



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

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

КАТЕ Brush

СТР.
20

«Если следовать алгоритмам,
все получится!»

Раньше Катя Ляпцева была визажистом и вместе с мужем возглавляла собственную студию красоты. Затем она решилась на радикальный шаг... и стала Kate Brush, одним из успешнейших TikTok-блогеров, создала свою школу и ни минуты не жалеет о сделанном.



ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА



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



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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

В номере

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

ТРИ ЦВЕТА ЛЕТА

Существует довольно много вещей, которые никогда не выйдут из моды: шарм, классика и вечно актуальные цвета: черный, белый и солнечно-желтый.

СТР. 10

ТЕМА

СЕЗОН ПИКНИКОВ

Что может быть лучше веселья в кругу друзей и вкусной еды на свежем воздухе? Да ничего!

СТР. 18

ГОСТИНЯЯ

ВКЛЮЧИТЬСЯ В ЧЕЛОВЕКА, ИЛИ О СЛОВАХ И ЧУДЕСАХ

О чудесах, которые случаются с теми, кто редко ходит в храм, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

КАТЕ BRUSH: «ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ АЛГОРИТМАМ, ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!»

Раньше Катя Ляпцева была визажистом и вместе с мужем возглавляла собственную студию красоты. Затем она решилась на радикальный шаг... и стала Kate Brush, одним из успешнейших TikTok-блогеров, создала свою школу и ни минуты не жалеет о сделанном.

СТР. 26

АЗБУКА ВКУСА

ИЮньСКИЕ ГРЕЗЫ

Рецепты идеальных летних блюд – легких, вкусных и полезных!



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



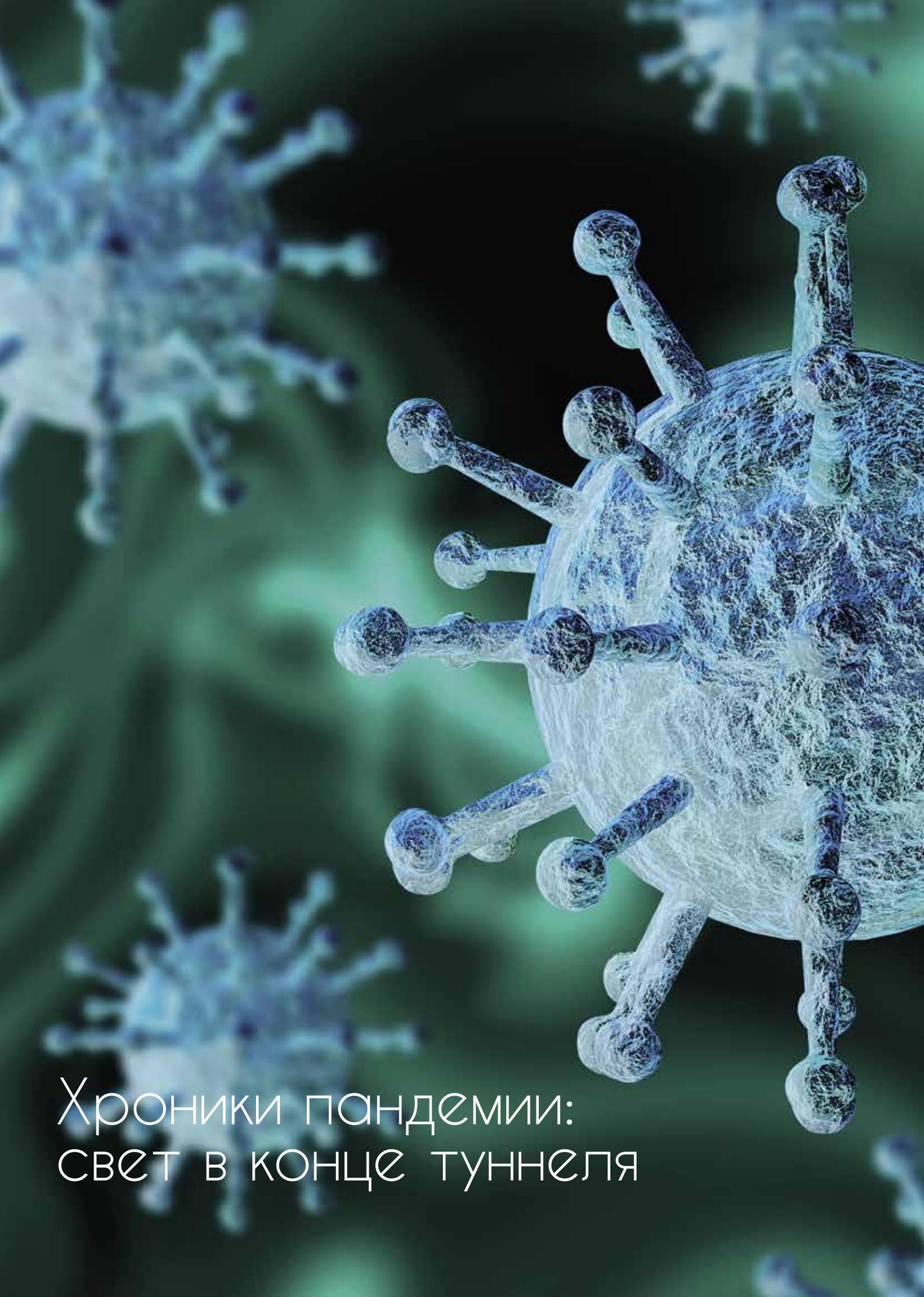
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info

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

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

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман



Хроники пандемии: СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ

Противоэпидемические меры и программа вакцинации наконец увенчались успехом: жизнь в Германии постепенно возвращается в привычное русло (или близкое к нему), и свет в конце туннеля виден уже совсем отчетливо.

Согласно данным, предоставленным РКИ, число новых заражений коронавирусной инфекцией в ФРГ продолжает снижаться. В связи с этим правительство приняло решение начать отмену ограничений и смягчение противоэпидемических мер. Понятно, что возвращение к привычному укладу жизни происходит постепенно, чтобы показатели заболеваемости снова не подскочили до небес. Тем не менее ситуация практически ежедневно меняется к лучшему.

Первыми ласточками «ковидной оттепели» стали все полностью вакцинированные или перенесшие коронавирусную инфекцию: для них с середины мая были отменены как ограничения на социальные контакты, так и действие комендантского часа, а также необходимость в экспресс-тестах, обязательных для посещения непродовольственных магазинов, парикмахерских или музеев.

Снижение показателя прироста заболеваемости < 100 привело и к автоматической отмене комендантского часа, и к частичной отмене ковидных ограничений во многих федеральных землях (во многих из них снова заработали открытые террасы в ресторанах и барах, возобновились спортивные занятия на свежем воздухе и пр.). А для ускорения процесса вакцинации почти по всей стране разрешены прививки в свободном режиме: это значит, что все желающие могут получить прививку у лечащего врача доступным на этот момент типом вакцины. А во избежание проблем с поставкой препаратов федеральные власти Германии выделили еще 300 миллионов евро на производство и разработку медикаментов против

COVID-19. Эти средства пойдут, в частности, на последний этап испытаний лекарств и расширение производственных мощностей. Хорошая новость и для родителей школьников старших классов, планирующих провести семейный отпуск на морском курорте: совсем скоро возможность сделать прививки появится и у 12-18-летних подростков (в частности, препаратом BioNTech/Pfizer). А, как известно, многие европейские страны, например, Греция и Италия, объявили о том, что туристы, сделавшие обе прививки от коронавируса или имеющие при себе негативный тест на COVID-19, смогут снова посещать их без необходимости пройти карантин.

Изменились (к лучшему) и правила въезда в ФРГ. Гости страны, полностью привитые признанными в ЕС вакцинами (BioNTech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca и Johnson&Johnson) или перенесшие коронавирусную инфекцию, больше не должны по приезде в страну уходить на карантин и сдавать тест. Исключение в этой категории граждан составляют приезжающие в ФРГ из стран с высоким уровнем распространения новых, более заразных вариантов коронавируса. Освобождаются от обязательного карантина также и те, кто прибыл из регионов с показателем заболеваемости от 50 до 200 случаев за семь последних дней из расчета на 100 тысяч населения. Однако они обязаны предъявить справку об отрицательном тесте на коронавирус. Прибывшие же из регионов высокого риска по-прежнему обязаны уйти на карантин и через 5 дней сдать тест. Уповать на то, что Германия скоро последует примеру США, где всем полностью прошедшим вакцинацию против коронавируса разрешено больше не носить маски и не соблюдать дистанцию на улице и в помещениях, наверное, все же пока не имеет смысла. Но в остальном ситуация внушает надежду – по крайней мере, поездку к морю уже можно планировать. А это уже немало!



А в это время, много лет назад...



1

1 июня 1955 года

День основания космодрома Байконур.

3 июня 1785 года

Французский изобретатель и пилот Франсуа Бланшар продемонстрировал сконструированный им парашют для прыжков с воздушного шара. Интересно, что честь опробовать новинку выпала собаке (к счастью, она приземлилась благополучно). Человек же впервые прыгнул с парашютом только спустя 2 года.

6 июня 1880 года

В Москве торжественно открыт памятник А.С. Пушкину. Его сооружение состоялось благодаря инициативе общественного комитета, возглавленного академиком филологии Я.К. Гротом, который обратился к народу с воззванием о сборе средств. По подписному листу была собрана огромная по тем временам сумма в размере 106 575 рублей. В результате нескольких проведенных конкурсов победила знаменитый проект А.М. Опекушина.



10

10 июня 1832 года

Родился Николаус Отто, немецкий конструктор, создавший 4-тактный двигатель внутреннего сгорания.

12 июня 1989 года

Председатель Президиума Верховного Совета СССР Михаил Сергеевич Горбачев и канцлер Западной Германии Гельмут Коль подписали в Бонне документ, который предоставил всем европейским государствам право самим решать, какая политическая система будет определяющей в их странах.

16 июня 1963 года

Первая в мире женщина-космонавт Валентина Терешкова совершила полет в космос на советском космическом корабле «Восток-6».



16

19 июня 1862 года

Конгресс США запретил рабство на всех американских территориях.

22 июня 1898 года

В Оснабрюке на свет появился знаменитый немецкий писатель и журналист Эрих Мария Ремарк, автор прогремевших на весь мир романов «Триумфальная арка», «Три товарища», «На Западном фронте без перемен» и многих других. Перед Второй мировой войной Ремарк покинул Германию и переехал сначала в Швейцарию, а затем в Америку, куда он последовал за самой большой любовью его жизни – Марлен Дитрих (она стала прототипом многих героинь писателя, например, Джоан Маду в «Триумфальной арке»). Там же он встретился со своей будущей женой, кинозвездой Полетт Годар, которой посвятил романы «Искра жизни», «Время жить и время умирать». На родину писатель так и не вернулся.

26 июня 1948 года

Начало поставок в Западный Берлин, блокированный 23 июня советскими войсками, жизненно важных ресурсов по «Берлинскому воздушному мосту».

28 июня 1841 года

В Париже состоялась премьера балета Адольфа Адана «Жизель», написанного специально для балерины Карлотты Гризи. Спектаклю имел шумный успех и очень скоро стал неотъемлемой частью репертуара едва ли не всех балетных театров мира.

30 июня 1936 года

В Воронеже на заводе имени Коминтерна были собраны первые две боевые пусковые установки БМ-13, вошедшие в историю под именем «Катюши».



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

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



Три ЦВЕТА ЛЕТА

На самом деле существует довольно много вещей, которые никогда не выйдут из моды. В частности, шарм, классика, и, конечно, вечно актуальные цвета: черный, белый и солнечно-желтый. Этим летом они, разумеется, снова в моде, - как вместе, так и по отдельности.

ВАША СВЕЛОСТЬ

Белый цвет – это чистота и непорочность, это свет и новизна, это покой и мудрость... В белом цвете воплощены элегантность и претенциозность, стиль и вызов. Несомненно, это довольно непрacticalный цвет – но разве он становится от этого менее великолепным? Люди в белом всегда словно пришельцы с другой планеты, где все немного лучше, чем у нас, изысканнее, аристократичнее, ослепительнее. И чище. Цвет колониалистов, плантаторов и монархов, белый цвет подчеркивает принадлежность к неким сливкам общества (сливки ведь тоже белого цвета...). Неудивительно, что белый стал главным цветом наступившего модного сезона! Так что смело облачайтесь в белые одежды и приковывайте к себе восхищенные взгляды. Только не увлекайтесь излишней белизной,

отказываясь от контрастных акцентов или украшений, иначе вы рискуете вместо комплиментов и обращения «ваша светлость» услышать вопрос «А скажите, доктор...».

ТЬМА ОПУСТИЛАСЬ НА ГОРОД...

Вечный соперник белого, черный цвет символизирует силу и власть, роскошь и сексуальность. Черный цвет - цвет ночи и смерти, цвет магии, цвет незаконных действий и отверженности. Видимо, это и делает его столь притягательным, ведь что может быть интереснее конфронтации и нарушения запретов, с которыми ассоциируется черный? К другим неоспоримым достоинствам черного принадлежат также его практичность и немаркость, способность прекрасно сочетаться с другими цветами и визуально уменьшать объем. Так что, делая ставку на черный цвет, вы никогда не прогадаете! Единственная оговорка – как и в случае с антиподом цвета тьмы, не стоит чрезмерно увлекаться однотонностью (разве что вы идете на похороны). Несколько ярких всплесков на черном фоне только подчеркнут вашу неповторимость!

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Поклонники желтого цвета – как правило, люди, которым не привыкать быть в центре всеобщего внимания, управлять ситуацией и сиять в наперегонки с дневным светилом. Яркий и жизнерадостный, желтый является цветовым воплощением энергии, движения и позитива. Доказано, что систематическое умеренное восприятие желтого цвета повышает показатели умственной работоспособности, способствует эффективному запоминанию больших объемов информации, увеличивает скорость выполнения интеллектуальных операций. Соответственно наряды в желтых тонах – верный (и легкий) путь выделиться из общей массы, а заодно и заразить окружающих своим солнечным настроением. В то же самое время

желтый – достаточно непростой оттенок, диктующих свои условия, поэтому при выборе «правильного» тона обязательно следует учитывать свой цветотип и оттенок кожи. Так, холодные цвета (лимонный, неоново-желтый) идут светлокожим дамам, блондинкам и рыжим. Брюнеткам с более темной кожей подходят интенсивные оттенки вроде бананово-ванильного и теплого песочного. Хорошая новость и для тех, кто с осторожностью относится к желтому: модный цвет лета великолепно сочетается с белым, черным, серым, а также с пастельными оттенками и джинсово-синим. И уж точно делает даже самый скучный и будничный день ярким и праздничным!

СУДОКУ 

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

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

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

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

ОТТЕНКИ СЕРОГО



Вот уже который сезон серый цвет во всех его проявлениях является бесспорным фаворитом дизайнеров, - как одежды, так и интерьера. Неудивительно, ведь серый является идеальным партнером для практически любых оттенков, кроме того, он хорош и сам по себе, превращая самую скромную обстановку в настоящее торжество стиля! Но и тут есть свои хитрости.

СОВСЕМ НЕ СЕРОСТЬ

Все хорошо в меру, - это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах! Это касается и оформления интерьера в серых тонах. Но что, если попробовать скомбинировать некоторые оттенки? Подборка правильных сочетаний позволит сделать интерьер многогранным даже без использования других цветов. К примеру, серо-бежевый тон добавит уюта, серо-голубой освежит, а серо-розовый сделает помещение более нежным. А вот любителям минимализма и выверенной сдержанности больше придется по душе монохромная обстановка и полное отсутствие ярких акцентов.

СЕКРЕТ ГАРМОНИИ

Монохром монохромом, но вообще серый прекрасно сочетается с любым другим оттенком. Особенно с классическими черным и белым! Эта беспроигрышная комбинация смотрится невероятно стильно. Особенно «компания» серого, черного и белого подходит для скандинавского стиля или минимализма. Ведь в этих направлениях подобная уравновешенность и практичность ценятся превыше всего. Все еще скучновато? Нейтральный и прагматичный серый цвет просто превосходно соединяется с ярким и жизнерадостным желтым, насыщенным и глубоким синим и свежим и сияющим зеленым! Эти тона добавляют в серое пространство недостающее тепло и наполняют его хорошим настроением. Еще один верный способ привнести больше жизни в серый интерьер

— разнообразить его природными текстурами, например, деревом. Помещение сразу станет более теплым, менее индустриальным и намного более интересным.

БОЛЬШЕ СВЕТА!

Чтобы интерьер в серых тонах не выглядел чересчур строго, необходимо позаботиться о качественном освещении. При этом естественный свет из окон должен поступать беспрепятственно, а искусственное освещение необходимо грамотно распланировать. С помощью дополнительных источников света - бра, напольных светильников, подсветки полочек, - также можно добиться поразительных результатов и придать серой комнате изысканности и загадочности. Оптимальный вариант - нейтральный или теплый свет ламп накаливания и галогенов.

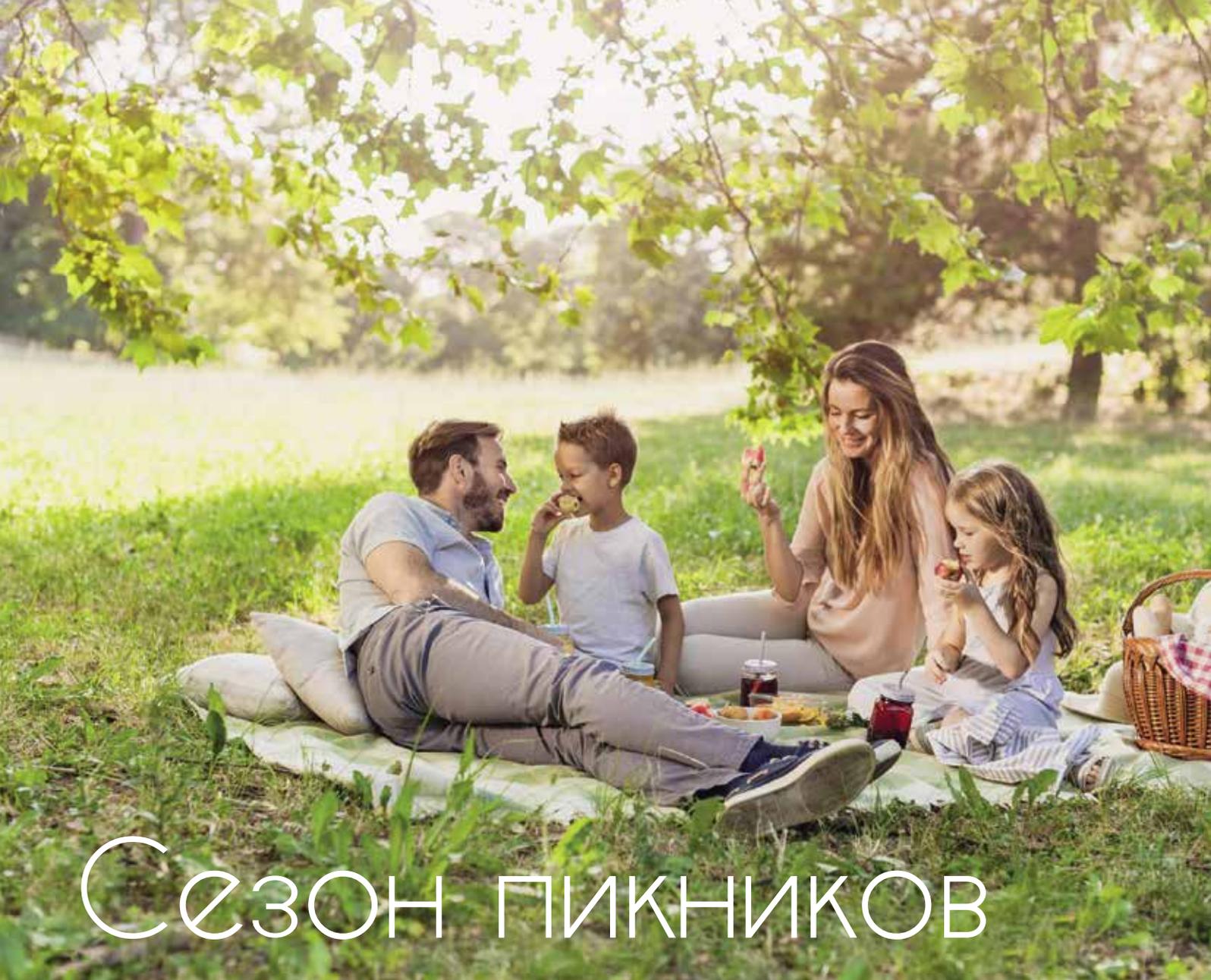
БЛЕСК И ШИК

Серый цвет заиграет новыми гранями, если разбавить его металлическими элементами. Поэтому стоит присмотреться к золотым, серебряным, стальным, бронзовым или медным аксессуарам. Что уж говорить о занавесках, скатертях или пледах с металлическими вкраплениями, так красиво играющих в лучах солнца! Изысканности утонченной серой палитре могут придать не только металлические детали, но и аксессуары, выполненные из стекла, перламутра и хрусталя. С ними интерьер буквально засияет, что позволит стильно подчеркнуть прохладу серых оттенков.

ЗЕЛЕНЫЙ ШУМ

Свежие букеты и растения в горшках словно созданы для того, чтобы вносить нотку нежности в серый интерьер. Они делают помещение более изысканным и создают уютную и расслабляющую атмосферу, - что и требовалось доказать.





СЕЗОН ПИКНИКОВ

Что может быть лучше веселья в кругу друзей и вкусной еды на свежем воздухе? Только хорошо спланированное веселье в кругу друзей и старательно продуманные варианты еды на свежем воздухе...

Наконец-то стартовал сезон пикников! И это не может не радовать. Но, как известно, удачный пикник – это хорошо организованный пикник. Что же нужно знать и учитывать, чтобы вылазка на природу удалась во всех отношениях?

Для начала следует определиться с дислокацией и найти хорошее место для пикника. Это не менее важно, чем кулинарная составляющая, поэтому к этому вопросу надо подойти со всей ответственностью. Некоторые не мыслят себе пикника без выезда в лес, некоторым вполне достаточно расположиться в городском парке, кто-то выбирает места «всем на обозрение», кто-то – укромные уголки. Словом, сколько людей – столько мнений, поэтому при выборе места для вашего пикника стоит учесть пристрастия всех, кто будет принимать в нем участие, а также их возможности (например, если у вас есть машина, а у тех, кого вы пригласили разделить с вами радости «завтрака на траве» - нет, и в ваш автомобиль они не помещаются, вряд ли они соблазнятся вашей идеей выезда за город). Если у вас большая семья, то вам лучше подыскать место,

где ваши дети смогут поиграть, не мешая взрослым священнодействовать над шашлыком. А если вы хотите совместить пикник с романтическим свиданием или предпочитаете тишину и спокойствие, вам стоит расположиться в более уединенном месте, пусть даже и более отдаленном. Зато там вас не будут тревожить ни радостные крики детей, резвящихся по соседству, ни собаки, живо интересующиеся меню вашего пикника.

Но вот место для пикника выбрано, настал черед сборов. Для начала приготовьте большую корзину, в которую вы и будете складывать все необходимое. Разумеется, можно ограничиться и пластиковыми пакетами, но, согласитесь, плетеная корзина на изумрудной траве смотрится куда более нарядно и стильно! Хотя пластиковые пакеты тоже стоит прихватить, хотя бы парочку, чтобы складывать в них мусор, а также бумажные салфетки-полотенца, солонку и перечницу. Выбор посуды целиком и полностью зависит от вашего вкуса – одни склонны считать, что одноразовые белые тарелки и стаканчики представляют собой идеальный набор для пикника, другие - что они подавляют своей чрезмерной незатейливостью и что посуда для трапезы на открытом воздухе должна быть красивой и яркой... В любом случае посуду и столовые приборы лучше брать одноразовые, чтобы потом не забивать себе голову проблемой их мытья.

О чем хочется сказать лишний раз – это о том, что еды на пикниках никогда не бывает много: стоит лишь прибыть на место, как у всех присутствующих внезапно разыгрывается волчий аппетит. В этой связи меню для пикника надо составлять с учетом этих форс-мажорных обстоятельств. Главным составляющим пикника является, конечно, мясо во всех его проявлениях: шашлыки, стейки, ребрышки, отбивные...

Кроме мяса, на пикнике незаменимы свежие овощи, хлеб, картофель, - список можно продолжать в зависимости от ваших предпочтений. А вот сладкие газированные напитки лучше не брать с собой на пикник, жажду они совсем не утоляют, скорее, наоборот. Гораздо лучше и здоровее остановить свой выбор на минеральной воде или свежих фруктовых и овощных соках. Что касается спиртных напитков, то они хоть и не рекомендуются слишком настойчиво (все-таки восприятие природы должно быть неомраченным алкоголем), но и не возбраняются – ведь какой шашлык без красного вина?

О чем еще стоит подумать, собираясь на пикник? О паре пледов на случай прохлады, о средствах защиты от насекомых, о мяче и тарелке-фрисби (подвижные игры на свежем воздухе способствуют усвоению пищи), о походной аптечке (никогда не помешает)... И о словах незабвенного Джерома К. Джерома: «Нужно думать не о том, что нам может пригодиться, а только о том, без чего мы не сможем обойтись»!



СУДОКУ 

			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



Кофепейринг, или о чем вы не знали, наслаждаясь кофе

О том, что кофе бывает разным, а его аромат и вкус меняются в зависимости от метода обработки и заваривания, знают все. А вот о том, что улучшить (или ухудшить, такое тоже бывает) те самые вкус и аромат кофе можно еще и с помощью его сочетания с разными блюдами, закусками и сладостями, задумывались до сих пор лишь немногие. Исправляем ситуацию и рассказываем о кофепейринге!

Напитки и еда могут и должны раскрывать и подчеркивать достоинства друг друга, - это было известно давным-давно, но почему-то до недавних пор было принято обращать внимание в основном на выбор вина «в пару» тому или иному блюду. Тут принципы совместимости, или пейринга, были установлены довольно давно, благодаря свойствам вина и комплементарных блюд, которые усиливают вкусовые особенности друг друга. А вот кофе был незаслуженно обойден вниманием, хотя он мало чем отличается от того же вина в вопросе сочетания с едой для получения нового и неожиданного витка во вкусе.

Тут стоит сказать несколько слов о комбинировании еды и напитков: в основе теории пейринга лежит неоспоримый факт, утверждающий, что еда и напитки состоят из определенных компонентов и веществ, каждый из которых обладает специфическими характеристиками. Если индивидуальные характеристики того или иного продукта были определены и «скрещены» успешно, то превосходен не только вкус трапезы, но и ее влияние на организм (и наобо-

рот). Оптимального результата можно достичь двумя методами: контрастированием или подражанием. Так, контрастирование балансирует ароматы (например, миндальное печенье составляет отличную пару эспрессо, так как сладкий ореховый вкус оттеняет кофейную горечь). А вот метод подражания работает по принципу усиления вкуса. Распространенный пример - сладкий десерт, дополненный десертным вином или ликером, который слаще самого блюда. С кофе и тортом такого же результата можно добиться, «спаривая», например, латте маккиато с корицей с выпечкой, в которой так же присутствует корица (яблочный пирог или сдобные булочки).

Конечно, тут можно экспериментировать бесконечно, но есть и определенные проверенные временем и специалистами правила. Например, с утра, чтобы тонизирующий эффект кофеина не обрушился лавиной на пробуждающуюся ото сна нервную систему, а подействовал мягко и щадяще, кофе должен быть легким, а завтрак - максимально полезным и заряжающим энергией надолго. Для усиления тонкого аромата и вкуса кофе подойдут сытные блюда из яиц (пашот с лососем или омлет с овощами). Подобное сочетание интенсивного вкуса и свежести подчеркнет многогранность кофе. Также для утреннего кофепейринга хороши каши: например, черный кофе без молока отлично оттеняет вкус овсяной каши, сваренной на воде. А тем, кто любит кашу на молоке, в пару можно приготовить молочный кофейный напиток.

После обеда можно смело выпить эспрессо или кофе по-турецки, сваренный в джезве.

Организм каждого человека функционирует согласно циркадным ритмам «сон - бодрствование», в соответствии с которыми высвобождается кортизол, который также называют гормоном стресса. Именно он придает бодрость с утра, а вот днем, когда его уровень естественным образом снижается, нужен дополнительный источник энергии, и тут на помощь приходит кофеин с тонизирующим природным действием, улучшающий настроение и когнитивные способности. А компанию ароматной кофейной «встряске» составят творожные блюда (творог с ягодами, классические сырники или же смузи на основе йогурта и ягод), или фруктовые десерты вроде печеного яблока или груш в сиропе. Что уж говорить о тирамису, после которого в компании с кофе точно откроется второе дыхание!

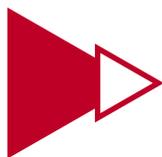
Но самый важный фактор, который необходимо принимать во внимание при выборе комбинации кофе и того или иного блюда - баланс. Еда и кофе не должны «соревноваться», а должны дополнять друг друга для создания гармоничного вкуса. Еще важны температура и текстура еды (эти два фактора играют самую важную роль в том, как блюдо будет чувствоваться во рту и, следовательно, как кофе будет с ним сочетаться). Важно подумать о времени суток и ситуации, в которой готовятся кофе и еда, потому что кофе, сваренный воскресным утром, будет сочетаться совершенно не с той едой, которая подойдет к эспрессо, приготовленному в понедельник перед работой. Каждый из этих принципов может быть использован при подборе «пары» не только к кофе, но и к чаю, вину и пиву, - не благодарите!



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:

Будьте здоровы, или что делать с аллергией



Июнь – пора бурного цветения, что для многих связано со слезящимися глазами и заложенным носом, типичными признаками аллергии. Что же делать?

Как это ни грустно констатировать, от аллергии не застрахован практически никто. Всезнающая статистика утверждает, что у каждого пятого человека на Земле хотя бы однажды в жизни возникла реакция неприятия определенных веществ, которая может неожиданно возникнуть и так же неожиданно пройти (или не пройти, но об этом позже). Это и есть аллергия - повышенная чувствительность, измененная реакция иммунной системы на воздействие определенных факторов (в этом случае они называются аллергенами), порой вполне безобидных. Само понятие «аллергия», происходящее от двух греческих слов: *allos* - иной и *ergon* - действую, было впервые упомянуто австрийским педиатром Клеменсом фон Пирке, которому принадлежит авторство кожной пробы на туберкулез, в начале XX века. Но это вовсе не значит, что до того аллергии не было вовсе! Была, просто не в столь распространенной форме (известно, что аллергией страдали и Людвиг Ван Бетховен, и Антонио Вивальди, и Чарльз Диккенс, и еще масса не столь известных, но не менее достойных людей). С развитием же цивилизации число случаев аллергии неуклонно возрастало, и на сегодняшний день это заболевание является глобальной медицинской проблемой, затрагивающей более трети всего населения планеты. Аллергия проявляется всегда по-разному, чаще всего встречаются такие ее виды, как аллергические дерматозы (крапивница), респираторная аллергия (поражение дыхательных путей), аллергическая энтеропатия (заболевание кишечника).

А вот природа аллергии во многом остается загадкой еще со времен Пирке. Чаще всего причины аллергии кроются в нарушении регуляции иммунного ответа, иногда предрасположенность к тому или иному виду аллергии передается по наследству. Некоторые аллергические реакции могут развиваться в ответ на вирусы, некоторые обостряются в определенное время года (как правило, весной), а еще бывают случаи, не поддающиеся объяснению, когда аллергия появляется и исчезает как бы сама по себе...

В любом случае людям, склонным к аллергии, следует быть особо внимательными с такими типичными возбудителями болезни, как цитрусовые, шоколад, консерванты, домашняя и производственная пыль, некоторые виды бытовой химии, лекарства, косметика, эпителий кожи и шерсть домашних животных, корм для аквариумных рыбок. И быть начеку в период цветения растений!

Кстати, почему аллергия требует лечения? Казалось бы, ну что

страшного, скажем, в насморке во время цветения липы? Оказывается, запущенная респираторная аллергия – верный путь к бронхиальной астме. Астма – это хроническое аллергическое воспалительное заболевание дыхательных путей, протекающее в достаточно тяжелой форме. То же самое касается и дерматозов, и желудочной аллергии (с той лишь разницей, что они перерастают не в астму, а в другие, не менее тяжелые, заболевания). Помните, что ни одна аллергия не проходит бесследно!

Хотя человечество до сих пор не придумало способ полностью исключить риск развития аллергии, можно свести его к минимуму. Для этого людям их «группы риска» (то есть имеющим склонность к аллергическим заболеваниям) рекомендуется по возможности находиться в хорошо проветриваемых помещениях, не скупясь на влажную уборку как жилых, так и рабочих помещений (не реже 2-3 раз в неделю), свести к минимуму общение с домашними животными и избегать цветущих растений. Избавить себя от возникновения аллергических реакций можно, убрав из дома ковры и мебель, «притягивающие» пыль. Типичные бытовые «пылесборники», - книги и шерстяные вещи, - лучше хранить в хорошо закрывающемся шкафу. И, разумеется, отдавать предпочтение гипоаллергенным материалам, продуктам питания и косметике.

Простой, но действенной альтернативой синтетическим антиаллергенам служат народные рецепты. Так, в качестве профилактики аллергических реакций периодически (примерно раз в 2 месяца) можно проводить курс «сельдерейной терапии», принимая по 1-2 чайной ложки 3 раза в день сок свежего корня сельдерея за 30 минут до еды. В случае возникновения аллергической сыпи, крапивницы, дерматоза зуд и покраснения снимет отвар крапивы.

Заварить 1 стаканом кипятка 2-3 столовые ложки свежих крапивных листьев, настоять примерно 20 мин. и процедить. Настой следует пить по полстакана 4 раза в день до еды.

Людям, страдающим аллергией (или предрасположенным к ней), рекомендуется есть как можно больше свежего лука, так как содержащиеся в луке вещества блокируют гистамин (гормон, вызывающий осложнения при аллергических реакциях). В момент обострения болезни настоящие чудеса может сотворить луково-лимонный сок.

Перетереть на терке 1 луковицу и выжать из нее сок, добавить 1 чайную ложку натурального меда и 5-6 капель сока лимона. Принимать через 2 часа после каждой еды.

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» одной из наиболее важных задач является организация досуга жильцов, наполнение каждого часа разнообразными занятиями, которые придают смысл прожитому дню и делают их жизнь эмоционально насыщенной и полноценной. Праздники, дни рождения, музыкальные вечера, рукоделия и настольные игры... В наших резиденциях скучать не приходится никому, ведь в расписании наших жильцов в буквальном смысле распланирована каждая минута. Это, безусловно, делает жизнь наших постояльцев яркой и счастливой, что для нас главное!



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

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ, ИЛИ ПОМИДОРЫ ПРОТИВ ТРОМБОВ

Хорошая новость для всех тех, кто заботится о своем здоровье и любит помидоры: вещества, содержащиеся в томатах, оказывают значительное влияние на снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Все дело в том, что биологически активные соединения, содержащиеся в помидорах, влияют на различные физиологические механизмы в организме человека, в том числе на клеточную активность. Результаты большинства исследований говорят о прекрасных антиагрегационных, то есть препятствующих тромбообразованию, свойствах помидоров и их производных. Ученые связывают положительный медицинский эффект от употребления томатов с высоким содержанием в них витамина Е и ликопина, мощного антиоксиданта, способствующего снижению уровня холестерина в крови и улучшающего общее состояние кровеносных сосудов. Кстати, всего в 2 свежих плодах или в 200 г томатного сока содержится более 100% суточной потребности в ликопине, а еще 220 мг калия, 11 мг магния, 20 мг фосфора. В общем, сплошная польза!



КНИГА – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

Утверждение «Книга – лучший подарок» никогда не потеряет своей актуальности! А для тех, чей возраст перевалил за 60 лет, книги (вернее, их чтение) – еще и замечательный способ избавления от депрессий. Это выяснилось в процессе исследования, проведенного шотландскими психотерапевтами из университета Глазго. В исследовании приняли участие более 200 пациентов, причем половине из них были назначены антидепрессанты, а другую половину попросили читать книги – как триллеры, так и романы, и исторические произведения. Через 4 месяца у тех, кто читал книги, был значительно более низкий уровень депрессии, чем у тех, кто получал обычное лечение. Кроме того, книги помогают эффективно преодолевать депрессию и плохое настроение без всяких побочных эффектов, – здесь может возникнуть разве что литературное привыкание, которое можно расценивать в качестве дополнительного бонуса «книготерапии»!

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Диетологи советуют тем, кому за 60, обратить самое пристальное внимание на... нет, не на новомодные злаки вроде чиа или киноа, а на старую добрую пшенику. Это тот самый случай, когда забытое старое превращается во вкусное новое! Интересно, что пшено делают не из пшеницы, как можно подумать из похожих названий, а из проса. Один из главных аргументов в пользу пшена – высокое содержание в нем белка, в этой крупе его так же много, как в пшенице, но только пшено не содержит глютен! Поэтому пшено и пшеничные хлопья совершенно спокойно могут есть люди с непереносимостью глютена (целиакией) и аллергией на этот агрессивный пшеничный белок. А вот по количеству углеводов и калорий пшено уступает не только пшенице, но и гречке, поэтому оно может входить в рацион всех следящих за своим весом. Еще в нем содержится много витаминов, микро и макроэлементов: калий, магний, натрий, фосфор, железо, цинк, витамины группы В и Р. А готовить его легко и просто: помимо классических каш, из него можно сделать, например, пшенотто, по тому же принципу, что и ризотто из риса (обжарить крупу с луком и белыми грибами (неважно, свежими или сушеными), затем добавить щепотку соли, сливочное масло, сливки и твердый сыр – готово!).





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

Включиться в человека, или о словах и чудесах



О чудесах, которые случаются с теми, кто редко ходит в храм, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Можно строгостью человека подвигнуть к изменению жизни, а можно – отпугнуть. И наоборот, можно помочь мягкостью и – навредить. Здесь «работает» в значительной степени опыт священника, его интуиция. И, конечно, помощь Божия, да и вообще промысел Божий об этом человеке – он священнику может подсказать, как правильно повести себя с ним. Недавно я беседовал с одной молодой женщиной, которая так бестолково строит свою жизнь, что это выглядит безумием, и я ей сказал: «Ну что ты за дура!» И она на это совершенно не обиделась, наоборот, услышала то, что хотел в итоге донести до нее. Просто так разговор складывался, что я понял – так можно и нужно ей сказать. А другому невозмож-

но сказать подобное даже в гораздо более мягких формулировках. Но это – эксклюзивная ситуация, суперисключительный случай, и я позволил себе подобное, кажется, первый раз в жизни. В принципе, священник не имеет права так обращаться с прихожанами. Во всех остальных случаях я стараюсь вообще с людьми разговаривать только на «вы» и максимально уважительно. В той ситуации я не ошибся, а ведь мог, и в итоге сделал бы только хуже. Здесь вообще много нюансов. Священник может глубоко вникнуть в ситуацию, у него может быть время, расположение с этим человеком поговорить. Но он также может быть сильно усталым, торопиться и ответить не глубоко. И даже непонятно иногда, что лучше.

Временами бывает – случайные, поверхностно сказанные слова оказываются более нужными. Получается, священник становится орудием Божиим и Господь, помимо даже его воли, может правильно направить заходжанина. «Батюшка, ваши слова перевернули мою жизнь», – иногда слышишь и не можешь вспомнить, что же ты сказал, ведь вроде бы ничего значительного, продуманного и не говорил. А бывает наоборот, ты включаешься в человека, пытаешься что-то сделать, и все или портишь, или, по крайней мере, твои усилия ни к чему не приводят. Единственное, что может распространяться на все случаи – священник не должен отмахнуться от пришедшего к нему человека, отговориться формальной фразой. Он просто не имеет права себя вести так, как те самые легендарные бабушки за свечным ящиком из девяностых, которых все боялись и которые отпугивали заходжан от храма. Нередко заходжане приносят с собой грехи, которые они и не считают таковыми. Например, блуд или мелкое колдовство – вера в приметы, гороскопы и прочее. Но никаких конфликтных ситуаций у священника здесь не возникает. Ты говоришь, объясняешь про этот грех, люди слушают, отвечают, что все понятно. Другой вопрос, что они могут действительно начать меняться, а могут махнуть рукой: мало ли что там батюшка сказал. И это уже их дело.

Чаще с вновь пришедшими серьезно разговаривать приходится именно по поводу блудных грехов. Чуть реже, но тоже не редко возникают беседы по поводу всевозможных целителей. По поводу блуда не всегда бывает легко объяснить людям, почему это грех. «Мы же никому не мешаем, Богу жалко, что ли?» – такие возражения часто слышит священник. «У него ж иконы дома, он молится, людям помогает», – обычно говорят во втором случае, с колдовством. Непростые беседы возникают, когда человек убежден, что тот, к кому он обращается (колдун, экстрасенс и так далее) – на стороне добра, он за Бога. Священнику могут процитировать и

что-нибудь по поводу ответа Христа фарисеям, которые обвиняли Господа в том, что Он изгоняет бесов силой князя бесовского. Да, непростые бывают разговоры. И их лучше проводить отдельно, не на исповеди.

Я вообще в своей практике стараюсь отделить исповедь от такого рода духовной беседы. И, как правило, если на исповеди вскрывается какое-то такое несогласие человека, неготовность каяться сразу, какой-то внутренний вопрос, неудовлетворенность, предлагаю поговорить отдельно, или после службы, или в какой-то другой день.

Вот мы размышляем, как священнику себя правильно вести, что делать, чтобы помочь человеку, который редко ходит в храм. Но в жизни священника бывает тот момент, о котором я уже говорил – когда ты вроде бы хочешь одно, а получаешь другое. И это не обязательно оттого, что ты плохой священник или, наоборот, хороший, а потому, что Господь действует. У человека, пришедшего в храм, – с Богом уже свои личные отношения, а священник просто где-то рядышком находится, чтобы помочь. И, бывает, эта помощь идет от батюшки помимо его мыслей о правильной помощи. В итоге, человека впечатляет именно то, что священник сказал между делом.

В житии Антония Великого сказано, как он стоял в церкви и услышал слова Евангелия, что нужно оставить все и следовать за Богом. Раньше он эти слова тоже тысячу раз слышал: в храм-то он ходил. А потом они его вдруг так поразили, что он тут же вышел из храма и больше уже никуда не заходил, все оставил и ушел в пустыню. Поэтому точно так же, в принципе, и через священника чудеса случаются с заходжанами. Причем чаще, как это ни удивительно, чем с прихожанами, регулярно подходящими к таинствам.





«Если следовать алгоритмам, все получится!»

Раньше Катя Ляпцева была визажистом и вместе с мужем возглавляла собственную студию красоты. Затем она решилась на радикальный шаг... и стала Kate Brush, одним из успешнейших TikTok-блогеров, создала свою школу и ни минуты не жалеет о сделанном.

BRUSH
KATE

- Катя, привет. Расскажи немного о себе – с чего начался твой путь в социальные сети?

- Изначально я пробовала себя в качестве блогера на YouTube и в Instagram. Но так как на тот момент все мое время уходило на занятие бизнесом, а именно на развитие студии красоты, на социальные сети времени не хватало. Но когда в моей жизни появился TikTok, я почувствовала, что это точно мое, и стала по возможности снимать все чаще и чаще! Эта платформа зажгла меня. К тому же, съемка роликов занимает гораздо меньше времени, чем на YouTube.

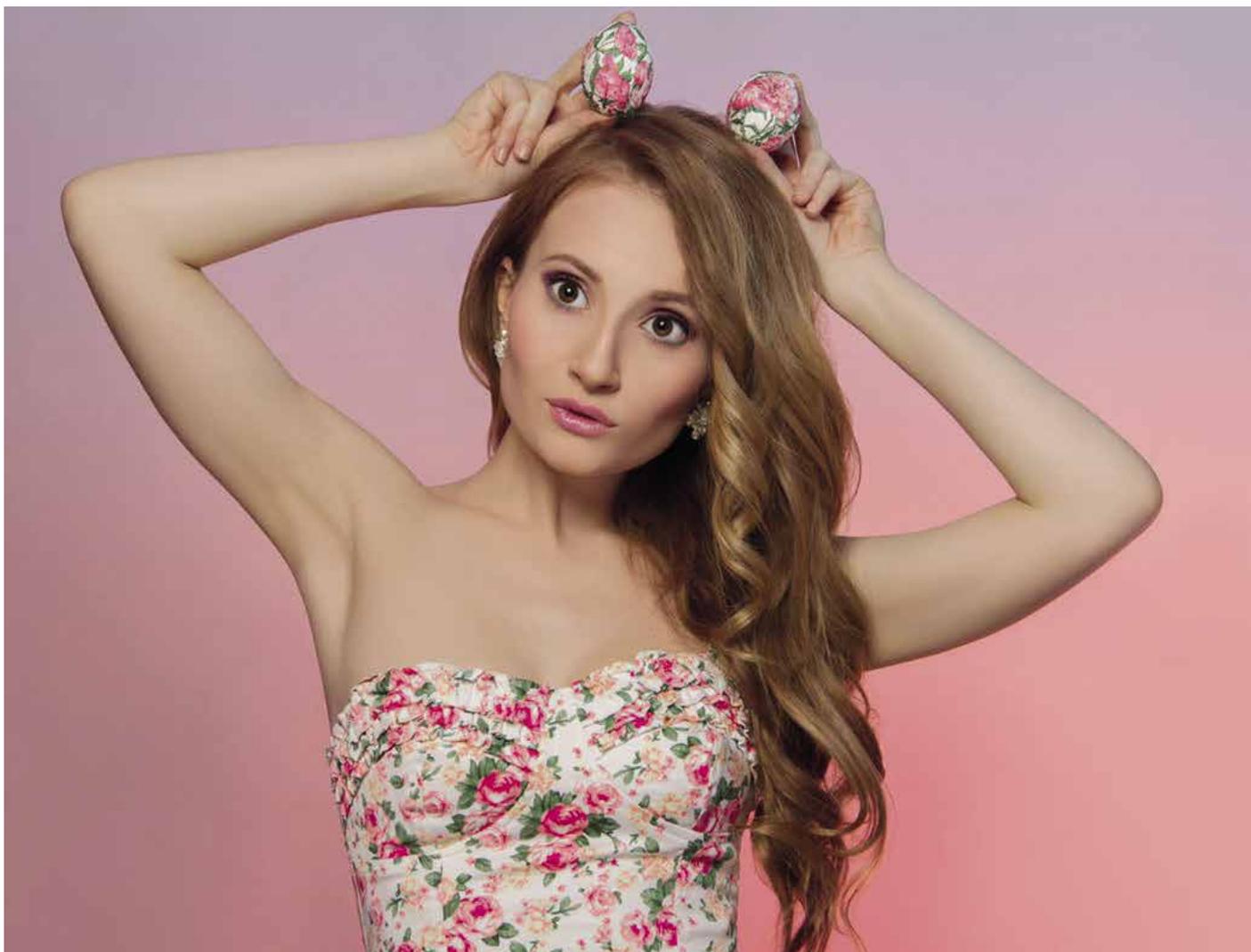
- Вы с мужем продали бизнес, чтобы стать «тиктокерами». Серьезно?

- Да. Со временем эта платформа стала занимать все наше время. Поэтому пришлось выбирать. Мы продали бизнес, который успешно работает до сих пор. На самом деле, соцсети всегда меня интересовали. Еще до TikTok я пыталась заходить в YouTube и Instagram, позиционировала себя как визажиста, маму и жену. Процесс шел довольно сложно, потому что блогеров было огромное количество, форматы заезженные, и людей это все уже не очень интересовало. Тем не менее мы с Женей очень много работали — тестировали разные форматы, придумывали контент, чтобы набрать хоть какую-то аудиторию. Лучше всего «заходили» челленджи.

А в начале 2020 года открыли для себя TikTok. Первое опубликованное мной видео — ролик, в котором я надевала на себя 400 слоев одежды (это не шутка, в ход шли также вещи мамы, папы и мужа). Буквально за день видео в совершенно пустом аккаунте набрало 40 тысяч просмотров, меня отмечали и сохраняли крупные паблики с аудиторией 5–10 миллионов подписчиков! Я сразу поняла, что это приложение таит в себе мегавозможности, которыми нужно срочно начинать пользоваться. В результате в первый же месяц набрали миллион подписчиков.

- И что было потом?

- Честно говоря, для меня это был просто огромный результат! Ведь это был совсем новый аккаунт, я не вкладывалась в его развитие, даже ссылку нигде не ставила! Я почувствовала, что это та платформа, в которой оценивается сам контент, и платформа действительно видит каждого, и так загорелась ей! Несколько дней я не выпускала телефон из рук, все время снимала, придумывала идеи. И уже за первые полтора месяца работы мне удалось набрать 1.000.000 подписчиков, а потом их стало еще в 5 раз больше... Это невероятные цифры, ведь все это живые люди, которым ты нравишься, которые пишут приятные комментарии. До сих пор от осознания, какой это масштаб и сколько людей видят меня каждый день, по коже бегает мурашки!



- **Твои видео репостят Уилл Смит, Филипп Плейн и другие знаменитости, что ты при этом ощущаешь?**

- Это очень приятные эмоции! Когда ты понимаешь, что такие популярные, талантливые люди, увидев твои видео и решили поделиться им со своей аудиторией, начинаешь собой невероятно гордиться и сразу хочется идти дальше и снимать еще больше. Такие события невероятно окрыляют и вдохновляют!

- **Блогер - это твоя профессия, или у тебя есть и другие направления деятельности?**

- Сейчас это моя основная профессия, приносящая мне доход. Есть еще одна большая часть моей жизни - обучение начинающих ТикТок блогеров. Мы обучили уже более 1500 успешных блогеров в разных сферах!

- **Что стало с другими твоими соцсетями?**

- Они также существуют, но им я уделяю меньше времени. Знаю, что есть блогеры, которые пытаются развивать несколько площадок одновременно, но я бы посоветовала для начала выбрать что-то одно, чтобы достигнуть максимального результата и не разрываться. На се-

годняшний день у меня 5,6 миллионов подписчиков в ТикТок. Думаю, понятно, в пользу какой платформы был сделан выбор.

- **Теперь про уникальность контента. Как ты ее нашла?**

- Почти везде существуют алгоритмы, и если им следовать, то все получится. В какую бы сеть мы с моим мужем Женей ни заходили, мы старались досконально ее изучить, чтобы понять, по каким правилам она «живет». Instagram, в отличие от YouTube, не выводит блогеров в рекомендации, называя себя просто соцсетью для друзей.

После того, как самое первое наше видео в ТикТок сразу же выстрелило, мы поняли, что там есть определенные законы, согласно которым контент анализируется и выводится в рекомендации. Мы уже по традиции стали глубоко изучать платформу. Примерно неделю, наверно, вообще безостановочно снимали с утра до вечера и старались разобраться, как этот механизм работает: через какое время публикуется видео, как и по каким параметрам (лайки, пересылы, длительность) платформа его анализирует и так далее. В целом могу сказать, что зрителям нравится все необычное, поэтому мы выбрали для себя формат спецэффектов.





- Как ты считаешь, почему TikTok стал таким популярным у людей разных поколений и сфер деятельности?

- TikTok дает людям максимальное количество эмоций за минимальное количество времени! В этой социальной сети все делается так, чтобы каждое видео, которое попадает тебе, было максимально интересным, удивительным, трогательным и познавательным именно для тебя! Они действительно создали крутой алгоритм, который понимает наши интересы очень четко, иногда даже лучше, чем мы сами, и выдает в ленте рекомендаций то, что нам понравится.

- Благодаря чему рождаются идеи новых видео? Где ты находишь мотивацию?

- Всегда бывает по-разному. Иногда я просто листаю ленту рекомендаций в TikTok, и какое-то видео вдохновляет на новую идею. Часто события из жизни становятся отличной идеей для нового видео. Но бывают и дни, когда идей совсем нет. Тогда мы их, скажем так, «рожаем насильно», устраивая мозговой штурм и используя разные приемы, чтобы придумать что-то классное.

- Чем ты еще увлекаешься?

- На самом деле у меня очень много увлечений. Каждый год я ставлю себе цели и стараюсь выделять время для себя и саморазвития, чтобы съемки не захватывали всю жизнь полностью. Например, на этот год у меня в целях стоит улучшить уровень знания английского, сесть на шпагат и улучшить макияжные навыки, стараюсь регулярно уделять время этим увлечениям! Хотя, пожалуй, самое главное увлечение в моей жизни - это воспитание сыночка.

- Каких людей ты считаешь интересными личностями?

- Это очень сложный вопрос, потому что каждый человек уникален и интересен по-своему, но для себя я стараюсь выбирать людей с наиболее схожими ценностями.

- Что ты пожелаешь бы нашим читателям?

- Самое главное - сохранять баланс в отношениях, семье и жизни. Но еще важнее эмоциональное здоровье и физическое, поэтому я желаю всем здоровья, счастья и эмоционального баланса



ANZEIGE



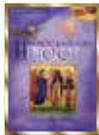


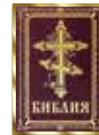


Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС





САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

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

www.blagovest-kniga.de

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



СКАНВОРД

Род стула	Кошмарная находка	Упрямое животное	Метеорологический шар	Город на юге Франции	Орудие для обработки почвы	Верхняя часть помещения	Кулинарных дел мастер	Одно из внешних чувств человека	
			Единица деления земли в Киргизии		Шнурок, обхвативший талию				
Лицо без гражданства	Группа людей	Гибрид верблюда		Количественный итог рыбалки			Упражнение в тяжёлой атлетике		
			Вид спорта		Нательная графика				
Эталон одиночества	Щучий повелитель	Размолвка	Токовище						
							Колдовская наводка	Детальная пометка	Военное наступление
Обиходное название мышц									
Трескает за обе щеки							Божница		
Занятие с крючком или спицами	Нулевое очко, нуль	Полет битвы за урожай	Историческая провинция Испании				Жанр литературы	Победное междометие	Южное растение
				Остаток пуповины			Светский приём		
Компания горбатых в пустыне	«Проемная дочь» архитектора	Высшая точка, вершина	Имя Бальзака			Попугай			
				«Обмоточное» платье из Индии			Часть теннисного сета	Спортивный инвентарь	
Самый западный мыс Европы							Шум голосов, моторов		
Вид театрального искусства	Огненная «река»	Вечнозелёное дерево					Персонаж триллеров	Невысокий жираф	Живот животного
Страна в Северной Африке	Зимнее жилище канадских эскимосов	Она красна пирогами							
			Последнее ложе				Опорные столбы	Река в Польше, Германии	Многолетний плавучий лёд
Одно из состояний вещества		Занудная муха			Серая крыса				
Крёстная мать	Несчастье, горе			Вулкан на острове Северный					
		Оклад на иконе			Приветствие без слов				

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

СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

Муж: «Ты не поверишь, у нас во дворе слон запутался в паутине!». Жена: «Перестань насмехаться над моей мамой! Пусть отдохнет в гамаке, подремлет...»

— Доктор, я заболел! Что делать?
— Выздоровливайте скорее!
— Спасибо, доктор!

Если вам за ужином вдруг стало скучно, посреди разговора на отвлеченные темы посмотрите мужу прямо в глаза и спросите: «А кто такая Лена?»

- Английская королева царствует, но не правит.

- Как это?
- Ну типа как кот у вас дома.

Миллионы подростков хотят спасти нашу планету от загрязнения. Миллионы их родителей хотят, чтобы они начали это со своей комнаты.

Проводя раскопки, археологи обнаружили орудия труда X века. Уже тогда люди закапывали орудия труда в землю, чтобы не работать.

- Доктор, я съел пиццу вместе с упаковкой. Я умру?
- Ну, все когда-нибудь умрут...

- Все умрут! Ужас, что я наделал!
- Мадам, а кем вы мечтали работать?
- Я мечтала работать?!

- Рабинович, почему вы проданте свою дачу вдвое дороже, чем Шлемензон напротив? Ведь у него дача красивее и просторнее вашей и сад более ухоженный?
- Живя на моей даче, вы таки можете любоваться на такой прекрасный вид! А что вы увидите с дачи Шлемензона?



Июньские грезы

Рецепты идеальных летних блюд –
легких, вкусных и полезных!



ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты: 1 вареная свекла, 3 вареные картофелины, 200 г консервированной фасоли, 2 соленых огурца

Для соуса: майонез 200 г, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, горчица по вкусу

Нарезать кубиками свеклу и картофель, перемешать с фасолью. Подготовить соус, смешав майонез с лимонным соком, солью и горчицей. Огурцы мелко нарезать, соединить с подготовленными овощами, полить соусом и перемешать. Перед подачей выложить винегрет в салатницу, оформить зеленью.

**СВЕКОЛЬНИК С КЕФИРОМ**

Ингредиенты: 0,5 л кефира, 3 свеклы, 4 огурца, 3 вареных яйца, по 1 пучку зеленого лука и укропа, 0,5 лимона, 2 столовые ложки яблочного уксуса, соль, 0,5 чайной ложки сахара, вода

Отваренную свеклу натереть на терке и замариновать с солью, сахаром, уксусом и соком лимона. Зеленый лук и укроп мелко нарезать и перетереть с солью. Огурцы натереть на терке, яйца нарезать кубиками. Добавить замаринованную свеклу. Все перемешать и залить кефиром. Влить немного (около стакана) холодной минеральной воды. Посолить по вкусу. Хорошенько охладить, подавать, украсив зеленью.

**ГАМБУРГЕРЫ С РОКФОРОМ**

Ингредиенты: 600 г говяжьего фарша, 3 небольшие луковицы, 150 г рокфора, 1 столовая ложка измельченного перца чили, по 1 чайной ложке соли, черного перца и вустерского соуса

Лук очистить, очень мелко порезать, сыр размять вилкой. Фарш смешать с сыром, луком, чили, солью, перцем и вустерским соусом. Сформировать 6 плоских, примерно по 2 см толщиной, котлет. Обжарить с обеих сторон на гриле или на сковороде.

**ВЕНСКИЙ АНТРЕКОТ СО СПАРЖЕЙ**

Ингредиенты: 600 г говядины, 4 головки репчатого лука, 4 ломтика твердого сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, соль, молотый перец, винный уксус по вкусу

Нарезать мясо порционными кусками, равномерно отбить их и надрезать с краев. В надрезы вложить ломтики сыра. Нарезать лук колечками. Затем обжарить мясо в растительном масле (примерно 2 минуты с каждой стороны), выложить на блюдо, посолить и поперчить. Обжарить лук в сливочном масле, подлить мясной бульон, добавить уксус и тушить 10 минут. Залить полученным соусом антрекоты и подавать с зеленой спаржей.

**ДЕСЕРТ «ВИШНЕВАЯ ГОРКА»**

Ингредиенты: 500 г вишни без косточек 500 г, 3 ½ стакана воды, 20 г желатина, 200 г печенья, сахар, звездика и корица по вкусу

Вскипятить воду с сахаром и пряностями, положить в нее вишню, варить до размягчения ягод. Достать и просушить вишню. Желатин замочить в холодной воде до набухания, соединить с сиропом, довести до кипения и охладить. В высокую форму уложить слоями печенье и вишню, залить желе и охладить. Перед подачей опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить «горку» на блюдо.





ХРИСТИАНСКАЯ
СЕМЬЯ



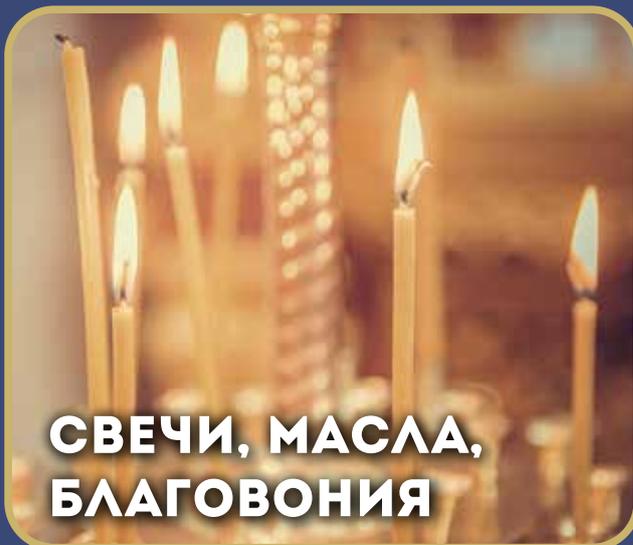
КНИГИ



ИКОНЫ



**ЮВЕЛИРНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**



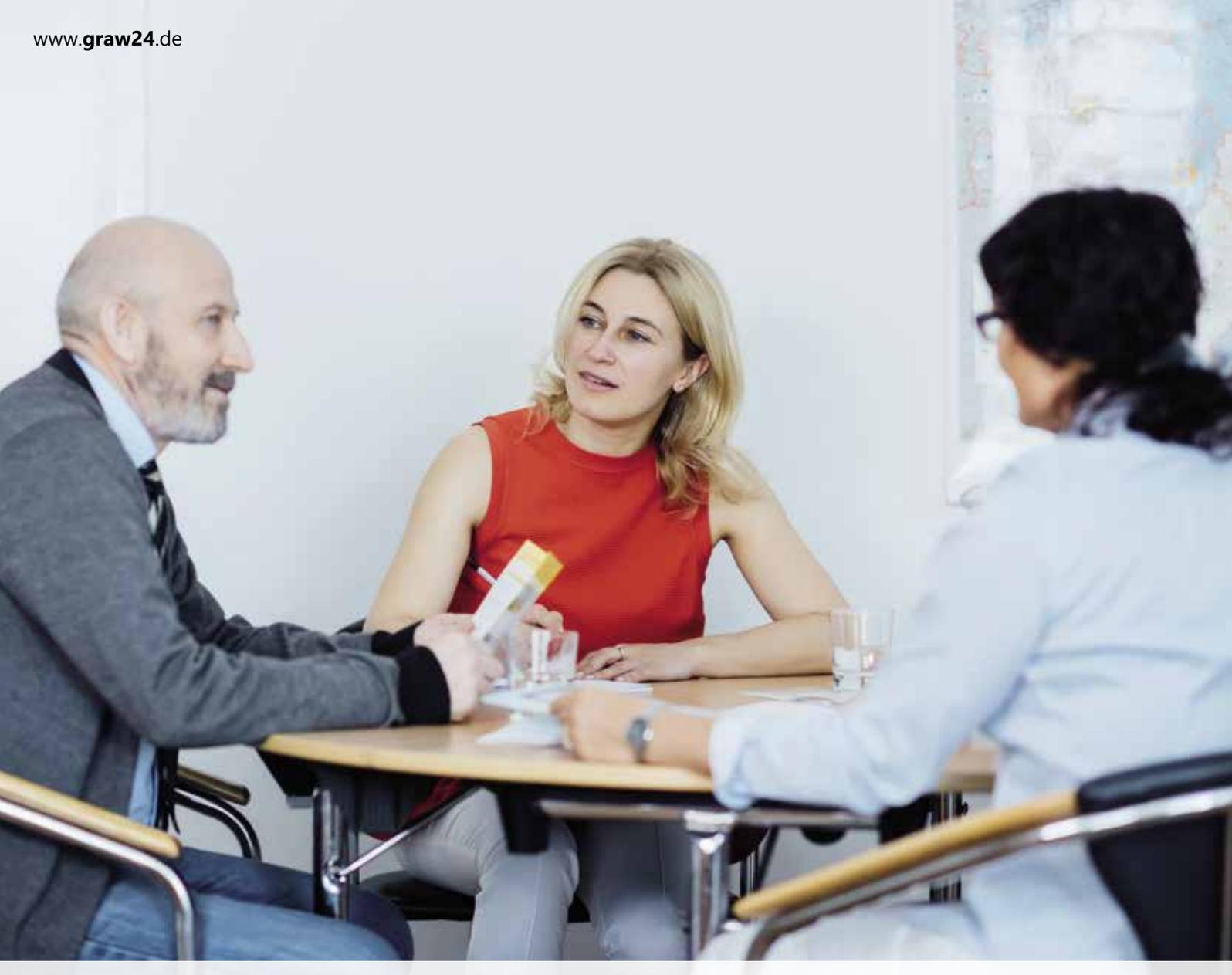
**СВЕЧИ, МАСЛА,
БЛАГОВОНΙΑ**

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

Заказывайте на сайте

www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

