным процессом специализации человеческой деятельности: либо мы должны уходить в тайгу, как старообрядцы, либо так или иначе приспосабливаться к социальным и экономическим законам среды, в которой живем. Однако, по моему мнению, в собственной семье с этой тенденцией следует бороться. Если появляется возможность, надо приобретать землю и возделывать ее. Пусть с экономической точки зрения картошку целесообразнее купить в ближайшем магазине, но для души все-таки полезнее ее посадить, ухаживать за ней и осенью собрать заслуженный урожай. Разумеется, можно нанять рабочих, которые быстрее и лучше построят вам веранду на даче, но для любого мужчины крайне ценно то, что он смастерит ее сам, а еще лучше — вместе с сыном. Возможно, из-за отсутствия опыта веранда получится недостаточно красивой, но все соображения такого рода отойдут на второй план, ведь совместный труд принесет гораздо больше пользы, нежели идеальная конструкция сооруженияВ связи с этим можно привести такой пример. В последнее время вошло в моду заменять подарки друзьям и знакомым конвертиками с деньгами. Ведь правда, порой нелегко определить, в чем тот или иной человек нуждается на самом деле. А так — вручил деньги или какую-нибудь потребительскую карту — и пусть он сам выбирает себе подарок. Что и говорить, обидно получить в подарок совершенно ненужную вещь, но попытка бездушно откупиться от близкого человека выглядит еще хуже. Мы в семье стараемся делать подарки своими руками, причем вместе с детьми. Это может быть вышивка, аппликация, фигурка, вылепленная из пластилина, да что угодно! Главное, чтобы подарок был согрет теплом ваших рук и сердец.

Проблема отчуждения от земли и отказа от физического труда — чрезвычайно серьезна, и ее необходимо так или иначе решать. В совместной творческой деятельности как раз и должно проявиться отцовство, и не столь важно, какой плод она принесет: появится ли в результате скворечник, дачная беседка или книжный стеллаж. Говоря о воспитании дочерей, невозможно переоценить роль матерей, которые могут научить их рукоделию и кулинарии, хотя я, например, знал одного чудесного молодого человека, который потом ушел служить в армию десантником и вернулся оттуда крепким мужиком. При этом он очень любил золотое шитье, что, разумеется, нисколько не умаляло его мужественности. Так что если мужчина умеет и любит готовить, то и слава Богу, хотя, если даже не умеет и не любит, в любом случае не стоит сваливать весь ворох хозяйственных дел на жену!

Пожалуй, основное различие между мужским и женским предназначением состоит именно в том, что мужчине должно быть свойственно возлагать на себя ответственность, а женщине — в рамках той ответственности, которую взял на себя ее муж, быть не просто послушным орудием чужой воли, а находить творческие решения для реализации его замыслов, быть ему верной и надежной помощницей и советчицей.

В мальчиках необходимо воспитывать чувство ответственности. Не случайно в сословно структурированных обществах их заранее приучали к будущему служению в рамках сословия. Если сын рождался в царской семье, его готовили к реализации если не на государственном, то по крайней мере на воинском, полководческом поприще, давая ему соответствующее образование. Если это был купеческий сын, его с малых лет отправляли в лавку, если крестьянский — в поле. Сегодня былые сословные различия практически стерты, но все равно осталось мужское и женское служение. Повторяю, разница заключается не в том, кто именно отдает команды, а в том, кто принимает оптимальные решения и отвечает за их успешную реализацию.

МИРА:

«Я приношу удачу!»

Мира – это воплощение разноплановых модных музыкальных направлений: поп, евро-поп, new disco в едином проекте. Ее песни звучат на многих популярных радиостанциях, а видеоклипы обязательно попадают в эфиры популярных музыкальных каналов России и зарубежья. А история Миры — это история успеха, созданная своим трудом, талантом и, конечно, профессиональным сотрудничеством с известными авторами, композиторами и режиссерами.

- Откуда взялся такой псевдоним «Мира», ведь по паспорта ты Анна?

- Да, мое настоящее имя Анна, так и есть. А псевдоним появился просто так, мне его придумал мой муж (уже бывший). Как-то после концерта он пошутил, сказав «певица мира», мы посмеялись, а потом и задумались, и решили зарегистрировать этот короткий псевдоним официально – он легче запоминался. А самое главное, он мне до сих пор подходит, я полюбила мое второе имя: оно мне нравится, меня даже друзья так зовут. Оно легко всем ложится на слух.

- Твоя сольная карьера началась с победы на международном конкурсе вокалистов «Путевка к звездам» в Москве, где ты получила Гран-при. Помнишь этот момент?

- Моя сольная карьера началась не с этого конкурса, а намного раньше *(смеется)*. Я с самых малых лет пою на сцене. Конкурс дал мне возможность заявить о себе уже на профессиональном уровне и заодно показать первую песню, написанную мной. Я скорее заявила о себе как автор и исполнитель.

- В твоем творческом багаже – опыт работы танцовщицей в шоу-балете «Эния». Карьера балерины тебя не прельщала? Когда ты поняла, что музыка – это твое?

- Люблю музыку, а танцы к музыке имеют прямое отношение. Мне нравилось то время, которое я провела в составе шоу-балета – это был один из очень ярких периодов в моей жизни. Но этот период в профессиональном плане для меня остался в прошлом – победила тяга к пению. Впрочем, я и сейчас танцую: беру индивидуальные уроки. Бывает, что и дома прямо включаю музыку и танцую *(улыбается)*. А еще танцую, когда нет настроения. Парадокс, но, как только я начинаю двигаться под ритмы музыки, всегда настроение улучшается, радость возвращается, обиды все прощаются, а жизнь снова играет яркими красками. Для меня это некая личная терапия. Так что танцуйте, друзья!

- Ты достаточно быстро и громко заявила о себе на российской эстраде, что удается далеко не каждому. Что было самым трудным?

- Даже не знаю, как ответить на этот вопрос. Не считаю, что я достаточно легко заявила о себе. Это были первые, но очень трудные шаги, много людей помогали мне и верили в меня, большую часть работы, как всегда, зритель не видел, а она самая сложная. На картинке по итогу все выглядит конечно легко. Но самым трудным для меня было - и остается - иногда выключать свою стеснительность и скромность… К сожалению, мне до сих пор это дается очень нелегко.

- Успех в шоу-бизнесе тебя изменил, или ты все такая же девочка из казахстанского городка Рудный?
- Изменили ли меня мои успехи? Думаю, в какой-то степени да. Но скорее всего не сами успехи, от них я еще лучше становлюсь. Когда у меня все получается, всегда хорошо на душе, и хочется делиться радостью со всем миром. Поменялось мое отношение к поступкам людей, встречающихся или случайно попавших в мой мир. Но в большинстве своем я все-таки прорабатываю все обиды или ошибки, чтобы остаться той же радостной девчонкой, смотрящей на все проблемы с улыбкой и позитивным настроем. Я научилась отпускать людей, которые хотят уйти. Это тоже мое новое изменение.

- Когда человеку точно надо послушать твою музыку?
- Когда человеку послушать мои песни? Когда он заходит ко мне на страничку или услышал обо мне. Обязательно надо зайти и послушать! Вот все бросить, все свои дела оставить и садиться слушать *(смеется)*. Мое творчество, мой мир и все, что с ним связано, находится на волне счастья, любви и удачи! Все те, кто знаком со мной, знают, что я приношу удачу! Во всем *(улыбается)*.

- Ты сама пишешь песни. Какую свою композицию ты считаешь самой удачной?
- Я написала много песен. Пять из них выпустила, а вот до других руки пока не доходят, времени на это нет. Из всего моего репертуара нет ни одной лишней песни или самой любимой. Они все мои любимые. Разве что, когда выходит новенькая, больше радости, что ли, потому что новенькая!

- Как ты следишь за фигурой? Стоит ли перед тобой дилемма «вкусная еда или жесткая диета»?
- За фигурой я в буквальном смысле не слежу. Я люблю себя и принимаю себя любой. Стараюсь, конечно, присматривать, но очень комфортно для себя. Спорт я люблю потому, что он дает мне тонус, я быстрее включаюсь в работу и соображаю лучше, и вообще себя просто лучше чувствую, поэтому это мне легко и в радость! Диеты? Нет! Я не хочу себя ограничивать, поэтому я приучила себя медленно есть и получать от каждой ложечки удовольствие. Это какой-то волшебный процесс теперь для меня. А по поводу веса, у меня интересная ситуация: я могу ничего не есть и толстеть, а могу есть, что хочу, и, наоборот, стройнеть. Поэтому я давно не волнуюсь из-за этого. Просто в определенные периоды подбираю наряды, которые могут немного при необходимости скрывать мои недолгие «потолстелки», они ведь бывают часто из-за стресса. Поэтому никаких диет! Жизнь прекрасна! И еда – это тоже источник удовольствия!

- Есть у тебя какие-то особенные «рецепты красоты»?
- Я знаю только один рецепт - на все века, - быть счастливой и любимой! А также любить самой и делать кого-то счастливым!

- Твое самое большое разочарование?
- Разочарований было много. До того момента, пока я не поняла, что разочаровываемся мы сами, только потому, что надеялись или видели ситуацию, отношения или поступки людей такими, как мы хотели видеть, а не какие они есть на самом деле, и что каждый человек имеет право быть собой, думать, как он хочет, и поступать, как ему нравится, а не так, как нам хочется.

- Момент, в который ты бы хотела сейчас вернуться?
- Есть пару таких моментов, но они очень личные, и это я оставлю для себя. А так я ни о чем не жалею и благодарю Бога, что я живу именно сейчас, что Вселенная и мой мир дарят мне каждый день, который я воспринимаю как радостный и бесконечный праздник!

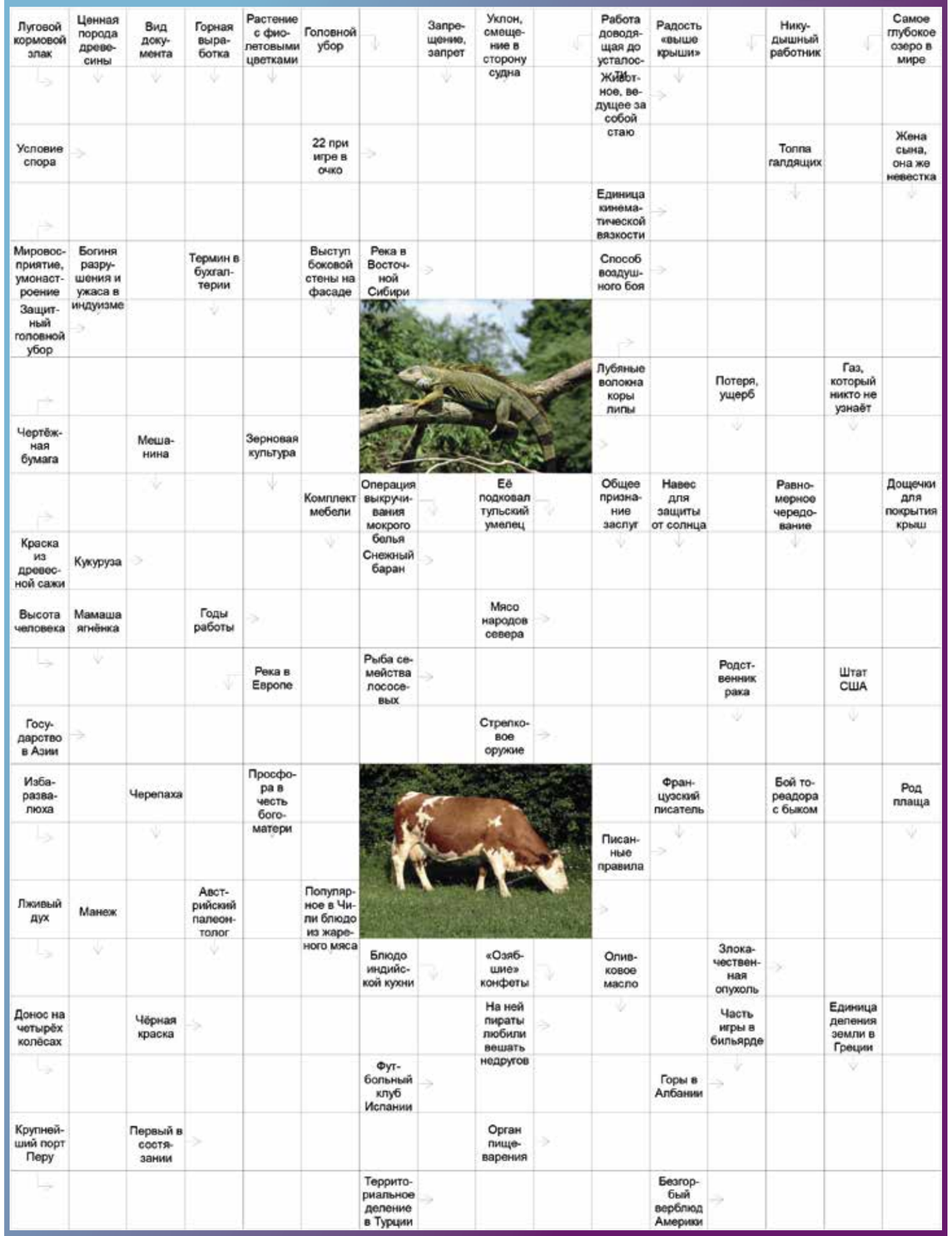
- На что ты готова пойти во имя успеха?
- Во имя успеха? Я, наверное, не на что суперсерьезное не пошла бы. Я не предам своих близких и не оставлю их ради успеха, никогда не пойду по головам и не буду за спиной злорадствовать. Но не потому, что я святая, а потому, что это мои сформировавшиеся жизненные принципы, это мой выбор. Для меня нет ничего дороже моих принципов, касающихся человечности.

- На какой площадке хотела бы выступить?
- Например, на Красной площади перед президентом нашей страны. Было бы здорово! Там я еще не выступала.

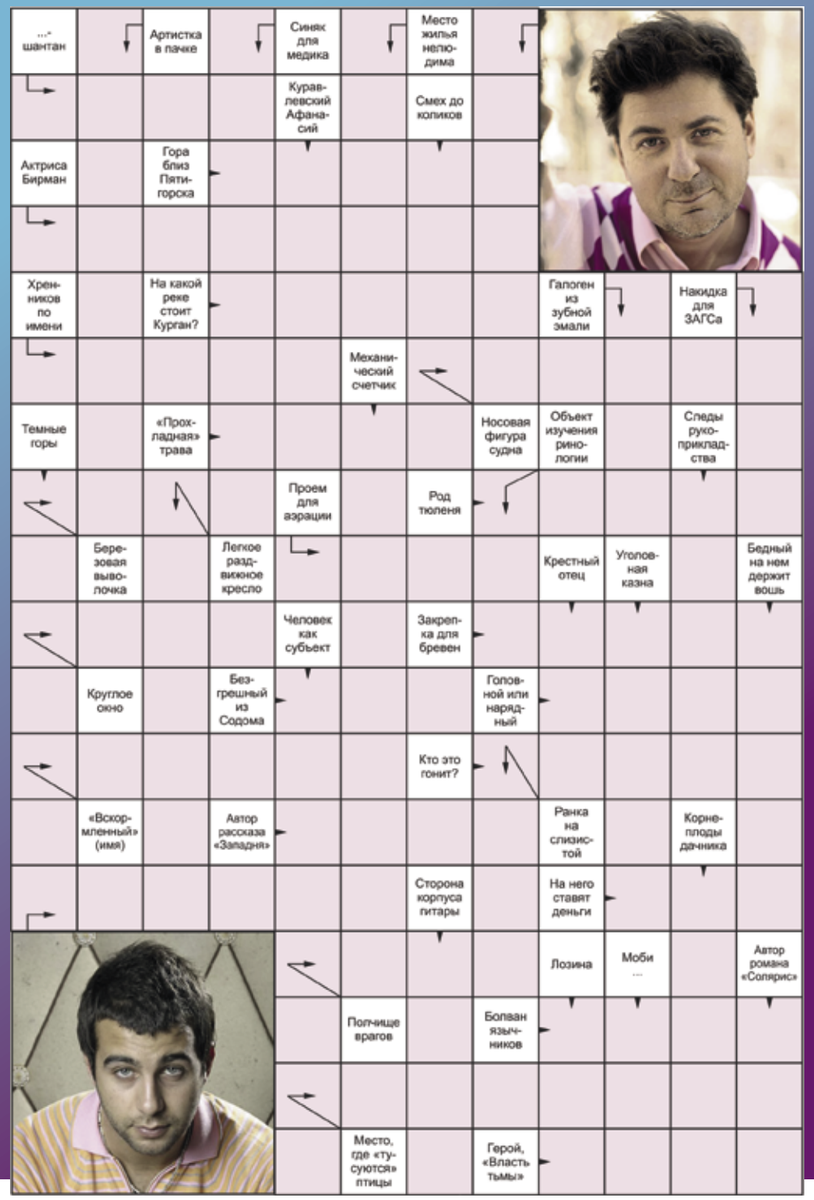
- Расскажи о своих творческих планах!
- Я не строю планы, а просто получаю удовольствие от процесса в любой сфере. Я ни на что не надеюсь и не думаю о том, как все должно быть, а предоставляю Вселенной, Миру, Богу свободно превращать мою жизнь не в надуманные планы, а в реальную прекрасную жизнь, наполненную яркими красками и благополучием. Так что, наверное, не новое – доверьтесь Богу, и Он все сам за вас сделает! Поэтому планы мои на будущее у Вселенной, а я с ними не знакома. Но знаю точно, что хочу жить в радости и счастливой! А какое оно там счастье для меня, и в чем будущее? Время покажет! Сегодня я счастлива!

ANZEIGE

СКАНВОРД



СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

Женщина консультируется с продавцом в строительном супермаркете:
— У меня трое детей. Одному три годика, другому шесть, а третьему скоро будет десять. Чем бы вы посоветовали покрыть полы в детской?
Продавец (задумчиво):
— Лучше, конечно, заасфальтировать…

* * *

— Висит груша, нельзя скушать. Что это?
— Загадка.

* * *

Женщина приходит к гадалке:
— Помните, я была у вас пять лет назад? Вы еще нагадали мне богатого мужа и пять детей.
— Помню…
— Я хочу узнать, а муж у меня когда будет?

* * *

«Врачи вынесли жестокий приговор — шизофрения. Но я до сих пор не могу поверить, что этот милый пушистый зверек — лишь плод моего больного воображения.»
Из воспоминаний крокодила Гены.

* * *

Автосалону Porsche срочно требуется продавец, не впадающий в депрессию от одиночества.

Заболел ветеринар, который раньше никогда не болел. Приходит к терапевту. Сидят пять минут молча, смотрят друг на друга.
Терапевт: «Ну, на что жалуетесь?»
Ветеринар: «С ума сойти, как у вас все просто!»

* * *

Мальчик, которого на пасеке укусила коза, перестал верить в логику.

Пора салатов

Самое легкое, полезное и вкусное летнее блюдо? Конечно, салат!

FOTOS: SXC

Салат «Зеленый шум»

Ингредиенты: 15 г свежего шпината, 1 маринованный огурец, 1 свежий огурец, мякоть 1 авокадо, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка соевого соуса, лимонный сок, соль и перец по вкусу

Огурцы и мякоть авокадо нарезать тонкой соломкой (примерно 5х3 мм). Листья шпината измельчить, все перемешать и оставить в сторону. Смешать оливковое масло с соевым соусом, сбрызнуть лимонным соком и приправить перцем и солью. Заправить салат получившимся соусом и подавать к столу!

Теплый салат с курицей

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 8 помидоров черри, 1 цуккини, 1 морковь, 1 лимон, 50 мл оливкового масла, по 1 веточке базилика, укропа, мяты или другой зелени, 1 зубчик чеснока, перец, соль по вкусу

Куриное филе обжарить и порезать ломтиками. Помидоры черри порезать пополам. Порубить зелень, измельчить чеснок. Смешать в миске лимонный сок, оливковое масло, зелень, добавить чеснок и половинки черри. Посолить и поперчить. Цуккини и морковь нарезать на длинные тонкие полоски, подержать в соленом кипятке 30 секунд, выложить овощи и курицу в миску с заправкой, перемешать и подавать на стол.

Салат «Оранжевое настроение»

Ингредиенты: 1 крупная морковь, 1 апельсин, горсть семян тыквы, по 2 чайные ложки соевого соуса и зернистой горчицы, по 1 чайной ложке оливкового масла и бальзамического уксуса

Морковь и апельсин очистить от кожуры и нарезать тонкими брусочками Смешать оливковое масло, соевый соус, горчицу и бальзамический уксус. Салат перемешать, заправить готовым соусом и украсить тыквенными семечками.

Салат «Радуга»

Ингредиенты: 2-3 соцветия брокколи, 1 авокадо, 1 сладкий перец, 1 зеленое яблоко, половина столовой ложки льняного семени, 2 чайных ложки лимонного сока, оливковое масло, перец и соль по вкусу

Авокадо очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками, таким же образом измельчить перец и брокколи. Яблоко почистить и нарезать соломкой. Все ингредиенты смешивать и добавить льняные семена. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока, заправить салат и тщательно перемешать (по вкусу можно добавить чуть-чуть соли и перца).

Салат «Арбузный»

Ингредиенты: 0,5 кг арбуза, 150 г сыра фета, 100 г рукколы, 20 г семечек полсолнечника, 1 чайная ложка бальзамического уксуса

Мякоть арбуза нарезать треугольниками, сыр фета – кубиками, рукколу измельчить. Смешать все ингредиенты, сверху полить бальзамико и посыпать очищенными обжаренными подсолнечными семечками.

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 услуги ногтевого сервиса с медовым массажем. Мастер выезжает к клиенту домой.
Тел. 030 223 90 778

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

www.**graw24**.de

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