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

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 6 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 8 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 27

Олег Сафронов

«Мне интересно все новое!»

СТР. 20

Олег Сафронов - телеведущий, ведущий реалити-шоу «Золотой всадник Гермеса» и эксперт федеральных телеканалов - о своей карьере, планах и мечтах.

ФОТОГРАФ: СЕРГЕЙ СОРОКИН

ANZEIGE

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

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

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

В номере

СТР. 4

Хронограф

А В ЭТО ВРЕМЯ, МНОГО ЛЕТ НАЗАД...

СТР. 6

Для пользы тела

ПИЛИНГ: ЧТО, КАК И ПОЧЕМУ

Для чего нужны химические пилинги, что это вообще такое, и какие из них рекомендуется делать именно сейчас?

СТР. 10

Тема

МАКСИМУМ ДВИЖЕНИЯ

Умеренные физические нагрузки - проверенный рецепт отличного настроения и залог успеха в борьбе с лишним весом.

СТР. 18

Гостиная

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР-2

Протоиерей Максим Первозванский – о делении семейных обязанностей в современном обществе

и о выражении сути мужского служения в семье и перед Богом.

СТР. 20

ОЛЕГ САФРОНОВ: «МНЕ ИНТЕРЕСНО ВСЕ НОВОЕ!»

Олег Сафронов - телеведущий, ведущий реалити-шоу «Золотой всадник Гермеса» и эксперт федеральных телеканалов

- о своей карьере, планах и мечтах.

СТР. 27

Азбука вкуса

ИКРА ЗАМОРСКАЯ

Икра из овощей – идеальное блюдо, простое в приготовлении и не ограничивающее полет кулинарной фантазии.

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
Корректор | Lektorat: Александра Унгвари | Alexandra Ungvari

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.

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ
MEINZUHAUSE! ERLANGEN 2021

С 4 по 5 сентября в выставочном центре Эрлангена пройдет выставка строительства и ремонта meinZuhause!, на которой будут представлены самые перспективные стройматериалы и технологии в сферах архитектуры, дизайна и декора. Неважно, собираетесь ли вы строить дом или задумываетесь о ремонте квартиры, тут вы найдете все, что нужно: строительные материалы и оборудование, подмостки и механизмы, окна, двери, кровля и покрытия для пола, отопительное, вентиляционное и сантехническое оборудование, программное обеспечение для проектирования зданий и сооружений, дизайнерские разработки. И миллион новых идей!

ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ
INVITA 2021

8 и 9 сентября в Бремене пройдет выставка товаров и услуг для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями InVita 2021. Множество новых и прогрессивных идей, значительно повышающих качество жизни в так называемом «золотом возрасте», современное оборудование по уходу, восстановлению подвижности и ведения активного образа жизни и, что самое ценное, опыт специалистов сферы патронажных услуг – все, что позволяет сделать жизнь пожилых людей и людей с физическими отклонениями полноценной, интересной и насыщенной, предстанет глазам посетителей InVita 2021.

БЕГОМ ОТ ИНФАРКТА
MARATHON EXPO BERLIN 2021

Спортсмены и любители активного отдыха, бегуны и велосипедисты, а также все прочие, для кого активный досуг стал важной частью жизни, приглашаются на выставку товаров для спорта и активного отдыха Marathon Expo Berlin 2021! С 23 по 25 сентября в столичном выставочном центре можно будет ознакомиться с новинками этого сезона, открыть новые возможности и маршруты и найти разнообразнейшие предложения по приятным ценам.

МОРЕ, МОРЕ
INTERBOOT 2021

Что необходимо кораблю для плавания, а человеку - для комфорта и удовольствия от общения с водной стихией? Ответ на этот и другие «морские» вопросы вы получите, посетив ведущую Международную выставку водных видов спорта, что пройдет с 18 по 26 сентября в Выставочном центре Фридрихсхафена. Добро пожаловать на борт!

ИСТИНА В ВИНЕ
WEIN AM MAIN 2021

Вниманию гурманов и любителей вина, а также всех тех, кто знает толк в застольях: 25 и 26 сентября в выставочном центре Франкфурта распахнет свои двери уникальная в своем роде выставка Wein am Main 2021! Производители из крупнейших винодельческих регионов Южной и Западной Германии представят свою продукцию, а известные сомелье проведут дегустации и мастер-классы. Для знатоков и специалистов в области виноделия это мероприятие - уникальный шанс выбрать и приобрести разнообразные вина для своих погребов. А любители, пока еще не летающие стоь высоко, могут ознакомиться с новыми оттенками вкуса молодых вин.

ВКУС ОСЕНИ
CHEFSACHE 2021

С 26 по 27 сентября Дюссельдорф превратится в гастрономическую столицу Германии, и все благодаря одной из крупнейших международных гастрономических выставок-форумов для гурманов ChefSache 2021. Парад лучших продуктов, блюд и напитков, а также всевозможные конкурсы, кулинарные шоу и мастер-классы, - рай на земле для тех, кто любит не просто вкусно поесть, но и креативно готовить, для кого процесс созидания пищи и ее поглощения является своего рода жизненной философией.

А в это время, много лет назад...

1 сентября 1964 года
На советских телеэкранах появилась передача «Спокойной ночи, малыши!». Ее можно смело назвать уникальным явлением на телевидении. За все время своего существования программа никогда не переставала выходить в эфир и по сей день пользуется невероятной популярностью.

3 сентября 1826 года
Состоялась коронация императора Николая I и его супруги. Интересно, что вообще-то Николай не был наследником престола, но его старший брат Александр I в завещании назначил его таковым, когда великий князь Константин Павлович отказался наследовать трон. После смерти брата Николай некоторое время не признавал манифест о своем назначении, но в связи со сложной ситуацией в стране (в частности, восстанием декабристов), все-таки согласился венчаться на царство.

9 сентября 1970 года
День, считающийся отправной точкой новой эпохи советской автомобильной промышленности: с конвейера Волжского автозавода сошла первая коммерческая партия «народных автомобилей», ВАЗ-2101 «Жигули». Будучи изначально лицензионной копией Fiat 124, «копейка», как прозвали эту модель в народе, по результатам всероссийского опроса, проведенного журналом «За рулем», стала лучшим отечественным автомобилем XX века.

11 сентября 2000 года
Одна из горных вершин Кавказа названа «Курск» в честь трагически погибших членов экипажа подводной лодки «Курск».

13 сентября 1706 года
День подписания Альтранштедтского мирного договора, тайно заключенного между шведским королем Карлом XII и саксонским курфюстом Августом. Карл захватил значительную часть Польши и, вторгшись в Саксонию, принудил Августа разорвать союз с Россией, сдать польские крепости и отказаться от польской короны. После Полтавского сражения 1709 года Август объявил Альтранштедтский договор недействительным и при поддержке России вернул польский престол.

15 сентября 911 года
Князь Олег после успешного похода на Константинополь заключил договор с Византией. Это был первый международный договор, устанавливающий дружественные отношения между Русью и Византией, определяющий порядок выкупа пленных, наказания за уголовные преступления, совершенные греческими и русскими купцами в Византии. Мирный договор изменял береговое право (отныне вместо захвата, выброшенного на берег, судна и его имущества, владельцы берега обязывались оказывать помощь в их спасении).

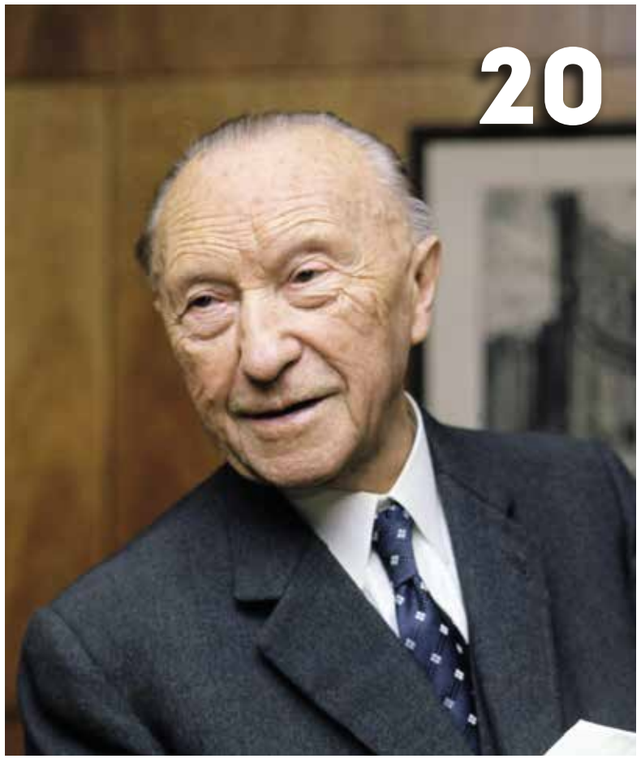
FOTOS: SXC

17 сентября 1922 года
В Москве состоялся первый радиоконцерт. В этот день впервые прозвучали слова: «Слушайте! Говорит Москва!».

20 сентября 1949 года
День провозглашения Федеративной Республики Германии, когда были избраны парламенты земель и парламент страны - Бундестаг, назначивший правительство во главе с лидером христианских демократов Конрадом Аденауэром.

25 сентября 1556 года
Иван Грозный присоединил Астрахань к Русскому государству и ликвидировал Астраханское ханство.

30 сентября 1941 года
Началась Московская стратегическая оборонительная операция, ставшая первым этапом битвы под Москвой (30 сентября 1941 года - 20 апреля 1942 года), одного из главных событий в ходе всей Второй мировой войны.



СУДОКУ

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

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

Пилинг: что, как и почему

МАДИНА БАЙРАМУКОВА
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Для чего нужны химические пилинги, что это вообще такое, и какие из них можно делать летом, рассказывает пластический хирург, ведущий специалист медицинского центра «МаРус-Мед» Мадина Байрамукова.

Пилинг или эксфолиация в косметологии — это удаление, отшелушивание верхнего ороговевшего слоя кожи. Цель этой косметологической техники — улучшить внешний вид кожи посредством удаления отмерших клеток с поверхности кожи. Показаний для проведения данной косметологической манипуляции множество – например, чрезвычайно действенен такой метод в ситуации, когда на коже лица проявляются пигментные пятна. В таком случае, снимая мертвые клетки слой за слоем, пилинг делает кожу светлее и тоньше, что и приводит к решению проблемы. Очень важным эффектом такой чистки является усиление процессов обновления клеток эпидермиса, синтеза коллагена, эластина и гликозаминогликанов в дерме, поэтому его успешно применяют для стимуляции регенерации увядающей кожи. Незаменим этот метод и при таких состоянии кожи, сопровождающимся утолщением поверхностного слоя, например, при демодикозе, разноцветном лишае, псориазе, ихтиозе. Также используется для лечения проблемной кожи и последствий ранее перенесенной угревой сыпи. Помогает он устранить и многие косметические проблемы: расширенные поры, тусклый цвет лица, морщины, отсутствие тонуса кожи, дряблый рельеф лица. Конечно, пилинг не может убрать все возрастные изменения кожи, но он помогает бороться с признаками старения, а также разглаживает кожу, сглаживает мимические морщины, выравнивает тон, увлажняет и омолаживает.

Несмотря на кажущуюся простоту, пилинг является достаточно серьезной процедурой. При работе врач-косметолог должен брать в расчет множество нюансов, таких, как тип кожи пациента, которая может быть тонкой, жирной, пористой, склонной к образованию комедонов. Более того, учитывается место проживания пациента, его фототип, сезон, планирование поездок в жаркие страны. Врач в обязательном порядке должен собрать анамнез пациента: аллергические реакции, возможные ожоги кожи, наличие заболеваний, а также планирование беременности, так как некоторые компоненты химических пилингов могут оказывать негативное влияние на плод даже спустя время.

Если раньше пациенты приходили на процедуру химического пилинга за полным обновлением кожи: чтобы в буквальном смысле слова облезть и снять верхний слой эпидермиса при помощи популярных глубоких и срединных пилингов, то сейчас от этого стереотипа постепенно уходят. К сожалению, эти процедуры не дают того самого эффекта омоложения, который рассчитывают получить пациенты, при этом есть риск нажить такие проблемы с кожей, как пигментация, рубцы, неровность эпидермиса. Наметилась новая тенденция – замена срединных и глубоких пилингов менее травмирующими поверхностными. Кислоты, которые используются в поверхностных пилингах, проникают достаточно глубоко и оказывают нужный терапевтический эффект. Поэтому в настоящее время приоритет делается на легкие пилинги, в том числе с фруктовыми кислотами – они идеально подходят для теплого времени года. Максимум, что они могут вызывать, это шелушение. Но и этого достаточно для того, чтобы снять верхний слой кожи, а также усилить деятельность фибробластов, отвечающих за обновление и клеточное дыхание. После проведения поверхностных пилингов также необходимо соблюдение некоторых мер предосторожности, таких, как запрет на посещение солярия и обязательно использование кремов с солнцезащитным фактором. Восстановительный период длится несколько дней, в течение которых не рекомендуется пользоваться косметикой, а кожа требует дополнительного и более бережного ухода.

СУДОКУ

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

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

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

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	

Осенний интерьер

Букеты из разноцветных листьев, плед теплых оттенков, запах какао с корицей – совершенно не обязательно полностью менять обстановку или сделать капитальный ремонт, чтобы создать новый интерьер в духе наступившей осени!

FOTOS: SXC

Теплые цвета вместо холодных

Летом просто невозможно было не ставить во главу угла холодные оттенки — в первую очередь белый и серый. Но сейчас, когда и на душе, и на улице осень, не обойтись без теплых оттенков, превратив их в базу интерьера. По мнению специалистов, типичные осенние цвета - бежевый, желтый, оранжевый, песочный и красный — могут кардинально изменить энергетику помещения. Ведь они излучают недостающее тепло и вносят в интерьер позитивные нотки! К тому же температура в помещении, стены которого покрашены в красные тона, в цвет апельсина или в бежевый, кажется на 3-5 градусов выше, чем на самом деле. Неплохо, правда? А чрезмерную яркость цветов осени можно приглушить шоколадным и темно-зеленым, если использовать их акцентами, то получится очень стильный вариант.

Осенние композиции и букеты — самые популярные варианты для сезонного украшения дома. Сезонные цветы, — астры, георгины, гладиолусы - отлично вписываются в осенний интерьер. Дополнительно букет или композицию можно разбавить листьями красного, желтого или даже коричневого цвета. Такие яркие, красочные и позитивные сочетания никого не оставят равнодушным. Точно так же, как и букеты, установленные в вазу из тыквы!

Кстати, о тыкве — из этих солнечных ягод (да-да, тыква — это ягода!) можно сделать стильные и оригинальные подсвечники, фонари, кашпо... Даже самое заурядное помещение «заиграет» новыми красками благодаря такому необычному аксессуару! Тыквенные мотивы особенно хороши на кухне. А тем, кто не любит тыкву, подойдут посуда и текстиль оранжевого или красного цветов, добавляющие осеннюю нотку в интерьер кухни, а если еще в такой же цветовой гамме будут выдержаны горшки для цветов и вазы, то получится полноценное сезонное обновление кухни или столовой к новому сезону. Ну, а для ванной комнаты просто необходимо приобрести новую шторку с осенними пейзажами, цветами или желто-красные листьями!

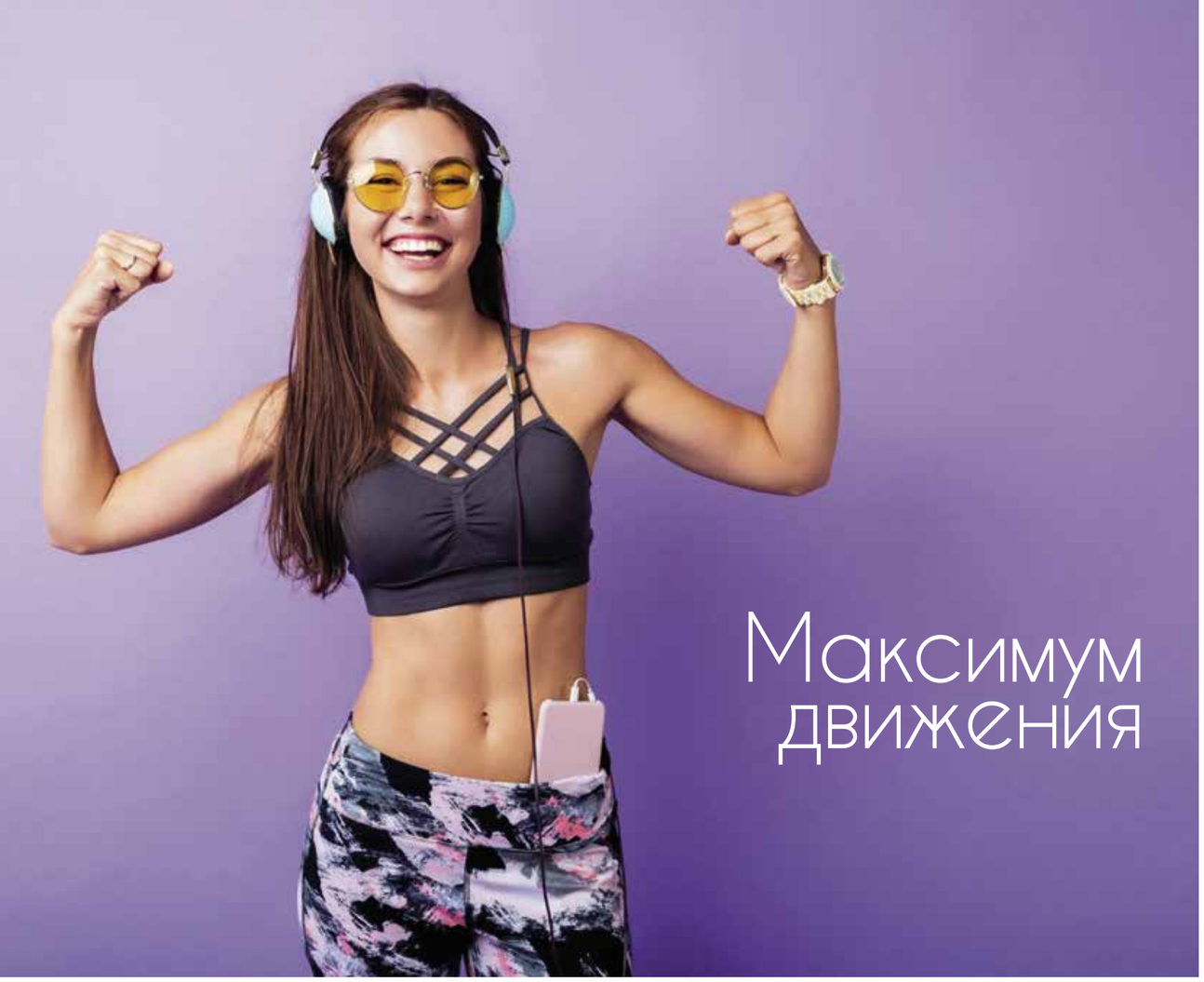
Особенно положительно на психику человека и ауру окружающей среды влияют изображения живой природы — цветов, животных. С такими изображениями на стенах ни заскучать, ни замерзнуть в долгие холодные вечера не получится. А если за это время вы смогли полюбить белый цвет, то не стоит забывать, что у него есть множество оттенков.

Необходимо также в начале осени обратить особое внимание на освещение, ведь сейчас световой день становится короче, и, если летом для хорошего настроения достаточно было открыть шторы шире и впустить лучи дневного солнца в комнату, то теперь надо задуматься о приобретении ярких светильников. Или, по крайней мере, протереть от пыли лампочки в уже имеющихся! И еще — недостаток солнечного света можно компенсировать предметами желтого и оранжевого цвета.

Беспроигрышный способ изменить внешний вид гостиной — поработать с «зоной отдыха», то есть диваном. Менять его вовсе не обязательно, достаточно обновить чехлы для подушек! Стоить это будет недорого, а на настроение повлияет значительно. Особенно эффектным будет сочетание цветовой гаммы подушек и пледа с ковром или шторами.

Свечи являются также необходимым элементом декора осеннего интерьера. Они могут быть ярких сочных осенних оттенков. Если свеча имеет простую форму, то благодаря дополнительным украшениям, например, шишкам, желудям или сухим листьям, ее можно сделать более выразительной.. Можно выбрать свечи с ароматом, который ассоциируется с осенью, например, аромат яблочного пирога или тыквы. И помните, даже незажженные свечи приносят тепло и красоту в дом.

Иногда самые элементарные вещи становятся центром интерьера, - что, если поставить в несколько ваз с узким горлышком по веточке папоротника, сплести венок из кленовых листьев с желудями или положить на видном месте сухую корягу, очистив ее предварительно от лишней коры и мусора? Не обязательно мастерить что-то очень сложное и затратное по времени, даже самая простая поделка поднимет настроение и подарит уверенность в своих силах. И зарядит энергией даже в самый хмурый осенний день...



Максимум движения

Умеренные физические нагрузки вроде занятий в спортзале, скандинавской ходьбы или просто долгих прогулок - проверенный рецепт отличного настроения и залог успеха в борьбе с лишним весом. Все это понимают, но отчего-то на пути всех благих намерений зачастую встает их «темная изнанка»... Впрочем, нет тех препятствий, с которыми было бы невозможно справиться!

Так уж устроен человек, что в каждом, даже самом незначительном, занятии он должен находить определенную эстетику. Иначе занятие это будет совсем не в радость. А судьба всех начинаний «через не хочу» обычно плачевна... Один из ярчайших примеров того — торжественное обещание себе с понедельника (с сентября, с Нового года — нужное подчеркнуть) открыть новую главу в жизни, исправно посещая спортзал, воздерживаясь от обильных (и не только) трапез и регулярно употребляя 2 или более литра минеральной воды в день. Положа руку на сердце, — кто из нас выполнял данное себе слово? То-то и оно... Потому что физические нагрузки – это всегда неудобство, да еще довольно неэстетичное. Даже на первый взгляд безобидные прогулки хороши до тех пор, пока не пошел дождь. Так что же делать? Начнем с того, что любой организм нуждается в движении. Это аксиома, спорить с которой по меньшей мере глупо, равно как и лишать себя этого движения. Так что утверждение «да ну их, эти физические упражнения» будем считать провокационным, отвергнем при первом его появлении и до себя не допустим. А вместе с ним и другие мифы о том, что фитнес — это скучно, дорого, утомительно и вообще никому не нужно.

Ведь наше счастье, как известно, в наших руках, и вопрос получения удовольствия от занятий спортом (или тех же прогулок!) зависит напрямую от нас. То есть если рассматривать процесс поддержания себя в форме исключительно как монотонные подходы и повторы в тренажерном зале или утомительную ходьбу по обледенелым дорожкам пустынного парка, ничего хорошего здесь не получится. Может быть, лучше заняться чем-то таким, что непременно будет в радость? Например, современными танцами. Невозможно скучать на уроке зажигательной латины или энергичного стрит-дэнса! Не нравятся танцы — попробуйте «массовые» забеги или походы в фитнес-студию! Спорт в компании детей, друзей или просто единомышленников — совсем другое дело! Можно пожаловаться на непосильные нагрузки и похвастаться, как вы с ними справляетесь, можно затеять соревнования (кто не пропустит ни одной тренировки, сбросит больше лишних килограмм или выполнит больше упражнений для пресса), можно, в конце концов, посмеяться над своими (и чужими) неудачами... К тому же мысль о том, что на тренировке вы встретитесь с приятными людьми, придаст вам сил и не позволит пропустить занятие.

FOTOS: SXC

Многим знакомо ощущение полного упадка сил после трудного рабочего дня и абсолютную невозможность взять себя в руки и отправиться в спортзал или на прогулку. А между тем именно физические нагрузки и обеспечат вам прилив новой энергии! Во-первых, это смена деятельности, которая, как известно, сама по себе является отдыхом, во-вторых, физические упражнения запускают в организме целую цепь химических реакций. Усиливается кровообращение, ускоряются обменные процессы. В кровь выбрасываются определенные гормоны, которые повышают тонус и настроение. Что и требовалось доказать!

Все так, все звучит убедительно и логично, но откуда взять время на тренировки или променады, если в суматохе будней его частенько не хватает на самые неотложные дела? Дефицит времени - самая распространенная причина того, что приобщение к здоровому образу жизни остается мечтой из разряда запредельных. А зря! Потому что в большинстве случаев он – всего лишь иллюзия. Даже из очень насыщенного расписания можно выкроить пару-тройку часов в неделю на спорт. Больше-то, особенно на первых порах, и не надо... К тому же для прогулок не нужно подстраиваться под расписание фитнес-клубов, которые, кстати, тоже рассчитаны на довольно занятых клиентов и работают с раннего утра до позднего вечера.

То же самое касается и материальной стороны вопроса: есть, конечно, спортивные клубы, годовой абонемент в которые и вправду может обойтись в кругленькую сумму. Но есть и такие, где можно тренироваться за вполне приемлемые для вашего бюджета деньги, а соседний парк или стадион находятся в вашем распоряжении так и вовсе совершенно бесплатно. В конце концов, тривиальную утреннюю зарядку можно делать и дома, в тепле, уюте и опять же безвозмездно.

А если вы сбились с ритма и целую неделю не вспоминали о данном себе обещании «максимум движения», не ругайте себя за нарушение режима и за отступление от правил. Это не катастрофа, ведь вы живой человек, а не работающая без сбоев машина! И потом, никто не совершенен... Попробуйте лучше снова начать движение, — видите, как все просто и приятно!

СУДОКУ

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

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

Точка кипения

Вскипятить воду – что может быть проще! Но оказывается, и тут есть свои тонкости...

Кстати, что представляет собой процесс кипения? Это интенсивное парообразование, которое происходит при нагревании жидкости. Вода всегда содержит в себе растворенный воздух, в результате увеличения температуры его растворимость уменьшается, и он стремится наверх. Когда его давление становится равно или выше атмосферного давления, происходит кипение. Обычно вода кипит при температуре 100 °C. Но так бывает не всегда, - например, в горах, где атмосферное давление пониженное, вода кипит уже при 70 °C. Чтобы сварить пищу в горах, требуется сноровка! Именно поэтому профессиональные повара всегда делают поправку на высоту над уровнем моря. И наоборот, по этой причине пища готовится быстрей в кастрюле-скороварке: давление в ней повышается, а вслед за этим повышается и температура кипящей воды.

Что еще нужно знать о кипении? Например, что соль вовсе не повышает температуру кипения, вопреки распространенному мнению. То есть теоретически такое возможно, но практически, чтобы повысить температуру всего лишь на один градус, в литре воды придется растворить больше 100 г соли (чай будет очень невкусным!). Маленькое отступление от темы – добавление соли в воду, в которой варятся яйца, процесс кипения не ускорит, но в соленой воде белок свернется быстрее, значит, яйцо не потрескается. А благодаря скорлупе наличие соли в воде на вкус никак не повлияет.

Кстати, о вкусе — для приготовления блюд лучше брать холодную воду, а не горячую. Хотя скорость нагревания напрямую зависит от исходной температуры воды (холодной воде сначала нужно добрать градусов для разогрева, поэтому она будет закипать дольше), в холодной воде содержится меньше элементов таблицы Менделеева из муниципальных труб, соответственно меньше привкусов и ароматов.

Есть ли смысл готовить на дистиллированной, то есть очищенной, воде, в которой практически не содержится каких-либо примесей (в том числе вредных для здоровья)? Нет, утверждают ученые. Во-первых, большинство болезнетворных бактерий погибает в кипятке за счет длительного воздействия высокой температуры на воду. Во-вторых, температура кипения дистиллированной воды будет такой же, как и у обычной водопроводной. Хотя дистиллированная вода будет закипать быстрее по времени, нежели пресная, этот показатель практически не отличается от времени закипания обычной воды: разница состоит в считанных долях секунды.

FOTOS: SXC

Чтобы ускорить процесс закипания, всего-то и нужно, что закрыть кастрюлю крышкой. Дело в том, что при открытой крышке часть молекул, имеющих большую кинетическую энергию, будет улетать, унося энергию, поэтому вода быстрее закипит, если кастрюлю закрыть.

А вот — опять-таки вопреки утверждениям! — в том, чтобы кипятить одну и ту же воду в чайнике дважды и трижды, нет ничего ужасного. Так называемая «тяжелая вода», якобы образующаяся при многократном кипячении, на самом деле не может появиться в столь малых объемах жидкости. Ведь появление в воде молекул дейтерия, или тяжелого водорода, — именно в честь него появилось такое название воды, — действительно происходит при электролизе (прохождении через воду тока), но в условиях ядерного реактора, а не дома на кухне. Так что воду вторичного кипячения можно пить без опасений!

Интересно, что в случае с молоком кипячение выглядит совсем иначе — хотя его температура кипения ненамного выше водной (около 102 °C) из-за того, что в молоке содержатся дополнительные полимерные молекулы, оно, достигнув этой температуры, сразу убегает. И вот почему — когда кипит вода, преград для пара нет, а вот в процессе кипячения молока на поверхности появляется плотная пленка, которая не позволяет парам, образующимся при кипении, выходить наружу. Таким образом, они вытесняют молоко из кастрюли и оно убегает. Чтобы этого не происходило, можно либо помешивать молоко в кастрюле, не давая образовываться пленке на его поверхности, либо положить на дно кастрюли перевернутое блюдце, на поверхности которого будут укрупняться перед всплытием наверх пузырьки газа. И тогда молоко будет кипеть практически как вода — не благодарите!

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

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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: .....

Время, стоп!

Повернуть время вспять, увы, мы пока не научились, однако замедлить его ход и влияние на наш внешний вид и здоровье вполне возможно. Сейчас расскажем, как.

Способы кардинально замедлить старение существуют на самом деле. Перехитрить время и сбросить несколько лет своего биологического возраста может каждый, причем сделать это не так сложно.

Береги здоровье смолоду

Здоровье и молодость неразделимы, это аксиома. Точно так же сохранение молодости неразрывно связано с сохранением здоровья! Поэтому просто-таки необходимо регулярно посещать врачей (а не только тогда, когда без визита к доктору уже не обойтись). Многие заболевания гораздо легче поддаются лечению на начальных стадиях, да и проведение ежегодного профилактического обследования еще никому не вредило. Если врач дал какие-то рекомендации, им надо следовать, и не заниматься самолечением, отменяя назначенные препараты самостоятельно (дело в том, что у многих из них существует эффект отмены, когда симптомы заболевания возвращаются в более агрессивном варианте). И уж точно перед тем, как обращаться к пластическим хирургам, необходимо посетить окулиста, - когда мы плохо видим, мы постоянно щуримся, что вызывает появление глубоких морщин и «гусиных лапок». Косметологи считают, что в 80% случаев их клиенткам нужен рецепт от врача, а не укол красоты, — они знают, о чем говорят!

Скажи мне, что ты ешь...

Чтобы сохранить стройность фигуры и бодрость духа, голодать вовсе не обязательно. Есть нужно достаточно, но не чрезмерно: для этого важно определить размер порции. Самый простой способ понять размер порции — величина ладони. Не менее важную роль в организации питания играет и то, что мы едим и в каком виде. Поэтому лучше отдавать предпочтение блюдам, приготовленным диетическими способами - вареным, тушеным, приготовленным на пару и на гриле, а также свежим овощам и фруктам.

Минус стресс

Стресс заставляет нас стареть быстрее, потому что в этом состоянии организм выделяет кортизол, происходит сужение артерий, и через кровь переносится меньше кислорода. Тут же поджидают свободные радикалы, расцветающие в состоянии стресса и заставляющие нас выглядеть старше. Что же делать? Попробовать заранее проиграть в голове события, которые могут вызвать стресс, — таким образом, если это произойдет в реальности, то не будет шоком.

Плюс движение

Еще одна истина, старая, как мир: движение — жизнь! Чем раньше прогулки и физические упражнения превратятся в неотъемлемую часть жизни, тем позже наступит старость. Мышцы делают кожу упругой и подтянутой, сжигают жир и поддерживают оптимальный уровень инсулина. А если занятия спортом происходят на улице, то, помимо всех перечисленных бонусов, еще и активно насыщаются кислородом клетки.

Сон-час

Отличнвя новость для тех, кто не очень-то любит активное времяпрепровождение: приятно-ленивый досуг тоже замедляет старение. Массаж, например, сохраняет кожу эластичной и молодой, потому что при давлении в клетки поступает больше кислорода. Качественный сон играет не менее важную роль: клетки обновляются, кортизол разрушается, а гормон сна мелатонин оказывает омолаживающее действие на организм — вероятно, именно поэтому проспавшая 100 лет Спящая Красавица не постарела ни на час!

Водный баланс

Правило 8 стаканов воды в день не отменял никто, ведь дефицит жидкости – главная причина дискомфортных ощущений и обезвоживания организма. Вода является главным источником жизни и энергии, защищает организм от различных внешних воздействий, помогает усваивать питательные вещества и принимает активное участие в обмене веществ, словом, отвечает за здоровье и молодость!

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть, - это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения... Тут ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой независимо от погоды за окном!

Недавно мы поздравляли с днем рождения наших именинниц, Музу Ляйнванд (ей исполнилось 94 года) и Эмму Бадер (она отметила свой 82-й день рождения). За праздничным столом собирались все обитатели резиденций, в адрес виновниц торжества прозвучало множество теплых и добрых слов и пожеланий. Мы присоединяемся к поздравлениям и желаем госпоже Ляйнванд и госпоже Бадер здоровья, долголетия и счастья!

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» есть все для достойной жизни людей старшего поколения: услуги квалифицированного заботливого персонала, все необходимое для поддержания здоровья и ухода за пожилыми людьми и ежедневная программа мероприятий.

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

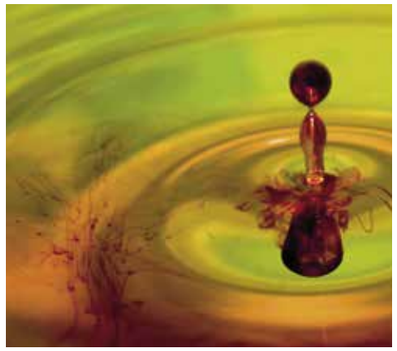
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Еще раз о пользе шоколада

О пользе шоколада сказано и написано уже столько, что добавить что-то новое очень сложно – но, как выяснилось недавно, возможно! Последние изыскания нутрициологов показали, горький шоколад полезен для женского здоровья. Согласно результатам исследований, в которых приняли участие 150 женщин в постменопаузе, кусочек шоколада за завтраком или перед сном снижает уровень сахара в крови, а также помогает убрать лишние килограммы. Участниц эксперимента разделили на 3 группы: те, кто были в первой, питались как обычно, во второй съедали целую плитку шоколада в течение часа после пробуждения, а «третьегруппницы» ели шоколад за час до сна. Те, кто «грешил» шоколадом утром, в течение дня потребляли на 16% меньше калорий, чем те, кто не ел сладкое, а «вечерние сладкоежки» на 20%. Вес у тех, кто ел шоколад, не увеличился, зато уменьшился объем талии, ушел жир с живота, нормализовался уровень глюкозы в крови, им было проще контролировать свой аппетит, не тянуло к сладенькому, и у них улучшился состав микрофлоры кишечника. Вывод прост – ешьте шоколад и будьте стройны и здоровы!



Плюс йод

Недостатка йода страдает каждый третий пожилой человек. Нервозность, сонливость, склонность к депрессии, постоянная усталость, ухудшение памяти – все это симптомы дефицита йода в организме. К счастью, восполнить недостаток этого микроэлемента достаточно просто, - надо изменить свое меню, дополнив его йодосодержащими продуктами. Больше всего йода содержится в рыбе и дарах моря (креветки, морские гребешки, устрицы), а также в морской капусте (ламинарии) и спирулине. В пользу регулярного приема в пищу последних говорит и тот факт, что йод оптимально усваивается, попадая в организм одновременно с кальцием, селеном и витаминами B, C, D и E, а все эти вещества содержатся в морской флоре. А вот от продуктов, препятствующих хорошему усвоению йода, лучше отказаться (или хотя бы перестать употреблять их постоянно и в большом количестве) - к ним можно отнести редиску, хрен, редьку, арахис, маис, сою, сладкий картофель.

... и минус сахарозаменители

О вреде сладких газированных напитков знают все, как и о том, что лучше от них отказаться вовсе, особенно людям пожилого возраста. Но уж если с желанием выпить стаканчик колы или ей подобных напитков справиться нет никакой возможности, лучше не менять напиток с высоким содержанием сахара на диетический вариант. Кардиологи уверены, что напитки с сахарозаменителями гораздо вреднее для организма тех, кому за 60, чем аналогичные напитки с сахаром, так как являются своего рода триггерами развития болезни Альцгеймера. Искусственный подсластитель аспартам и ему подобные, используемые в диетических газировках вместо сахара, могут вызывать аномальную пассивность нейронов и разрушение их связей, что, в свою очередь, повышает вероятность возникновения старческого слабоумия. Поэтому лучше полностью исключить сладкие газированные напитки из рациона. Зачем рисковать своим здоровьем?

Секреты молодости

Одинокие люди стареют гораздо быстрее, это научный факт. Поэтому в пожилом возрасте очень важно не закрываться в четырех стенах, а наоборот, как можно больше общаться. И не только! Еще, кроме сохранения социальных связей, необходимы интеллектуальные нагрузки. Чем выше когнитивная активность человека, то есть чем больше он учится, читает, развивает свой интеллект, тем выше вероятность того, что ему удастся сохранить ясность мышления (а значит, и самостоятельность) на как можно более долгий срок. Свою лепту тут внесут и физические нагрузки, замедляющие процесс одряхления мышц и тренирующие сердечно-сосудистую систему. А еще физическая активность у пожилых людей снижает риск развития деменции и позволяет нервной системе нормально функционировать. Проще говоря, в здоровом теле и дух действительно здоровый. Словом, гуляйте, занимайтесь спортом и учите языки в компании, играйте в шахматы и участвуйте в спектаклях, и время будет над вами не властно!

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 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

VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH
Geschäftstelle Wilmersdorf
Breite Str. 20
14199 Berlin
Tel. 030-688 377 150

www.veritas24.info

Мужской разговор-2

Протоиерей Максим Первозванский – о делении семейных обязанностей на специфически «мужские» и «женские» в современном обществе и о выражении сути мужского служения в семье и перед Богом.

Задумаемся, кто чаще всего становится старостой школьного класса? В подавляющем большинстве случаев - одна из девочек, потому что они оказываются гораздо ответственнее и аккуратнее, мальчики же созревают позже и, к великому сожалению, почти с рождения привыкают к пассивности и безответственности. Это - не послушание, поскольку мальчишки не любят слушаться даже учительниц, не говоря уж о своих сверстницах, а, скорее, желание беззаботно плыть по течению.

Точно так же и мужья, как правило, не слишком-то слушаются своих жен, но при этом и не отвечают ни за что. Мне нередко приходится слышать: «Если бы она постоянно не твердила мне одно и то же: «Сделай по дому то-то и то-то!», яЯ бы давно уже все сделал, дело-то нехитрое! А так я просто не могу заставить себя ничем заняться из чувства внутреннего протеста, хотя и понимаю порой, что неправ. Просто это — не моя инициатива!».

Получается какой-то замкнутый круг. Самое печальное, что, скорее всего, ситуация едва ли изменится к лучшему: в детских садах будут трудиться те же воспитательницы, преподавать в школах — учительницы, никуда, судя по всему, не денутся и непременные старосты-девочки… В полных семьях, где отец не самоустраняется от процесса воспитания детей, вопрос этот обычно так или иначе решается. Супруги обсуждают любые возникающие проблемы и пытаются решать их совместными усилиями. Если же семья неполная и отца нет, матери придется прибегать к каким-то паллиативам — всевозможным кружкам, секциям, дополнительным занятиям, туристическим и военно-спортивным походам.

Как-то мне пришлось беседовать с одним знакомым. Вполне благополучная, хорошая, полная семья с четырьмя детьми старшего школьного возраста. Однако мой знакомый сетовал, что те ничего не хотели делать, а заставить их было просто невозможно. Чувство собственного дома и ответственности за него отсутствовали у них начисто. Он решился отправить сына и дочь на три недели в расположенный в Карелии подростковый лагерь известного полярного путешественника Дмитрия Шпаро. После возвращения отец буквально не узнал детей. Теперь они с готовностью отправлялись по магазинам, сами вызывались мыть посуду и подметать пол. Дело в том, что подростки неожиданно для себя попали в ситуацию, то и дело вынуждавшую их принимать решения и реализовывать их на практике, поскольку никто не поставил бы за них палатку, не собрал хворост, не разжег костер и не сварил суп.

Мне кажется, родителям нужно вовремя переставать водить своих детей по жизни за руку и приучать их к самостоятельности, которая в любом случае наступит через пять или семь лет. К этому их следует готовить загодя.

Что же касается выражения сути мужского служения в семье и перед Богом, то тут можно сказать вот что: Когда у меня спрашивают: «А почему женщина не может быть священником?» — я, как правило, отвечаю: «Потому что мужчина не может рожать!» Самим Богом мужское и женское начало в семье разведены. Понятно, что внутреннее устроение и мужа, и жены в разных семьях различно. У сурового и даже деспотичного мужа может быть покорная, ласковая жена, но вполне возможна и обратная ситуация. В жизни всякое случается, и в каждой семье складывается собственный стиль отношений. Главное, чтобы в воспитании детей мать с отцом гармонично дополняли друг друга. А вообще-то, мужчина призван к исполнению в семье — малой Церкви, равно как и в Церкви большой, трех важнейших функций — царской, священнической и пророческой. Пророк — это не предсказатель будущего, а избранник Божий, через которого проявляется Его воля. Очень важно, чтобы оба супруга понимали суть и меру этой мужской ответственности.

Цитируя слова святого апостола Павла: «Каждый из вас да любит свою жену, как самого себя; а жена да боится своего мужа» (Еф. 5: 33), часто приходится напоминать о том, что именно жене велено слушаться мужа, а не мужу сказано, что жена обязана ему повиноваться, а значит, муж не имеет права принуждать жену к послушанию. Однако такое уточнение вовсе не снимает с мужчины его ответственности. Даже если жена его не слушается, он не должен отказываться от своей изначальной сущности, не должен переставать быть мужем, то есть тем, кто обязан душу свою положить за жену и детей. И помнить, что «всякому мужу глава Христос»(1Кор.11:3). Ответственность молитвы, предстояния пред Богом за свою семью, никакая самая непослушная и взбалмошная жена отобрать у мужа не может..

«Мне интересно все новое!»

Олег Сафронов - телеведущий, ведущий реалити-шоу «Золотой всадник Гермеса» и эксперт федеральных телеканалов - о своей карьере, планах и мечтах.

Олег Сафронов

- Олег, добрый день! Начнем, по традиции, с самых истоков – расскажите о себе! Что повлияло на выбор профессии?

- Привет. Я из обычной, простой семьи из Саратова, родился и рос в заводском районе. Еще в школьные годы родители отдали меня в музыкальную школу при доме культуры, но, поскольку я мечтал стать футболистом, я совмещал футбольные тренировки и репетиции на фортепиано. Однажды я шел на занятие в музыкальную школу и, проходя мимо актового зала, увидел репетицию театральной труппы. Мне стало интересно, и я зашел посмотреть. Когда режиссер меня увидел, он предложил попробовать себя в одной из ролей. Я согласился ради интереса, - так и началась моя история *(улыбается)*. Поскольку коллектив был любительский, максимум, что мы могли - это получить опыт, умения и навыки. Меня часто приглашали не только играть в спектаклях, но и вести концерты. И, когда пришло время выбирать, куда пойти учиться, я, не задумываясь, поступил в колледж искусств. Уже на первом курсе я стал подрабатывать сначала аниматором , а потом перешел на более крупные взрослые мероприятия. Помню, как за первую проведенную свадьбу мне заплатили 6 000 или 10 000 тысяч, и я был невероятно рад! Принес эти деньги домой и отдал все родителям.

- Помимо того, что Вы ведущий мероприятий, Вы еще и радио- и телеведущий. А что больше по душе? Работа в кадре или за кадром?

- Телевидение - это еще одно направление моего развития, как и радио. Просто на радио я работал меньше времени,чем в кадре. Работа в кадре мне, безусловно, по душе. Я еще горяч, свеж и хочу покорять новые высоты, мне интересно все новое.

- Вы совсем недавно переехали в Москву. Это было спонтанное решение, или же вы к нему долго шли?

- Переезд в Москву планировался еще после первого телевизионного опыта на одном из центральных каналов, но тогда не сложилось, поскольку возникли определенные обстоятельства, видимо, должно было пройти время. На данный момент я считаю, что все правильно и идет своим чередом! Я переехал спонтанно, но осознанно. Это нужно было для дальнейшего шага вверх по карьерной лестнице.

ФОТОГРАФ: СЕРГЕЙ СОРОКИН

ФОТОГРАФ: СЕРГЕЙ СОРОКИН

- Расскажите, как строится день ведущего?
- Я расскажу, как строится день ведущего Олега Сафронова. Я обязательно завтракаю, потом иду в спортзал. После тренажерного зала у меня назначены деловые встречи. А в вечернее время чаще всего я веду мероприятия, которые длятся до поздней ночи. Прихожу домой и ложусь спать, чаще всего там, где и присел *(смеется)*. А если серьезно, каждый день не похож на предыдущий! За это я и люблю жизнь.

- Есть ли какие-то традиции перед мероприятиями? Как настраиваетесь на работу?
- Конечно у каждой профессии есть свои традиции. У актеров, например, это сесть на сценарий перед спектаклем, а у ведущего - это размять речевой аппарат и погладить вещи (не помятым же вести). Чтобы настроиться до конца на нужный лад, я слушаю любимый трек, поскольку заряжаюсь от любимой музыки, чтобы выйти в зал в нужном настроении.

- Вы ведете реалити-шоу на канале «Россия-24». Принимали ли сами участие в подобных шоу? И хотели бы поучаствовать?
- Во время съемок «Золотого всадника Гермеса» я не раз предлагал мое появление на коне. Но за меня переживают и берегут *(смеется)*, хотя еще не вечер, уверен, вы меня на коне еще увидите! Я уже напрактиковался, покатался несколько раз и уже уверенно сижу верхом. В общем, я совсем не против поучаствовать в подобных шоу. В них вырабатывается нереальный адреналин.

- Часто ли вас узнают на улице?
- Периодически узнают, кто-то видел по телевидению, у кого-то я вел мероприятие, свадьбу, день рождения, юбилей, а есть кто-то, кто подписан на мой Инстаграм с первого дня моего там пребывания, и это очень круто! Я люблю преданных людей!

- Кстати, об Инстаграме - Вы очень активно его ведете. Для вас это рабочая платформа или же средство общения? Кто помогает вам формировать ленту?
- Я сам веду свой Инстаграм. Для меня это трансляция себя. Раньше я относился к нему, как к рабочей платформе, сейчас больше трансляция себя, жизни, мыслей... Так что какой смысл в том, чтобы за тебя Инстаграм вел кто-то другой? Ведь другой человек испытывает другие эмоции, и вряд ли он прочувствует тебя так же сильно. У каждого свои эмоции, а значит, и трансляция тоже иная.

- О чем таком личном Вы мечтаете?
- О чем я мечтаю... Безусловно, я мечтаю о семье, загородном доме, в котором я буду жить с красавицей женой и двумя нашими детьми.

- Вы практически никогда не говорите о личной жизни. Свободно ли сейчас Ваше сердце?
- Я предпочитаю не рассказывать об отношениях, пока не понимаю всей их серьезности. Как только дело будет к свадьбе, я, конечно, обо все расскажу! А пока пусть мое личное останется личным.

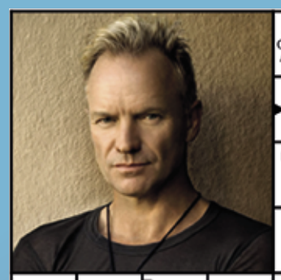
- Какая она, девушка мечты Олега Сафронова?
- Умная, с хорошими манерами, хорошей репутацией, но на самом деле самое главное - она любимая, а любимая девушка всегда идеальная.

- Расскажите о ваших ближайших творческих планах.
- В ближайшие планы входит выход нового телевизионного шоу (пока это тайна, о которой я не могу рассказать), и, конечно же, дальнейшее развитие в сфере ведения праздничных мероприятий. Думаю также начать петь, но пока ищу подходящий трек для своего тембра *(улыбается)*. Недавно проходил кастинг в кино, вот жду ответа. Кто знает, может, скоро и в кинотеатрах увидимся!

ANZEIGE

СКАНВОРД

Прозаический жанр
Вид гравюры
Страж пирамид
Подводный гусляр
Добыча доярок
Врач
...-невидимо
Медленный темп (муз.)
Кроличья порода
Пик удовольствия
Любитель нарядов
Атмосферные осадки
Здравый ...
Охотничья азбука
Заряженный тип
Индейский народ
Рахат-...
"Сушилка" для лапши
Перцовое блюдо венгров
Цирковой возглас
Шанель № 5
Соединяет города
Американский закон
Женское имя
Подражатель
Шипучий Эффералган
Болезнь человека
Прыжок в балете
Китайская валюта
Шулер
Американский штат
Кушанье из селедки
Кожаная лодка
"Железная" леди
Естественное удобрение
"Талия" глобуса
Шелковая ткань
Изгородь
Технический раунд
Отворот пиджака
Плен, рабство
Доверие
Стоячие гусли
Ценная бумага
Монгольский театр
Суррогат
Свершившийся факт
Сыщик
Реальность
Горбатые сигареты
Верховный указ
Сорт редиса
Крупный и рогатый
Узбекский бубен
Японская валюта
Мясное кушанье
Закуска без выпивки
Волчий коллектив
Метод бух учета
Грунтовый автобан
Лошадиный ухажер
Починок лета



Озеро в Северной Америке
Протекает через Николаев
Краска для рыжих волос
Посреди сложенного листа
Коллега лошадиной силы
Вечно испачканный ребёнок
Бесплатный в мышеловке
Политик под чёрным флагом
Прорезь в скрипке
Заверяет сделки
Злак, идущий на сено
И янтарь, и камфоль
Одежда верности
Бишкек прежде
Доморощенный комфорт
Крепостная постройка
Привязана к циркачу
Индеец из Аризоны
"Уборка" деревьев
Польское имя
"Кушак" от кимоно
"Делитель" раундов
"Сосед" Геленджика
Пират в романе Сабатини
Элитный колледж в Англии
Древний почитатель Одина
"Домик", дающий тепло
Блаженство
Из семейства тетеревиных
Опекун-наблюдатель
Тост или спич
Горное озеро в Боливии
"Двигатель" галеры
Охочий до тяжб
... Турман из Голливуда
Буква кириллицы
"Напарница" геометрии
Дикая маслина
Простое вещество
Возрастной "отбеливатель"
Город с лучшими соловьями
"Бедный ..." из слов Гамлета
И Пачино, и Капоне
"Невкусный" писатель
Её волны дарят забвение
Юбчонка
Место первой химатаки
Славянин
Сказка братьев Гримм
"Атака" шприца
Георг Отс в маске
Тропический яд
Дрейфующий морской лёд
Режиссёр фильма "Морозко"
Антипод лавры
"Ковёр" поверх пруда
Резус с хвостом

СКАНВОРА

АНЕКДОТЫ

— Я не справлюсь…
— Больше уверенности!
— Я уверен, что не справлюсь!

***

Современные диетологи считают, что съедобное вредно.

***

Опять забыл отдать ужин врагу и принял весь удар на себя.

***

— Надо встретиться.
— Зачем?
— Есть вопросы.
— Я не хочу есть вопросы…

Чем отличается специалист от эксперта? Там, где специалист говорит «Я не знаю», эксперт говорит «Я считаю, что… »

***

Элитный ресторан с кухней из морепродуктов. В зале — огромный аквариум с морскими обитателями. Посетитель выбирает здоровенного омара. Омара вылавливают, кладут в тележку, бьют по нему кувалдой и увозят на кухню — готовить. В кухне живого омара вываливают обратно в аквариум, достают из морозилки заготовленного омара и используют для приготовления блюда. Выпущенный в аквариум омар еле-еле добирается до холодного стекла, прислоняется к нему лбом и стонет:
— Господи, когда ж я сдохну!

***

Интересно, врачи предупредят, когда снова можно будет руки не мыть?

***

— Ваши первые четыре мужа отравились грибами, пятый упал с лестницы. Как вы это объясните?
— Пятый не любил грибы.

На экране

С 1 сентября 2021 года

FALLING

(«ПАДЕНИЕ»)

Режиссер и автор сценария: Виггo Мортенсен

В ролях: Виггo Мортенсен, Лэнс Хенриксен, Терри Чен

Стареющий отец не справляется с одинокой жизнью на ферме и переезжает в Лос-Анджелес в семью сына. Смогут ли отец и сын преодолеть боль, которую они всю жизнь причиняли себе и друг другу, и подняться над конфликтом ддвух мировоззрений?

AFTER LOVE

(«ПОСЛЕ ЛЮБВИ»)

Режиссер: Кастиль Ландон

Автор сценария: Анна Тодд

В ролях: Джозефина Лэнгфорд, Хиро Тиффин, Мира Сорвино

Идиллии обычно не продолжаются долго. Вот и отношения Тессы и Хардина тоже уже не такие безоблачные, как раньше – особенно после того, как Тесса переехала в Сиэттл и приступила к работе в новом издательстве. Ее новый знакомый Роберт только усложняет ситуацию...

С 21 сентября 2021 года

JAMES BOND 007: KEINE ZEIT ZU STERBEN

(«ДЖЕЙМС БОНД 007: НЕ ВРЕМЯ УМИРАТЬ»)

Режиссер: Кэри Дзедзи Фукунага

Авторы сценария: Нил Первис, Роберт Уэйд, Кэри Дзедзи Фукунага

В ролях: Дэниэл Крэйг, Рами Малек, Леа Сейду

Джеймс Бонд оставил оперативную службу и наслаждается спокойной жизнью на Ямайке. Все меняется, когда на острове появляется его старый друг Феликс Лейтер из ЦРУ с просьбой о помощи. Но миссия по спасению похищенного ученого оказывается опаснее, чем предполагалось изначально.

С 30 сентября 2021 года

DUNE

(«ДЮНА»)

Режиссер и автор сценария: Дени Вильнев

В ролях: Тимоти Шаламе, Ребекка Фергюсон, Джейсон Момоа

Человечество расселилось по разным планетам, обитаемого пространства во Вселенной все меньше и меньше. Яблоком раздора становится планета Арракис, вернее, некая пряность, добываемая на ней и способная контролировать Вселенную.

Икра заморская

Икра из овощей – идеальное блюдо, невероятно вкусное и полезное, простое в приготовлении и не ограничивающее полет кулинарной фантазии.

Луковая икра с грецкими орехами

Ингредиенты: 5 луковиц, 1 пучок зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 0,5 столовой ложки соевого соуса, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 1 чайная ложка сахара, грецкие орехи, перец, соль по вкусу

Лук очистить и нарезать кубиками, отправить на разогретую сковороду с добавлением растительного масла и обжаривать около 3 минут, затем убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить еще 7-10 минут. Далее добавить соевый соус, бальзамический уксус, сахар, соль и перец, перемешать и готовить еще несколько минут. Готовое блюдо снять с огня и подавать в горячем или холодном виде с измельченной зеленью и рубленными грецкими орехами.

Баклажанная икра с тыквой

Ингредиенты: 500 г баклажанов, 500 г тыквы, 2 яблока, 1 луковица, 1 головка чеснока, 50 мл растительного масла, перец, соль по вкусу

Баклажаны промыть, высушить, нарезать кубиком, лук очистить и мелко порубить, перемешать с баклажанами, посолить, поперчить и выложить на половину противня. Затем очистить и порезать тыкву, яблоки, измельчить чеснок. Смешать овощи, посолить и поперчить по вкусу и отправить на вторую половину противня. Сбрызнуть ингредиенты растительным маслом и поставить в разогретую до 190 градусов духовку на 40 минут. Далее перемешать овощи, добавить оставшееся масло и вернуть в духовку, запекать еще около 15 минут.

Кабачковая икра с яблоками

Ингредиенты: 1,5 кг кабачков, 3 помидора, 2 яблока, 2 луковицы, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, по 3 столовые ложки томатной пасты и растительного масла, пучок зелени петрушки, 0,5 чайной ложки уксуса, перец, соль по вкусу

Кабачки, яблоки, морковь, лук и чеснок очистить, произвольно нарезать и пропустить через мясорубку. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу, измельчить и смешать с томатной пастой, а затем отправить к остальным овощам, пропущенным через мясорубку. Далее в глубокую жаропрочную емкость влить масло, отправить туда овощную смесь, посолить и поперчить, готовить около часа на среднем огне, регулярно помешивая. Затем добавить мелко рубленную зелень, еще раз перемешать и тушить еще 30 минут. За 3 минуты до готовности влить в смесь уксус и снять сковороду с огня. Готовую икру необходимо пробить в блендере.

Свекольная икра

Ингредиенты: 500 г свеклы, 2 луковицы, 400 г моркови, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка сахара, 150 мл растительного масла, перец, соль по вкусу

Чеснок и лук очистить, мелко нарезать и отправить в сковороду с добавлением растительного масла. Когда овощи приобретут золотистый оттенок, отправить к ним очищенную морковь (ее можно порезать или натереть на терке), влить немного воды и тушить до готовности. Затем добавить к овощам отваренную натертую свеклу, сахар, соль, перец и тушить около 15 минут. Готовую икру можно пробить в блендере до однородной массы и закрыть в банки (либо употребить в свежем виде сразу после приготовления).

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

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

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

Предлагаю работу

Новая работа XXI века! Приглашаем к сотрудничеству в нашу команду! Без специальных знаний! Запись на собеседование по телефонам 0178 677 51 12 или 0176 553 037 28.

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

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

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

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

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

Приму в подарок

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

Разное

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

Беспроигрышная лотерея «Пожар в Якутии». Лоты: смартфоны, нотбуки, машина! Подробности по телефону 0176 553 03 728 или 0178 677 11 12.

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

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

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

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

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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

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

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

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

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

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

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu
Справки по телефону 030 688 377 155

www.**graw24**.de

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.R.A.W.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

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