

АЗБУКА ВКУСА СТР. 26 **ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА** СТР. 6 **ДОМ И ИНТЕРЬЕР** СТР. 8 Полтория «Кино - дело коллективное!» Виктория Полторак - киноактриса и звезда многочисленных российских сериалов, в том числе «Молодые и злые», «Продается кошка», «Опасные связи», «Троцкий» и «Цыганка». Она - виртуоз перевоплощения, ей удается удивительно гармонично передавать всю суть самых разных ролей. А еще Вика – мама двух чудесных девочек, красавица, умница и приятная собеседница.



CTP. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

CTP. 6

Для пользы тела

ДЕЛО ПРИВЫЧКИ

Нужно ли разнообразие в уходе, как в еде, или в данном случае от добра добра не ищут? И какими правилами вообще надо руководствоваться в выборе косметических средств?

CTP. 10

Тема

МИНУС АВИТАМИНОЗ

Март - традиционный сезон авитаминоза. Что с этим делать?

CTP. 18

Гостиная

ПРОТОИЕРЕЙ МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ: «ПРОСТИТЬ, А НЕ ИЗВИНИТЬ!»

Прощеное воскресенье в 2021 году выпадает на 14 марта. Что же это за день, в чем смысл Прощеного воскресенья и суть прощения, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

CTP. 20

ВИКТОРИЯ ПОЛТОРАК: «КИНО - ДЕЛО КОЛЛЕКТИВНОЕ!»

Виктория Полторак – киноактриса и звезда многочисленных российских сериалов, в том числе «Молодые и злые», «Продается кошка», «Опасные связи», «Троцкий» и «Цыганка». Она – виртуоз перевоплощения, ей удается удивительно гармонично передавать всю суть самых разных ролей. А еще Вика – мама двух чудесных девочек, красавица, умница и приятная собеседница.

CTP. 26

Азбука вкуса

РЕЦЕПТЫ К 8 МАРТА

Изысканный пирог с лососем, необыкновенно вкусная паста и полезнейшие пирожные из фиников – праздничное меню готово!



Дорогие читательницы!

Пусть весенний праздник 8 марта принесет вам много радости, тепла и любви! Пусть благополучие, вера и любовь всегда наполняют ваши сердца и души! Пусть ваши семьи будут счастливы и здоровы!

РЕДАКЦИЯ АЛЬМАНАХА «ВРЕМЯ»



ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



......

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.infoAnzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.deGeschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр ГрюнТехtredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröftentlichen Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werde 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.



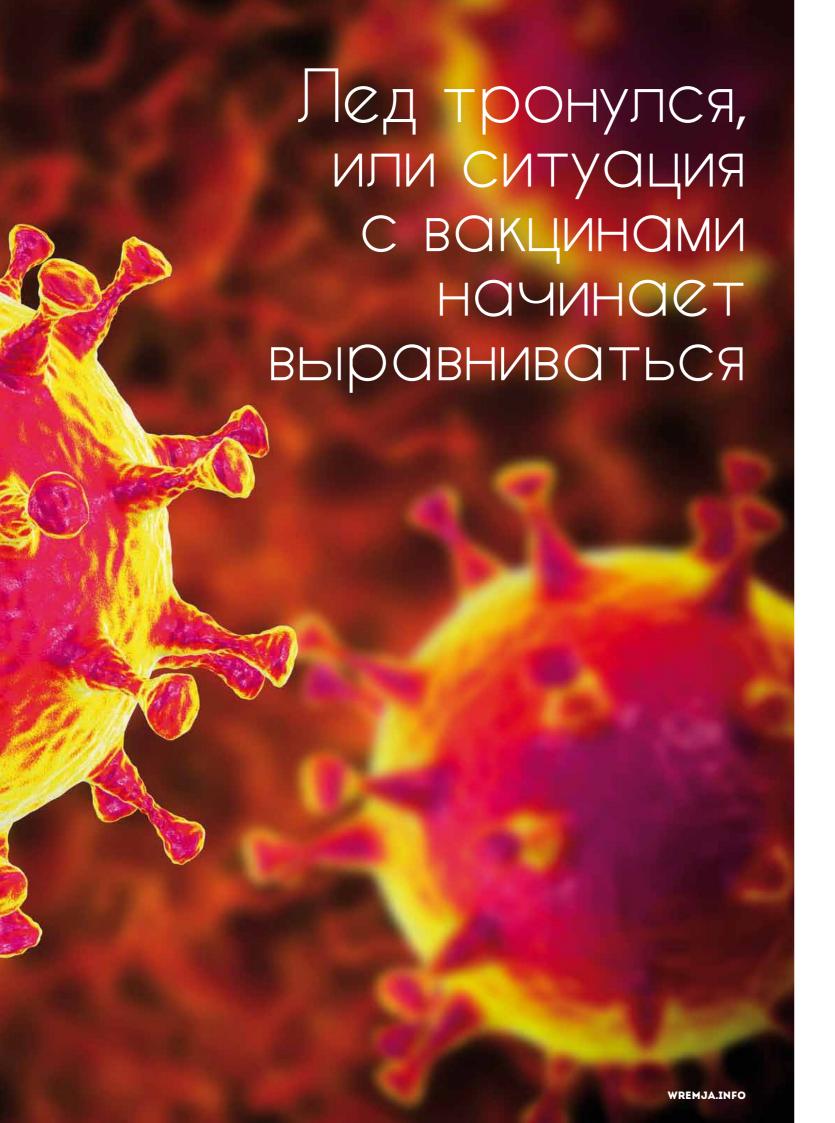
- ДЕТСКИЕ КНИГИ
 - РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
 - ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯЛИТЕРАТУРА
 - ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



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

ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Заказывайте на сайте www.xc24.eu





дии 70% всех совершеннолетних жителей страны оказался более огромный дефицит вакцин, в частности, для жителей Германии. чем иллюзорным, - на деле пока еще даже не завершились запладениях, которые по идее должна была осуществиться еще в феву Віо NTech, специализирующейся изначально на научных разра- ство препаратов в кратчайшие сроки изменит ситуацию в Гервозможностей проведения масштабных клинических испытаний. Пророка в своем отечестве тоже, как водится, не нашлось, и оснохину и его супруге Озлем Тюречи, пришлось заключить договор тролировать доставку и распределение вакцины. с американским фармагигантом Pfizer. Он-то и обеспечил прорыв на рынок их разработки, революционной вакцины от коронавиру- В свете вышесказанного вполне вероятно, что процесс массовой са на основе технологии мРНК, известной также как Comirnaty. вакцинации и не затянется на годы, и популяционный, то есть кол-Тут-то и возникла проблема: производственных мощностей Pfizer лективный иммунитет, который достигается при уровне вакцинахватило только на американский рынок, а снабжение Европы и ции в 70% населения (это значит, что прививки надо будет сделать остального мира оказалось не таким простым делом, как казалось примерно 55 миллионам немцев) будет выработан в ближайшие вначале, так как завод корпорации в Бельгии не справился с по- 12-15 месяцев. Ошибаемся ли мы в этом отношении, и насколько ставленной перед ним задачей. Не справились с объемами поста- этот прогноз оптимистичен, покажет время... вок и разработчики и производители вакцины Moderna, еще одно-

План правительства ФРГ вакцинировать еще в первом полуго- го мРНК-препарата против коронавируса. Как следствие, возник

нированные прививки в домах престарелых и аналогичных учреж- Теперь положение вещей изменилось, - с середины февраля Comirnaty будет производиться на собственном заводе BioNTech рале. Причина – в недостатке препаратов. К счастью, выяснилось, в Марбурге. Как говорится в пресс-релизе компании, завод был что и с дефицитом вакцин можно справиться. Согласно недавне- приобретен еще в сентябре 2020 года у швейцарского фармацевму заявлению министра финансов ФРГ Олафа Шольца, все фар- тического гиганта Novartis, но предприятию потребовалась семакологические фирмы, начавшие производство вакцин от коро- рьезная реконструкция и модернизация, а персоналу - повышенавирус в ближайшее время, могут рассчитывать на дополнитель- ние квалификации. Теперь же все необходимые работы завершеную поддержку государства. Этим обещаеним не замедлили вос- ны, и производство вакцин на основе технологии мРНК стартопользоваться многие компании, в первую очередь автор препара- вало. Марбургский завод, как сообщают представители Віо NTech, та Comirnaty, компания BioNTech. Напомним, по иронии судьбы будет выпускать не менее 750 миллионов доз в год. Это количеботках, и в помине не было ни производственных мощностей, ни мании, жители которой пока что находятся в режиме ожидания своей очереди на прививку от Covid-19. Помимо того, компания BioNTech занялась и разработкой программного обеспечения для вателям и владельцам немецкой BioNTech, профессору Угуру Ша- управления общенациональной вакцинацией, которое будет кон-

А в это время, много лет назад...



l марта 1881 года

Император-«освободитель» Александр II, инициировавший целую серию реформ в России и отменивший крепостное право, был смертельно ранен террористами на набережной Екатерининского канала в Петербурге и погиб спустя несколько часов. Великие преобразования в стране так и остались незавершенными.

3 марта 1802 года

Аюдвиг ван Бетховен представил на суд слушателей самое популярное произведение во всей истории классической музыки: 14-ю, или «Лунную», сонату, посвященную графине Джульетте Гвиччарди. Джульетта брала у композитора уроки фортепиано, и, как это часто бывает, между учителем и ученицей вспыхнула нешуточная страсть... Но расчетливая графиня вскоре предпочла нищему артисту графа Галленберга, за которого вскоре и вышла замуж. Соната, которую композитор начинал писать в атмосфере окрыляющего счастья и трепетной надежды, была завершена в водовороте отчаяния и бессилия перед прогрессирующей глухотой.

6 марта 1899 года

В берлинском патентном ведомстве под номером 36 433 была зарегистрирована торговая марка Aspirin, под которой планировался выпуск нового эффективного жаропонижающего и болеутоляющего лекарства, разработаного компанией Вауег. Первая буква названия, «А», соответствует ацетилсалициловой кислоте, легшей в основу новинки, а буквосочетание «спирин» означает растение спирея, которое, в свою очередь, эту кислоту содержит.

8 марта 1941 года

День рождения лучшего актера советской эпохи Андрея Миронова. «Театр для меня - каждодневный увлекательный труд. Здесь мои учителя, друзья, мое рабочее место. Без театра не мыслю свою жизнь. Судьба ко мне благосклонна - я сыграл немало ролей на сцене и экране», сказал Миронов в одном из интервью летом 1987 года. Через несколько недель в Риге, во время гастролей Московского театра сатиры, Миронов умер прямо во время спектакля.

12 марта 1940 года

В Москве был подписан Договор о завершении советско-финской войны, продолжавейся 105 дней. Согласно этому документу граница между СССР и Финляндией сдвигалась на 150 километров вглубь последней, а Карельский перешеек вместе с Выборгом отходил к Советскому Союзу. Успех был достигнут исключительно высокой ценой, Красная Армия понесла огромные потери, которые, в частности, спровоцировали Гитлера на спешное планирование блицкрига против СССР.

16 марта 1917 года

Фармацевт Терри Уильямс, владелец и основатель косметической компании «Maybelline», представил одноименную тушь для ресниц - «современную косметику на каждый день». Музой Уильямса стала его сестра Мэйбл, имя которой и стало основой названия созданной им в 1915 году компании. Свою тушь он производил из смеси вазелина с угольной пылью, а успех ее был оглушительным – и продолжает оставаться таковым по сей день.

20 марта 1970 года

В широкий прокат вышел фильм Василия Шукшина «Калина красная». «Я хотел сказать об ответственности, - рассказывал режиссер. -За все, что происходит сейчас на земле, придется отвечать всем. И за хорошее, и за плохое. За ложь, за бессовестность, за паразитический образ жизни, за трусость и измену — за все придется платить. Платить сполна»

25 марта 1957 года

Правительства шести европейских стран (Франции, Бельгии, Люксембурга, Западной Германии, Италии и Нидерландов) подписали Римский договор о создании Европейского экономического сообщества.

26 марта 1953 года

Американский врач Джонас Эдвард Солк объявил об успешном испытании вакцины против полиомиелита, заболеваемость которым во многих странах Европы и Северной Америки приобрела на тот момент характер национального бедствия. Напомним, полиомиелит - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами. Оно характеризуется поражением нервной системы (преимущественно серого вещества спинного мозга), что приводит к параличам, а также воспалительными изменениями слизистой оболочки кишечника и носоглотки, протекающими под «маской» кишечной инфекции или острого респираторного заболевания.

28 марта 1709 года

Немецкий алхимик Иоганн Фридрих Бетгер передал курфюрсту Августу Саксонскому результат своих многолетних исследований в области создания «белого золота». Успех эксперимента Бетгера определило открытие: алхимик обнаружил, что так называемая «шнорровская земля», добывавшаяся под Дрезденом и использовавшаяся для пудрения париков, оказалась ничуть не худшим материалом для изготовления отменного фарфора, известного теперь во всем мире как саксонский, или мейсенский.

30 марта 1896 года

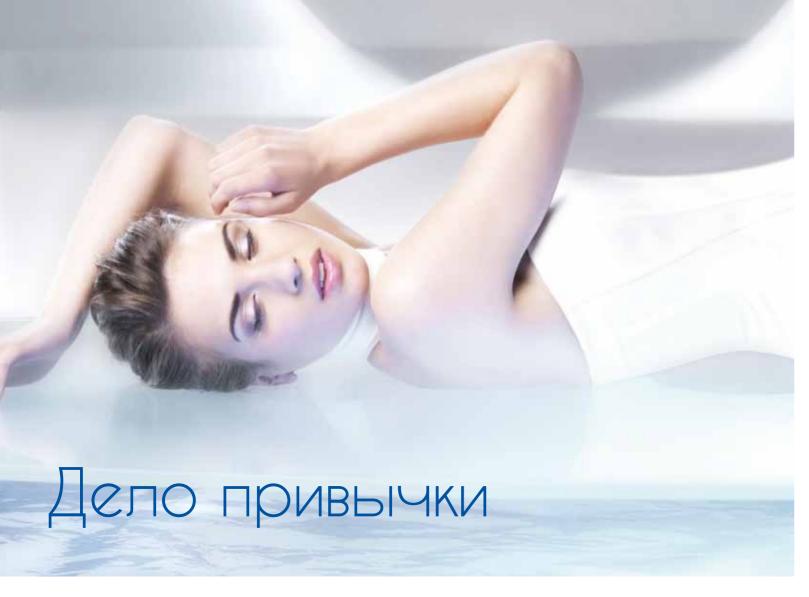
День рождения психоанализа: в это день в Париже в журнале Revue Neurologique была опубликована статья венского психиатра Зигмунда Фрейда «Наследственность и этиология неврозов».





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

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



водствоваться в выборе косметических средств?

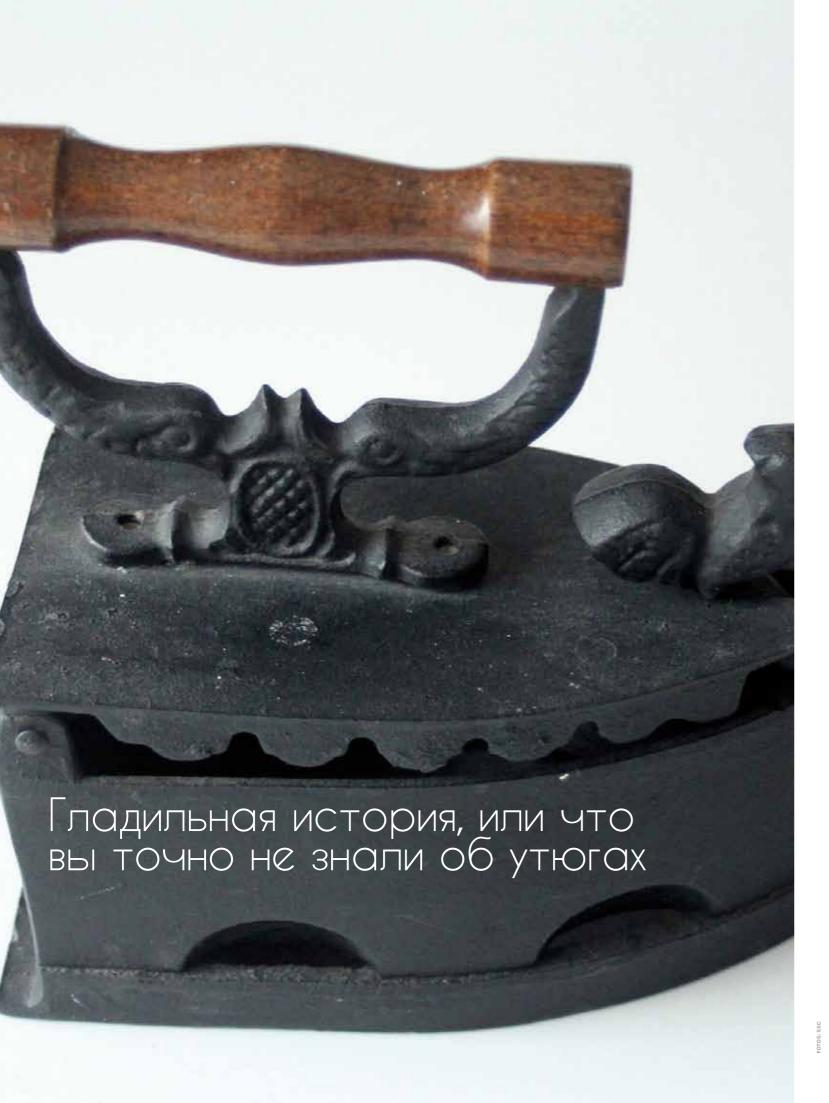
Истина, о которой производители косметических средств пред- чим активным молекулам требуется куда больше времени. Невипочитают умалчивать - состояние кожи, ее здоровье, молодость и димые глазу, но очень действенные частицы постепенно достигакрасота зависят совсем не от марки средств для ухода за ней. Что- от дермы, чтобы активировать процессы регенерации, десенсибибы действительно выглядеть отлично, нужна не какая-то особен- лизации и т.д. Сияние, свежесть и гладкая текстура кожи проявная косметика, а продуманное питание, то есть индивидуально вы- ляются после нанесения кремов или сывороток немедленно или веренная комбинация белков, жиров и углеводов, а также полно- в течение суток, а прочие активные ингредиенты продолжают раценный и здоровый сон. И душевное спокойствие! А кремы и ло- ботать гораздо дольше, полностью раскрывая заложенный в них сьоны играют тут, несомненно, важную, но все же второплано- потенциал спустя несколько недель, а то и месяцев. То есть, подовую роль. Еще одна истина, часто остающаяся в тени: за качество брав подходящий крем, эффект от которого заметен после 4-5 некосметики отвечает тип сырья, которое используется при произ- дель использования, лучше ему не изменять, разве только при раводстве продукта, и хорошо проработанная рецептура, а вовсе не дикальной смене погоды (в этом случае есть смысл отдать предпоналичие дорогих ингредиентов. То есть в каждой ценовой нише чтение средствам той же марки со схожей формулой, но адаптиможно найти и очень хорошую косметику, и ту, которую покупать рованным к конкретному сезону). И уж точно не стоит гнаться за не стоит. И в дорогих коллекциях есть продукты с простой рецеп- инновациями, меняя испытанные средства в пользу свежих открытурой, которые не соответствуют заявленной цене, и у «народ- тий и чудодейственных формул. Увы и ах, подавляющее большинных» марок есть суперэффективные средства. Как выяснить, на- ство их – не что иное, как уловки маркетологов. Кроме того, слишстолько хорош тот или иной крем? Косметологи рекомендуют об- ком обильные и бессистемные эксперименты с новыми средстваращать внимание на первые и последние 5 веществ в составе. Если ми могут в перспективе привести к гиперчувствительности эпиоснова и активные вещества не содержат вредных компонентов дермиса. Разумнее делать ставку на «дело привычки», то есть долвроде формальдегида, формалина и им подобных, а ароматизато- госрочный и стабильный уход, который обеспечит увлажнение и ры не способны спровоцировать аллергию, значит, с этим продук- избавит от специфических неприятностей. том все в порядке, как в отношении эффективности, так и безопасности!

Может ли кожа «привыкнуть» к тому или иному крему? Нуж- Что же касается разнообразия, то оно нужно во многих областях но ли разнообразие в уходе, как в еде, или в данном случае от жизни, но в деле ухода за кожей его следует избегать. Тут важдобра добра не ищут? И какими правилами вообще надо руко- нее последовательность! Кожа не способна пресытиться одним и тем же средством. Наоборот, эффект увлажняющих ингредиентов раскрывается в полной мере примерно через месяц, а просимального эффекта применять дневной и ночной крем одной ли- ствительной, склонной к преждевременному увяданию кожи лучнии, то теперь многие из них отстаивают следующую точку зре- ше выбирать дневные средства, содержащие коллаген и жирорания – кремы разные нужны, кремы разные важны. Вполне допу- створимые витамины А, D и Е, а ночные – с ретинолом, керамидастимо пользоваться днем увлажняющим средством одного произ- ми, экстрактом сои и эфирными маслами. водителя, а ночью – питательным кремом другого, главное, чтобы вся косметика соответствовала возрасту и состоянию кожи. Так, И еще – любые, даже самые эффективные средства для ухода за конапример, для не слишком требовательной нормальной кожи по- жей не принесут ровным счетом ничего, если не следить за сводойдут в качестве дневного варианта косметические продукты, им питанием, не спать минимум 8 часов в день, не бывать регуляробогащенные витаминами и кислородом. Такие кремы способны к но на свежем воздухе и не отказаться от приверженности вредным тому же восстановить энергетический баланс, вернуть тонус, здо- привычкам. Как уже говорилось выше, только лишь здоровый обровый цвет и улучшить обмен веществ в клетках. А в состав ноч- раз жизни, умноженный на грамотный косметический уход, споного крема для нормальной кожи в достаточном количестве долж- собен дать наилучшие результаты. Но это вы и так знаете! ны входить ингредиенты, улучшающие микроциркуляцию, укре-

Интересно, что если раньше косметологи рекомендовали для мак- пляющие сосудистую стенку, и антиоксиданты. Для сухой и чув-



		4	8	2		6		7		3	1		7	5				
9			7	4				3		4		6						2
		1						2			9							
										9			8				5	7
								6					2					9
		2	9	5						8			6	1		3		
		9		1										8			7	
8						5						4			3			6
	5			3	7		8											
] <u>[</u>									
3						9			1	3		8	1				()	っつ
												0						2
	7	5						1		7	4	0						
	7	5	4				5	1 2			4	0				8		7
		5	4				5					0	6	5		8	3	
		5		1			5					2	6	5	1	8	3	
9		5		1 4			5	2			2		6 9	5	1	8	3	
9	6	5						2			9			5 7	1			
9	6	5		4	5	2		2		7	9		9		1	1		





ству один из самых древнейших) бытовых приборов. А кста- ния тоже были (в частности, новинка вначале коварно била током, ти, что мы знаем об этом прекрасном устройстве?

Стремление выглядеть опрятно и аккуратно были присуще людям независимо от места проживания еще в древности, при этом тельная спираль, бывшая основным источником проблем, была напервым устройством для глажения был плоский тяжелый камень. На сохранившихся до наших дней наскальных рисунках древних ацтеков процесс глажения запечатлен так: одежду расстилали на обрел привычную нам форму, а его производство было поставлено ровной поверхности, придавливали сверху камнем и оставляли на поток (понятно, что цена вопроса сразу упала до минимума!). на время под этим прессом. Затем кто-то сообразительный пришел к выводу, что нагретый металл справляется с задачей расправ- Теперь утюг есть в каждом доме, - по статистике, это самый поления складок еще лучше. Вскоре появилась конструкция, напо- пулярный электрический помощник в Европе! Но, чтобы он слуминающая обычную сковородку, на которую клали горячие угли жил долгое время верой и правдой, надо учитывать некоторые нюи начинали водить по одежде. Для лучшей тяги по ее бокам делались отверстия, иногда утюг даже снабжался трубой. Чтобы снова исключительно при той температуре, которая указана в инструкразжечь остывшие угли, в отверстия дули, либо размахивали утю- ции к прибору или на самой одежде, а воду в полость парообразогом из стороны в сторону. Конечно, подобное устройство не отли- вания во избежание образования накипи следует заливать исключалось удобством и безопасностью, так как то и дело из жаровни чительно перед включением. Кстати, производители рекомендуют вылетали искры, - для глажения нужна была немалая сноровка. И использовать для утюгов с системой отпаривания дистиллированстоль же немалая сила, ведь углевые утюги были весьма тяжелыми! ную или кипяченую воду. И, если утюг идет с насадками, надо всег-Не говоря уже об определенном материальном благосостоянии: да их использовать, благодаря им глажка будет эффективнее. утюг был достаточно дорогим удовольствием, его наличие в доме считалось символом достатка и благополучия его хозяев. Иногда утюг даже выставлялся на салфеточке рядом с самоваром в каче- лую гладкость? Проще и быстрее всего справиться с этой проблестве украшения на видном месте и как бы невзначай, но с гордостью демонстрировался всем гостям, и нередко становился частью ложите не бумаге. Прогладьте эту смесь утюгом нагретым утюгом приданого, а еще чаще - передавался по наследству от матери к дочери. Для особо знатных особ могли изготавливаться утюги самых причудливых форм. Могла быть сделана и инкрустация медью по железу, а у утюгов побогаче – даже серебром. Кроме того, на заказ но обработанной вышеприведенным составом, небольшой кусок отливались и мини-утюги, служившие для разглаживания кружев увлажненной ткани, - а еще лучше, не забывать делать это регуляри других мелких деталей. И только в 1882 году «гладильная ситу- но! И тогда ваш электрический помощник прослужит вам максиация» в корне изменилась: именно тогда американский инженер мально долго и продуктивно! Генри Сили придумал и запатентовал электрический утюг, изме-

Утюг - один из самых распространенных (и по совместитель- нивший ситуацию в корне. И, хотя недостатки у этого изобретекроме того, она не умела регулировать температуру, вследствие чего одежда часто или прожигалась, или оставалась непроглаженной), все равно это был прорыв. Тем более, что вскоре нагревадежно изолирована от корпуса, затем появились регулятор температуры и увлажнитель... И уже к 20-м годам прошлого века утюг

ансы ухода за ним. Так, разные виды одежды необходимо гладить

Что делать, если подошва утюга загрязнилась или потеряла бымой поможет следующий рецепт: парафин смешайте с солью, разчерез очень тонкую ткань. Желтоватый налет на подошве утюга можно устранить, воспользовавшись смоченном в уксусе ватным диском, а затем прогладить подошвой утюга, предваритель-



Март - традиционный сезон авитаминоза. Что с этим делать?

Начало весны – то самое время, когда все начинают жаловаться на тому, что бактерии, содержащиеся в микрофлоре кишечника, разусталость, повышенную чувствительность к переменам погоды, рушают и выводят лишнее, поэтому передозировка витаминов в слабость, а также резкое ухудшение состояния кожи, волос и ног- натуральной пище практически невозможна, а в искусственном тей. Виноват в этом сезонный авитаминоз: ведь сохранившиеся до режиме – вполне вероятна. Бездумное употребление синтетичевесны фрукты и овощи прошлогоднего урожая содержат мини- ских витаминных препаратов может привести к перегрузке печени мальное количество витаминов и других полезных веществ, на это и почек, нарушить необходимый баланс в организме, внося в него обстоятельство накладываются неблагоприятные факторы окру- вместо упорядоченных структур хаос. Поэтому гораздо логичнее жающей среды и приверженность вредным привычкам. Понят- просто перестроить свой рацион и уделить побольше внимания но, что все это самым негативным образом отражается на настро- свежей зелени, например, укропу: в его нежной зелени много виении и самочувствии. Один из самых «тревожных звоночков» ор- тамина С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот, ганизма, своего рода лакмусовая бумажка авитаминоза, - хрониче- а также солей кальция, калия, железа и фосфора. Экспериментальская усталость, проявляющаяся постоянной сонливостью, слабой но доказано, что зелень укропа способна снижать давление при гиконцентрацией внимания, апатией, повышенной раздражитель- пертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, бланостью и плохим настроением, часто сопровождаемые расстрой- готворно влияет на сердечную деятельность. Свежая зелень укроствами сна. Второй симптом авитаминоза, быстро дающий о себе па - замечательное профилактическое средство против головной знать, это появление раздражений на коже, резкое выпадение во- боли и заболеваний сосудов. Те, кто не очень любят укроп, могут лос, ломкие, неровные ногти. Все это означает, что организму сле- заменить его зеленым луком, содержащим не меньше витаминов дует немедленно восстановить запас витаминов и минералов.

Лучший способ борьбы с авитаминозом (а также лучшая его прополученные биологическим путем (то есть из продуктов витания), котором витамины С и А сохраняются даже при варке.

чем синтетические препараты. Во-вторых, употребление большего, чем необходимо, количества природных витаминов приводит к и микроэлементов (каротин, витамины С, Е, В1, фолиевую кислоту, соли калия и железа). Кроме этого, зеленый лук обладает желчегонным действием, полезен для профилактики авитаминозов и филактика) – употребление натуральных витаминов, содержащих- гриппа. А успокоить расшатанные нервы поможет шпинат, богася в пище, а не их искусственных аналогов. Объясняется это про- тый витаминами групп Р и В, а также А, С и D, белками, железом и сто: во-первых, организм значительно лучше усваивает витамины, фолиевой кислотой. Кстати, шпинат – один из немногих овощей, в

Тем, кто принимает лекарства, надо иметь в виду, что, например, антибиотики норовят потеснить витамины С и В2, успокоительные и снотворные средства «не дружат» с витаминами группы В, а анальгетики подавляют витамины С. На усвоение витаминов влияют также время их приема - солнечным днем витамины А и В2 в полном смысле слова «испаряются», поэтому продукты, в которых их содержание особо высоко, лучше есть с утра пораньше. Отличная идея завтрака – овсянка на молоке и морковный сок, сдобренный ложечкой меда.

Кроме того, некоторые витамины и минералы обладают более мощным действием в сочетании друг с другом (и, соответственно, наоборот). Так, витамин А оптимально усваивается вместе с витамином Е и продуктами, богатыми жирами и цинком (именно поэтому морковь нужно употреблять с молоком или маслами!). Витамин В1 «дружит» с магнием (зеленые листовые овощи, орехи, мед, овсяная и гречневая крупа), В12 - с молочными продуктами, D - с кальцием и фосфором. А вот витамин В2 лучше не совмещать с высокоуглеводной пищей, так как в этом случае суточная норма рибофлавина увеличивается в несколько раз, а это чревато замедлением роста и нарушением обмена веществ. Точно так же, во избежание проблем со здоровьем, не следует сочетать витамины С и D (такой альянс может вызвать расстройство желудка и появление аллергической сыпи). И, конечно, стоит помнить, что эффект от самой продуманной витаминотерапии сойдет на нет, если сопровождать ее регулярным употреблением алкоголя, «под ноль» разрушающего витамины А, С, Е и группы В, а также калий, цинк, кальций, магний и железо, - независимо от времени года!





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

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



няет дом ароматом уюта и тепла и даже может помочь в борь- вариант дешевле в 5-6 раз, поэтому недорогая специя в супермарбе с простудными заболеваниями. Поэтому эта пряность есть кетах – именно эта разновидность корицы. в каждом доме. Но всегда ли речь идет о настоящей корице?

Для начала немного ботанической теории: под термином «корица» скрывается сушеная кора нескольких видов растений рода ко- Европе появилась именно она, и, прежде чем попасть на столы и ричник семейства лавровых. Наибольшее распространение полу- в аптеки, она проходила через десяток перекупщиков и в резульчили два вида: коричник цейлонский и коричник китайский, кото- тате становилась практически недоступной. Сбить цену пыталась рый и принято называть кассией (и скорее всего, на вашей кухне церковь, в какой-то момент объявившая специю побуждающей к именно кассия выступает в роли любимой приправы).

Цейлонский коричник, или благородная корица, представляет собой внутренний слой коры небольшого вечнозеленого кустарни- ская кассия обрела в Европе конкурента. Вскоре выяснилось, что ка родом из Шри-Ланки и Южной Индии. Как настоящая аристо- собственные коричные плантации есть также у голландцев (на Сукратка, благородная корица отличается хрупкостью и изысканно- матре) и французов (на Маврикии). Конкуренция резко снизила стью (и более высокой стоимостью, понятно!). Для ее производ- ценность всех видов корицы, и она превратилась в пряность, доства используют двухлетние стебли коричника, с которых снача- ступную большинству. ла удаляется кора, под которой скрывается нежнейшая прослойхом и терпким вкусом, так как она содержит больше эфирных ма- аппетитом...

Щепотка корицы придает блюду неповторимый вкус, напол- сел. Но, конечно, основная разница – в цене вопроса. Китайский

Интересно, что так было не всегда: в Средние века кассия была неизмеримо дороже своего цейлонского аналога, так как первой в греху, а следовательно, запрещенной. И лишь, когда колонизаторские настроения привели великих мореплавателей-португальцев на Цейлон, где пышным цветом цвели коричные деревья, азиат-

ка толщиной всего 0,5 мм. Ее также срезают и сушат, в результа- Что же касается полезных качеств, то и благородная корица, и ките чего тончайшие полоски скручиваются в многослойные тру- тайская хороши для снижения сахара в крови и при гипертонии: бочки, которые затем нарезаются по 5-12 см либо же измельчают- содержащееся в этих пряностях вещество кумарин препятствует ся в порошок. Для производства китайской корицы, или кассии, в свертыванию крови и образованию тромбов. В кассии его содерход идет совсем другое дерево родом из Южного Китая, которое жится намного больше, поэтому бытует совершенно ошибочное может достигать 15 метров в высоту. Естественно, с такого расте- мнение, что эта разновидность корицы оказывает негативное влиния можно получить больше сырья, и оно будет дешевле. Палочки яние на здоровье, приводя к снижению витамина К в крови и ткакитайской корицы закручены совсем немного, чаще лишь с одной нях и способствуя кальцификации сосудов. На самом деле, чтобы стороны, и по консистенции плотнее и тверже благородной кори- это произошло, нужно за один присест съесть более 20 кг китайцы. Есть и другие различия: у корицы теплый и мягкий аромат, а ской корицы (впрочем, от 60 кг благородной корицы эффект бувкус сладковато-пряный. Кассия же обладает более резким запа- дет таким же). Вот только мало кто отличается таким неуемным В малых же дозах и цейлонская корица, и кассия являются отличным источником марганца, необходимым для здоровья костей и соответствующего метаболизма жиров и углеводов. Обе эти специи содержат клетчатку, которая улучшает пищеварение, кальций для крепких костей и железо для производства энергии. Еще они - невероятно мощное антибактериальное и противовирусное средство, обладающее еще и противовоспалительными свойствами. Поэтому-то чай с корицей - первейший помощник при простудных заболеваниях! Но и для диабетиков корица - истинный спаситель, ведь даже небольшое ее количество может помочь снизить уровень глюкозы. Дополнительный бонус: в результате приема этой специи нормализуется и кровяное давление, и тормозятся окислительные процессы в организме.

Ну и, наконец, и классическая цейлонская корица, и ее китайская родственница совсем не зря считаются одной из самых излюбленных пряностей в мире! Их ни с чем не сравнимые вкус и аромат придают пикантность салатам и маринадам, выпечке, десертам и напиткам, и создают настроение праздника – весь год напролет!





ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА ДЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!

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 AДРЕСУ 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 «АВО WREMJA».

ИМЯ. ФАМИЛИЯ/VORNAME. NAME

AMPEC/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON

ДАТА. ПОДПИСЬ/DATUM. UNTERSCHRIFT:



зует либо кислоту, либо щелочь. Если предусмотренное природой называют именно эмоциональной болезнью. равновесие между уровнем кислоты и щелочи в организме нарушено, все системы начинают работать со сбоем. Например, если Чтобы предотвратить кислотное повреждение клеток и сохранить с пищей поступает слишком много кислотных продуктов, оргалость, пищеварение ухудшается, а цвет лица становится тусклым и тренних органов. землистым. А еще слишком кислая среда пищеварительного тракта помогает развиваться различным бактериям и раковым клет- Кроме того, в результате ощелачивания образуются нерастворикам. Словом, ничего хорошего!

практически не обрабатывались, то сегодня все выглядит совсем напитков нужно отказаться. по-другому, к тому же еще до того, как те или иные продукты попадают к нам на кухню, они проходят «подготовку»: скот кормят Внимание! Прежде чем изменять свой режим питания, желательне только травой, но и комбикормами, зерно неоднократно пере- но проконсультироваться со специалистом. Кроме того, есть малывают и подвергают химической очистке... И это тоже, понят- группы людей, кому щелочная диета точно противопоказана, наное дело, не способствует уменьшения содержания кислоты в по- пример, страдающие острой или хронической почечной недоставседневной еде!

Сбалансированное питание – это не только оптимальное соот- И все это – на фоне того, что занятия спортом, стресс, работа мозношение белков, жиров и углеводов, но и (или даже исключи- га также провоцируют производство кислоты. Например, после тельно, по мнению многих диетологов) кислотно-щелочной активного занятия в зале часто болят мышцы, это потому, что выбаланс. Что это такое, и как этот самый баланс поддерживать? деляется молочная кислота. Сильные эмоции, переживания, страх приводят к выработке большого количества соляной кислоты в Любая пища, поступая в организм, в процессе метаболизма обра- желудке, далее следуют проблемы с пищеварением. Часто гастрит

нормальный рН крови, организм начинает задействовать щелочнизм вынужден компенсировать дисбаланс своими собственными ные минералы, находящиеся в тканях и органах. Он использует нащелочными резервами, то есть минеральными веществами (каль- трий (из крови и плазмы), калий (из сердечной мышцы), кальций цием, натрием, калием, железом). Звучит безобидно, но на самом (из костей, зубов, волос, ногтей), магний (из сосудов и нервных деле из-за этого замедляются биохимические процессы, снижает- проводников), разрушая органы и системы. Возникает дефицит ся уровень кислорода в клетках, возникают нарушения сна и уста- микро- и макроэлементов и нарушается функционирование вну-

мые соли. Они нейтральны и частично выводятся почками. Но если солей много, то почки не справляются с их выведением и ор-Что еще нужно знать о кислотно-щелочном балансе? Что его ганизм откладывает их внутри себя (в почках, в мягких тканях, в уровень обозначают рН, мерой соотношения кислоты и щело- суставах). Чтобы избежать всего этого, необходимо взять дело в чи в каком-либо растворе. При рН7 говорят о нейтральной сре- свои руки. Как? Очень просто, - для начала можно включить в ежеде. При снижении показателя она становится более кислой, при дневный рацион не менее 65-80% защелачивающих продуктов и повышении – щелочной, а повышение рН до 7,8 или понижение 20-35% закисляющих (особенно актуально это, кстати, при сахардо 6,8 несовместимо с жизнью. И что, к счастью, в середине про- ном диабете, когда наблюдается ацидоз, или чрезмерное закислешлого века был найден и способ его коррекции, суть которого – в ние). К защелачивающим продуктам отностятся, в первую очеподдержании оптимального соотношения кислоты и щелочи в ор- редь, овощи, корнеплоды, не слишком сладкие фрукты, зелень, ганизме с помощью системы питания, способствующей нейтра- бобы и некоторые злаки (овес, коричневый рис, просо). Чтобы не лизации и выведения кислых продуктов распада. Почему именно лишить себя полностью животного белка, к этим продуктам можкислых? Да потому, что рацион современного человека имеет тен- но добавлять (только в небольших количествах) рыбу, мясо птицы денцию к кислотности! Кислотный характер имеют, например, та- и яйца, хоть и имеющие кислотные свойства, но не слишком выракие продукты, как сахар, молоко, мясо, картофель, кофе и пшенич- женные. А вот от сладостей, выпечки, хлеба с высоким содержаниный хлеб. К тому же, если раньше люди употребляли в основном ем дрожжей и, конечно же, полуфабрикатов и прочей рафиниропродукты животного и растительного происхождения, которые ванной и крахмалистой еды, сахара, кофе и кофеиносодержащих

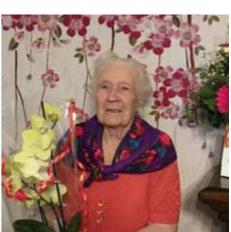
точностью и люди с болезнями сердца.

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Зима в этом году затянулась, но 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 Эрна Фот (Erna Voth), Яков Кнаус (Jakob Knaus), Доротея Маркграф (Dorothea Markgraf), Мария Эсау (Maria Esau) и Амалия Рубе (Amalia Rube). Пожелать им счастья и здоровья, улыбок, бодрости и радости собрались за праздничным столом все наши жильцы. Цветы, подарки, смех, угощения и добрые слова в адрес именнинников, - непременные составляющие праздника, благодаря которым на душе становится светлее и теплее даже в морозные зимние 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











Шампиньоны против запаха старости

У всего на свете есть свой запах, и старость тут не исключение. Типичный «аромат возраста» - следствие появления вещества 2-ноненаль в результате окисления жиров на кожных покровах. Примерно до 40 лет реакция окисления не происходит, а затем уровень 2-ноненаль начинает повышаться, причем, чем человек старше, тем его концентрация выше. И порой даже тщательные гигиенические меры тут бессильны. К счастью, существует надежное средство для избавления от запаха старости – шампиньоны. Регулярное употребление свежих шампиньонов (3 раз в неделю и без термической обработки) нейтрализует неприятные запахи, возникающие в результате окислительных процессов, а заодно благотворно влияет на работу кишечника, ускоряет метаболизм и укрепляет иммунитет. Кроме того, шампиньоны укрепляют память и улучшают концентрацию внимания, повышают остроту зрения, снижают риск старческой деменции. Врачи также рекомендуют есть эти грибы для восстановления после инфарктов и инсультов. Одним словом, сделайте себе сегодня же салат с шампиньонами и будьте здоровы!





Вечерняя смена

Прием лекарств должен соотноситься с природным ритмом человека. Особенно это касается и приема препаратов, предназначенных для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, - как выяснилось, они неодинаково эффективны в разное время суток. Ученые выяснили, что, в частности, лекарства от гипертонии оказывают желаемый эффект, только если их принять вечером, а вот если их принять днем, то они действуют в лучшем случае только как плацебо. В худшем же – могут даже навредить! Медики советуют передвинуть прием препаратов, нормализующих давление, на период с 19.00 до 21.00 часов, - ведь, несмотря на то, что многие пожилые люди страдают от высокого давления как днем, так и вечером, только ночью высокое давление может нанести им самый большой вред. Одновременно «вечерняя смена» приема лекарств является и самой эффективной.

Плюс энергия, или тормоз времени

Невероятно, но факт: употребление в пищу брокколи способно притормозить неумолимый ход времени и замедлить такие физиологические признаки старения, как потеря зрения, повышение хрупкости костей, ухудшение метаболизма, возрастной набор веса и т.п. Причиной тому является кофермент под названием никотинамидадениндинуклеотид, в рекордном количестве содержащийся в этом виде капусты. Впрочем, его немало также и в обычной белокочанной капусте и авокадо. Но все же именно брокколи имеет смысл регулярно включать в свой рацион, потому что в нем также содержатся компоненты, замедляющие разрушение суставов. А значит, и такой признак возраста, как прогрессирующий артрит, любителям брокколи будет не страшен.





Служба по уходу на дому «Veritas» поздравляет всех женщин с весенним праздником 8 Марта и желает им как можно больше любви, здоровья и счастья!

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

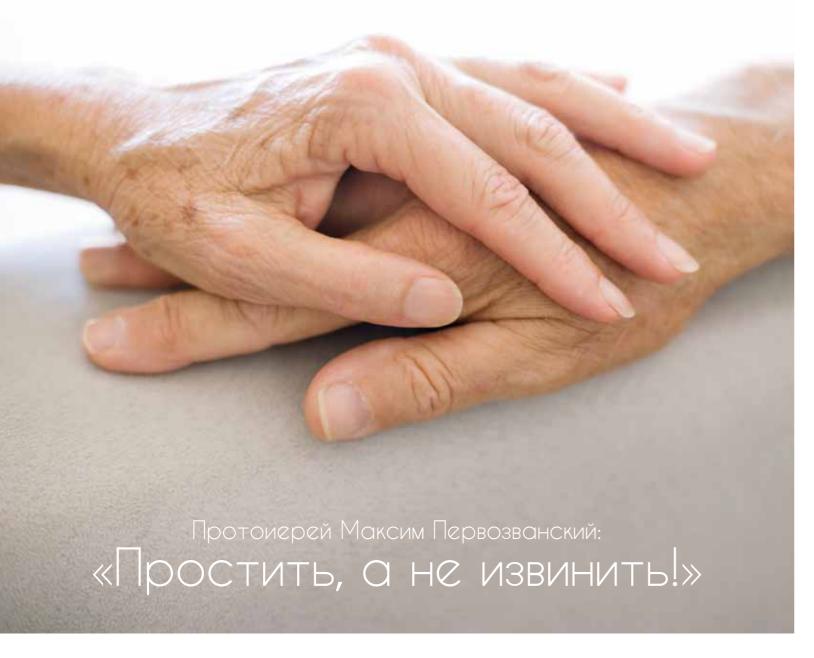
- Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
- Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
- Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, 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

WREMJA.INFO WWW.veritas24.info



Прощеное воскресенье в 2021 году выпадает на 14 марта. Что же это за день, в чем смысл Прощеного воскресенья и суть прощения, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Обычай просить у всех прощения в последний день перед Вели- перед ближними, т.е. действительно со всеми примириться, всех ким постом - вовсе не какое-то порождение народного фольклора, от сердца простить. это древнейшая церковная традиция. Сам Христос положил ей нас другом, прося за все прощения, как перед смертью.

новления перед Пасхой, соответственно, нужно постараться по- но - но принять. ложить начало своему очищению, освободиться от бремени вины

чало Своими словами, звучащими в Евангелии от Матфея: «Если Есть два разных слова: «прости» и «извини». Это почти синовы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец нимы в современном русском языке, однако изначально это очень ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, разные по смыслу слова. Вы не замечали, что часто гораздо легто и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:14-15). че сказать «извини», чем «прости»? «Извини» - значит, выведи Это неизменное Евангельское чтение в последнее воскресенье пе- меня из вины, сделай меня невиновным, другими словами, давай ред Великим постом. Позже в Церкви появился чин прощения. В будем считать, что я перед тобой не виноват. Так ребенок, который Египте или Палестине монахи на время Великого поста уходили полез на стол за конфетами и разбил вазу, может сказать: «Мам, я поодиночке в пустыню и, конечно, не были уверены, что она не вот тут разбил твою любимую вазочку, извини меня». Тем самым станет их последним пристанищем. Поэтому и примирялись друг он хочет оправдаться: «Я не виноват, так получилось». А что такое «прости»? Это означает: я виноват, я признаю свою вину, но отпусти мне ее, прими меня таким, какой я есть, я постараюсь ис-И сегодня входить в немирном состоянии в Великий пост катего- правиться. Поэтому и у Бога мы просим не извинить, а простить, рически не рекомендуется. Это время очищения, духовного об- а значит - принять. Принять виноватого, грешного, какого угод-

отношения. Неслучайно у слова «простить» есть определенная которые в данный момент нам нужны. Вот грех против людей, и в связь, - и фонетическая, и смысловая, - со словом «просто». Об- Прощеное воскресенье это полезно почувствовать. Такое опредератите внимание, когда отношения между людьми начинают пор- ление не означает, что нужно падать в ноги всем подряд. Но нужтиться, говорят, что они усложняются, т.е. теряют свою просто- но постараться этот момент, - отсутствие в себе любви, - прочувту и ясность: мы не можем просто поглядеть друг другу в глаза, ствовать и искренне раскаяться. просто улыбнуться друг другу, просто поговорить. А когда кто-то эти сложности, давай сделаем так, чтобы мы опять смогли смотреть друг другу в глаза».

людьми и с Богом, признав свою вину и отпустив вину своему ближнему. С этого и начинается наше очищение, с этого начинается Великий пост.

против кого мы согрешили, кого огорчили, с кем у нас недомолвки, сложности и проблемы в отношениях. Во-вторых, мы должны просить прощения и у всех вообще людей, как наших братьев и сестер, - за то, что мы плохие христиане. Ведь мы все - члены единого ключевых мыслей Писания. Адам и Ева согрешили - мучается все бы он зарубцевался. человечество. Я согрешил - мучается мой брат.

любим по-настоящему. Мы призваны любить каждого человека, а стил Своих мучителей и нам даст силу простить наших обидчиков. вместо этого мы с ним «чуточку общаемся», потому что он нам не

В этом смысле прощение способно качественно поменять наши интересен. Нам интересна только собственная персона и те люди,

из нас произносит слово «прости», это означает следующее: «Я Прощение - это не одномоментный процесс. Бывает, что мы вроде виноват, постараюсь исправиться, загладить вину; давай устраним бы все простили и забыли, а через какое-то время в нас опять вспыхивает негодование и злость на нашего обидчика. В чем тут дело? А дело в том, что непрощение - это страсть. А страсть, однажды в нас поселившаяся, может со временем плотно укорениться в душе Прося прощения, мы пытаемся упростить наши отношения с и, кроме того, способна затаиться, до поры до времени не подавая «признаков жизни». Особенно часто так бывает, когда нанесенная обида была действительно крайне болезненной и серьезной. А кому выгодно, чтоб эта рана кровоточила вновь и вновь? Конечно, лукавому! Он без устали, всеми силами пытается сбить чело-За что просить прощения? Во-первых, мы просим прощения у тех, века с пути, и если у нас есть какое-то «больное место» - то, из-за чего мы теряем равновесие, досадуем, гневаемся - он обязательно будет на него давить. Есть обида - этот «рогач» будет ее напоминать, освежать в нашей памяти неприятные поступки или слова, сказанные в наш адрес. Этот шрам зарубцовывается долго, и нуж-Тела Христова. Болеет ли один член, плохо всему телу, - это одна из но время, однако необходимо и самому прикладывать усилия, что-

Надо себе напоминать, что с Богом возможно все. Христос, испы-Кроме того, нужно просить прощения у людей за то, что мы их не тывая на кресте муки, которые нам страшно и представить, про-





стали актрисой?

- Как бы парадоксально это не звучало, актрисой я стала благода- ка». ря страху перед публичными выступлениями. Мне показалось, что это оптимальный путь для того, чтобы его «оседлать». Страх ак- - А вообще какие амплуа Вам наиболее симпатичны? кумулирует в себе огромный энергетический ресурс. Нужно только научиться извлекать его оттуда и делать своим союзником, стать «укротителем своих страхов», так сказать (улыбается)!

- Вы еще совсем юной девушкой уехали из родного Ульяновска в Москву. Что было самым сложным в процессе покоре-

- Научиться разбираться в людях. Понять, что не все они «одиначестной с собой.

- В Вашей фильмографии более полусотни фильмов, в полови- ся). Согласитесь, в этом списке прослеживается отменный художене — главные роли. Какая из них - самая любимая?

- Вика, начнем, как водится, с истоков: как получилось, что Вы - Если быть точной, то их 63. Самая желанная из них - Фрида Кало в сериале «Троцкий», а самая любимая - Рада в сериале «Цыган-

- Интересно не амплуа само по себе, а его воплощение в артисте. И чем парадоксальней и непредсказуемей оно будет, тем больше вызовет эмоций у зрителя.

- Вика, а какую роль Вы непременно хотели бы сыграть?

- Готовясь к интервью, задала этот вопрос своим любимым подписчикам в Инстаграм, - стало любопытно, в каких ролях хотели бы меня видеть они? Вот что из этого получилось: Анна Карениково полезны». Есть токсичные, от них, как от радиации, нужно на, Маргарита, волшебница Йеннифэр в «Ведьмаке», Моника Бедержаться подальше. Отказаться от оценочного мышления. Стать луччи, Клеопатра, Кармен, Малена, Адалин Боуман, цыганка Эснезависимой от критики и похвалы. Перестать себя жалеть. Быть меральда, Скарлетт О` Хара, Лара Крофт, Коко Шанель, подруга Бонда, Татьяна из Онегина, Анжелика-маркиза ангелов, следователь, полицейский, военный и даже жена Джигана (смеетственный вкус и филигранное чувство юмора!

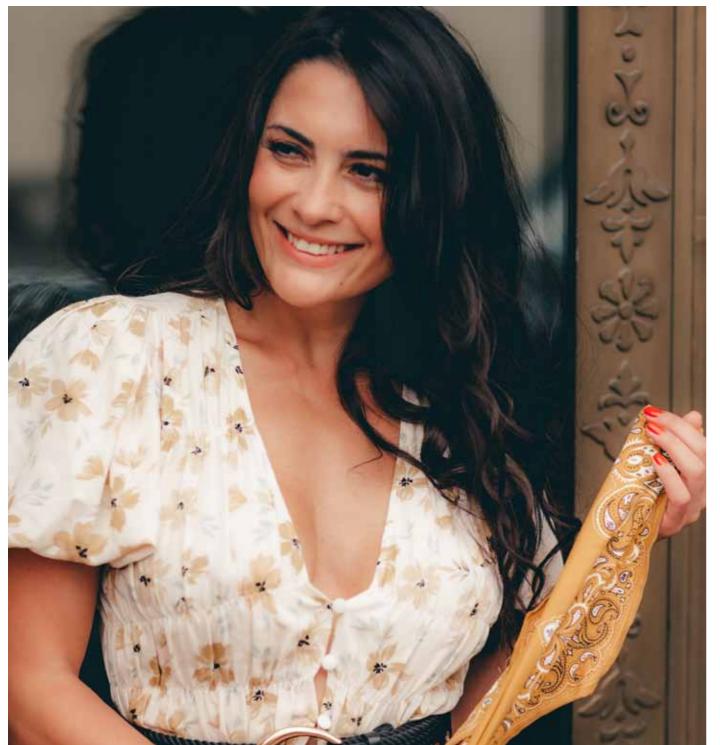


- А сейчас в каких проектах Вы, если не секрет, задействованы?

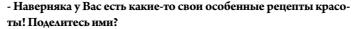
- В сериале «Ваша честь». Это криминальная драма. Ее режиссер, Константин Статский, несомненно, один из лучших современных форме? Или это дар природы? российских режиссеров. Он же снимал сериал «Троцкий», где я сыграла роль Фриды Кало.
- ки. Как Вам удалось так убедительно перевоплощаться?
- много недовольных (улыбается). Это все стало возможным благодаря магии кино и сплоченной работе цехов: грим, свет, ракурс и, конечно, атмосфера на площадке. На этом проекте все сошлось. Кино - дело поэтому и поправляться больше, чем на 4 кг, себе не позволяю. Не ем коллективное. Одна бы я не справилась. Это наша совместная победа. красное мясо и птицу уже лет десять, потому что высокий уровень

- Вашей внешностью в общем и фигурой в частности можно восхищаться бесконечно! Что Вы делаете, чтобы держать себя в

- Благодарю. Это дар природы, помноженный на труд. Как сказала Коко Шанель, «в двадцать лет женщина имеет лицо, которое дала ей природа, в тридцать - которое она сделала себе сама, в сорок - то, ко-- В сериале «Цыганка», где Вы играете Раду, Вы с легкостью торое она заслужила!». Я расставила приоритеты в сторону приропредстаете то в образе 40-летней женщины, то 17-летней девушхочется радикальных перемен, но я понимаю, что за покраской после-- Вы считаете, что у нас это получилось? Спасибо, на самом деле было дует специальный уход и восстановление поврежденных вмешательствами волос. Ни разу не наращивала ресницы и ногти. Мода на них отталкивает меня своей чрезмерностью. Стараюсь резко не худеть, железа в крови сокращает годы молодости. Ну и еще я просто люблю животных и не ем тех, кого люблю.







- Так и быть, поделюсь одним из своих секретов. Для того, чтобы добиться длинных и густых ресниц и не травмировать их наращиванием я использую «Блефарогель-2». Он представляет собой смесь серы, гилауроновой кислоты и сока алоэ, его можно купить в любой апте- страха, манипуляций и угроз. В любви и принятии. Не знаю,что из ке за 156 рублей. Через месяц нанесения его на кромку роста ресниц и растирания по векам и под глазами вы получите гарантированный результат - густые и длинные ресницы и улучшенный тургор кожи вокруг глаз.

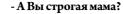
- У Вас есть «патентованный» способ достижения гармонии с своих новых возможностей. Чтобы ни на кого не равнялись, понима-

- У меня есть три кита, на которых держится мой мир и гармония – себе. вера, благодарность, принятие.

совмещать роль мамы и профессию?

- С легкостью. Во-первых, я не настолько востребованная актриса, - Вырастить хороших людей. Подарить маме домик на берегу моря. чтобы мои дети страдали от нехватки моего внимания. Во-вторых, И, может... встретить человека, который разделит со мной любовь к

- Наверняка у Вас есть какие-то свои особенные рецепты красо- тельству). В-третьих, я соблюдаю баланс предназначений. Сначала я мама, потом все остальное.



- К сожалению, нет! И это огромное упущение! Мои дети растут без этого выйдет. Посмотрим (смеется).
- Вика, а чему вы в первую очередь хотите научить Ваших дево-
- Хочу научить их учиться. Зародить в них семя страсти к открытиям ли свою исключительность. Были интересны впервую очередь сами
- Существует ли у вас личный список дел «обязательно успеть - У Вас подрастают 2 очаровательные дочери - как Вам удается сделать до (допустим) 50 лет»? Можете озвучить несколько пунктов из этого списка?
- у Валерии и Софи замечательная бабушка (и моя мама, по совмести- жизни, мечту о покорении волн на серфе и страсть к приключениям.









Православный книжный интернет-магазин издательства







САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

историм церкви, духовнам литература, богослужебные книги, семейнам жизнь и воспитание детей. художественнам и детскам литератураи 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

Пик работы ₹ симфо-4 ьжон Apyz Muku-Mayca Тайм Телегакодордом **гр**Ц30ВИК Выпавший ❖ 4 жребий Самолетный наклон Голанд морские силы ский фут-Конник 4 болист Цитрусовый Инерт 4 ный газ Hanumok Попов-См. фото Разряд в ская вы 1 карате думка Под-Тактик Икона 4 ***** Европы Среда Оконные Зубная у топора Равеля затворы "грядка" обитания 4 Народ-Фасон на круге . Морзе OARH отальпо ритуал стекло компаса Задумка 4 Отец ❖ Заряд V TIODOR .. Баба-Паркет **АЖАНЯН** ❖ Польза 4 Сказоч Орудие Упрек, Японская Ряд поческая ный порицарыбака поэзия обедня и паука мореход HN6 Домик До отрочества бобра Уголовный Hanapник Брок или чести гауза "Вы Деталь Пестрые сгубили колеса меня Скорбь Провер-Кромка Идиш 4 Fygua-шви∩и Отец ❖ на Руси Пустая ... времени Сиповая Незаметный человек мера Ковбой-"Марш-СКИЙ рутка" штат

CKAHBOPA Алтай-ский Ста-



Идет Иван Царевич по лесу. Видит лягушка скачет. Хотел он ее задавить, но взмолилась лягушка человеческим голосом: «Не убивай меня, а я тебе потом пригожусь!». Ну, положил Иван ее в карман и пошел дальше. Тут бежит мышка. Хотел Иван Царевич ее задавить, но не получилось - убежала мышка. Разозлился Иван. Вот тут-то ему лягушка и пригодилась...

- Что у нас сегодня на ужин?
- Картошка в мундире!
- Но ведь сегодня праздник!?
- Тогда в парадном!

может испортить вам только настроение, пришедшая — может испортить всю жизнь. - Чем ты кормишь своего мужа?

Не пришедшая на свидание девушка

- Да что сами едим, то и ему даем.

Как быть, если жена совсем села на шею? Не переживать: на руках ее носить еще

**

- Ты знаешь, Яша в субботу женился!
- По любви или из-за денег?

тяжелее.

- Невесту взял из-за денег, а деньги - по любви.

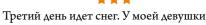
Скучающую женщину лучше не трогать. Неизвестно, что она там себе наскучала.

на тре-зубец



В салоне мехов:

- Могу я вас попросить, чтобы пальто мне доставили домой?
- Да, мадам.
- Но перед тем как отдать его мне, не могли бы Вы по ошибке сначала принести его моей соседке?



депрессия, все время смотрит в окно... Если завтра снег не прекратится, придется все-таки впустить ее в дом.



Рецепты к 8 марта

Изысканный пирог с лососем, необыкновенно вкусная паста и полезнейшие пирожные из фиников – праздничное меню готово!



Киш с лососем

Ингредиенты: 1 лист слоеного теста, 200 г соленого лосося, 4 отварные картофелины, 2 яйца, 300 г сметаны, 1 чайная ложка дижонской горчицы, укроп, оливковое масло, соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °C. Картофель нарезать тонкими пластинами, а лосось средними кусочками (кубиками или полосками). Мелко нарубить зелень. Взбить в миксере яйца, сметану, горчицу, зелень, перец, приправить по вкусу. В смазанную оливковым маслом форму выложить тесто, половину картофеля и лосося, залить половиной взбитой смеси, затем выложить оставшиеся лосось и картофель и залить остатками. Выпекать около 30 минут, вынуть и дать чуть остыть.

Салат из авокадо и лосося

Ингредиенты: 350 г филе слабосоленого лосося, 3 авокадо, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 маленькая белая луковица, 2 средних огурца, 5 веточек укропа, соль, перец по вкусу, зелень для украшения

Мякоть авокадо полить лимонным соком, посолить и поперчить, измельчить в блендере до однородности. Огурцы очистить от кожицы и семян и очень мелко нарезать. Лук очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Порубить укроп. Смешать пюре из авокадо с луком, укропом и огурцами. Филе лосося нарезать очень маленькими кубиками. Выложить на дно блюда половину пюре из авокадо и разровнять поверхность, следующим слоем разложить лосось. Затем снова пюре из авокадо. Выдержать час в холодильнике.

Птица в соевом соусе

Ингредиенты: 2 филе индейки (подойдут также утиная или куриная грудка), 4 столовые ложки меды, 100 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснока, сок половины лимона, перец по вкусу

Чеснок порубить средними дольками, перемешать с медом, соевым соусом, соком лимона и поперчить. Нарезать мясо средними кубиками. Положить в маринад и оставить хотя бы на 1 час (лучше в холодильнике), чем дольше мясо маринуется, тем оно будет нежнее. Затем вынуть мясо, чуть обсушить, маринад и чеснок отложить в сторону. Обжарить мясо на очень хорошо разогретой сковороде до готовности, достать. В эту же сковороду влить маринад с кусочками чеснока и на сильном огне, помешивая, дать ему загустеть. Подавать мясо, полив получившимся соусом.

Паста с морепродуктами

Ингредиенты: 350 г очищенных кальмаров, 250 г пасты, 150 г помидорок черри, один зубчик чеснока, 1 столовая ложка белого вина, свежий базилик, соль, черный перец и оливковое масло

В сковороде прогреть немного оливкового масла, бросить туда чеснок. Обжарить пару минут и бросить в сковороду морепродукты. Немного пожарить, затем плеснуть туда белое вино. Затем закинуть разрезанные на половинки помидоры, приправить и тушить минут 10-15 на небольшом огне. В это время сварить пасту, добавить ее к морепродуктам и продержать еще 2 минуты.

Пирожные «Диабетические»

Ингредиенты: 20 свежих (можно сушеных) фиников, 20 штук поджаренного миндаля, 1-2 столовые ложки меда, 150 г творога

Финики надрезать вдоль и вынуть косточки, творог смешать с медом. При помощи кондитерского шприца или чайной ложки заполнить финики творожной смесью и украсить их миндалем. По этому же принципу можно делать пирожные из кураги и чернослива.











ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, 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,

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

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

Предлагаю услуги

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

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. diehoffnungbleibt@yahoo.de 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 порядочность гарантирую. Тел. 0152 141 41 876 Beratungsgesellschaft mbH предлага услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие тимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых

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

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 лружбе. общении, путеществиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу.

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 Inspektion nach HV Karosserie / Lackierun Reparaturen aller Art Klimaservice Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin 030/2969194

Fax 030/294 0702 www.gfaforumautomobile.de

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ижные новинки, DVD и CD Билеты на концерты и спектакли

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 объявл	ения (только этот те	екст будет н	апечатан!):					
				Праз х5 евро					
Бесплатные объявления (Количесл Рубрики:	□подарю/приму	 О) Платные объявления (стоимость 1 объявления – 10 еврежидка 30% при 4 и большем количестве публикаций) Рубрики: предлагаю работу предлагаю услуги автосалон 							
Ваши контактные данн (не для публикаці		Имя, фамі		ame, Name: ec/Adresse:					

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.







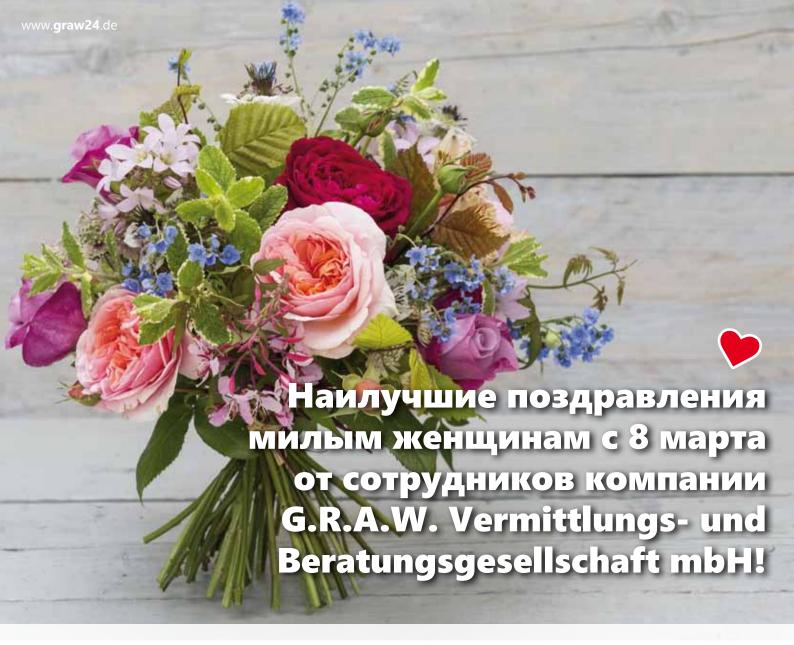




Большой выбор духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров для каждого члена вашей семьи!

> Заказывайте на сайте www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯПО 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

