WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE MAI 2021

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

НАДЯ Ручка

«Я не готова идти на компромисс с собственной совестью!»

Надя Ручка – певица, актриса, солистка группы «Блестящие» и просто красавица и умница, - о правилах шоу-бизнеса, мечтах и рецептах красоты.

СТР. 20

ANZEIGE

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

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

В номере

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Отеки: что делать и кто виноват?

Отеки могут быть признаком какого-то патологического процесса, на который необходимо срочно обратить внимание.

СТР. 10

ТЕМА

Майские тезисы

Даже самые трагические ситуации кажутся не такими уж плохими, если взглянуть на них с улыбкой.

СТР. 18

ГОСТИНАЯ

Протоиерей Максим Первозванский: «Подготовьте дом к празднику, и дом станет вам храмом!»

Как освятить куличи и яйца дома, а также встретить Пасху вдали от храма рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

Надя Ручка: «Я не готова идти на компромисс с собственной совестью!»

Надя Ручка – певица, актриса, солистка группы «Блестящие» и просто красавица и умница, - о правилах шоу-бизнеса, мечтах и рецептах красоты.

СТР. 26

АЗБУКА ВКУСА

Пасхальные рецепты

Самые лучшие пасхальные рецепты - с праздником!

Impressum

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

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

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

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

Хроники пандемии: больше хороших новостей

Ситуация в Германии постепенно налаживается, - хотя возвращение к привычной жизни, похоже, ожидается еще не скоро, поводов для оптимизма гораздо больше, чем еще месяц назад.

Хорошая новость номер один: вакцинация населения страны идет вселяющими надежду темпами. Ускорением мы обязаны врачам частных медицинских практик, получившим и активно использующим разрешение делать прививки от COVID-19. К прививочной кампании подключились более 35 тысяч медицинских учреждений.

Помимо этого, наконец решены некоторые логистические проблемы, тормозившие процесс вакцинации, а также налажена работа фармацевтических фабрик-производителей антиковидного препарата BioNTech/Pfizer. Плюс к этому подходит к конце процесс проверки Европейской комиссии по контролю над медикаментами (EMA) российской вакцины Sputnik V, известной также как «Гам-Ковид-Вак» (кстати, еще до официальной регистрации этой разработки легендарного Института Гамалеи власти некоторых федеральных земель Германии сообщили о своих намерениях приобрести Sputnik V). Если российский препарат получит «добро» для использования на территории Евросоюза, то в распоряжении медиков будет уже 5 вакцин (BioNTech/Pfizer, Moderna, Astrozeneca, Johnson & Johnson и Sputnik V). Интересно, что, по данным недавно проведенного Институтом YouGov опроса общественного мнения, более 50% немцев готовы «подставить плечо» под прививку российской вакциной (а вот 10% вообще не собираются прививаться от коронавируса).

Впрочем, пока даже привитым гражданам по-прежнему необходимо носить защитные маски и соблюдать меры гигиены, не забывая и о дистанции. И о регулярном тестировании! Кстати, тестирование приобрело особую актуальность в школах, где ученики и преподаватели обязаны подвергаться проверке на наличие коронавирусного заболевания минимум 2 раза в неделю. Подобное правило действует также и в медицинских учреждениях и на предприятиях, сотрудники которых не работают в удаленном режиме (Homeoffice). Что касается непродовольственных магазинов, салонов красоты, музеев и некоторых других учреждений, то их разрешается посещать также исключительно при наличии справки о свежем - не старше 24 часов - негативном тесте.

Возможно, это правило потеряет свою актуальность с введением паспортов вакцинации, или сертификатов здоровья. Эти документы призваны демонстрировать состояние их обладателей (по замыслу разработчиков, они будут включать в себя персональные данные, - имя и фамилию, дату рождения, номер паспорта, - и медицинское свидетельство о наличии прививки и типе вакцины, либо информацию об уже перенесенном коронавирусном заболевании и наличии антител) и будут действовать в странах Евросоюза с 15 июня 2021 года. Подлинность такого паспорта будет заверять специальный QR-код. Сертификат здоровья можно будет как загрузить на мобильный телефон, так и предъявлять в бумажном варианте. Выдавать же подобные документы будут национальные институты здравоохранения и клиники. Что касается сферы применения паспортов вакцинации, то они в первую очередь послужат для упрощения поездок (очень актуально в преддверии летних отпусков!) и смягчения мер предосторожности, применяемых в ковидной реальности. Так что скоро путешествия перейдут из разряда мечтаний в область реальности. Ну, а тем, кто по какой-то причине не хочет прививаться от коронавируса, придется свыкнуться с мыслью, что многократное тестирование с бумажной волокитой станут неотъемлемой частью туристических поездок. Впрочем, и это тоже можно пережить...

А в это время, много лет назад...

1 мая 2004 года
В состав ЕС вошли Венгрия, Кипр, Латвия, Литва, Мальта, Польша, Словакия, Словения, Чехия и Эстония. Это стало самым крупным расширением границ Европейского союза за всю его историю.

5 мая 1816 года
Карл-Август Саксен-Веймарский представил первую немецкую Конституцию.

7 мая 1945 года
В немецком городе Реймс бригадный генерал армии США Уолтер Беделл Смит, начальник штаба Верховного главнокомандующего войсками западных союзников в Европе Дуайта Эйзенхауэра, а также генерал-майор Иван Суслопаров, глава советской военной миссии на Западном фронте, подписали с германским командованием Акт о безоговорочной капитуляции Германии, которая вступала в силу 8 мая в 23 часа 1 минуту по среднеевропейскому времени. 8 мая этот же документ по настоянию Иосифа Сталина был ратифицирован всеми сторонами в Карлсхорсте и вступил в силу 9 мая с 01:00 по московскому времени (этим и объясняется разница официальных дат празднования одного и того же исторического события в странах-победительницах в войне).

10 мая 2005 года
В Берлине рядом с Бранденбургскими воротами был открыт мемориал жертвам Холокоста.

13 мая 1895 года
Дом на Пятой авеню в Нью-Йорке, где располагалась лаборатория легендарного изобретателя Николы Теслы, охватило пламя (к счастью, сам ученый в это время уже ушел с работы). Огонь полностью уничтожил труды всей жизни Теслы: приборы, все экспериментальные установки, чертежи и документы, записи в дневниках инженера. Как впоследствии говорил сам Тесла, многое ему так и не удалось восстановить, и тот злополучный пожар отбросил научный прогресс на десятилетия назад.

16 мая 1686 года
Выдающийся российский дипломат, начальник Посольского приказа князь Василий Васильевич Голицын и представители Речи Посполитой подписали в Москве так называемый «Вечный мир». Согласно его условиям, Россия присоединялась к антитурецкой коалиции Польши, Австрии, Венеции и Рима и походу против Крымского ханства. Взамен за единовременную компенсацию в 145 тысяч рублей поляки и литовцы навсегда отказывались от Киева и гарантировали православным подданным речи Посполитой свободу вероисповедания.

FOTOS: SXC

19 мая 1919 года
Будущий основатель современного турецкого государства Мустафа Кемаль Ататюрк выступил перед турецкой молодежью в городе Самсун, объявив мобилизацию для борьбы с войсками, захватившими часть Турции. Это выступление положило начало национально-освободительной войне за независимость Турции.

24 мая 1940 года
В Ленинграде на свет появился будущий знаменитый поэт и лауреат Нобелевской премии по литературе Иосиф Бродский. В 1972 году поэта изгнали из СССР, он вынужден был уехать в Америку, где и умер в 1996 году.

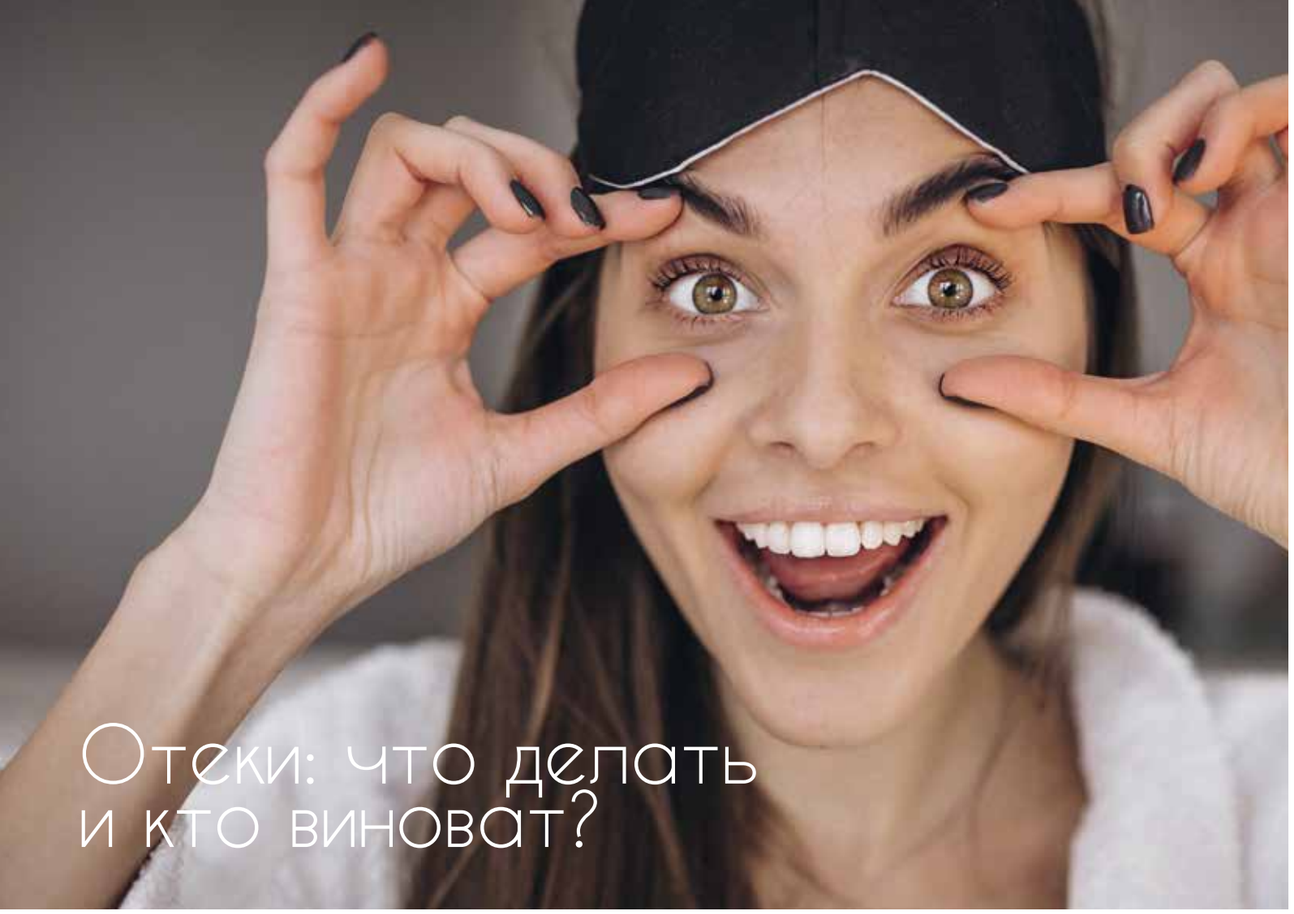
27 мая 1703 года
«Здесь будет город заложен назло надменному соседу!»: по повелению и плану Петра I на Заячьем острове началось строительство Петропавловской крепости. Этот день считается датой рождения Петербурга.

30 мая 1431 года
В Руане была обвинена в колдовстве и сожжена на костре 19-летняя Жанна д'Арк , вошедшая в историю как Орлеанская дева и ставшая национальной героиней Франции.

СУДОКУ

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

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	



Отеки: что делать и кто виноват?

Опухшее лицо, мешки под глазами или словно бы «надутые» ноги – не просто косметический дефект, а признак какого-то патологического процесса, на который необходимо срочно обратить внимание.

Отеки, или избыточное накопление жидкости в тканях, появляются не просто так – это своего рода сигналы организма, указывающие на те или иные «проблемные зоны». Организм человека на 70% состоит из воды, причем большая часть ее (около 2/3) находится внутри клеток, а остальное количество – в межклеточном пространстве. Увеличение объема жидкости в межклеточном пространстве, собственно, и есть отек. В свою очередь, отеки бывают временными, или ситуационными, и постоянными. К первым относят те, которые возникают относительно редко и, в основном, по очевидным причинам, - например, из-за чрезмерного употребления спиртных напитков, избытка соленой пищи, малоподвижного образа жизни.Еще человек может отекать в жару (чаще всего это область ног) и после полета на самолете (вследствие перепадов давления и длительного нахождения в одной позе в большинстве случаев отекают ноги). Кроме того, отеки могут появиться даже из-за недосыпов (на лице) и после длительных пеших прогулок (на ногах). Постоянные же отеки, которые появляются без видимых на то причин, свидетельствуют о какой-то патологии. Это может быть как болезнь почек, кровеносной и сердечно-сосудистой систем, так и гормональные нарушения, и аллергия. Например, «сердечные» отеки можно распознать по ежедневно опухшим лодыжкам, «почечные» - по отечности лица, опухшим векам и наличию мешков под глазами, «печеночные» - по отечности живота, пальцев рук и ног, «варикозные» - по опухающим к вечеру голеням и стопам... Именно поэтому при появлении «долгоиграющих» отеков, как и других неприятных изменений в организме, необходимо срочно обратиться ко врачу, поскольку именно они могут являться очевидным проявлением тяжелых заболеваний.

Но и к ситуационным отекам следует относиться со всей ответственностью. И помнить, что лучшее лечение – это профилактика. Так, следует ограничить потребление острой и жареной пищи, особенно перед сном. Если нет противопоказаний, то специалисты рекомендуют включить в рацион яблоки, творог и чай с лимоном, так называемые «противоотечные продукты». Очень важно также пить как можно больше, - парадоксально, но лучший способ избавления от отеков заключается в обеспечении организма достаточным количеством питьевой воды (помните правило 8 стаканов воды в день?). Когда организм привыкнет, что в воде нет недостатка, он тут же перестанет задерживать жидкость. Еще один способ быстро вывести воду из организма: убрать из рациона соль или хотя бы значительно уменьшить ее количество. Обратите внимание, что речь идет не только о той соли, которую мы добавляем в салаты: во многих готовых продуктах (даже в десертах) присутствует значительное количество соли.

Не менее важна в борьбе с отеками физическая активность, потому что движение помогает выводить из организма лишнюю жидкость. Поэтому не ленитесь как можно больше ходить пешком, пользоваться лестницей, а не лифтом, плавать и ездить на велосипеде. Отеки – явление застойное, и чем лучше «разогнаны» все обменные системы, тем меньше отеков. Понятно что лучше всего двигаться на свежем воздухе, тогда эффект будет просто-таки молниеносным.

Отлично зарекомендовали себя в качестве «скорой помощи» при отеках и соляные ванны. Ванны с солью не только способствуют отдыху и расслаблению, но и избавляют организм от излишка воды. Для максимального эффекта за 2 часа до принятия ванны желательно не есть и не пить. Ванну стоит наполнить водой температуры не выше 38 градусов, добавить 500 г соли и 200 г соды. Принимать такую ванну можно около 10 минут. После окончания процедуры нужно принять душ, желательно также после нее не есть и не пить (хотя бы в течение часа). Обычно после такой ванны тело теряет больше полулитра жидкости. Еще один эффективный способ избавления от лишней жидкости – посещение сауны или бани. Тут важно не забывать о сохранении водного баланса и пить травяной чай между процедурами, чтобы не было обезвоживания. Кстати, о травяном чае: отлично помогают избавиться от отеков мята, мелисса, шиповник, брусника, а также сушеная кожица яблок и листья березы. Достаточно заварить из них чай и пить в течение дня. Нужный эффект дают также и отвары из сухофруктов (чернослива, изюма, кураги).

Чтобы избежать отеков на лице, врачи рекомендуют спать на спине: сон на животе часто приводит к появлению мешков под глазами. А уж если вы все же провели ночь в неправильной позе и расплачиваетесь за это мешками под глазами, то вот экспресс-рецепт маски из картофельного сока: натереть очищенную сырую картофелину и через марлю отжать сок, который наносится на «проблемные зоны». Через 10 минут сок смыть прохладной водой, - отеков как не бывало!

СУДОКУ

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

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

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

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

Чудо-раскладушка

Раскладная мебель – замечательное изобретение человечества, способное решать массу проблем, и отличный повод для разговора!

Никто не спорит с тем фактом, что для повседневного, точнее, еженощного отдыха лучше иметь отдельную комнату - спальню, а в ней - широкую кровать. Точно так же не поспорить с фактом, что далеко не все и не всегда могут похвастаться идеальными жилищными условиями. Чтобы спальня в дневное время могла перевоплотиться, скажем, в гостиную, необходима соответствующая обстановка, точнее, мебель-трансформер (например, диван, с помощью складных механизмов превращающийся в кровать). То же самое касается и ситуации, если квартира невелика, а хозяева гостеприимны, - тут надо подумать еще и о том, как при минимальном количестве мебели обеспечить спальными местами внезапно нагрянувших друзей или родственников. К счастью, все эти проблемы замечательно решаются с помощью многофункциональных диванов, кресел и кушеток!

Интересно, что раскладная мебель вовсе не является атрибутом нового времени. Оказывается, идея диванов и кресел, способных менять форму, сформировалась и воплотилась в жизнь еще в XVII веке. Именно к этому периоду относится появление во Франции моделей, в которых предполагалось изменение наклона изголовья или трансформацию в спальное место. Понятно, что в те времена пользоваться диванами, в которых можно было убрать подлокотники и насладиться качественным сном, или же регулировать спинки для максимально комфортного сидения, могли далеко не все. И только в конце XIX века, давшего старт эпохе индустриализации и заодно активному патентованию новых конструкций и моделей (в том числе и универсальных предметов интерьера), ситуация изменилась. Причиной тому стало распространение аренды небольших (по сравнению с классическими особняками) квартир, где следовало не только удобно расположиться самому, но и принять гостей, которые могли остаться на ночь. Ограниченное пространство стало причиной возникновения таких интересных решений, как шкафы-кровати, раскладывающихся из вертикального положения, а также создания различных механизмов для диванов. Понятно, что тут не обошлось и без неудачных экспериментов (стоит отметить раскладной вариант дивана с педалью, который буквально выстреливал содержимое и мог стать причиной серьезных травм того, кто стоял на его пути!), но в целом основной вектор направления развития мебельной промышленности был заложен раз и навсегда.

В XX веке тенденция к минимизации жилой площади и стандартизации усилилась, что стало очередным новым толчком популярности многофункциональных решений. Новым идеям не было числа, появилось множество механизмов реализации задачи «диван-кровать». Не обошли стороной эту тему и именитые дизайнеры со всего мира, которые на протяжении всего столетия создавали эксклюзивные, а также доступные к тиражированию конструкции и формы. Появлялись как функциональные и красивые предложения, на которых было удобно сидеть или спать, так и провокационные предметы искусства, отражающие суть эпохи и приспособленные исключительно к созерцанию. Так, 1928 год стал годом «рождения» знаменитой концептуальной конструкции дивана француза Ле Корбюзье. Он создал модель, в основе которой был каркас из металлических трубок, а часть для сиденья была выполнена наподобие гамака, и все это великолепие могло регулироваться в нескольких местах по высоте и наклону. За ней последовали и другие модели других мебельных кутюрье, достоинствами которых стали многофункциональность и возможность трансформации. И сегодня практически в каждой квартире есть свой «трансформер», либо же его приобретение планируется в ближайшее время!

Что же нужно учитывать тем, кто собирается купить диван-кровать? Во-первых, спальное место должно быть достаточно ровным и широким, а степень мягкости на всей поверхности спального места - одинаковой. В некоторых моделях часть спального места расположена на подушках сидений, а часть - на матрасе. Если мягкость сидений и мягкость матраса различны, спать на таком диване будет некомфортно. Во-вторых, лучше выбирать мебель с жесткими наполнителями. Особенно для пожилых людей больше подходит мебель с наполнителем пожестче и не слишком глубоким посадочным местом, чтобы с сиденья было легко подниматься. Что касается обивки, то однотонная мягкая мебель выглядит лаконичнее и кажется более компактной, что важно для небольших помещений, точно так же кожаное мебельное покрытие (неважно, идет ли речь о натуральной или экокоже) требует неизмеримо меньшего ухода и незаменимо в доме, где есть домашние животные. В остальном же при покупке «чудо-раскладушки» следует полагаться на свои личные предпочтения и ощущения, - впрочем, это касается всех сфер жизни, а не только оформления интерьера...

FOTOS: SXC

Майские тезисы

Весеннее настроение, как правило, является отражением типичной для этого времени года погоды, когда солнце сияет в совершенно безоблачных, словно свежевымытых, небесах, а ветки деревьев окутаны нежно-зеленым кружевом молодых листьев. Весной мы чувствуем себя жизнерадостными и полными сил, нам хочется больше улыбаться, шутить, смеяться... И самые трагические ситуации кажутся не такими уж плохими, если взглянуть на них с улыбкой. Так почему бы нам не относиться ко всему происходящему исключительно позитивноя?

Хотя это может показаться странным, смех - один из наименее изученных и понятных видов человеческого поведения. Дело в том, что за все, что мы делаем, - двигаемся, говорим, размышляем и так далее, - отвечает определенная часть нашего мозга. Однако со смехом все не так просто, до сих пор ученым так и не удалось «привязать» его к какой-либо части мозга. Возможно, смех – это просто благоприобретенный человеком в процессе его эволюции социальный рефлекс, поскольку, видя смеющегося или улыбающегося человека, окружающие тоже приходят в хорошее настроение. А может быть, смех является физиологической реакцией мозга на юмор, а точнее, на довольно несмешные понятия, лежащие в его основе: несоответствие и превосходство. Когда мы слышим что-нибудь несуразное, что-нибудь такое, что не укладывается у нас в голове, то это, как правило, вызывает у нас удивление, после которого часто следует смех. То же самое и с превосходством - когда нам кто-нибудь рассказывает веселую историю, приключившуюся с ним или с его знакомыми, мы смеемся, одновременно ощущая превосходство над героем этой истории. Мы представляем себе, как бы мы повели себя в описываемой ситуации, и, естественно, наше поведение кажется нам самим более логичным, поэтому мы смеемся над тем, кто поступил не так, как мы.

Так или иначе, человек отличается от животных не только своей способностью мыслить, но и (возможно, в первую очередь) умением смеяться. Причем смеяться умеют все без исключения люди, живущие на земном шаре. Антропологам неизвестны народы, представители которых никогда бы не смеялись. Смеются даже глухие и немые люди! Интересно, что искусству смеяться младенцы обучаются уже в первые недели своей жизни, а к 2-м месяцам дети, как правило, уже могут сосознанно улыбаться и заразительно хохотать. Дети дошкольного возраста улыбаются и смеются примерно по 300 раз в день. К сожалению, социальная ситуация и приспособляемость к поведению окружающих постепенно снижает это число. Взрослые люди в среднем улыбаются около 17 раз в день – очень мало, считают медики, ведь этот «процесс поскучнения» очень вреден для здоровья!

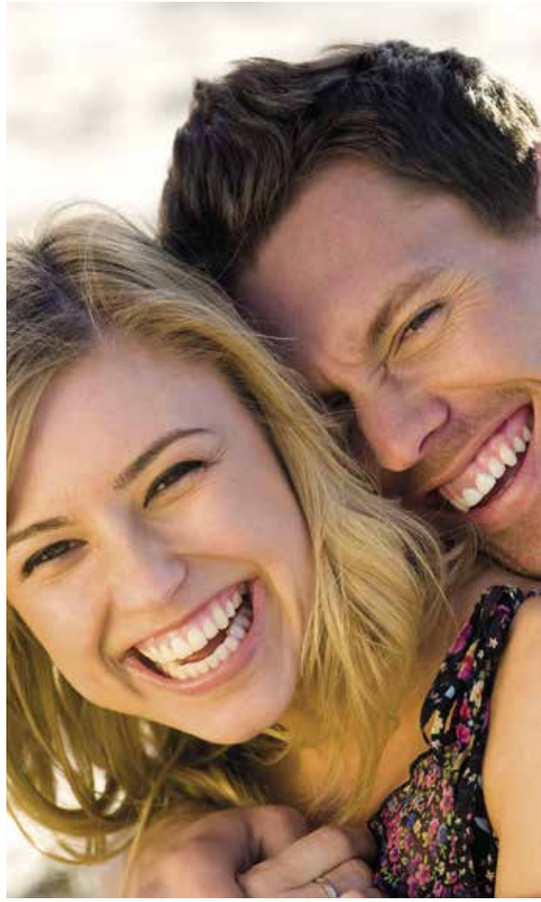
О пользе смеха для здоровья написано и сказано немало. Смех не только помогает избавиться от таких негативных эмоций, как страх, злость и печаль, но и способен на корню искоренить стресс, резко снижая уровень стрессовых гормонов, кортизона и адреналина. И не только - происходящие в организме человека во время смеха биохимические реакции ликвидируют усталость, очищают верхние дыхательные пути и улучшают циркуляцию крови. Благодаря им железы внутренней секреции вырабатывают вещества, снимающие головную боль. Смех резко активизирует мозговую деятельность, нормализует кровяное давление и ритм сердца. Он благотворно влияет на процесс дыхания и мышечный тонус организма, а самое главное - служит для организма надежной защитой против болезней и стрессов. Секрет в том, что, когда человек смеется, в его мозге вырабатывается эндорфин, гормон радости, активирующий работу иммунной и эндокринной систем. Смех может даже снижать остроту аллергических заболеваний и снимать кожные раздражения, это самая лучшая естественная система очищения организма - когда мы смеемся, напрягаются мышцы брюшного пресса и гладкой мускулатуры кишечника, что улучшает его работу и способствует выводу их него всевозможных токсинов и шлаков. Доказано, что больные, которые больше смеются, быстрей поправляются и легче переносят свои недуги.

FOTOS: SXC

Тем, кто часто смеется, будет приятно узнать, что средняя продолжительность жизни оптимистов, с присущим им чувством юмора воспринимающим все происходящее с ними и вокруг них, на 19% дольше, чем у тех, кто склонен видеть жизнь в черном цвете. Согласитесь, вот вам и лишний повод почаще улыбаться! Смеяться полезно еще и тем, кто хочет избавиться от лишнего веса – доказано, что 10-15 минут смеха могут сжечь количество калорий, эквивалентное плитке шоколада среднего размера. Только, понятное дело, тут уж надо хохотать от души, одной улыбкой не отделаться...

И еще - люди, часто пребывающие в хорошем настроении, гораздо более продуктивно справляются с интеллектуальными задачами. Был проведен такой эксперимент: двум группам испытуемых предложили решить сложную головоломку. При этом одной группе предварительно показали забавную кинокомедию, а другой нет. Как вы думаете, какая группа быстрее справилась с заданием? Ну разумеется, получившая предварительный заряд веселья!

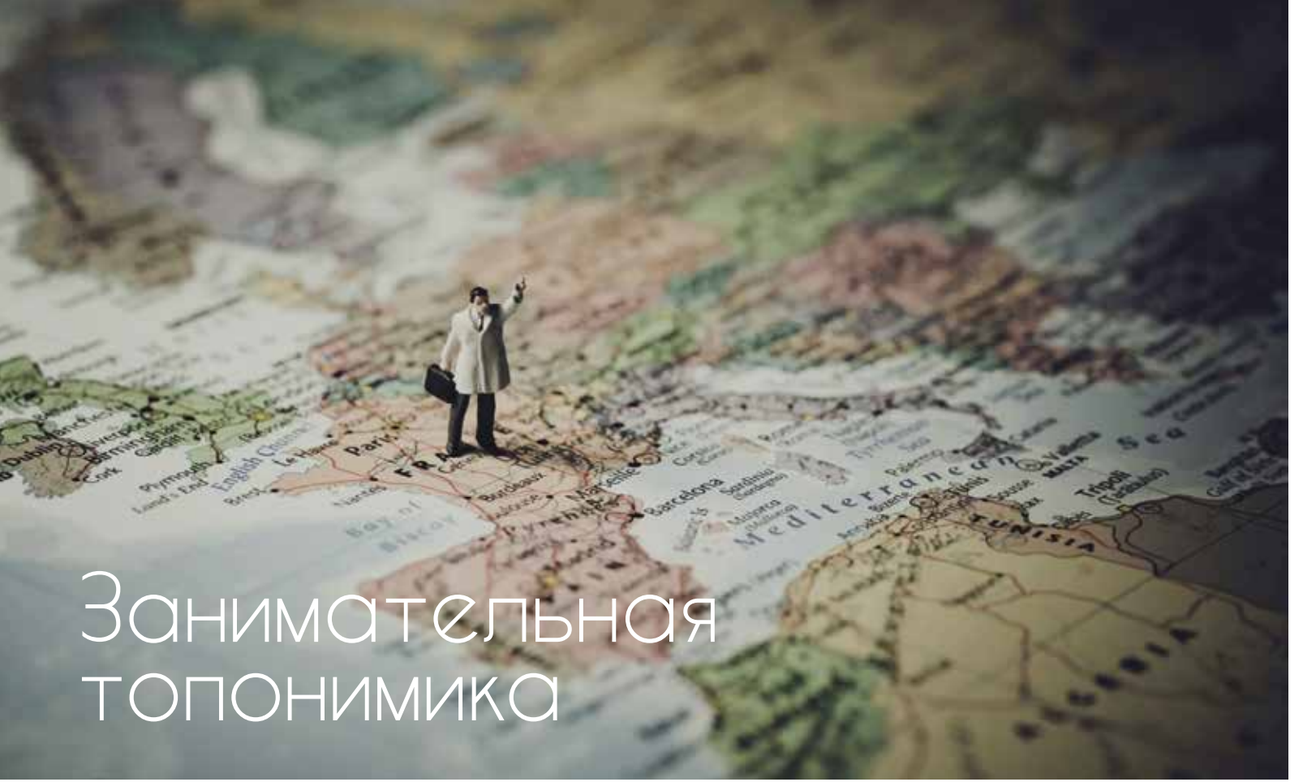
Если бы мы не умели смеяться, то порой не могли бы находить выход из конфликтов! Ведь с помощью смеха, улыбки, способности увидеть в ситуации смешную сторону, можно с легкостью избежать «вооруженного столкновения» или смягчить его. Смех помогает бороться со страхом, скукой, глупостью и равнодушием. Возникает вопрос, почему же мы, зная все это, тем не менее смеемся так редко? Отчего дети (которым, кстати, и в голову не приходит мысль с помощью смеха, например, уменьшить выброс в кровь кортизона) обладают способностью заливаться счастливым смехом в десять раз чаще, чем их начитанные и эрудированные родители? Почему считается, что «смех без причины – это признак дурачины», разве несомненная польза смеха и расцветающие в ответ на вашу улыбку лица окружающих не являются веским поводом смеяться почаще? Наверное, ответы на эти вопросы кроются в нас самих. Ведь мы, увы, с возрастом разучаемся радоваться мелочам и пустякам, улыбаться просто так, видеть смешное в самых разных ситуациях. А зря... Давайте дадим себе обещание почаще вспоминать совет Лабрюйера: «Так будем же смеяться, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, иначе мы рискуем умереть, так ни разу и не рассмеявшись», и попробуем каждый день начинать с улыбки и щедро ей делиться. «И тогда наверняка вдруг запляшут облака...», как поется в детской песенке, а чувство весны не покинет нас весь год напролет.



СУДОКУ

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

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



Занимательная топонимика

Почему люди называют географический пункт именно так, а не иначе? Прежде всего, конечно, благодаря определенным, бросающимся в глаза приметам. Причем, какой бы народ ни пришел к этому месту, он, скорее всего, по-своему обозначит именно данное, самое яркое отличие: вспомним Белую гору...

Что для основателей Тбилиси отличало местность над Курой от всех прочих? Теплые минеральные источники. Потому имя грузинской столицы произведено от слова «тбили» — теплый. Казахский областной центр Актюбинск именуется по «ак-тюбе» — холму белого цвета; узбекский город Учкурган — это просто «уч-курган», три кургана.

Тюркское название поселка в Узбекистане, Темиртау (Железная гора), почти соответствует имени российского города — Магнитогорск: оба населенных пункта названы в честь месторождений металла. Одна из местностей в Монголии именуется Гурван-Булак — Три Источника; очевидно, эта примета была самой важной для первых поселенцев, так же, как для китайцев из провинции Сычуань — наличие четырех рек (Сычуань и значит Четырехречье), а для индийцев из Пенджаба — соответственно, пяти водных потоков.

Нередко какая-нибудь внушительная деталь рельефа ассоциируется у людей с частью тела. Самый простой пример: по-старорусски рот — «уста»; отсюда слово «устье», место расширения реки и ее впадения в озеро или море. (Кстати, это слово происходит от одного индоевропейского корня с латинским os, рот: и вот вам, пожалуйста — древнеримская гавань Остия в устье Тибра!) Иногда вместо слова «устье» употребляется другое — «гирло»; понятно, что имеется в виду горло... В других языках тоже так. По-китайски рот — «коу»: соответственно, есть город Ханькоу при впадении реки Хань в Янцзы («рот Хань»), бухта Линкоу, города Цикоу и Инкоу рядом с морскими заливами (возможно, они напоминали древним китайцам широкие рты). Нелишне упомянуть и о том, что название реки Ангары, впадающей в Енисей, тесно связано с эвенкийским «анга» — пасть. Не меньше рта популярен в топонимике и нос. Образ сего выдающегося предмета безвестные авторы названий видели в мысе или речной косе, в горе или отроге хребта. Вспомнить хотя бы полуостров Тайгонос в Охотском море, мысы Святой Нос в проливе Лаптева и — наоборот! — Бесов Нос на Онежском озере; гору Бабин-Нос в Болгарии и там же, на черноморском побережье, мыс Маслен-Нос... Занятно, что в тюркских языках нос — «мурун» или «бурун». Отсюда имеем: мыс Ай-Бурун в Крыму, хребет Бурундаг в Азербайджане, горы Мурунтау в Узбекистане. В свою очередь, вьетнамцы, у которых нос именуется «муи», присвоили следующие имена своим мысам: Муи-Рон, Муи-Ронг, Муи-Док, Муи-Лай... Свежее образное восприятие древних подсказывало им: впадина родника, полная прозрачной воды, или озерцо, отражающее солнце, похожи на глаза. На тюркских языках глаз — «гез». Имя порой переносили на поселок, возникавший рядом с водяным «глазом». Потому и находим в Азербайджане селение Гезбулак, поселок Гез в Туркмении.

Древнейшие жители многих стран заметили сходство разных географических объектов с коровьим рогом — прямым или кривым. Это могли быть и долина, и город, и даже искривленный горный пик. Что? Вы уже вспомнили индустриальный город Кривой Рог? Правильно, он и на карте так выглядит. А есть еще города Таганрог, Красный Рог на Брянщине, Унские Рога — мысы, окаймляющие залив Белого моря. По-немецки рог — Horn: получите целый выводок топонимов. Одна из высочайших вершин Альп — Маттерхорн; устремленная к Антарктике оконечность Южной Америки — мыс Горн; несколько немецких и австрийских городов с названиями Хорн, Хорнебург... Пожалуй, хватит. Вряд ли меньшим уважением, чем корова, пользовалась у наших пращуров лошадь. Оттого и в холмах находили пращуры сходство с лошадиными головами. В результате — выразительные топонимы: гряда Грива в Ленинградской области, город Кологрив («грива колом», т. е. вздыбленная) — в Костромской.

Огромный пласт названий носит хозяйственный, особенно кухонный характер. Всякого рода низменности и впадины, круглые озера или котловины вызывали у предков ассоциации с посудой. Вот — классическое тюркское слово «казан» — котел.

Его прочтешь во многих местах карты. Столица Татарии Казань, город Казанджик в Туркмении, озеро Казангель в Азербайджане, мыс Казантип в Крыму, река Казан на Алтае, город Казанлык в Болгарии. Есть и замечательные вариации на тему горшка, называемого в разных местах славянского мира «макитра», «макотер», «макотерть» — посудины, в которой растирали мак, а также хранили масло или муку. В Ровенской области Украины есть поселок Макотерты, у Дона — балка Макотертина, река Макитрища на Черниговщине...

Ряд топонимов возник и в связи с домашним ткачеством. Вот исконно славянское слово «бердо» — часть ткацкого станка, гребень с зубцами. Очевидно, лесистые холмы или возвышенности с рядом скал напоминали нашим предкам именно этот гребешок.

Рельеф мог с тех пор сильно измениться, названия оказались более долговечными. Так появились на карте город Бердянск, гора Бердо у Днестра, населенные пункты Забърдо и Синьбърдо в Болгарии, Голобордо и Брдица в Албании, гора Брдо в Чехии.

Кто знает, не проникновению ли этого слова в Западную Европу обязаны своими именами и французский город Бордо, и знаменитое на весь мир вино?

FOTOS: SXC

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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

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

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

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

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

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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

Идеальные пары

Некоторые весьма полезные для здоровья продукты становятся еще полезнее, если комбинировать их между собой.

Для начала – немного теории: каждый продукт нуждается в своих, особых условиях для переваривания. Так, белкам нужна кислая среда, которую создает соляная кислота в желудке, углеводам - щелочная, которая образуется щелочными реактивами в полости рта, а процесс усвоения жиров и вовсе блокирует выделение соляной кислоты, необходимой для переваривания белков. Другими словами, тем, кто следит за здоровьем, нужно знать, какие продукты лучше всего сочетаются друг с другом, и по возможности стараться не разбивать «идеальные пары».

Корица и кофе

Помимо того, что корица известна своими противовоспалительными свойствами и является одним из самых популярных антиоксидантов, способных быстро очистить кровь, в сочетании с кофе она – мощное оружие в борьбе с лишним жиром. В паре с кофеином корица стимулирует процесс расщепления жиров и ускоряет обмен веществ. И, конечно, придает кофе дополнительный неповторимый аромат!

Геркулес и черника

И в овсянке, и в чернике содержатся фитохимикалии, обладающие сильнейшими антиоксидантными свойствами. Вместе эти продукты помогают сокращать уже имеющиеся отложения жиров и препятствовать образованиям новых жировых накоплений. А еще геркулес с ягодами уменьшает уровень сахара в крови и позволяет надолго сохранить чувство насыщения.

Горький шоколад и яблоки

Хорошая новость для всех сладкоежек, следящих за фигурой: не только можно, но и нужно периодически лакомиться горьким шоколадом в паре с яблоками! Все дело в том, что в яблоках содержится кверцетин, а в темном шоколаде - катехин. Сочетание этих двух антиоксидантов улучшает работу сердца и разжижает кровь. Отличный повод порадовать себя яблоками в шоколаде (растопить темный шоколад на водяной бане, обмакнуть в него кусочки яблок, оставить на час в холодильнике - готово!).

Капуста и тмин

Капуста считается одним из самых полезных овощей! Помимо впечатляющего количества витаминов и минералов она содержит глюкозинолаты, обезвреживающие токсичные соединения в печени и блокирующие злокачественные клетки. Большое содержание щелочных солей в капусте способствует ощелачиванию крови, а в таком случае глюкоза получает возможность усваиваться организмом без участия инсулина. В то же время употребление более 100 г капусты в день может привести к вздутию живота и метеоризму, - чтобы избежать этих досадных последствий, всего-то и нужно, что приправлять блюда из капусты тмином, укропом или фенхелем, который нейтрализуют их «надувательский» эффект. Плюс к тому семена тмина и укропа благотворно влияют на микрофлору кишечника, помогают полезным бактериям переваривать и расщеплять пищу и нейтрализуют действие вредных бактерий. Совсем не зря они используются в препаратах, облегчающих младенческие колики!

Йогурт и банан

Йогурт – прекрасный источник кальция, незаменимого для здоровья костей и соединительных тканей, а также бесперебойной работы сердечно-сосудистой системы. Чтобы кальций усваивался лучше, его необходимо сочетать с продуктами, содержащими инулин, который действует подобно пребиотикам и содержится в большом количестве, в частности, в бананах. Кстати, бананы в сочетании с йогуртом являются еще и мощным оружием в борьбе со стрессом, сезонной депрессией и плохим настроением. Все потому, что в них масса биогенных аминов (серотонина, тирамина и допамина), которые влияют на центральную нервную систему и помогают успокоиться даже в самых стрессовых ситуациях.

Рыба и лимон

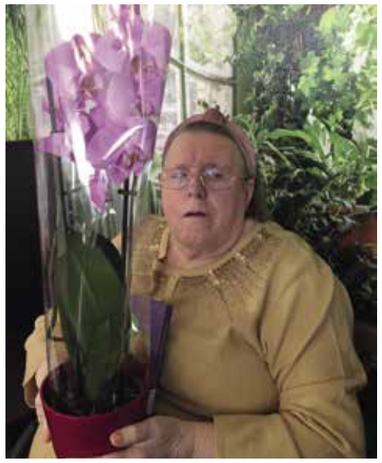
Жирная рыба, - семга, сельдь, форель, скумбрия, лосось, сардины, тунец, макрель, - является настоящим кладезем полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Эти незаменимые кислоты организм не может синтезировать сам и должен получать ежедневно с продуктами питания, чтобы сохранить красоту и здоровье. Еще регулярное употребление в пищу рыбы в паре с лимоном, настоящим кладезем витамина С, помогает сдерживать уровень гормонов стресса кортизола и адреналина, благодаря чему снижается риск набора лишнего веса (высокий уровень кортизола провоцирует повышенное накопление жира в клетках).

FOTOS: SXC

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, который 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 расписана каждая минута. Это, безусловно, делает жизнь наших постояльцев яркой и счастливой, что для нас главное!

Еще раз поздравляем с днем рождения наших именинников: Vera Möhlinger, Nelly Dielmann, Anastasia Sehtel, Hedwig Schreiber, Elsa Schauer, Paulina Schreiner. Крепкого здоровья, долголетия, счастья, бодрости и радости!



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

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Минус цитрус

То, что в цитрусовых содержатся биологически активные вещества, изменяющие действие многих лекарств, доказано неоднократно. А именно, входящие в состав грейпфрутов, мандаринов, апельсинов и лаймов фуранокумарины влияют на энзимы в желудочно-кишечном тракте и изменяют дозировку препарата в 2-3 раза в большую или меньшую сторону. Выше всего концентрация фуранокумаринов в грейпфрутах, поэтому медики рекомендуют людям, принимающим лекарства от рака, антибиотики, препараты от давления, статины, обезболивающие и антидепрессанты, отказаться от этого вида цитрусовых вовсе, но и с остальными представителями этого ботанического вида быть поаккуратнее. В любом случае, лимоны, апельсины и прочие цитрусы следует употреблять в рамках разумного, соблюдая меру. И тогда организм в полной мере сможет ощутить пользу и целительную силу этих плодов.

... и плюс молочные продукты

Увы, но с возрастом хрупкость костей повышается, они становятся менее плотными, и в какой-то момент может развиться остеопороз. В этом случае шанс получить перелом костей возрастает в разы. Остеопороз особенно распространен у женщин в постменопаузе из-за гормональных изменений, впрочем, мужчины также страдают от остеопороза, но развивается он медленнее и в более старшем, чем у женщин, возрасте. Хорошая новость: остеопороз можно предотвратить, употребляя достаточное количество кальция, который является наиболее важным строительным материалом для зубов и скелета. Много кальция содержится в молочных продуктах и сыре, а также в овощах, орехах и бобовых. Если молочные продукты по каким-то причинам не рассматриваются в качестве составляющей рациона, альтернативой могут стать напитки из сои, овса или или миндаля с добавлением кальция и витамина B12. Оптимальное усвоение кальция обеспечивает витамин D, который вырабатывается под воздействием на кожу солнечного света, а также содержится в жирной рыбе, мясе и яйцах. То есть не забывайте правильно питаться, побольше гуляйте в солнечные дни, и остеопороз вам будет не страшен!

Лучшие друзья мужчин – мультивитамины

У мужчин преклонного возраста, регулярно принимающих мультивитамины, риск рака простаты значительно снижается. К такому выводу пришли американские исследователи, в течение 10 лет наблюдавшие за 15 тысячами мужчин в возрасте 55 и больше лет. Половина принимавших участие в эксперименте добровольцев в течение этого времени принимала поливитамины, а другая половина получала плацебо. В первой группе количество случаев онкозаболеваний было на 20% меньше, чем во второй, а у тех, кто принимал витамины, но все-таки заболевал, вероятность летального исхода снижалась почсти вдвое. Врачи призывают представителей сильной половины человечества регулярно принимать поливитаминные препараты, а также не забывать и о таких способах профилактики рака простаты, как снижение употребления животных жиров, увеличение употребления продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами (морской рыбы, оливкового масла …) и клетчаткой, а также систематические занятия спортом.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

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

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Charlottenburg
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 Berlin
Tel. 030 - 321 20 11

VERITAS Pflegedienst Berlin Ost GmbH
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030-992 731 59

www.veritas24.info

«Подготовьте дом к празднику, и дом станет вам храмом!»

Как освятить куличи и яйца дома, а также встретить Пасху вдали от храма рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Я сторонник всевозможного обрядового ритуального и украшательского сопровождения нашей жизни. Ставить вербу в вазу на Вход Господень в Иерусалим; березками украшать свое жилище на Троицу; купаться на Крещение в проруби; выпускать птиц на Благовещение; освящать яблоки на Преображение и так далее — все это очень важно и очень здорово. Безусловно, это внешнее не является центром и смыслом самого события и нашего переживания его, но очень хорошо помогает нам прийти к этому переживанию. Нынешний год дает нам дополнительные возможности вот для этого внешнего делания. Понятно, сам приход в храм для освящения куличей для церковных людей — вообще не центральное событие бытовой подготовки к Пасхе. То есть, если человек пошел в булочную и купил кулич, и с этим куличом пришел в храм, то да, для него этот момент, что священник окропил кулич святой водой и прочитал молитву, возможно, является центральным.

А если человек в среду встал до рассвета, как положено, и начал красить яйца, потом в Великий четверг, в перерывах между службами начал сам печь куличи, достав рецепт, который еще его бабушка рукой своей собственной написала в 1953-м году, то приход непосредственно в храм с этими куличами и с этими яйцами, и с этой пасхой, становится лишь некой точкой. Тем более, главное, для чего мы в Великую субботу приходим в храм — не освятить куличи, а поклониться святой Плащанице.

Но вот все это - встать до рассвета, подготовиться, - в суете повседневной жизни удавалось не всем. В этом году у нас есть возможность это сделать, в том числе, в четверг самостоятельно испечь куличи, а не купить их в булочной или даже в храме. И это будет замечательное трудовое усилие, почти молитвенное. Особенно если вы действительно будете сопровождать это молитвословием. И, таким образом, вся ритуально-обрядово сопровождающая Пасху история может заиграть у нас новыми красками. А потом в Великую субботу вы включите трансляцию, увидите, как Святейший Патриарх окропляет куличи, и окропите свои собственные куличи. Вы прочитаете молитву на освящение всякой вещи, окропите ваши куличи, пасху, яйца святой водой, и, поверьте, духовная польза от этих сопутствующих и не главных вещей (потому что, понятно, Пасха — это не про куличи и яйца) большая. Надо понимать, что освящение кулича — это не какое-то сакраментальное действие, при котором читается какая-то особая молитва. Это просто благословение пасхальных снедей, то есть, еды. Мне вообще глубоко чуждо, когда скорлупки от крашеных яиц собирают и не выкидывают, или еще чего-нибудь делают в подобном духе. Это всего лишь еда, которая носит некоторое символическое действие.

Повторяю: сами по себе кулич, яйца и пасха — это не святыня, а просто символ. Очень здорово, когда на пасхальном столе стоит кулич, а вокруг него — крашеные яйца. Особенно если все сделано своими руками. Тут ведь как это работает: чем больше сил вы потратили на приготовление, тем для вас это будет ценней. И если все приготовлено не между делом, а по-настоящему — это здорово! Конечно, не в ущерб трансляциям богослужений. А окроплены ли куличи святой водой в храме или дома, и окроплены ли вообще или просто благословлены с молитвой: «Христе Боже, благослови ястие и питие рабом Твоим…» — в данном случае большого значения не имеет.

Ко всякому празднику стоит готовиться. И по-настоящему это делают обычно те, кто готовит храм к праздничному богослужению. Например, за два дня начинают украшать храмовую икону, или Плащаницу, думают, какие цветы купить, каким образом оформят то-то и то. Сегодня у всех есть возможность подготовить дом к празднику, и дом станет вам храмом.

«Я не готова идти на компромисс с собственной совестью!»

Надя Ручка – певица, актриса, солистка группы «Блестящие» и просто красавица и умница, - о правилах шоу-бизнеса, мечтах и рецептах красоты.

НАДЯ РУЧКА

- Надя, считается, что все мы сами еще в детстве программируем свое будущее. Вы согласны с этим утверждением? Оно - про Вас?

- Думаю, да. Дети чище и искренней. Если чего-то хотят, то именно оттого, что испытывают к этому настоящий интерес, а не по причине чьего-то надуманного престижа. Я лет с 4 была покорена балетом. В 5 меня взяли в хореогрфию и с 6 лет я уже выступала на сцене. Иной жизни я для себя и не видела. В 17 лет моя жизнь немного разошлась с балетом, но я все равно осталась артистом.

- Вы помните свой сценический дебют?

- В красках не помню. Это слишком давно было. Но в 6 лет с балетом или в 19 уже как солистка группы «Party»(еще не «Блестящих») - это всегда было словно легкий обморок и эйфория одновременно.

- В Вашем творческом багаже – опыт работы моделью и победа на конкурсе красоты. Но модельная карьера Вас не прельстила? Почему Вы все-таки решили связать свою жизнь с музыкой?

- Так вышло. Иногда мне казалось, что я сама выстраиваю свою судьбу, а иногда судьба словно усаживает тебя в вагончик, типа американских горок, и несет по своему желобу в только ей ведомом направлении. И все, что тебе остается, - только держаться на поворотах и стараться не разбить лоб о пролетающие конструкции.

- Вы достаточно быстро покорили Москву и заявили о себе на российской эстраде. С какими трудностями Вы столкнулись при покорении этих вершин?

- Не могу сказать, что все произошло слишком быстро. Это со стороны так кажется. Внутри своей жизни даже год - это 365 дней и ночей, наполненных событиями и разными решениями. И самые трудные из них - это перестать витать в иллюзиях, а постараться увидеть мир таким, каков он есть. Я часто забывала, что люди живут «о себе и для себя». Мы попросту не видим друг друга. Это не плохо и не хорошо. Просто это стоит всегда помнить, когда ты ждешь стороннего мнения и как-то от него морально зависишь.

ФОТОГРАФ СВЕТЛАНА ГРАЧЁВА
СТИЛИСТ АЛЬБИНА БАРТЕНЬЕВА
ВИЗАЖИСТ АНАСТАСИЯ ВАЛАЛЕНОВНА
СТИЛИСТ ПО ПРИЧЁСКАМ НАТАЛЬЯ ФОКС

- В 2004 году Вы присоединились к группе «Блестящие» и очень скоро стали лицом этого проекта. Как Вы думаете, в чем секрет Вашего успеха?
- Я глубоко была погружена в работу. Я ее любила, и каждый мой день был подчинен ее планам и графику.

- Вы знакомы на собственном опыте с работой в коллективе и самостоятельными выступлениями: проще быть сольной певицей или участницей группы?
- Сложно ответить. Все хорошо, когда процесс раскачан и работа кипит. В сольном плавании больше творческого самовыражения, группа - словно многоголовый дракон, который всегда бодр и где всегда прикроют, если одна голова сегодня «не варит»..

- Согласны ли Вы с мнением, что красивому человеку легче добиться успехов в жизни?
- Отчасти да. Но красота мало что решает, если за ней ничего нет. Только ум, талант и харизма могут серьезно продвинуть человека вперед.

- В шоу-бизнесе довольно жесткие правила игры, это не секрет. На что Вы готовы ради своего успеха, а на что не готовы?
- Я готова усердно работать. Я не любитель думать об усталости. Но я никогда не переступала через себя и не готова идти на компромисс с собственной совестью. Возможно, такая позиция не ускоряет продвижения по «лестнице», зато с такой собой не противно засыпать. Я всегда помню, что «вода камень точит». И я все равно дойду туда, куда мне нужно, но постараюсь ступать максимально экологично для себя и окружающих.

- Вы не только певица, но и актриса, снялись уже в нескольких фильмах...
- Да, я снималась в кино. Но не думаю, что это повод называть себя актрисой. Вообще это был потрясающий опыт, и я с удовольствием продолжу!

- Говорят, творческим людям трудно сочетать успех в профессии и уютное семейное счастье. Вы с этим согласны?
- Успех в любой профессии подразумевает серьезное вложение сил и времени. От этого, конечно, могут страдать отношения. Но предполагаю, все зависит от глубины и основания чувств. Если вы вместе, чтоб поддерживать, а не держаться друг за друга, то думаю можно благополучно пройти все этапы. И у природы бывает разная погода, но это никогда не обозначает, что она что-то имеет лично против нас *(улыбается)*.

- А теперь вы еще и мама. Что Вы считаете самым важным в воспитании Вашего малыша?
- Участие, любовь и умение слышать.

- Звезда всегда на виду. Как Вы следите за фигурой? Есть ли у Вас какие-то особенные «рецепты красоты»?
- Любить себя и не лениться. Именно любить такой материнской любовью *(смеется)*, не травить себя тяжелой и глупой едой, укреплять свое тело физической нагрузкой и контрастным душем. Ничего нового. Просто это нужно делать, превратить в банальную привычку, а не просто иметь в виду.

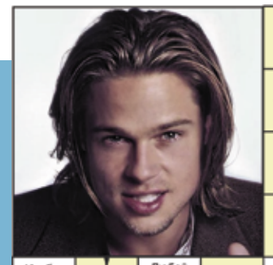
- Чем Вы предпочитаете заниматься в свободные минуты? Есть ли у Вас какие-то увлечения, хобби?
- Если честно, времени особо нет свободного. Но я обожаю бродить по огромному парку около дома и слушать аудиокниги... А если накатывает вдохновение, то сажусь и пишу все, что пришло.

- Если бы у Вас была возможность обратиться к своему прошлому и будущему, что бы Вы им сказали?
- Ну, наверное сказала бы «спасибо»! Прошлому - за то, что было, а будущему - за то, что оно все же есть!

ANZEIGE

СКАНВОРА

Злая ирония
Сгустившийся туман
Движение воды
Борьба без правил
Монгольская пустыня
Разновидность, тип
Персидская монета
Лошадиный аллюр
Японский нож
Болотное топливо
Подземный ключ
Перекусыватель
... Ричардс
Старая кляча
Кормовое растение
Камень для кладки
Джонни ...
Вязкая мера
Красная утка
Любовь Тиля
Результат
Скисшее вино
Болотная трава
Орудийная пальба
"Подруга" павлина
Гряда
Биограф Робинзона
Якутия по-якутски
Стык реки с морем
Этап конкурса
Сильное негодование
Ящик фараона
Носатая обезьяна
Накидка на лицо
Русский дрессировщик
Срочнее не бывает
Клей
Боевой друг Арамиса
Маленький фильм
Узкое место реки
Соединение с кислородом
Пухлый малыш
Режиссер-сказочник
Царские апартаменты
Сельдь
Будущие мышеловы
Опухший блин
"Голенастая" птица
Охотничья сумка
Летняя передышка
Войско, рать
Звук из-под копыт
Мастер красноречия
Желтозем
Все дело в папке
Часть акта в драме
Кто-то
Нефтяной продукт
Супер-некрасавец
Фруктовый "огород"
Китайская крапива
Защита
Вид
... Павлиашвили
Итальянский фюрер
Укрытие пехотинца
Деньги Японии



Злак с «лошадиной фамилией»
Казахский водоносъ
Остров на пути к царству Салтана
Объект охоты кондуктора
Причуда в поведении
Что написано пером?
Фразеологизм
Негритянка на Руси
Неубиваемая черепашка
Любой человек для кухарки
Попутчица
Любитель принять на грудь
Электрический палач
Певец Топалов
Воровской паспорт
Безусый матрос
Лондонский стадион
Российский футболист
Колонна дыма
Жанр стихов Мацуо Басё
Советский ябеда
Кем был мифический Вий?
Затрещина
Богиня любви у славян
Простреп в пояснице
Шахматист Эйве
Две пинты
Фильм «... Шиндлера»
Секундант Евгений Онегина
Что у лимона кислое?
Эра
«Скотская» татуировка
Блеск отутюженных вещей
Фасад дома
«Глаз» авиадиспетчера
Светлячок в темном царстве
Горы в США и Канаде
На нем и шапка горит
Сиденье не для коровы
Вотчина аксакалов
Молодецкое поведение
Река, на которой стоит Рязань
Судороги на народный лад

СКАНВОРА

АНЕКДОТЫ

Дельфины - очень умные животные. Когда они попадают в неволю, то уже через несколько дней обучают людей стоять на краю бассейна и бросать им рыбу.

***

Недовольный покупатель в магазине парашютов:
- Ваш товар бракованный.
- А в чем дело?
- Не раскрылся.
- Странно, Вы первый, кто обращается с такой претензией.

***

Сидят вечером муж и жена, смотрят фильм ужасов. Вдруг на экране появляется чудовище.
Жена:
- Ой, мамочка!
Муж:
- Да, похоже...

***

Пессимист видит темный туннель, оптимист видит свет в конце туннеля, реалист видит свет, туннель и поезд. И только машинист видит трех идиотов, сидящих на рельсах.

***

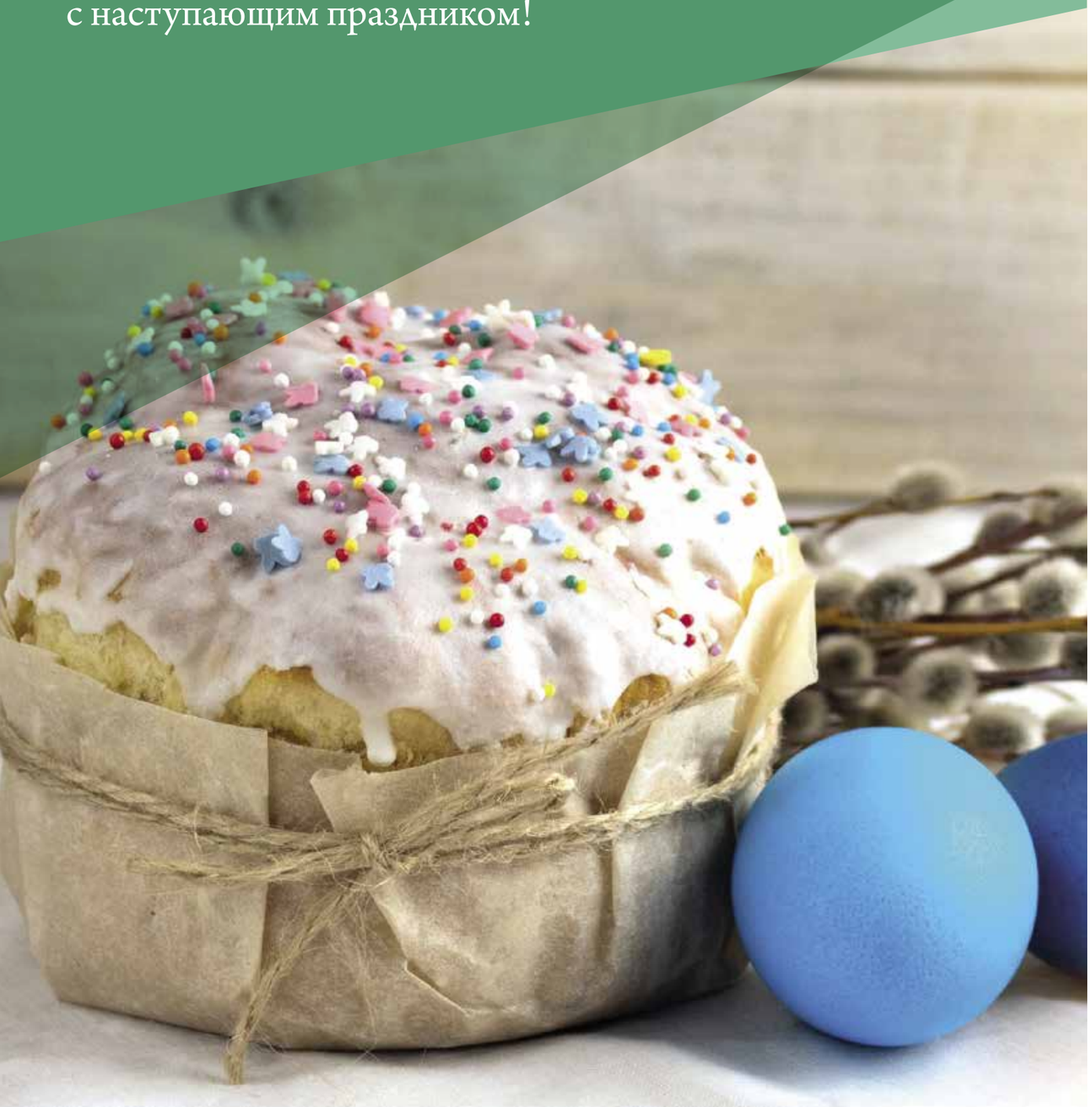
- Мама, почему невеста вся в белом?
- У нее, дочка, сегодня самый красивый и радостный день в жизни!
- А почему жених в черном?
- А теперь, как порядочный мужчина, Вы должны на мне жениться!..
- Как порядочный мужчина, я уже женат!

***

Разговор двух подруг:
- Представляешь, вчера вечером захожу в подъезд, а там - маньяк! Осмотрел он меня с головы до ног...
- Какой ужас!
- Вот, он тоже так сказал. Повернулся и ушел.

Пасхальные рецепты

Самые лучшие пасхальные рецепты - с наступающим праздником!



FOTOS: SXC

Яйца, фаршированные креветками

Ингредиенты: 6 вареных яиц, 12 вареных креветок, 3 столовые ложки сливок жирностью 20%, по 1,5 столовой ложке лимонного сока и майонеза, 1 неполная ложка горчицы, зелень, соль и перец по вкусу

Яйца очистить и разрезать вдоль на 2 половинки. Для начинки фаршированных яиц вынуть желтки, поместить в миску и размять вместе со сливками, майонезом и горчицей, добавить лимонную цедру, сок и кайенский перец. Приправить солью и перемешать. Разложить желтковую смесь на белки. Фаршированные яйца украсить креветками и зеленью.

Рулет из индейки с клюквой

Ингредиенты: 500 г филе грудки индейки, 70 г творожного сыра, 60 г клюквы, 1 столовая ложка свежего тимьяна, базилика или других ароматных трав, растительное масло, соль, перец по вкусу

Вымыть и обсушить филе грудки индейки, разрезать пополам. Мясо отбить. Посолить, поперчить. Смазать творожным сыром. Сверху посыпать ягодами и рублеными травами. Рулет плотно свернуть, связать кулинарной нитью. Смазать растительным маслом. Натереть солью и перцем. Обжарить со всех сторон до корочки в сковороде. Переложить на противень, застеленный бумагой для выпечки или в жаропрочную форму. Запечь в разогретой до 180 °С духовке около 30 мин. Остудить, нарезать ломтиками и подавать.

Пасхальный рыбный пирог

Ингредиенты: 500 г филе трески или хека, 1 кг картофеля, 600 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 100 г тертого сыра, молотая паприка, соль и перец по вкусу

Рыбу выложить в жаропрочную посуду, залить молоком, посыпать солью и перцем. Поместить в духовку, нагретую до 190˚С, на 15 минут. Молоко процедить, рыбу порезать мелкими кусочками. Картофель очистить, отварить до готовности и размять, добавить половину сливочного масла и немного молока, чтобы получилось не очень густое пюре. В сковороде растопить оставшееся сливочное масло и, помешивая, всыпать муку, затем влить немного молока до получения густого соуса. В соус всыпать петрушку и сыр, добавить соль и перец. Выложить рыбу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, залить соусом. Сверху выложить пюре, посыпать сыром и паприкой. Запекать в духовке при температуре 180˚С 25 минут до образования золотистой корочки.

Медово-лимонная пасха

Ингредиенты: 700 г творога, 1 лимон, 100 г цукатов, 50 г изюма, 40 г сливочного масла, 150 мл сметаны жирностью не менее 20%, 100 г сахара, 50 г меда

С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Цукаты мелко нарезать. Положить цукаты, изюм и цедру в небольшую миску. Влить лимонный сок, перемешать и оставить на 1 час. Творог взбить вместе с маслом и сметаной. Добавить сахар, мед и цукаты с изюмом. Тщательно перемешать. Порционные формочки застелить двумя слоями пищевой пленки, ножницами сделать в пленке прорези. Уложить смесь, сверху поставить груз и поместить в холодильник на 10–12 часов. Затем перевернуть форму на тарелку, вынуть пасху, аккуратно перенести ее на блюдо и полить сверху медом.

Пасхальный кулич

Ингредиенты: 12 стаканов пшеничной муки, 2 стакана молока, 50 г дрожжей, 2 стакана сахара, 7 яиц, 100 г сливочного масла, 50 г изюма, соль по вкусу

Развести дрожжи в молоке, добавить половину нормы муки и поставить опару в теплое место. Растереть 5 яичных желтков с сахаром и солью. Когда опара подойдет, положить в нее желтки, вбить 2 целых яйца, влить растопленное масло, всыпать оставшуюся муку и замесить негустое тесто. Всыпать в тесто изюм и оставить на 12 часов для брожения. Затем снова перемешать и уложить в форму для выпечки, дать подняться и выпекать при 200°С. Остывший кулич оформить взбитым яичным белком с сахаром.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

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

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

Предлагаю работу

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

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

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

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

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

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

Приму в подарок

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

Разное

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

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

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

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

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

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

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH

TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*

Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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

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

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

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

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

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

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

С Пасхой!

Пусть этот светлый праздник поселит в сердцах радость и теплоту, принесет мир, благополучие и счастье, подарит здоровье и душевное равновесие!

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

Заказывайте на сайте

www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.r.a.w.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

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