WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JULI 2021

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

МАРИНА И АРТЕМИЙ
Каташинские

СТР. 20

«Мы – это выбор, который мы делаем!»

Танцевальный дуэт Марины и Артемия Каташинских известен всему миру. Брат и сестра добились ошеломительных успехов в мире спортивного танца: они являются 8-кратными чемпионами России, 2-кратными чемпионами Европы, 3-кратными чемпионами мира по спортивным танцам. Кроме того, они - участники телевизионных проектов: «Dance Революция - Первый Канал», «Танцы на ТНТ: последний сезон» и обладатели премий «Спортсмены года 2015, 2016».

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

ЗАГАР И РОДИНКИ

Летом, когда сезон отпусков в самом разгаре, вопросы о родинках часто возникают сами собой.

СТР. 10

Тема

ТЕПЕРЬ ПО-НОВОМУ, ИЛИ ПОВЫШЕНИЕ ШТРАФОВ ЗА НАРУШЕНИЯ ПДД

Не говорите потом, что вас не предупреждали: в силу вступает новый каталог штрафов за нарушение правил дорожного движения.

СТР. 18

Гостиная

ДЕТИ И ДЕНЬГИ

В каком возрасте «знакомить» ребенка с деньгами? Давать ли карманные деньги и платить ли за домашний труд?

На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

МАРИНА И АРТЕМИЙ КАТАШИНСКИЕ: «МЫ – ЭТО ВЫБОР, КОТОРЫЙ МЫ ДЕЛАЕМ!»

Танцевальный дуэт Марины и Артемия Каташинских известен всему миру. Брат и сестра добились ошеломительных успехов в мире спортивного танца: они являются 8-кратными чемпионами России, 2-кратными чемпионами Европы, 3-кратными чемпионами мира по спортивным танцам.

СТР. 26

Азбука вкуса

КЕФИРНЫЕ РЕКИ

Кефир укрепляет иммунитет, благотворно влияет на микрофлору кишечника и является идеальной основой для освежающих летних блюд.

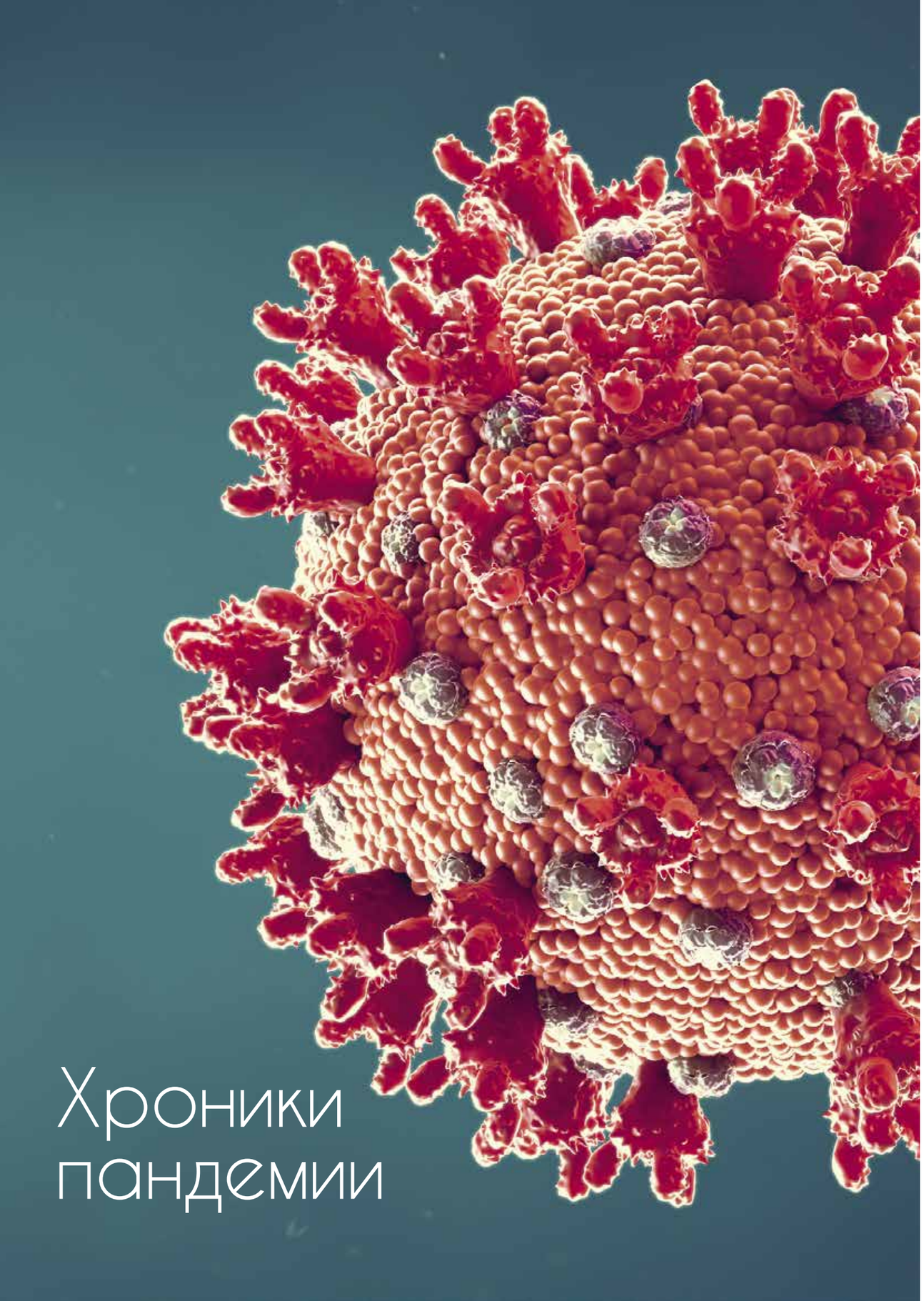
Impressum

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

Наконец-то хороших новостей (по крайней мере, касающихся борьбы с COVID-19) гораздо больше, чем плохих!

Более 90% инфицированных жителей Германии выздоровели, а почти 50% населения получило прививку от коварного коронавируса (по крайней мере, первую). Кроме того, уже появилось цифровое подтверждение полной вакцинации в виде мобильного приложения CovPass, а значит, теперь можно путешествовать без желтого прививочного паспорта (которую признают далеко не все страны мира).

Подробнее о цифровом прививочном паспорте: для его активации нужно запросить подтверждение вакцинации через аптеку, домашнего врача или вакцинационный центр (например, предъявив бумажный паспорт вакцинации), которое затем можно использовать как мобильное приложение на смартфоне. Подлинность такого паспорта будет заверять специальный QR-код. Как утверждают его разработчики, этот QR-код надежно защищен от манипуляций. Что касается сферы применения паспортов вакцинации, то они в первую очередь послужат для упрощения поездок (очень актуально в преддверии летних отпусков!) и смягчения мер предосторожности, применямых в ковидной реальности.

Еще одна обнадеживающая новость – комбинация вакцин от коронавируса, в частности, Astrazeneca и BioNTech/Pfizer, значительно увеличивает иммунный ответ организма. После второй прививки от SARS-CoV-2 организм человека вырабатывает иммунитет от повторного инфицирования. По данным исследований, в этом случае риск снова заразиться снижается примерно на 91%, а число антител, которые вырабатываются после вакцинации в клетках, остается относительно стабильным.

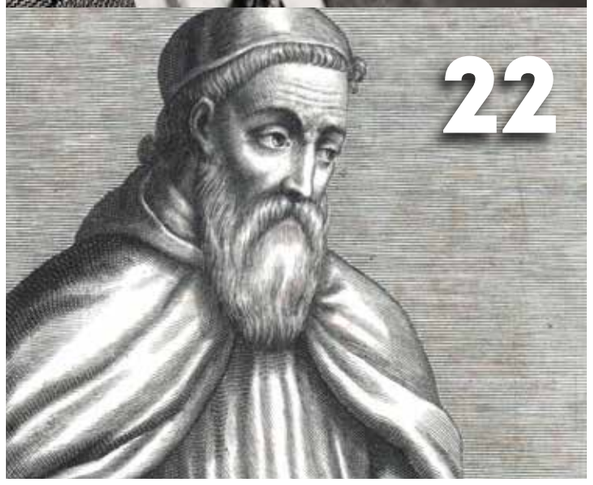
Тем, кто переболел коронавирусом и выздоровел, рекомендуется также сделать прививку, но не ранее, чем через полгода после выздоровления. Организм у перенесших болезнь реагирует на вакцину намного быстрее и сильнее, чем у тех, кто не был инфицирован, и им достаточно одного укола, поскольку уже после одной инъекции достигается достаточный усиливающий эффект иммунного ответа. Для вакцинации переболевших могут использоваться все зарегистрированные вакцины от COVID-19.

Как часто делать прививку от COVID-19? Иммунная система человека по-разному реагирует на различные патогены. Так, однажды переболев корью, можно исходить из того, что в организме выработалась пожизненная защита от этого заболевания. Точно так же достаточно одной прививки от желтой лихорадки и коклюша и краснухи, чтобы в течение жизни никогда их не подхватить. Но в случае с вирусами гриппа, которые мутируют каждый год, людям с ослабленной иммунной системой рекомендовано прививаться ежегодно. Как точно будет обстоять дело с вирусом SARS-CoV-2, пока что не очень понятно, - возможно, прививку от коронавируса достаточно будет делать раз в несколько лет.

Основное «правило будней-2021» AHA (аббревиатура Abstand-Hygiene-Alltagsmaske, то есть дистанция - гигиена – защитная маска) пока не теряет своей актуальности, даже невзирая не прогресс в борьбе с коронавирусом. Скорее всего, оно будет действовать минимум до конца года, так как полное снятие ограничений, введенных в связи с пандемией, может иметь катастрофические последствия, особенно для непривитых. Интересно, что, согласно данным опроса социологического института Civey, 45% жителей Германии не собирается расставаться с защитной маской и после завершения пандемии, так как чувствует себя в ней в большей безопасности.

Как видите, ситуация постепенно налаживается, и поводов для оптимизма гораздо больше, чем еще месяц назад. Что не может не радовать!

А в это время, много лет назад...



3 июля 1897 года

Спасибо случаю: в московском ресторане «Славянский базар» встретились театральные корифеи К.С. Станиславский и В.И. Немирович-Данченко. Результатом их знакомства стало решение создания народного театра. Сказано, сделано, и уже в октябре следующего года в Москве открылся Общедоступный Художественный театр, сегодня известный как МХТ.

7 июля 1893 года

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

11 июля 1700 года

В Берлине основана Германская академия наук.

14 июля 1946 годв

Свет увидела «Книга здравого смысла о ребенке и уходе за ним», вышедшая из-под пера американского врача-педиатра Бенджамина Маклейна Спока. С тех пор она издана тиражом 50 миллионов экземпляров на 42 языках, что делает ее вторым по популярности бестселлером всех времен после Библии.

19 июля 1978 года

В Манагуа было образовано «Движение единого народа» (Movimiento del Pueblo Unido), в которое вошли 20 массовых организаций. Возглавила его никарагуанская политическая партия сандинистов, названная так в честь революционера Аугусто Сесара Сандино и поддерживаемая правительствами Кубы и СССР.

22 июля 1502 года

В Лиссабон вернулись участники португальской экспедиции, в которой в должности астронома принимал участие Америго Веспуччи. Это плавание принесло ему мировую славу как первооткрывателю Нового Света, как тогда называли Южную Америку, лежавшую к югу от экватора.

FOTOS: SXC

25 июля 1946 года

На Парижском показе мод показано первое бикини.

27 июля 1147 года

День основания Москвы (как указывает повесть «Сказание об убиении Даниила Суздальского и начале Москвы»).

28 июля 1586 года

В Европу из Колумбии были привезены клубни картофеля: ученый-исследователь Томас Хэрриот, побывавший в составе экспедиции Уолтера Рэли на американском континенте, взял с собой на родину диковинное растение и высадил его в своем поместье.

31 июля 1965 года

В Бристоле появилась на свет Джоан Кэтлин Роулинг – автор знаменитых книг о Гарри Поттере, мальчике-волшебнике, любимом персонаже всех без исключения детей в мире.

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	

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

Загар и родинки

МАДИНА БАЙРАМУКОВА

Летом, когда сезон отпусков в самом разгаре, вопрос о родинках часто возникает сам собой. Опасно или не опасно загорать, если у вас много родинок? Как понять, что с вашей родинкой что-то пошло не так? Какие родинки нужно удалять? Какие безопасные способы удаления существуют? На эти и другие животрепещущие вопросы ответит пластический хирург, ведущий специалист медицинского центра «МаРус-Мед» Мадина Байрамукова.

Что представляют собой родинки?

С одной стороны, родинки (невсусы) можно отнести к аномалиям кожи, с другой, они в той или иной степени присутствуют у всех. Образуются они из пигмента, отвечающего за цвет нашей кожи, меланина. Родинки не только появляются в течение всей жизни, но и способны самостоятельно исчезать. Не существует нормы по количеству родинок у человека, так как процесс появления новых невсусов невозможно контролировать, так как он напрямую связан с наследственностью и инсоляцией. Под действием солнечных лучей усиливается выработка меланина, в результате вы получаете не только красивый оттенок кожи, но и новые родинки. К увеличению количества невсусов могут также приводить гормональные нарушения и злоупотребление препаратом меланотаном, инъекции которого помогают достичь эффекта загара без лежания на пляже.

Какие родинки можно считать опасными?

Не все родинки опасны. Большинство из них - самые обычные невсусы, которые не должны вызывать паники. Они равномерно окрашены, имеют разную форму, ровные округлые, в общем, совершенно обычные. Другие можно разделить на 2 категории: потенциально опасные невсусы и опасные. К первой категории относятся крупные родинки, асимметричные родинки, родинки, имеющие неровные края и изменившие полностью или частично свой цвет. Вторая категория – это зудящие, чешущиеся или шелушащиеся родинки. При наличии подобных родинок визит к врачу-дерматологу лучше не откладывать.

Удалять или не удалять родинки?

Для начала разберемся с тем, какие именно родинки подлежат удалению. Во-первых, те, которые по какой-либо причине не нравятся пациенту: например, крупная родинка на лице или на теле, которая не устраивает по эстетическим соображениям, не добавляет красоты. Во-вторых, однозначно следует удалять родинки, которые мешают: на них попадает лямка от бюстгальтера, резинка от трусов, пояс и т.д. Родинка постоянно травмируется, натирается, что может привести к тому, что она переродиться в злокачественное новообразование (меланому). В-третьих, нужно удалять потенциально опасные и опасные родинки (диспластические или меланомоопасные невусы), которые в любой момент могут переродиться в меланому. В любом случае, с вопросом об удалении родинок необходимо обращаться к специалисту – врачу-дерматологу. Удалять родинки самостоятельно нельзя! Во-первых, потому что это может привести к перерождению потенциально опасной родинки в меланому. Во-вторых, после удаления родинки в медицинском учреждении (а именно туда необходимо обращаться в том случае, когда у вас есть какие-то подозрения насчет родинок), врач отправит материал на гистологическое исследование, чтобы провести диагностику злокачественного новообразования.

Способы удаления родинок

Существует несколько безопасных методов удаления невсусов. Первый – хирургическое вмешательство. Данный метод применяется в случае, когда есть подозрение на наличие злокачественного процесса или при наличие невсуса размером больше 2 см. Родинки можно удалять при помощи специальных химических растворов (азотной кислоты, 5-фторурацила, подофиллотоксина). Этот способ называется химическая деструкция. Невсусы можно разрушать при помощи воздействия на них холодом (криодеструкция), электрическим током (электрокоагуляция и диатермкоагуляция) или радиволн. Одним из наиболее безопасных, быстрых и комфортных для пациента способов удаления родинок считается лазерный метод, который основан на испарении (вапоризации) измененных тканей лазерным лучом.

Как правильно загорать?

Относитесь к себе и своим родинкам бережно. Проводите регулярные осмотры наиболее подозрительных невсусов, и при наличии каких-то сомнений тотчас обращайтесь к врачу. Не расчесывайте и не сдирайте родинки. Не пытайтесь их удалять самостоятельно при помощи «народных методов» или в салонах красоты. Не забывайте пользоваться солнцезащитными средствами, когда отправляетесь в отпуск. Если у вас много родинок, а с возрастом их количество неуклонно растет, загорайте меньше, в положенное время (до 12 и после 17.00). При наличии большого количества родинок пользоваться солярием нужно крайне осмотрительно, а лучше вообще избегать.

Появление новых родинок после отпуска на курорте – закономерно и не должно пугать. Тем не менее, возьмите за правило осматривать себя и своих близких спустя какое-то время после прилета с отдыха: мало ли что. А вот заклеивать подозрительные родинки пластырем на пляже не нужно: во-первых, пластырь не пропускает воздух, и под ним может создаться парниковый эффект, который еще неизвестно как повлияет на состояние здоровья невсуса. Вполне возможно, что ваше желание сделать как лучше спровоцирует перерождение родинки в злокачественное новообразование. Для защиты кожи на море достаточно использовать специальные средства, не злоупотреблять солнечными ваннами, избегать ожогов, не находиться на открытом солнце больше 2 часов.

СУДОКУ

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

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

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

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

Волшебство аквазоны, или идеальная ванная комната

Интерьеру ванных комнат традиционно уделяется самое пристальное внимание – понятно, почему! Здесь начинается и заканчивается день, здесь можно расслабиться или, наоборот, получить необходимый заряд бодрости, здесь совмещается приятное с полезным... А еще здесь можно воплощать в жизнь самые смелые дизайнерские фантазии. С чего же начать?

СТИЛЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Желательно, чтобы стиль ванной комнаты гармонично сочетался со стилем всего жилья. Но и из этого правила есть исключения — например, никогда не выходящая из моды классика. Строгие линии, изящные детали, лаконичные базовые цвета – белый, черный, бежевый... Все это прекрасно впишется и в интерьер в стиле хай-тек, и в торжество ампира. Если же квартира или дом оформлены в более современном стиле, как нельзя более уместной будет тут «модерновая» ванная, яркая, как бразильский карнавал! При этом не стоит бояться импровизировать, раскрашивая стены в разные цвета, используя различные виды материалов и сочетая несочетаемое.

ЦВЕТНЫЕ ФАНТАЗИИ

Все без исключения дизайнеры подтвердят - ответственным за настроение в помещении является цвет. И ванные комнаты тут не исключение! С помощью правильно выбранной цветовой гаммы можно увеличить или уменьшить пространство, подчеркнуть его достоинства и недостатки. Так, ванная станет более открытой и воздушной, если в ее отделке использовать светлые тона. А, раскрасив стены в разные оттенки, легко визуально уменьшить ее объем - этот способ отлично подойдет для тех, кто мечтает внести нотки уюта и защищенности от мира в свою домашнюю аквазону. Классический белый смотрится в, как правило, небольшом санузле очень выигрышно, - но только в том случае, если он дополнен яркими, контрастными деталями (в противном случае избыток белого цвета создаст впечатление операционной). Ванная комната будет выглядеть намного более привлекательно, если при ее отделке сочетать и комбинировать теплые и холодные тона. Еще один важный момент – цвет пола и стен не должны совпадать. Идеальный вариант – светлый отделочный материал для стен, а темные оттенки, напротив, подойдут для пола. И еще один совет – важно, чтобы в интерьере преобладали максимально два цвета. Но это именно что совет, а вообще не стоит бояться экспериментировать, вариантов оформления ванной комнаты – огромное количество, главное, найти «свой».

МИЛЫЕ МЕЛОЧИ

Но даже самых дорогих отделочных материалов недостаточно, чтобы создать в ванной комнате уют. Чтобы ванная комната по-настоящему обрела черты индивидуальности, потребуются оригинальные аксессуары, - полочки и шкафчики, зеркала и крючки для халатов и полотенец... Что касается мебели для ванной, то она, разумеется, должна гармонично сочетаться с интерьером помещения и при этом быть прочной, функциональной и удобной в использовании. Зеркало же в идеальном варианте просто обязано быть большим — если разместить таковое по каким-то причинам невозможно, пусть зеркал будет два, разведенных по функциям: одно с увеличивающим эффектом для бритья и макияжа, а второе - позволяющее рассмотреть себя со всех сторон. Кстати, для этого можно установить над ним дополнительные светильники (помимо верхнего света). Ну, а различные аксессуары, в чьи обязанности входит создание неповторимого облика ванной комнаты и одновременно — ее максимальной функциональности, так же, как и мебель, по законам жанра должны быть выполнены из одного материала и быть одинаковыми по фактуре и цвету. Это могут быть металлические детали, пластиковые или хромированные, позолоченные или латунные. Главное, чтобы они были похожими и не создавали эффект чрезмерного разноцветья. И еще - чтобы все детали интерьера, начиная от плитки и заканчивая полотенцами, гармонировали друг с другом и способствовали спокойствию и душевному равновесию.

FOTOS: SXC

Теперь по-новому, или повышение штрафов за нарушения ПДД

Не говорите потом, что вас не предупреждали: в силу вступает новый каталог штрафов за нарушение правил дорожного движения.

По данным министерства транспорта Германии, на долю автокатастроф из-за превышения скорости приходится каждый 5 смертельный случай на немецких дорогах, и более 80% водителей хотя бы раз в месяц пренебрегают соблюдением действующего ограничения скорости. Поэтому, согласно новому каталогу штрафов, за это правонарушение придется платить теперь намного дороже, - некоторые штрафы должны быть удвоены в соответствии с недавно согласованными правилами министров транспорта всех 16 федеральных земель Германии.

Например, «беспечным ездокам», превышающим скорость до 10 км/ч в населенных пунктах, придется теперь заплатить 30 евро вместо прежних 15. Если скорость была больше разрешенной на 11-15 км/ч, штраф составит 50 вместо 25 евро. Повысится штраф за превышение скорости и за пределами населенных пунктов. Например, если вы превысите скорость от 16 до 20 км/ч, вас оштрафуют уже не на 30 евро, а на 60 евро. В диапазоне от 21 до 25 км/ч штраф увеличится с 70 до 100 евро, а пронестись по автобану на 70 км/ч быстрее дозволенного обойдется в 700 евро вместо 600, что тоже немало. Дорого обойдется и привычка не уступать место машинам экстренной помощи в пробке: те водители, которые не образуют «полосу спасения» или едут по ней, могут рассчитывать на штраф в размере от 200 до 320 евро и запрет на вождение сроком на 1 месяц.

Относительно хорошая новость: первоначально запланированное и подвергшееся серьезной критике наказание, согласно которому за превышение скорости на 21 км/ч в населенных пунктах грозил месячный запрет на вождение, не вошло в новую версию каталога штрафов. Как и раньше, запрет на вождение грозит только в том случае, если превышение составляет не менее 31 км/ч в населенных пунктах. За городом «граница допустимого», после которой права на месяц изымаются, должна быть не менее 41 км/ч. А вот «рецидивистам», то есть тем, кто замечен в многократном превышении скорости, нужно серьезно задуматься над своим поведением – они рискуют лишиться прав при превышении допустимой скорости на 26 км/ч, независимо от того, где они находятся, в городе или за городом.

FOTO: SXC

Парковаться в населеных пунктах придется теперь еще внимательнее, - оставить автомобиль под знаком, запрещающим остановку или стоянку, будет стоить 55 евро вместо 15 евро, как это было раньше. Водители создающих аварийную ситуацию автомобилей, припаркованных на тротуарах и велосипедных дорожках, а также во втором ряду, будут наказаны на 110 евро, а те, кто занял стоянку для инвалидов, будут вынуждены заплатить 55 вместо 35 евро. Новый штраф введен за неправомерную парковку на стоянке для электромобилей и автомобилей каршеринга. Это правонарушение обойдется в 55 евро. А поставить машину на официально обозначенных выездах для пожарных машин или машин скорой помощи будет стоить 100 евро. Увеличены также штрафы за нарушение правил парковки на специальных полосах, выделенных для движения городского транспорта и такси, на автобусных остановках, - теперь «цена вопроса» составит 100 евро вместо 35.

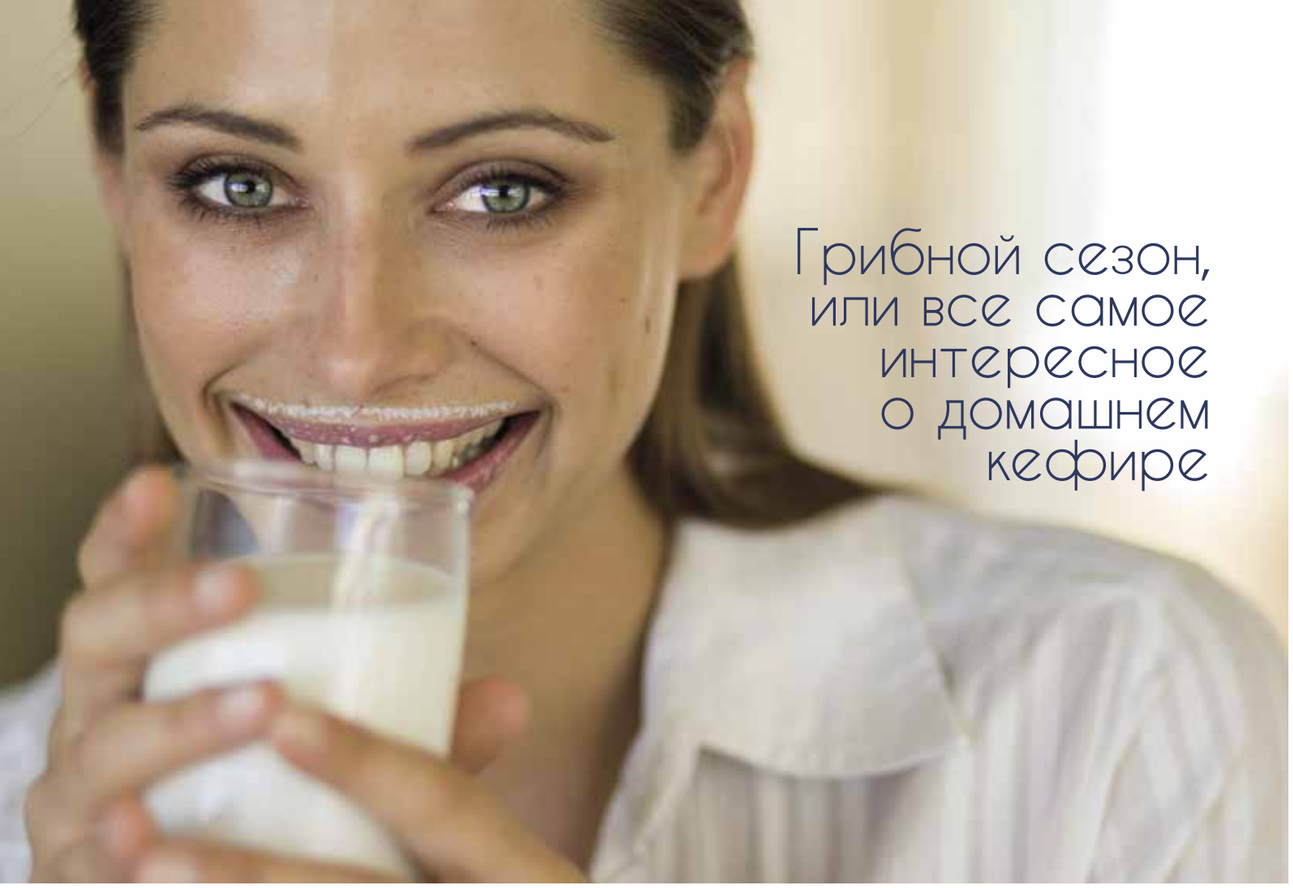
Внимательнее теперь нужно быть и при обгоне велосипедистов: внутри населенных пунктов необходимо соблюдать боковую дистанцию между машиной и велосипедом не менее 1,5 метров, вне населенных пунктов - 2 метра. При несоблюдении этого расстояния штраф составляет 30 евро, если речь идет о взрослом велосипедисте, и 80 евро плюс один балл в Штрафном реестре во Фленсбурге, если угрозе подвергся ребенок или пожилой человек. Дорого обойдется и штраф за использование мобильных приложений, предупреждающих о радарах, - 75 евро и один балл в том же Штрафном реестре. До 100 евро придется заплатить и за бессмысленную перегазовку на перекрестках и прочие подобные проявления асоциального поведения за рулем, без необходимости нарушающего спокойствие и наносящего дополнительный ущерб окружающей среде.

Словом, делайте выводы и будьте аккуратнее за рулем!

СУДОКУ

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

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



Грибной сезон, или все самое интересное о домашнем кефире

Все новое – это хорошо забытое старое, и попробуйте с этим поспорить! Так, любимый нашими бабушками молочный, или кефирный, гриб – настоящий кладезь кладезь про-, пре-и постбиотиков, то есть живых микроорганизмов с доказанным положительным эффектом для здоровья. Плюс к тому в нем масса витаминов и минералов, благодаря чему он помогает избавиться более чем от сотни самых разных недугов. С этого момента – поподробнее.

Строго говоря, молочный гриб, или зооглея, на самом деле не гриб, а слизистое образование, которое получается при склеивании бактерий некоторых видов. Ученые называют молочный гриб ассоциацией микроорганизмов, обладающими способностью оказывать поразительное по эффективности целительное действие на весь человеческий организм. И именно эти микроорганизмы и составляют значительную часть того продукта, который получается при заквашивании этим грибом молока. Один миллиграмм такой самодельной простокваши содержит больше миллиона полезнейших для каждого из нас микробных тел. Конечно, больше всего в ней молочнокислых бактерий, во многом и определяющих уникальные целебные свойства этой зооглеи.

Кстати, этот симбиоз различных типов бактерий и дрожжей знаменит еще и способностью постоянного самовоспроизведения, что означает, что кефирному грибу известен секрет бессмертия. Правда, чтобы он жил вечно, его надо кормить и ухаживать за ним (как, впрочем, и за любым другим живым существом). Делать это довольно легко – достаточно промыть зерна зооглеи теплой водой, положить их в банку и залить молоком. Интересно, что гриб всеяден – он «работает» со всеми видами молока, включая растительные (соевое, рисовое, минадльное и кокосовое). Через сутки содержимое банки надо процедить через сито, - кефир готов! Кстати, из него можно приготовить творог (для этого напиток надо перелить в плотный мешок из марли и подвесить на сутки, чтобы стекла сыворотка. Из 0,5 л кефира получается примерно 250 г мягкого, нежного творожка.).

По вкусу производное зооглеи напоминает кефир и обладает всеми его достоинствами, то есть насыщает микрофлору кишечника необходимыми и полезными бактериями. Еще этот напиток помогает восстановить силы после болезней, снимает воспалительный процесс в печени и желудочно-кишечном тракте, устраняет аллергию, тонизирует, снимает жар, способствует омоложению организма. Плюс к тому он способен очищать желудочно-кишечный тракт от шлаков и восстанавливать микрофлору кишечника. Поэтому он полезен при избыточном весе, нарушениях обмена веществ и аллергии, а также для поднятия общего тонуса.

Что касается витаминно-минерального состава «домашнего кефира», то в него входят, в первую очередь, витамин B12, играющий незаменимую роль в метаболизме и поддерживающий работу всего организма, витамин B4, или холин, укреплющий нервную систему и улучшающий работу мозга, а также кальций, отвечающий за здоровье зубов, волос и ногтей, и фосфор, снижающий риск развития остеопороза. Этот славный список можно пополнить также цинком, йодом, калием, молибденом, полисахаридами, аминокислотами, лакто- и бифидобактериями, белками и другими соединениями, которые могут принести бонусы для здоровья и так или иначе ассоциированы с лучшей работой разных систем организма.

FOTOS: SXC

Согласно результатам многочисленных исследований, кефир на основе зооглеи способствует выведению из организма токсинов и остатков медицинских препаратов, в частности, антибиотиков, а также от песка и камней в желчном пузыре, мочевом пузыре, почках. С недавнего времени его успешно применяют и как сопровождающее средство при иммуно- и химиотерапии благодаря его способности сглаживать многочисленные побочные эффекты, вызванные агрессивными препаратами.

Нашел свое применение чудо-кефир и в косметологии: маски на его основе омолаживают и отбеливают кожу, разглаживают морщины, устраняют пигментные пятна. Кефирные компрессы, накладываемые на места укусов, ран, расчесов, угрей или прыщей, снимают раздражение и ускоряют заживление. Его можно применять и при уходе за волосами, особенно это показано при выпадении волос.

После мытья головы нанести на кожу головы и волосы около стакана кефира, затем массирующими движениями втереть его в корни волос и оставить на 1-2 часа, укрыв голову пакетом и шапочкой примерно 5 минут. После этого еще раз промыть волосы нейтральным шампунем.

Одним словом, плюсов у домашнего молочного гриба масса. Из минусов – только необходимость постоянных ухода и подкормки. Если вдруг сил на эту работу начало уходить больше, чем планировалось, зерна гриба всегда можно заморозить и убрать в морозильную камеру до лучших времен. Или поделиться с друзьями, или отдать бабушке. Она точно обрадуется такому подарку.

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

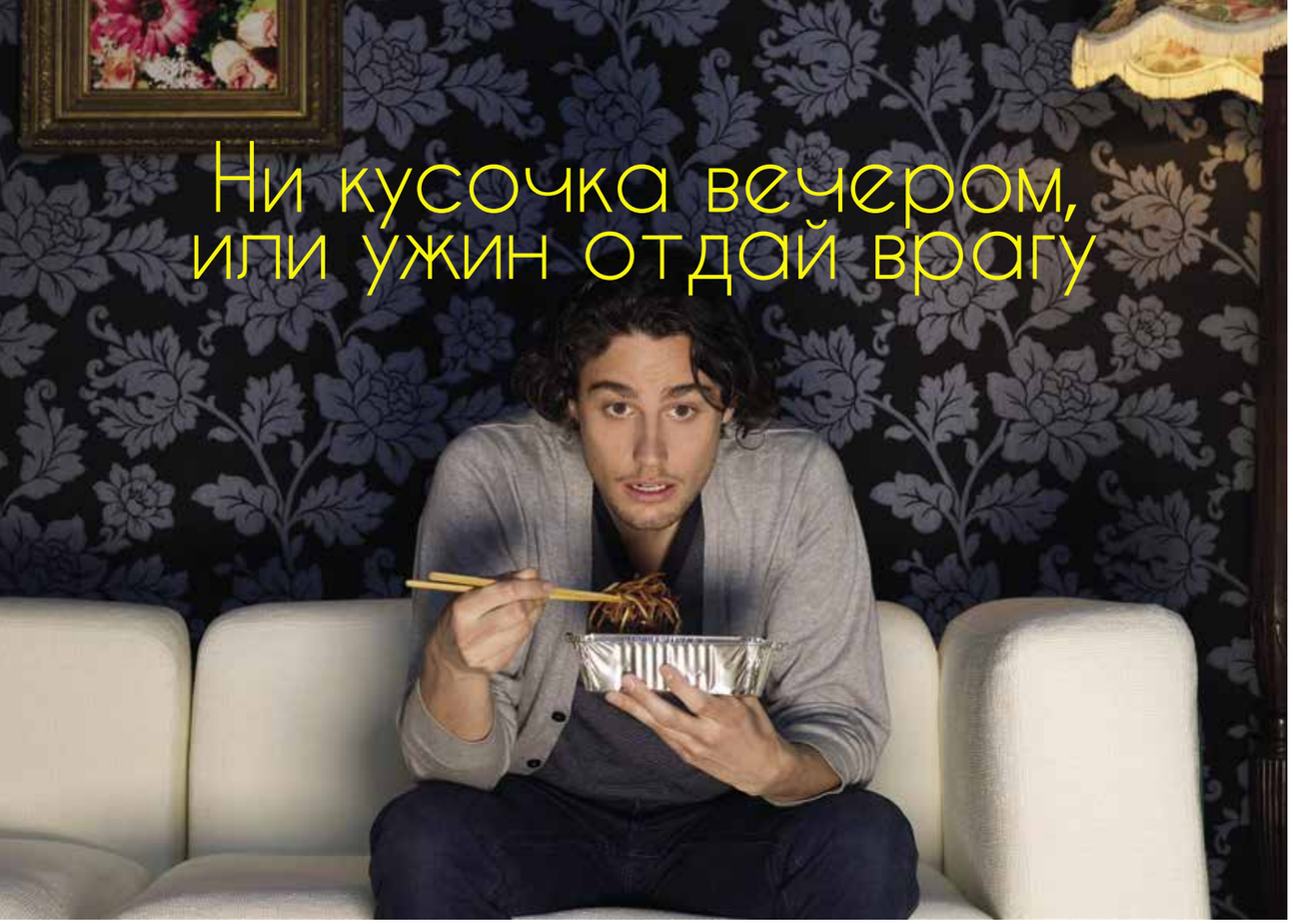
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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



Ни кусочка вечером, или ужин отдай врагу

«Ужин отдай врагу» - легко сказать, гораздо труднее сделать! Тем более, что вечером тяга к сладкому и жирному удивительным образом усиливается (шоколад внезапно становятся слаще, а бутерброды вкуснее). К счастью, перебороть себя вполне возможно, - вот несколько советов, как справиться с вечерним аппетитом и обрести идеальную фигуру!

Все в сад

Обычная прогулка хороша всегда, особенно в том случае, если на улице сгущаются сумерки, а в желудке образовалась пустота. Свежий воздух оказывает благоприятное действие на организм в целом. Кислород ускоряет обмен веществ, помогая похудеть. Несколько минут приятной вечерней прогулки, и мысли о еде улетучиваются сами собой, - гарантировано!

Прыг-скок

То, что движение – жизнь, знают все. А вот то, что даже короткая пробежка или экспресс-зарядка могут помочь отвлечься от мыслей о еде, известно не каждому. Вместе с тем это испытанный способ переключить мысли! В процессе движения включается механизм переработки калорий, в мозг начинают поступать соответствующие сигналы, и о еде уже и не вспоминается. Главное – не переусердствовать, иначе после тренировки еще долго не получится уснуть.

Ароматы ванили

...а еще цитрусовых, мяты или клубники также помогут справиться с разгулявшимся на ночь глядя аппетитом. Как утверждают ученые, именно эти запахи отправляют в мозг импульс, который блокирует желание есть. Свечи или ароматические палочки с цветочным или фруктовым запахом способны сотворить тут чудеса! А если под рукой их не оказалось, можно понюхать кожицу апельсина или грейпфрута, должно тоже помочь!

Кругом вода

Проверенный временем и бесчисленным количеством худеющих способ: приглушить аппетит можно, выпив стакан воды с лимоном. Те, кому это кажется полумерой, могут выпить стакан томатного сока или чашку зеленого чая. Еще один вариант – залить одну столовую ложку мятной травы кипятком и дать настояться 10 минут, пить этот настой небольшими глотками – он притупит чувство голода на пару часов.

По мелочи

Обмануть организм можно, пожевав фруктовую резинку без сахара в течение 5-7 минут. Рецепторы во рту отреагируют на сладость, и мозг перестанет посылать сигналы, напоминающие о голоде. А если уж и это не дает никаких результатов, и желание поесть не ушло, то только и остается, как позволить себе съесть половинку зеленого яблока, морковку, парочку стеблей сельдерея или кусочек нежирного сыра.

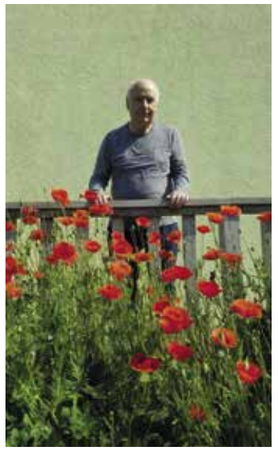
Сон

Но, конечно, самое лучшее средство при борьбе с голодом – это здоровый сон (не зря модели, для которых борьба с килограммами является нормой жизни, утверждают «раньше уснешь, меньше съешь!») . Так что попробуйте просто несколько дней подряд лечь спать чуть раньше обычного, радуя себя мыслью о том, что утром вы будете на килограмм-другой легче. Приятных снов!

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Пускай весна в этом году выдалась прохладной, а первые дни лета чересчур жаркими -жильцам наших резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» некогда грустить и жаловаться на погоду, ведь праздновать дни рождения в дружной и веселой компании у нас уже давно стало доброй традицией! Недавно свои дни рождения отметили Сергиус Бихерт и Анна Ноак (Sergius Bichert, Anna Noak). Пожелать им счастья и здоровья, бодрости и радости собрались за праздничным столом все наши жильцы. Цветы, подарки, смех, улыбки, угощения и добрые слова в адрес именнинников - непременные составляющие праздника, благодаря которым на душе становится светлее и теплее даже в пасмурные дни! Кстати, такая радостная, дружелюбная, семейная атмосфера царит в наших резиденциях не только в честь дней рождения, а постоянно: мы делаем все возможное, чтобы жизнь наших жильцов была всегда солнечной, позитивной и яркой!



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

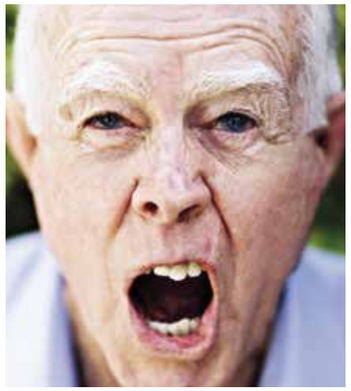
Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Банановый рай

О том, что бананы крайне вкусны, знают все. А вот о том, что они еще и невероятно полезны, особенно для тех, кому за 60, – лишь единицы. А ведь мякоть этого плода можно использовать для лечения самых разнообразных заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных! В мякоти банана содержатся волокна, которые оказывают положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта и убивают болезнетворные бактерии. Особенно полезны бананы в сочетании с молоком. Ежедневное употребление бананового пюре также избавит от гипертонии. Калий, содержащийся в желтых тропических плодах, укрепляет стенки сосудов и сердца. Также бананы способствуют очищению от шлаков сосудов и незаменимы при атеросклерозе. Ну, а тот факт, что бананы способствуют выработке в организме гормона радости – серотонина, - является дополнительным аргументов в их пользу!

Орешки для... диабетиков

Иногда решение самых сложных проблем лежит буквально на поверхности: так, для того, чтобы снизить систолическое давление и уровень сахара в крови, не нужно принимать лекарства, достаточно съедать 150 г грецких орехов в день! Ученые утверждают, что регулярное употребление грецких орехов очень полезно для нормализации давления и уровня сахара в крови. Эксперименты с участием пациентов, имеющих лишний вес и страдающих диабетом, показали, что употребление 150 граммов грецких орехов в день на протяжении 8 недель значительно улучшает работу кровяных сосудов, снижает систолическое давление и нормализует выработку сахара в крови. А если учесть, что в грецких орехах содержится много полезных веществ, в том числе свободные аминокислоты (аспарагин, валин, глутамин, гистидин, серин, фенилаланин и цистин), провитамин А, витамины Е, РР, К, группа В, минеральные вещества и микроэлементы (йод, кальций, калий, кобальт, магний, железо, цинк, фосфор) и жирная кислота омега-3, то становится понятно, почему врачи так настойчиво рекомендуют включать их в рацион питания! Причем – не только больным диабетом!



В мире и согласии

Различные бытовые проблемы в супружеской жизни не только негативно воздействуют на психологическое состояние супругов, но и на их физическое здоровье! Особенно, если возраст последних перевалил за 60-летний рубеж... Оказывается, в организмах членов семей, где регулярно случаются ссоры и конфликты, вырабатывается на 11% больше гормона стресса кортизола. Помимо этого, у «регулярных спорщиков» ухудшается качество сна, что благотворно сказывается на развитии депрессии. Плохая домашняя обстановка становится причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и даже диабета. А вот пожилые супруги, которые счастливы рядом друг с другом, меньше склонны к возникновению даже простого гриппа и способны легче и быстрее справиться с любой болезнью. Комментарии, как говорится, излишни...

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

Дети и деньги

В каком возрасте «знакомить» ребенка с деньгами? Давать ли карманные деньги? Можно ли платить за какой-то домашний труд? На вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский, главный редактор журнала «Наследник», отец девятерых детей.

Главная проблема, что дети не знают цену деньгам, не понимают, что это такое. Но при этом потребительскую цену денег они понимают очень быстро и рано. Здесь есть несколько разных, параллельно существующих моментов. С одной стороны, хотелось бы, чтобы ребенок как можно дольше вообще не думал о деньгах, чтобы этот мир не существовал для него. Хорошо бы, чтобы ребенок был не очень прагматичным. С другой стороны, мы понимаем, что ребенка надо вводить во взрослую жизнь. И нужно учить его, в том числе, и тратить деньги, а на каком-то этапе - и зарабатывать. Причем это можно делать в достаточно раннем возрасте.

Бывает, что ребенок категорически не хочет учиться и его можно как-то стимулировать. В принципе, можно стимулировать деньгами. Не какими-то там серьезными деньгами, конечно. Как говорит детская психология, отложенные деньги в этой ситуации не работают. Бесполезно говорить: «Если ты будешь хорошо учиться и закончишь год без троек, то мы тебе подарим новый компьютер. Или, например, ролики. Или велосипед». Ребенок это не почувствует, не сможет понять. А вот сказать: если ты сейчас сделаешь уроки, ты сможешь поиграть во что-то, пойти погулять. В том числе, в систему поощрений можно включать деньги. Например: «Завтра ты получишь дополнительные двадцать рублей на буфет». Если это является стимулом, безусловно, можно его использовать.Мы понимаем, что крайне желательно, чтобы ребенок учился не ради отметки, а ради знаний. Но некоторые дети не готовы учиться ради знаний, им необходимы какие-то стимулирующие вещи. Как меньшее зло, против того, чтобы он вообще не учился.

Подростку вполне можно давать возможность заработать, я считаю, ничего страшного в этом нет. С 12–13 лет ребенок может участвовать в каких-то сезонных работах. Я помню, мы ездили в школе еще в советское время на виноградники, в колхозе подрабатывали. Это нормально, если у ребенка есть возможность приобщиться к какой-то трудовой деятельности и получить за это деньги. Наши соседи по даче, у которых двое детей, мальчики и девочка 13 и 14 лет, договорились с ними, что они сделают забор из штакетника. Папа вкопал столбы, а они «пришивали» вертикальные штакетины. За какое-то денежное вознаграждение.Вместо того, чтобы гулять, загорать на речке, они работали на своем собственном участке. Иначе он их заставить не мог, но считал, что очень полезно и важно, чтобы они поработали, да еще и денег заработали. По-моему, вполне допустимая ситуация.

Ребенок не обязан делать забор. Четырнадцатилетний подросток вполне это понимает. Конечно, лучше без денег. Если можно за интерес, за общение с отцом… Прекрасно, когда у ребенка есть жажда знаний, прекрасно, когда у ребенка в руках «горит» молоток… Но так не всегда бывает. Иногда альтернатива такая: или я дам ребенку возможность что-то заработать или он будет непонятно где гулять и не известно, чем заниматься. Кроме того, устроить отношения чистого коммунизма в семье удается очень немногим семьям, когда от каждого – по способностям, каждому – по потребностям. Так формулировался принцип коммунистического бытия, в жизни никогда не реализованный.

Мы в семьях пытаемся реализовывать тот же принцип, чтобы они по способностям что-то делали, а мы бы им по потребностям что-то обеспечивали. Но это не всегда возможно. Я действительно не могу к каждому новому сезону каждому своему ребенку купить новый велосипед. Да это и не всегда нужно. Хочет ребенок чего-то дополнительного? Пусть заработает! Дополнительный воспитательный стимул, когда ребенок понимает, что что-то можно заработать. А не просто оно с неба валится. Особенно это касается подростков. Для них это важно понимать, что что-то можно заработать. Пусть даже у собственных родителей.

Дети – все очень разные. Есть – жадины, куркули от природы, а есть абсолютные бессребреники. Очень разная может быть воспитательная политика: того, кто «бессребреник», можно учить считать деньги, «куркуля» важно учить делиться. В этой разности заложены разные возможности, разные таланты. Каждый из них может быть обращен как во благо, так и во зло. Вспомним роман Достоевского «Подросток», где главный герой поставил перед собой цель, отказываясь от обедов, стать миллионером, накопив за определенное время какую-то сумму денег. Плохо это или хорошо? (Я уже не про Достоевского, а про сам факт). С одной стороны – хорошо: ребенок, подросток, молодой человек готов поставить перед собой какую-то цель, к ней идти. Это здорово. С другой стороны – какая-то особенная прижимистость, готовность считать каждую копейку: насколько это считается по-настоящему христианской чертой характера? Это всегда требует ситуативной оценки. Что немцу смерть, то русскому здорово. Что одному ребенку хорошо и полезно, другому может оказаться вредно.
Деньги сами по себе не зло. Учиться распоряжаться деньгами ребенок обязан, и родители обязаны его учить, приучать к этому миру, в котором деньги являются кровью экономики. Если ребенок не будет понимать, что это такое, он не сможет нормально вписаться в окружающую действительность. Если только мы изначально не готовим к монашеской жизни. В русской православной купеческой семье ребенка со среднего школьного, если не дошкольного ставили за прилавок, учили считать деньги и так далее. Как крестьянина ставили пасти гусей, копать или выдирать сорняки. К тому, с чем ты будешь сталкиваться в реальной взрослой жизни, ты должен привыкать с детства.

Мы живем в этой реальности, где деньги важны. И научить правильно к ним относиться – очень важно. Это можно сделать только на практике.

МАРИНА И АРТЕМИЙ

КАТАШИНСКИЕ

«Мы – это выбор, который мы делаем!»

Танцевальный дуэт Марины и Артемия Каташинских известен всему миру. Брат и сестра добились ошеломительных успехов в мире спортивного танца: они являются 8-кратными чемпионами России, 2-кратными чемпионами Европы, 3-кратными чемпионами мира по спортивным танцам. Кроме того, они - участники телевизионных проектов: «Dance Революция - Первый Канал», «Танцы на ТНТ: последний сезон» и обладатели премий «Спортсмены года 2015, 2016».

– Марина, Артемий, вы родились и выросли в семье профессиональных спортсменов – то есть ваша дальнейшая судьба была предопределена еще в колыбели?

- Родители всегда предоставляли нам выбор профессии. Они понимали, что вести детей по стопам их жизни было бы слишком эгоистично, нас они лишь подтолкнули к выбору направления. В детстве мы ходили на гимнастику, танцы, хореографию и фигурное катание. Осознанный выбор сделали в пользу спортивных танцев, о чем еще ни разу не пожалели. Мы очень благодарны судьбе и родителям за такую возможность.

- Сейчас, оборачиваясь назад, вы считаете, что карьера спортсменов была единственно правильным выбором для вас?

- Мы – это выбор, который мы делаем. Поэтому считаем, что выбор в пользу спортивных танцев был правильным.

- Расскажите о ваших родителях. Кстати, почему вы не стали фигуристами, ведь ваша мама – признанный корифей в этой области?

- Наша мама – 3-кратная чемпионка СССР по фигурному катанию, первая мастер спорта в истории фигурного катания в Армении. Она внесена в Красную книгу Армении как блистательная спортсменка, выступавшая на международной арене и арене СССР. Папа — профессиональный спортсмен, легкоатлет. Наверное, они не хотели, чтобы их дети прошли тот же путь, что и родители, - оттого мы и попали в мир танцев.

- Профессиональный спорт, как и балет, подразумевают железную дисциплину и отказ от многих детских радостей. Как вы справлялись с ограничениями? Не было у вас подростковых бунтов?

- Бунты были *(улыбаются)*. Но мы росли в спортивной атмосфере, понимали, что дисциплина приведет к результату. Желание победить было неутолимым. Поэтому в некоторые моменты учились контролировать свои эмоции и быть терпеливыми.

- Вы всегда танцевали в паре только друг с другом? Не пробовали себя с другими партнерами?
- Всегда танцевали в паре только друг с другом, но педагоги делают на тренировках перестановку, меняя парами на некоторое время. Это помогает понять, что лучше твоего партнера нет и не будет.

- Что вам больше по душе, стандарт или латина?
- Обе программы нам приходятся по душе. Они развивают память, тренируют творческое мышление и вдохновляют.

- Кто создает для вас хореографию? А костюмы?
- У нас очень слаженная квалифицированная команда специалистов. Хореографию создают хореографы: Д. Кашапова, А. Хвошнянская, Г. Проворов, М. Носова и многие другие. А костюмы мы шьем сами в нашем ателье.

- Кто в вашей паре ведущий, а кто – ведомый? Что вы больше всего цените друг в друге?
- В танце есть такое понятие, как пилот и штурман. Две личности дополняют друг друга, ничего не получится, если работать в одиночку. Все важнейшие решения в танце принимает Артемий, как партнер, здесь нет никакого ущемления. А вот в нашем бизнесе мы работаем 50 /50.

- Когда вы решили сделать танцы вашей профессией?
- Танцы стали профессией, когда начали приносить доход. Мы брали маленькие группы и тренировали детей. Потом открыли свою школу танцев. Это выросло в огромную историю АртМари, где мы ведем детей, танцуем, шьем одежду и так далее…

- Расскажите о вашей школе танцев АртМари.
- Мы решили, что школа танцев это то, что нам необходимо. Огромную помощь в реализации идеи оказали родители. Они помогли с поиском зала, аренды, когда нам было по 16 лет. В это время мы еще не могли вступить в полные права. С 18 лет школу студию зарегистрировали на Артемия, он стал полноправным руководителем. На сегодняшний день это одна из самых крупных площадок в Москве для занятий танцами. В работе с детьми мы ориентированы на фундаментальный подход, и в этом наша уникальность. В школе каждый сможет найти направление по душе. Наша школа является одним из ведущих центров по развитию природных способностей, движения, ритма и пластики.

- Вы приняли участие во многих телевизионных проектах, в том числе «Dance Революция - Первый Канал», «Танцы на ТНТ последний сезон». Что было самым интересным? А самым сложным?
- Особенно интересно было, когда проект ставил сжатые сроки на постановку новой хореографии. У тебя нет выбора, надо просто брать и делать. Но сделать мало, нужно еще, чтобы режиссер, помощник режиссера, продюсер, хореографы и креативная команда утвердили постановку. Это незабываемые эмоции и бесценный опыт.

- Марина, вы недавно стали мамой, - как вам удается совмещать карьеру и семейную жизнь? Сколько часов в ваших сутках?
- Иногда мне кажется, что они бесконечны. Один день сливается с другим, они очень насыщенные. Спасибо, что у меня есть бабушки и дедушки, друзья и подруги, которые берут на себя ответственность за ребенка, когда я занимаюсь своей деятельностью.

- Вы желаете своему сыночку пойти по вашим стопам?
- Я желаю пойти ребенку только своей дорогой. В любом случае, всегда помогу и поддержу выбор, будь это наша стезя или что-то другое. У каждого своя жизнь, что для одних счастье, то для других несчастье, поэтому пусть каждый решает сам.

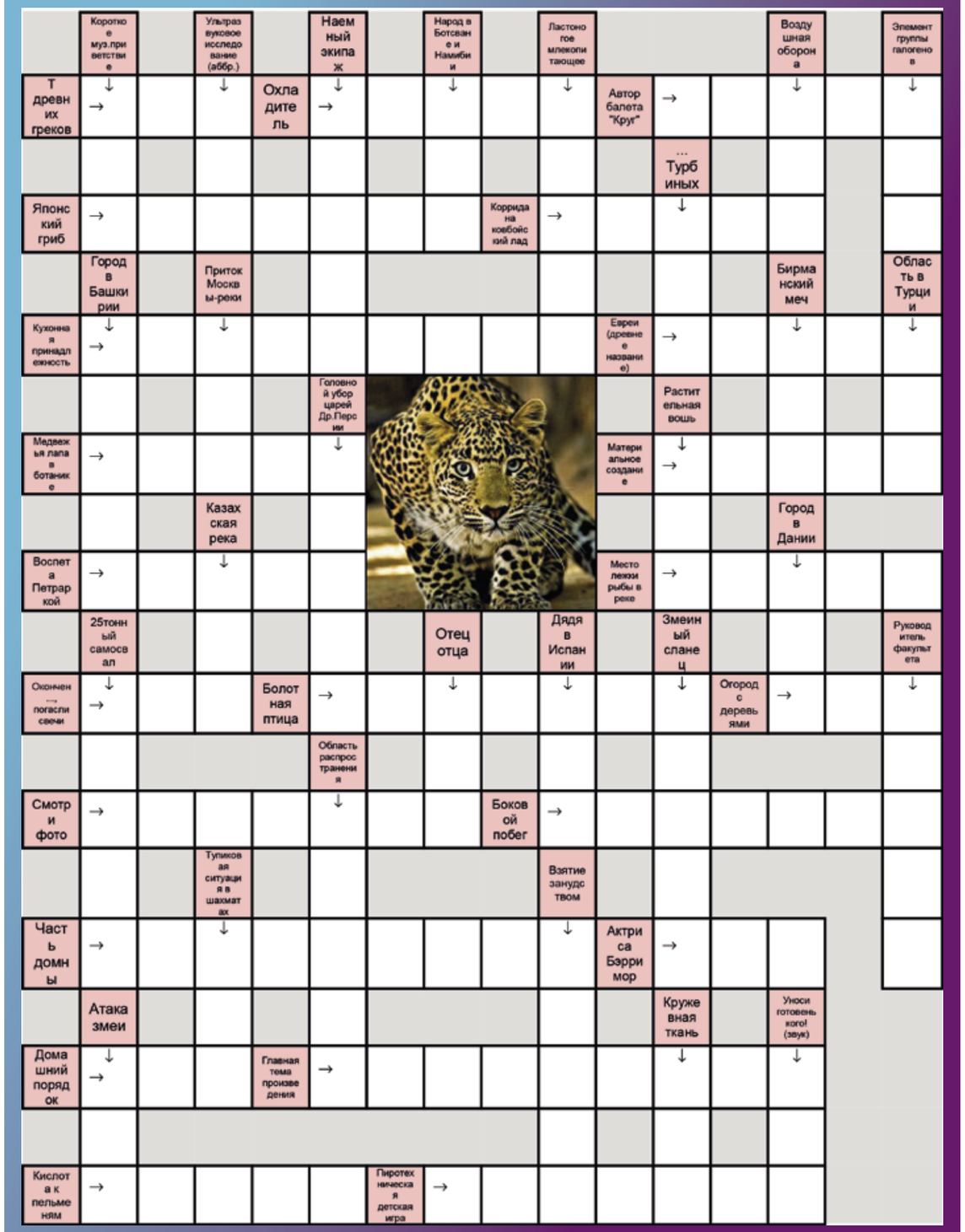
- Артемий, а вы что думаете по этому поводу?
- Наверное, я бы не хотел, чтобы мой сын танцевал, но если он сделает такой выбор, то я ему во всем помогу.

- Что, на ваш взгляд, самое важное в процессе воспитания детей? Артемий, а вы что думаете по этому поводу?
- Самое важное в воспитании детей – предоставлять им право выбора. Но варианты предложенного должны быть подготовленными. То есть, вы создаете варианты и подталкиваете ребенка, а он делает окончательный выбор.

- Что бы Вы оба попросили у золотой рыбки?
- Здоровье в наше время — это самое главное. Мы бы попросили, чтобы никто и никогда не болел.

ANZEIGE

СКАНВОРД



СКАНВОРД

АНЕКДОТЫ

— Вы въезжаете на территорию России. Оружие, наркотики, алкоголь есть?
— Нет.
— Тяжело вам придется.

***

Идут занятия по ориентированию в лесу. Старшина рассказывает роте правила этого сложного дела: «Так вот, товарищи солдаты, чтобы найти в лесу юг, надо подойти к дереву и посмотреть на него. Если дерево — пальма, то юг уже здесь!»

***

— Доктор, ну почему у всех врачей такой непонятный почерк? Вот что вы мне тут понаписали?
— Облитерирующий эндартериит, пароксизмальная тахикардия, дисциркуляторная энцефалопатия.
— Да вы и говорите, как пишете!

***

— Сколько человек у вас в фирме работает?
— С начальством — девять.
— А без начальства?
— А без начальства никто не работает.

***

А помните, до изобретения Интернета мы думали, что причина тупости — недостаток информации? Так вот, мы ошибались!

***

— Чему вас учат в армии?
— Картошку чистить, снег разгребать. В общем, если враг нападет, мы ему сможем и дорогу расчистить и пожрать дать.

***

— Доктор, а эта операция крайне необходима?
— Ну, разумеется, необходима. Посудите сами, без нее в Альпах на лыжах не покатаешься.
— Да не нужны мне ни лыжи, ни Альпы.
— Голубчик, речь вовсе не о вас.

Кефирные реки

Кефир укрепляет иммунитет, благотворно влияет на микрофлору кишечника и является идеальной основой для освежающих летних блюд.

Холодный свекольник на кефире

Ингредиенты: 500 г свеклы, 500 г картофеля, 4 яйца, 1 л кефира, 3 огурца среднего размера, 30 г зеленого лука, 30 г укропа, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Вымыть свеклу и обсушить, смазать каждый клубень растительным маслом и завернуть в фольгу. Запекать 1 час при 200°С. Дать остыть. Картофель варить 15-20 минут на среднем огне. Яйца сварить вкрутую и остудить, затем очистить и нарезать кубиками. Свежие огурцы и зелень вымыть и мелко нарезать. Свеклу очистить и нарезать кубиками. Картофель очистить. Залить свеклу, огурцы, яйца и зелень холодным кефиром, посолить и поперчить, перемешать и подайте на стол холодный свекольник вместе с горячим картофелем.

Сырники «Пикантные»

Ингредиенты: 400 г творога, 1 куриное яйцо, 50 г кефира, 50 ш рокфора или горгонзолы, 1-2 горсти муки, 50 г сливочного масла, соль и тмин по вкусу

Творог и рокфор переложить в миску и размять вилкой, залить кефиром, как следует перемешать. Добавить одно яйцо и горсть муки, взбить до однородной массы. Не забыть посолить и добавить буквально щепотку тмина (для необычного аромата). В сковородке на небольшом огне растопить сливочное масло. Сформировать сырники, обвалять их в муке и выложить на сковородку. Готовить по-прежнему на небольшом огне. Когда одна сторона зарумянится, перевернуть сырники на другую сторону.

Пирог из лаваша с грибами и сыром на кефире

Ингредиенты: 3 листа лаваша, 400 г грибов, 1 луковица, 200 г сыра, 150 мл кефира, 2 яйца, соль и перец по вкусу

Грибы очистить, промыть и порезать мелко, лук очистить и порезать мелко, затем лук с грибами обжарить вместе до золотистости. В конце добавить соль и специи. Немного дать остыть. Потереть сыр. Лаваш развернуть и на него выложить начинку с грибами и луком и сверху присыпать сыром, свернуть в рулет и затем в улитку. Так проделать с каждым лавашом, должна получиться одна большая улитка на всю форму. Смешать кефир с яйцами до однородности и залить улитку, выпекать 45 минут при 180°С.

Омлет на кефире

Ингредиенты: 2 яйца, 6 столовых ложек кефира, 1 пучок зелени (зеленый лук, петрушка,укроп), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу

Яйца взбить с кефиром и щепоткой соли и перца. Очистить и нарезать мелко репчатый лук и чеснок, обжарить на растительном масле до прозрачности. Добавить в сковороду яичную смесь, затем - мелко порубленную зелень, накрыть крышкой и готовить на маленьком огне.

Кефирный пирог с абрикосами

Ингредиенты: 350-400 г абрикосов, 170 г муки, 1,5 чайной ложки разрыхлителя, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сахара, 150 мл кефира, ваниль, соль по вкусу

Разогреть духовку до 180°С. Прямоугольную форму размером 20х30 см смазать сливочным маслом. Абрикосы разрезать пополам, удалить косточку и нарезать абрикосы небольшими кубиками. Муку смешать с разрыхлителем и хорошо перемешать венчиком. Растопить сливочное масло, взбить яйца с сахаром и солью до однородной пышной массы. Добавить кефир и ваниль экстракт, влить растопленное масло и перемешать. Добавить мучную смесь и быстро замесить тесто. Аккуратно вмешать абрикосы. Выложить тесто в подготовленную форму, разровнять поверхность лопаткой и выпекать 40-45 минут.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

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

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

Предлагаю работу

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

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

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