WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JULI 2022

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

МАРК ОРЛОВ

„ТРУДНОСТИ ЗАКАЛЯЮТ!“

Известный певец, талантливый композитор и популярный ведущий – это все о Марке Орлове. Лауреат премий «Великие люди России» и «Браво Артист» добился большого признания публики. Клипы на песни Орлова давно стали хитами в «Топ-чарте», а программа «Музыкальный патруль», которую ведет Марк, является очень востребованным шоу. Сейчас певец обучается в академии самого Игоря Крутого. Совсем скоро он станет лицом известнейшего бренда. Параллельно с учебой Марк занят в модельном бизнесе. Орлов не собирается останавливаться на достигнутых результатах и строит масштабные планы.

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.detiru.eu

В номере

СТР. 2
Афиша месяца

СТР. 4
Хронограф
А в это время, много лет назад...

СТР. 6
Для пользы тела
Чтобы не было отеков
Что такое отеки, и какие продукты помогут избавиться от них, рассказывает Лия Гавашели, пластический хирург.

СТР. 10
Тема
Спокойствие, только спокойствие, или растения против стресса
Многие растения лучше медикаментов помогают вернуть состояние спокойствия, причем без всяких побочных эффектов и привыкания.

СТР. 12
Очевидное, вероятное
Легко ли быть молодым?
Выглядеть значительно моложе своих лет можно и без постороннего вмешательства, совершенно бесплатно и с пользой для организма.

СТР. 18
Гостиная
Имеет ли крестное знамение «бактерицидный эффект»?
Периодически ученые (и не только британские) пробуют доказать что-то из области веры. Почему так притягательны подобные «доказательства», объясняет протоиерей Максим Первозванский, выпускник МИФИ, главный редактор журнала «Наследник».

СТР. 20
Марк Орлов: „Трудности закаляют!“
Известный певец, талантливый композитор и популярный ведущий – это все о Марке Орлове. Клипы на его песни давно стали хитами в «Топ-чарте», а программа «Музыкальный патруль», которую ведет Марк, является очень востребованным шоу.

СТР. 26
Кинозал
В июле на экранах

СТР. 27
Азбука вкуса
Салат, пожалуйста!
Рецепты необычных и вкусных салатов на каждый день.

Impressum

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

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

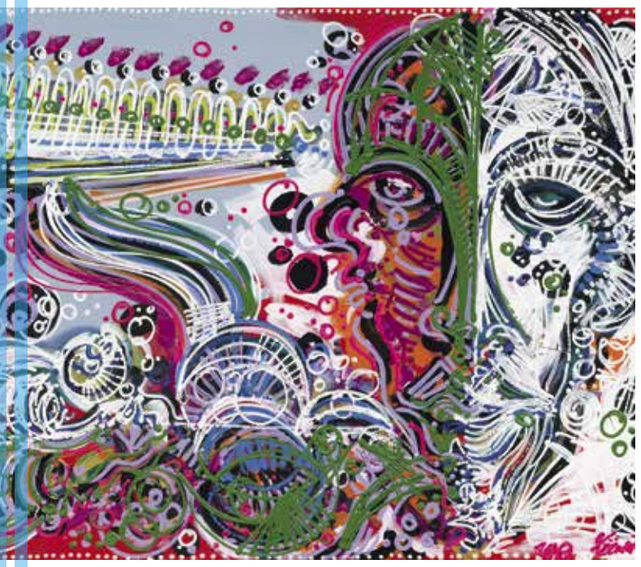
Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info
Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de
Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн
Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман
Lektorat | Корректор: Alexandra Ungvari | Александра Унгвари

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.

_Будьте здоровы!

BALANCE 2022

С 2 по 7 июля в Оффенбахе состоится Международная медицинская выставка-ярмарка Balance 2022, посвященная здоровью и качеству жизни. Она представляет большой интерес не только для медицинского персонала и общественных организаций, так или иначе связанных со здравоохранением, но и для самого широкого круга посетителей. На ее стендах демонстрируются как самые новые товары и услуги, так и «классика жанра»: всевозможные медикаменты, лекарственные травы, косметика и многое другое.



_На вернисаже как-то раз

ART KARLSRUHE 2022

Внимание всем поклонникам прекрасного, любителям живописи, фотографии и скульптуры, а также тем, кто находится в поиске идей и вдохновения! С 7 по 10 июля в Карлсруэ на выставке-вернисаже современного искусства Art Karlsruhe есть возможность увидеть массу необычных, вдохновляющих и нестандартных произведений искусства и творческих находок. А после встречи с арт-чудесами можно еще и погулять по живописным улочкам и старинным площадям – до встречи в Карлсруэ!

_Все о высокой моде

PREMIUM 2022

С 7 по 9 июля столичный выставочный центр превратится в гигантский подиум, на котором развернется потрясающее шоу под названием Premium 2022. Здесь будут представлены новые коллекции именитых дизайнеров. Помимо самых креативных разработок кутюрье из разных стран мира и самых новых моделей верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей, посетителей ждут шоу, вечеринки, концерты. Скучно точно не будет!

_Вкус лета

GENUSS FESTIVAL MÖNCHENGLADBACH 2022

С 15 по 17 июля в Менхенгладбахе пройдет уже ставший традиционным фестиваль еды под открытым небом Genuss Festival. Как уже ясно из названия, это восхитительное кулинарное мероприятие посвящено наслаждению едой, но не абы какой, а приготовленной лучшими из лучших, виртуозными повелителями грилей, кастрюль и сковородок, создающими из даров лета, а также мясных и молочных продуктов, круп и прочих ингредиентов самые настоящие произведения искусства! Понятно, что уйти отсюда голодным – и без массы ярких впечатлений! – просто невозможно.

_Натурально хорошо!

BIOFACH 2022

Поклонникам здорового образа жизни посвящается. Международная выставка органических продуктов питания и сельского хозяйства BioFach 2022, которая пройдет в Нюрнберге с 26 по 29 июля, приглашает всех желающих ознакомиться с продукцией ведущих производителей данной отрасли. Здесь вы узнаете все о новейших разработках, призванных улучшить качество жизни, найдете все необходимое для тренировок и окончательно придете к выводу, что полезное может быть вкусным, приятным и доставляющим массу удовольствия!

_Песнь о Нибелунгах

NIBELUNGEN-FESTSPIELE WORMS 2022

Ежегодно летом перед Вормсским собором проходит знаменитый театральный фестиваль Nibelungen-Festspiele. Премьера мероприятия состоялась в 1937 году и была основана на драме немецкого автора Фридриха Кристиана Хеббеля «Нибелунги», написанной в 1861 году. Во время Второй мировой войны фестиваль по понятным причинам не проводился, традиция была возобновлена в середине 1940-х годов, когда театральные сезоны вновь стали проходить регулярно вплоть до 1956 года. После длительного, почти полувекового перерыва, фестиваль Нибелунгов снова стартовал летом 2002 года и с тех пор проводился каждый год до начала пандемии коронавируса. И вот теперь он опять приглашает насладиться новой версией «Нибелунгов», воссозданной с учетом исторического контекста современными драматургами и инсценированной молодыми режиссерами. В этом году «Песнь о Нибелунгах» будет звучать с 15 по 31 июля.

А в это время, много лет назад...

2 июля 1900 года

В небо над Боденским озером поднялся первый дирижабль немецкого авиаконструктора Фердинанда Цеппелина. Он назывался LZ-1. Правда, его летная жизнь была коротка: полет продлился всего 17 минут, после чего новинка упала в воду из-за поломки руля высоты.

3 июля 1583 года

Царь Иван Грозный убил своего сына Ивана, ударив его в припадке гнева наконечником посоха в висок. В чем провинился несчастный царевич? Здесь мнения историков расходятся: одни утверждают, что он был не согласен с отцом в том, как велись военные действия в ходе Ливонской войны, а Иван Грозный, как известно, противоречий не любил. В другой версии фигурирует женщина, точнее, жена Ивана-царевича – Елена Шереметева, которой государь внезапно стал уделять особое внимание...

5 июля 1943 года

С наступления германских войск против сил Центрального и Воронежского фронтов началась Курская битва. Потери Германии в этом сражении составили около 500 тысяч человек.

7 июля 1900 года

Из кронштадтского порта на поиски мифической Земли Санникова вышла шхуна «Заря». В составе экспедиции были знаменитый исследователь Арктики барон Толль и адмирал Колчак. Якутский промысловик Яков Санников утверждал, что в 1808-1811 годах он не раз видел некую «гористую землю» к северу от арктических Новосибирских островов, но более чем столетние попытки обнаружить Землю Санникова ни к чему не привели. А в 1938 году летчики доказали, что ее и не существует.

10 июля 1905 года

На свет появился Лев Кассиль, будущий знаменитый писатель, журналист и сценарист. Его произведения «Кондуит и Швамбрания», «Вратарь Республики», «Великое противостояние», «Улица младшего сына» и «Ход белой королевы» вошли в золотой фонд детской литературы.

11 июля 1700 года

В Берлине основана Германская академия наук.

15 июля 1240 года

На реке Неве состоялось сражение между новгородским и шведским войсками. Молодой новгородский князь Александр Ярославович, не дожидаясь подкреплений, в стремительном бою разбил численно превосходящих его дружину шведских рыцарей, потеряв всего несколько десятков человек. За эту победу его прозвали Невским.

FOTOS: SXC

21 июля 1960 года

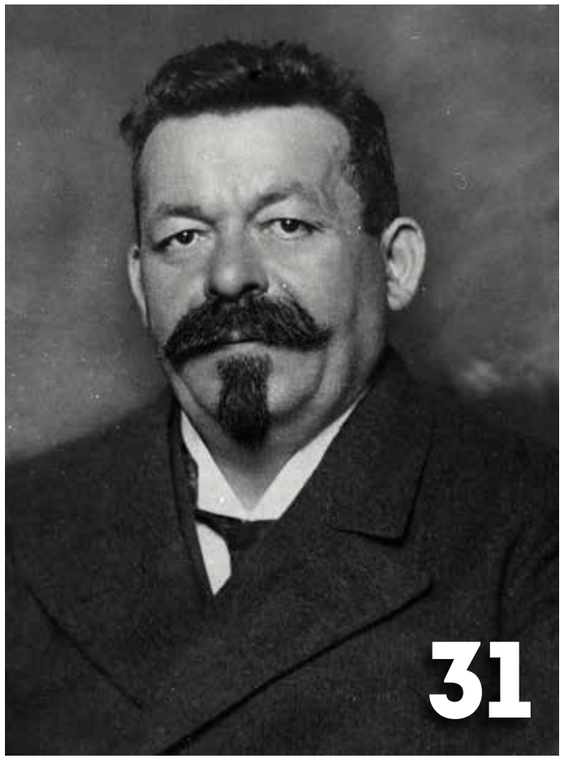
Первой в мире женщиной премьер-министром стала Сиримаво Бандаранаике, заменившая на этом посту своего мужа, Соломона, национального лидера Цейлона, который был застрелен буддистским монахом-фанатиком.

26 июля 1951 года

При раскопках древнего района Новгорода были обнаружены берестяные грамоты, вернее, процарапанные на березовой коре письма новгородцев XI-XIV веков.

31 июля 1919 года

Германское учредительное национальное собрание, проходившее в Веймаре, приняло новую конституцию Германии. Германия стала республикой, в которой президент назначал рейхсканцлера и министров, был верховным главнокомандующим, имел право роспуска рейхстага, назначения новых выборов и введения чрезвычайного положения. Первым президентом Германии стал социал-демократ Фридрих Эберт. Свое существование Веймарская республика прекратила в 1933 году с установлением фашистской диктатуры.



СУДОКУ

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

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

Чтобы не было отеков

ЛИЯ ГАВАШЕЛИ
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Что такое отеки, и какие продукты помогут избавиться от них, рассказывает Лия Гавашели, пластический хирург.

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. 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. Постоянные же отеки, появляющиеся 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...

Прежде чем предпринимать какие-либо меры, необходимо пройти обследование, которое призвано выявить реальную причину отеков. Например, если отеки вызваны недостатком калия в организме, то соответственно такому пациенту будут рекомендованы продукты с высоким содержанием этого микроэлемента. К ним можно отнести всем нам хорошо знакомый картофель, а также рис, петрушку, абрикосы и цитрусовые.

При этом общим в любой противоотечной диете будет не только список разрешенных продуктов, но и перечисление тех, которые нужно исключить из своего рациона. В первую очередь, это, конечно же, соль. Ее употребление необходимо значительно сократить (до 0,1-1,5 грамм в сутки). Также под запрет попадают все возможные солености, алкоголь, острое, копченое, включая такие продукты, как колбаса, сосиски, грудинка и пр. Придется ограничить количество белков и жиров и подвергнуть пересмотру потребление напитков. При склонности к отекам не рекомендуются кофе и чай, и это несмотря на то, что за ними давно закрепилась слава мочегонных. К сожалению, эффект, который организм получает от черного чая и кофе, сопоставим с обезвоживанием, поэтому оба напитка, наоборот, способствуют отекам. Не стоит также употреблять молоко, газированные и сладкие напитки, например, пакетированные соки. А вот отвары из мелиссы, шиповника и брусники отлично помогают избавиться от отеков. Нужный эффект дают также и отвары из сухофруктов (чернослива, изюма, кураги). Но лучший вариант – простая негазированная вода (не более 1,5 л), которую нужно пить в первой половине дня (до вечера), чтобы она не способствовала отечности.

Что же касается продуктов, обладающих мочегонными свойствами, то первое место среди них занимают арбуз, свежие огурцы и, конечно же, клубника. В принципе, все фрукты и большинство овощей не содержат натрий – основную причину отеков, многие из них в том или ином количестве имеют в своем составе калий и так называемую структурированную воду, чем как раз и могут похвастаться в изобилии свежие огурцы и арбуз. Такая вода гораздо полезней обычной, так как богата целым спектром витаминов и микроэлементов. Она насыщает организм необходимыми веществами и способствует выведению лишней жидкости. Что же касается клубники, то в ее составе есть витамин С, калий и марганец.

Противоотечными свойствами также славятся петрушка, сельдерей, имбирь и спаржа. Отдельно нужно упомянуть клюкву, точнее клюквенный сок, который является еще одним рекордсменом по содержанию калия. Клюквенный сок обладает не только жаропонижающими, но мочегонными и противовоспалительными свойствами.

Дом для аллергиков

Для многих июль – пора цветов и наслаждения жизнью. Но только не для аллергиков! Чтобы свести к минимуму аллергические реакции, рекомендуется... сделать небольшую перестановку. И еще кое-что, что поможет превратить дом в крепость, неподвластную аллергии.

Почему вообще возникает аллергия? По мнению многих специалистов, весь корень зла – в «поломках» иммунной системы, кои могут быть как врожденными (атопия), так и приобретенными. Аллергия представляет собой реакцию организма на некоторые факторы внешней среды, которые иммунная система ошибочно расценивает как чужеродные (хотя на самом деле ничего ужасного для организма в них нет) и начинает борьбу с ними. Так, например, с наступлением весны пыльца растений из воздуха попадает в дыхательные пути и бронхи, оседает на слизистой оболочке носа, глаз и рта, а также на коже. Многие этого даже не замечают, а у некоторых иммунная система ложно воспринимает безвредную пыльцу за врага и тут же включает защитные механизмы. Насморк, слезотечение, кожные высыпания – это типичные признаки борьбы, происходящей между иммунной системой и чужеродными веществами. Бороться с ними практически невозможно, но, стоит лишь закончиться периоду цветения, все болезненные проявления исчезают как по мановению волшебной палочки. Чтобы следующей весной вернуться вновь…

Так что же, может махнуть рукой на аллергию, и не забивать себе голову размышлениями о лечении, ведь убежать от нее практически невозможно, разве что уехать жить туда, где нет смены сезонов, цветущих деревьев и трав? Ни в коем случае! Потому что последствия чересчур активной реакции организма на аллергены могут быть самыми непредсказуемыми, – от бронхиальной астмы до анафилактического шока. Поэтому не стоит шутить со своим здоровьем и относиться к аллергии как к чему-то неизбежному.

Правильнее всего будет всеми мыслимыми и немыслимыми способами укреплять свой иммунитет и по возможности избегать контактов с причинно-значимыми раздражителями. Если речь идет о той самой весенне-летней аллергии, «поджигателями» которой являются тополиный пух или пыльца трав, необходимо убрать из квартиры вещи, на которых могут оседать возможные аллергены: ковры, мягкие игрушки, большую часть декора с открытых полок. Лучше убрать это все в шкаф до осени! Можно также сделать небольшую перестановку, передвинув мягкую мебель подальше от окна, чтобы на ней не оседала пыль.

Пух, перо и шерсть тяжело поддаются чистке и могут быть очень сильными аллергенами. Поэтому есть смысл подобрать подушки, одеяла и матрас из гипоаллергенных материалов или со специальными съемными чехлами для аллергиков. Касается не только страдающих аллергией: матрас надо менять не реже, чем раз в десять лет, подушку – раз в пять лет, а постельное белье необходимо стирать минимум раз в неделю!

Кроме того, специалисты не рекомендуют аллергикам сушить вещи после стирки на улице и возиться с такими комнатными растениями, как герань, бегония, примула или плющ (все они могут усилить действие постороннего аллергена). Не стоит забывать о ежедневной влажной уборке, о необходимости как можно чаще проветривать помещение (наибольший эффект дает проветривание после дождя) и после каждого выхода на улицу промывать нос, глаза и горло солевым раствором (примерно треть чайной ложки поваренной соли на стакан теплой кипяченой воды)…

Не обойтись здесь и без увлажнителя воздуха. Ведь аллергенов гораздо меньше во влажном воздухе, так как, сталкиваясь с молекулами воды, они тяжелеют и оседают на полу. Поэтому, в период обострения аллергии можно повесить на окна мокрую простынь. Это предотвратит попадание в квартиру пыли и пуха.

Резюмируя вышесказанное – во избежание возникновения аллергических реакций нужно стараться как можно меньше контактировать с возможными раздражителями (в том числе с пылью), как можно чаще проводить влажную уборку и помнить, что все, и аллергия в том числе, проходит…

Спокойствие, только спокойствие, или растения против стресса

К сожалению, мы часто забываем, что природа – лучший антидепрессант. Многие растения лучше медикаментов помогают вернуть состояние спокойствия, причем без всяких побочных эффектов и привыкания.

Взаимосвязь контакта с живой природой и уровня тревоги исследована неоднократно. Когда-то предкам человека было необходимо постоянно вглядываться в окружающий ландшафт, чтобы понимать, что рядом нет опасности. Сегодня дело обстоит по-другому, но наблюдение за растениями по-прежнему дарит ощущение спокойствия. При этом вовсе не обязательно жить на природе, даже букет в вазе или комнатное растение на рабочем столе способны уменьшить стресс. Причем не только своим внешним видом! Эфирные масла, входящие в состав подавляющего большинства растений, влияют на эмоциональное состояние человека, помогают сосредоточиться и улучшают настроение. Для того чтобы ощутить эффект, не обязательно наносить аромамасла на кожу, можно высадить растения у себя на подоконнике или балконе и, проходя мимо, легонько задевать рукой, чтобы помещение наполнялось приятным запахом.

Один из самых популярных «зеленых антидепрессантов» – лаванда. Ее аромат не только избавляет от тревоги, но и повышает когнитивные функции. Еще эфирные масла лаванды помогают справиться с бессонницей, успокаивают и уменьшают тревогу. Помимо лаванды, поистине волшебное действие оказывает мята, содержащая ментол и цитраль. Эти компоненты, с одной стороны, убирают нервную возбудимость, а с другой – избавляют от сонливости и упадка сил. Исследования показывают, что мята улучшает память и способствует легкому засыпанию.

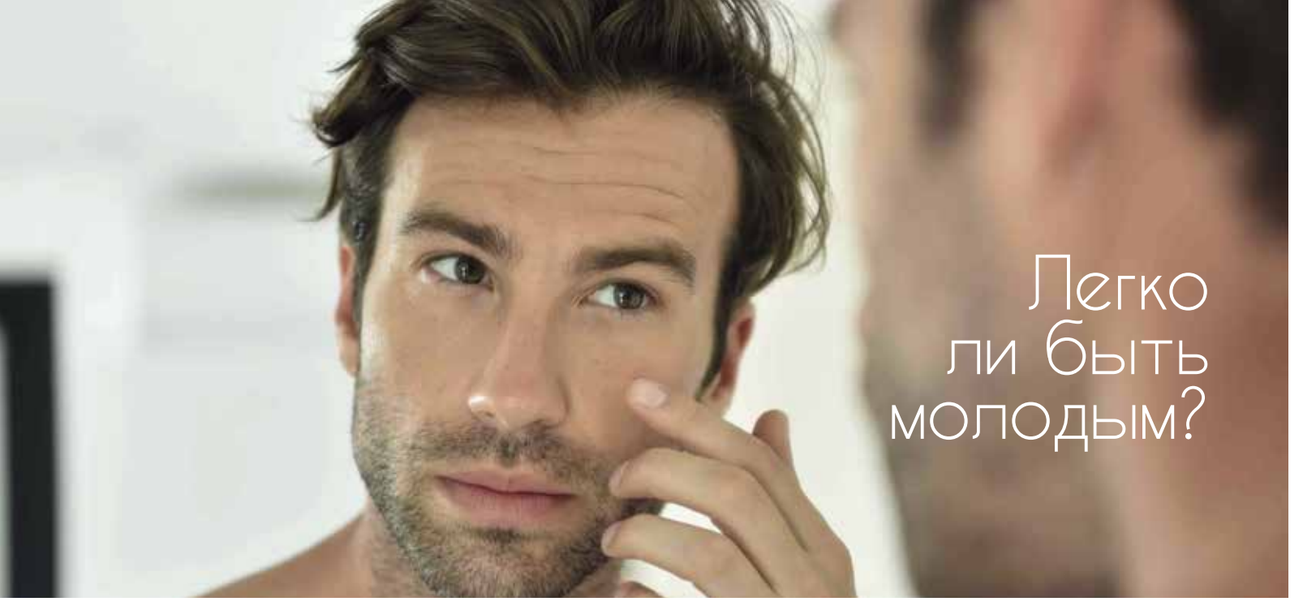
FOTOS: SXC

Пряные травы вроде базилика, розмарина и орегано не только улучшают вкус блюд, но и обладают способностью снижать уровень стресса и стимулировать концентрацию внимания. Прекрасным средством в борьбе с унынием и тревогой станут и цитрусовые, чей бодрящий аромат поможет избавиться от беспокойства и нервного напряжения и переключиться с тревожных мыслей. А позитивно-оранжевые мандарины и апельсины поднимают настроение, как своим ароматом, так и ярким внешним видом.

Отличным способом исправить свое эмоциональное состояние может стать и букет из цветов-антидепрессантов. Самый главный такой цветок – роза. Ее нежный аромат дарит чувство спокойствия и умиротворения. Свежий и терпкий запах жасмина, напротив, способствует продуктивной работе головного мозга, поднимает настроение и избавляет от раздражительности. А всем привычные хризантемы улучшают общее психоэмоциональное состояние.

Совсем не зря серебристо-голубоватые листья эвкалипта столь популярны у флористов! Мало того, что эвкалипт обладает массой бактерицидных свойств, способствует концентрации, снимает усталость и повышает работоспособность, его аромат улучшает кратковременную память. Цветочные композиции с участием эвкалиптовых веток помогают «приземлиться» и сосредоточиться на достижении важных целей (а не растрачивании энергии и жизненных сил по пустякам).

Но не только аромат цветов помогает обрести спокойствие, сама работа по сборке букета положительно влияет на эмоциональное состояние! Во время общения с растениями оказываются задействованы все органы чувств, что способствует выработке серотонина, который отвечает за регуляцию циклов сна и бодрствования и помогает сконцентрироваться на настоящем моменте, перенестись из тревожных мыслей о будущем в общение с прекрасным, то есть с цветами. Что и требовалось доказать.



Легко ли быть молодым?

Выглядеть значительно моложе своих лет можно и без постороннего вмешательства, совершенно бесплатно и с пользой для организма.

Хотя самая юная, идеально гладкая и сияющая кожа с годами приобретает противоположные качества, этот процесс можно замедлить, правильно питаясь. Если коже не хватает полезных веществ, поступающих в организм с пищей, то она быстрее увядает, теряет свою эластичность и красоту. Тут все как у собаки из рекламы корма Chappi: правильное питание = роскошная шерсть. И бьющие все рекорды популярности новомодные диеты голливудских звезд, как правило, не что иное, как список простых до боли, но действительно способных повернуть время вспять общих правил, касающихся, кстати, не только питания.

Вкусная еда – одно из удовольствий нашей жизни, «топливо» для правильного функционирования организма, фундамент здоровья. А без здоровья, как известно, красоты не бывает. То есть, питаясь нужным образом, можно оставаться молодой и привлекательной если не вечно, то очень и очень долго. Например, Софи Лорен, одна из самых красивых женщин в истории кинематографа, которая умудряется великолепно выглядеть, даже перешагнув 80-летний рубеж. В уроках красоты, преподанных миру Лорен, нет ничего сложного. Актриса каждый вечер ложится спать в девять часов, не употребляет алкоголь и не курит (правда, курить она бросила всего несколько лет назад), зато пьет много жидкости и никогда не отказывает себе в удовольствие вкусно поесть! Вот только в свой рацион блистательная синьора включает не все, что в голову придет, а вполне определенные продукты, ответственные за сохранение молодости и красоты. И следует еще некоторым правилам!

Правило номер один:
ешьте, не придерживаясь строгих правил!
Чем богаче и разнообразнее будет меню, тем меньше вероятность возникновения дефицита витаминов и минеральных веществ. Оптимальная дневная норма продуктов в процентном соотношении такова: сложные углеводы (фрукты, овощи, неочищенные крупы) – 55%, белки (рыба, постное белое мясо, яйца, молочные продукты, орехи, фасоль и бобовые) – 25%, жиры (оливковое масло, рыбий жир и т. д.) – 20%. Остальные 5% на ваше усмотрение! А если уж вы решили побаловать себя неполезной, но милой сердцу жирной пищей, сдобрите ее как следует специями. Они помогают сжигать жиры, так как заставляют организм потеть, увеличивают сердцебиение. Правда, есть одно «но»: острая пища не должна быть калорийной и ее не стоит употреблять при проблемах с желудком. Злоупотребив сладким, съешьте четверть чайной ложки корицы (можно добавить ее в чай или кофе). Корица очень эффективно снижает уровень сахара в крови и риск жировых отложений.

Правило номер два: лучший способ защиты – это нападение!
Смело «нападайте» на врагов своей молодости: вредные привычки, недостаток сна, склонность к депрессии, малоподвижный образ жизни. Попробуйте хотя бы на неделю изменить свой режим (естественно, в лучшую сторону), причем, поверьте, это вовсе не сложно. Увеличьте на пару-тройку часов время сна, возьмите за привычку гулять хотя бы полчаса в день... Банально, но эффективно и проверено временем! А вот список так называемых защитных веществ, просто-таки необходимых нашему организму для сохранения молодости и красоты: бета-каротин (он содержится в картофеле, моркови, шпинате, манго, зеленом салате), витамины С и Е (им богаты черная смородина, красная паприка, киви, брокколи, фенхель, папайя, земляника и цветная капуста).

Правило номер три: не пить – себе навредить!
Недостаток жидкости в организме замедляет процессы метаболизма, может привести к снижению уровня глюкозы в крови, слабости, головокружению. Чтобы улучшить обмен веществ (а заодно и распрощаться с лишним весом), пейте как можно больше. Но вот что именно пить? На первом месте «по полезности» стоит минеральная вода. Сразу за ней следует зеленый чай, ускоряющий, помимо прочего, расщепление жиров. Содержащийся в нем катехин способствует сжиганию калорий. А еще этот напиток защищает от проблем с сердечно-сосудистой системой и благотворно влияет на все обменные процессы в организме. Нежирные молочные продукты (кефир, ряженка, молоко) являются лучшими поставщиками кальция, увеличивают в организме количество гормона кальцитриола, который заставляет клетки сжигать больше жира. Можно также обратиться к бесценному опыту французов и итальянцев, позволяя себе перед ужином выпивать немного вина. Это задерживает поступление углеводов в кровь, переваривание белков в желудке замедляется, а аппетит заметно снижается.

FOTOS: SXC

Правило номер четыре: витаминов много не бывает!
Абсолютный лидер среди витаминов, ответственных за красоту и молодость: витамин С. Он играет основную роль в образовании коллагена, важного для роста и восстановления клеток кожи. Дневная норма этого витамина – 75 мг, такое количество содержится в одном апельсине, двух мандаринах, в половинке грейпфрута или киви. Особенно много его в шиповнике, смородине, зеленом луке, перце, петрушке и картофеле. Второй по значимости витамин этой группы – витамин А, который необходим для роста новых клеток и замедления процесса старения. Лучшие источники витамина А – рыбий жир и печень, следующими в ряду стоят сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко, а также зеленые и желтые овощи и фрукты (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня). Нельзя обойти вниманием и витамин Е, улучшающий циркуляцию крови и регенерацию тканей. В качестве антиоксиданта витамин Е защищает клетки от повреждения, замедляя окисление липидов (жиров) и формирование свободных радикалов. Он предохраняет другие растворимые жирами витамины от разрушения кислородом и способствует их усвоению. Витамин Е, замедляющий старение и предотвращающий появление старческой пигментации, содержится в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, кукурузном), семечках яблок, орехах (миндаль, арахис), сое, молоке. Если же вы поставили перед собой цель похудеть, то увеличьте потребление витаминов группы В, настоящего лекарства от ожирения. Они стимулируют обменные процессы организма, улучшают циркуляцию крови и необходимы для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца. Витамины группы В содержатся в хлебе и хлебопродуктах из муки грубого помола, крупах (необработанный рис, овсянка), овощах (спаржа, брокколи, брюссельская капуста), орехах, апельсинах, изюме, черносливе, плодах шиповника и пивных дрожжах.

... Вот, собственно, и вся премудрость, из которой следует, что молодым быть легко. Софи Лорен подтвердит.

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

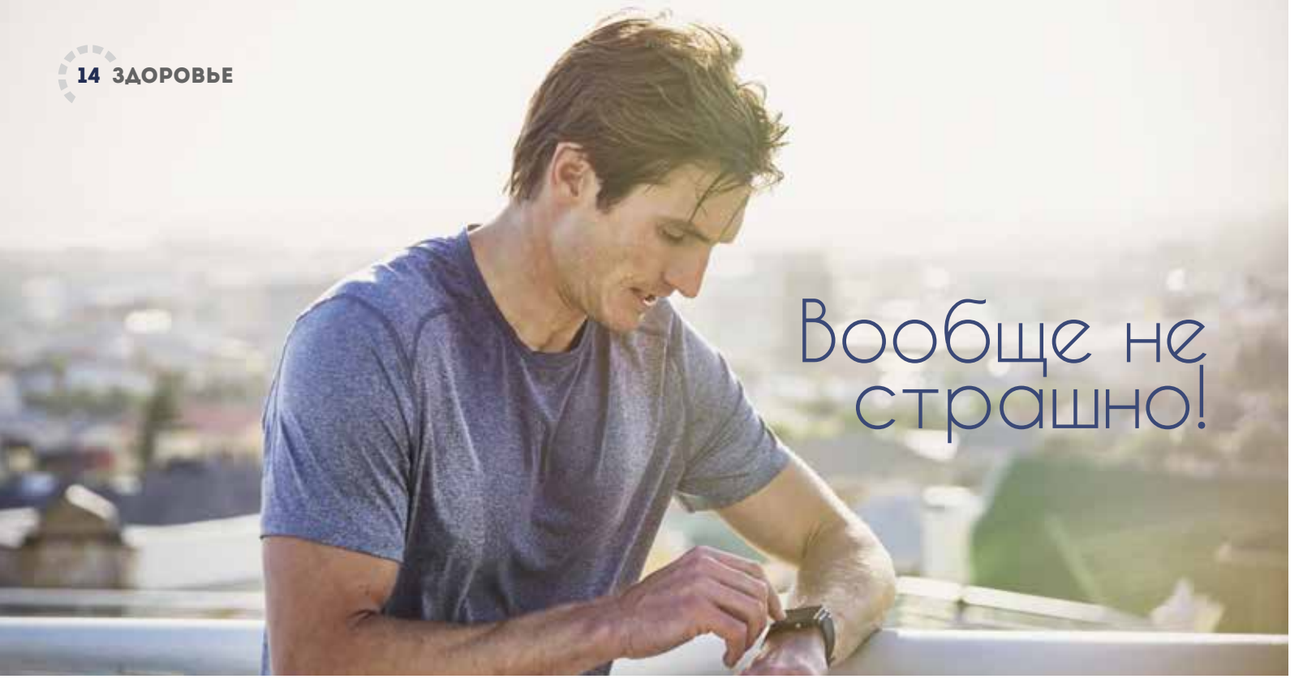
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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



Вообще не страшно!

Здоровый образ жизни подразумевает под собой определенные правила. В том числе, всем следящим за своим здоровьем необходимо выпивать ежедневно два литра воды, есть как можно больше овощей и фруктов, регулярно заниматься спортом... Но это все теория, на практике же ситуация частенько выглядит совсем по-иному. Что делать, если...

... «отдавать ужин врагу» никак не получается?

Вообще не страшно! Разыгравшийся ближе к ночи аппетит – не повод для волнений. Организму совершенно безразлично, какие цифры показывают стрелки часов, более того, он и не подозревает об их существовании. Полезна ли вечерняя трапеза – вот что действительно важно. Постное мясо (белок) и обилие овощей (клетчатка) обеспечат лучшее переваривание пищи, а значит, и крепкий, здоровый сон.

... правило «8 стаканов воды в день» не выполняется?

А вот тут все не так однозначно. Вообще-то человеку требуется минимум 1,5 литра воды в сутки, иначе в его организме скапливаются соли, токсины и прочие совсем не полезные элементы. Кроме того, из-за недостатка влаги уменьшается объем циркулирующей крови, к сердцу и головному мозгу поступает меньше кислорода, чем необходимо, – отсюда быстрая утомляемость, пониженная концентрация внимания, сонливость. Не говоря уже о риске появления морщин, плохом цвете лица и тусклых, ломких волосах! И о том, что вода подавляет аппетит и помогает вовлекать в обмен веществ отложенные жиры... Но в то же время, тем, кто употребляет в пищу много богатых водой фруктов и овощей, вполне позволительно пить меньше. Переизбыток воды так же вреден, как ее недостаток! Во всяком случае, полезно приучить себя пить воду до и после приемов пищи, при этом заливать ее в себя «через силу» не стоит.

... в обычный рацион входит не так много свежих овощей и фруктов?

Несомненно, свежие фрукты и овощи являются незаменимыми поставщиками витаминов, минералов и клетчатки. Однако и тут все хорошо в меру. Слишком большая доля сырых овощей в рационе может вызывать вздутие живота, изжогу, другие проблемы. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов – 2:3, в крайнем случае 1:1.

...не удается включить медитацию в распорядок дня?

У медитации, необходимой для подавления стресса и обретения гармонии, есть и обратная, негативная сторона. Ученые выяснили, что у подобных духовных практик немало побочных эффектов, в том числе галлюцинации и чувствительность к свету и звуку. Также медитация может оказывать физическое воздействие на организм: поднимается давление, кружится голова, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом. Особенно к подобному склонны люди, перенесшие травматические расстройства. Так что, если регулярно медитировать не получается, не стоит расстраиваться, возможно, подобная практика не нужна организму.

... никак не получается отказаться от бокала-другого вина в день?

Многие врачи считают (и небезосновательно), что сухое красное вино не только действует успокаивающе на психику, но и улучшает моторику желудка, тем самым помогая пищеварению, а также содержит очень важный антиоксидант, ресвератрол. Но здесь следует помнить, что речь идет об одном стакане вина в день! Все остальное уже будет во вред.

...занятия спортом так и не вошли в привычку, поэтому похудеть не удается?

Упражнения на пресс для плоского живота, прокачка бицепса для красивого рельефа рук – все это пустая трата времени, считают персональные тренеры (правда, частенько уверяя своих клиентов строго в обратном). Такие меры не эффективны для похудения, так как ориентированы на небольшие группы мышц и в целом не дают достаточной физической нагрузки. Главный фактор уменьшения жира – дефицит калорий.

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

«К сожалению, день рождения только раз в году...», - к жильцам комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» это не относится. Жизнь в наших резиденциях яркая и насыщенная, каждый день наполнен интересными событиями и новыми впечатлениями. Скучать у нас не приходится никому: можно в отличной компании посмотреть фильм, вспомнить любимые песни, сыграть партию в шахматы, карты или лото и просто поговорить по душам. И дни рождения отмечаются дружно, весело и гораздо чаще, чем раз в году! Жильцы и персонал наших резиденций собираются вместе, чтобы поздравить именинников и пожелать им всего самого наилучшего. Недавно поздравления с 50-летием принимал Сергей Бихерт. Юбиляр получил, помимо подарков и добрых слов в свой адрес, массу положительных эмоций, которыми он щедро делился с гостями. Не меньше комплиментов, угощений и приятных сюрпризов досталось и еще одной нашей имениннице, Галине Ерке. Она у нас «двойная отличница», ей жизнь поставила сразу две пятерки! Дорогие наши юбиляры, еще раз счастья вам и здоровья, бодрости и отличного настроения!

Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют, то есть все как дома, только лучше!

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

Спасение – в гранате!

Волнения, стресс, переживания? Людям преклонного возраста со всеми этими неприятностями лучше всего справляться с помощью... нет, не медикаментов, способных вызывать привыкание или другие нежелательные побочные эффекты, а обычных гранатов! Ежедневное употребление которых позволяет снизить уровень гормона стресса в крови. Кроме того, этот чудо-фрукт содержит суточную норму фолиевой кислоты (ее дефицит, как известно, также является одной из причин депрессии). Плюс к тому в гранате содержится больше антиоксидантов, чем во фруктах, красном вине или зеленом чае. Есть у него и масса других замечательных свойств, в частности, он повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает защитные функции организма и обладает обезболивающими свойствами.

Помидоры на здоровье

Результаты недавнего исследования о влиянии томатов и томатного сока на здоровье, проведенного испанскими учеными, подтвердили: помидоры, вернее, содержащиеся в них вещества, способны значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Биологически активные соединения, имеющиеся в помидорах, влияют на различные физиологические механизмы в организме человека, в том числе на клеточную активность. Ученые связывают положительный медицинский эффект от употребления томатов и их производных (в частности, сока) с содержанием в них витамина Е и ликопина, мощного антиоксиданта, способствующего снижению уровня холестерина в крови и улучшающего общее состояние кровеносных сосудов. По содержанию ликопина томатный сок – признанный рекордсмен, в одной порции содержатся более 100% суточной потребности в этом веществе. Кроме того, помидоры богаты пищевыми волокнами, в том числе пектинами, важными для правильной работы пищеварительной системы. В общем, сплошная польза!

Сон в летний полдень

Если вы страдаете от бессонницы и сердечно-сосудистых заболеваний, попробуйте ввести в распорядок дня сон после обеда, – он на самом деле способен творить чудеса! Во-первых, даже 15-20 минут сна в дневное время придают заряд сил и энергии, дарят бодрость и помогают справиться с усталостью (что особенно актуально, если ночью вы плохо спали). Во-вторых, отдых после обеда существенно снижает уровень стрессовых гормонов в крови и защищает от эмоциональной перегрузки. В-третьих, как это ни парадоксально, те, кто хотя бы на полчаса устраивает себе дневную сиесту, легче засыпают вечером. И, в-четвертых, давно доказано, что в южноевропейских странах, где обычай послеобеденного отдыха свято соблюдается из-за особенностей климата, уровень болезней сердца гораздо ниже (почти на 40%!), чем в странах, где люди днем не спят. Поэтому, если вы хотите иметь крепкое сердце и здоровые сосуды, а также лучше спать ночью, обязательно устраивайте себе дневной отдых, хотя бы короткий!

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!

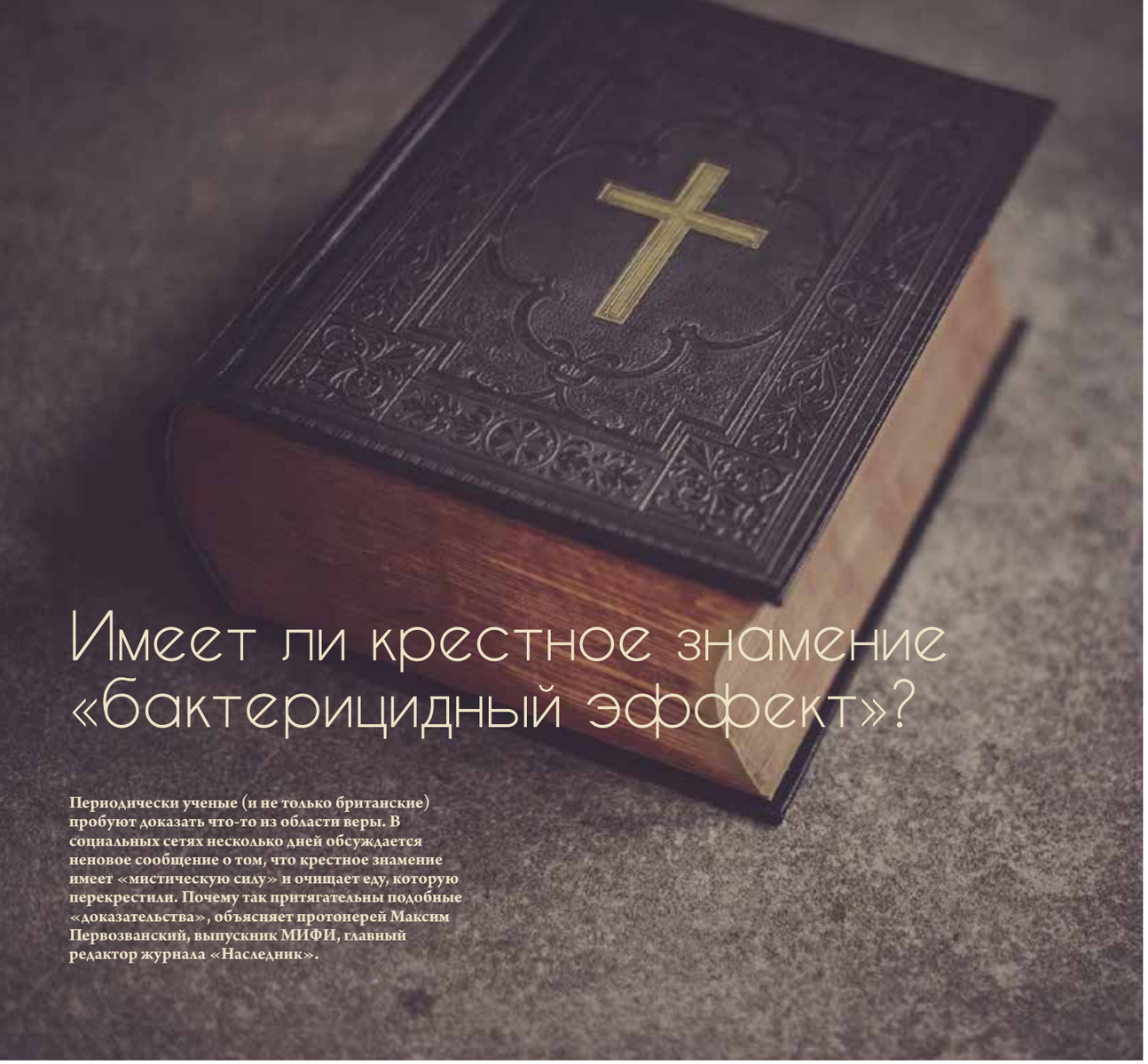
**Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!**

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Charlottenburg
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 Berlin
Tel. 030 - 688 377 133

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

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

www.veritas24.info



Имеет ли крестное знамение «бактерицидный эффект»?

Периодически ученые (и не только британские) пробуют доказать что-то из области веры. В социальных сетях несколько дней обсуждается неновое сообщение о том, что крестное знамение имеет «мистическую силу» и очищает еду, которую перекрестили. Почему так притягательны подобные «доказательства», объясняет протоиерей Максим Первозванский, выпускник МИФИ, главный редактор журнала «Наследник».

Магическое восприятие мира – первичное, самое простое и грубое религиозное восприятие. В условиях, когда человек не знает, не чувствует живого Бога, не пытается с Богом установить связь, в нем все равно живет изначально вложенное религиозное, священное, мистическое чувство. Но без знания живого Бога оно принимает самые грубые языческие формы.

Самая простая религиозная форма – магия, когда человек думает, что с помощью неких магических формул, заклинаний, обрядов, действий он может если не подчинить, то, по крайней мере, вынудить духовный мир дать какой-то эффект в его связи с материальным миром. В ситуации, когда христианства в мире не было, подобные магические действия принимали формы примерно такие: нужно три раза поплевать, по дереву постучать, чтоб все хорошо было, присесть на дорожку и так далее. Чтобы в результате этих действий вызвать благосклонность Вселенной, Высших сил, богов. И тогда все будет хорошо: и вода чистая, и путь благополучный. Это существует до сих пор.

Если мы живем в мире, который христианством оплодотворен, наше христианство часто принимает формы, когда для человека главным оказывается не личность Иисуса Христа, Его связь с нами, Его спасение нас, а некие ритуалы, действия. Христианство начинает восприниматься как некая абстрактная религия. Отсюда – и то самое обрядоверие, о котором много говорится. Тогда главным становится выполнить обряд: передать свечку через нужное плечо, правильно подойти к иконе, правильно приложиться, правильно прочитать молитву, не ошибившись ни в ударении, ни в слове. Понятно, что ошибаться не надо. Но речь о том, что неправильное ударение или не так прочитанное слово приводит к тому, что «молитва не подействует».

Вот под это «подействует – не подействует» часто подводится научная база. Я сам, поскольку в молодости принадлежал к научному сообществу, сталкивался с этим. В конце восьмидесятых годов религиозными вопросами интересоваться не запрещалось, у нас на кафедре радиационной физики работали люди, занимавшиеся подобными вопросами.

С такой точки зрения мы молимся, не обращаясь к Богу в живом общении, а вызываем определенный всплеск какой-то специальной энергии или еще чего-то. Например, после прочтения молитвы вода приобретает другие свойства, у нее меняется электропроводность или другие физико-химические характеристики. Все равно это попытка думать и считать, что за религиозными действиями и обрядами стоит некое магическое действие. Но к христианству, понятное дело, это не имеет практически никакого отношения.

А всплески интереса общественности к научному обоснованию христианских обрядов происходят регулярно. Вот, несколько лет популярностью пользовался фильм «Вода», где, кроме прочего, тоже говорилось, как меняются молекулы воды под действием молитвы (не только христианской).

Почему людям хочется научно обосновать моменты, связанные с верой? Потому, что некий эффект ведь все равно есть. Человек молится, и, например, происходит выздоровление. Если бы люди не получали какого-то результата в своей религиозной жизни, тогда бы и верующих, наверное, было бы гораздо меньше.

Есть, конечно, примеры даже среди святых, которые переживали периоды «мистической пустыни», когда не чувствовали отклика, когда на все их молитвы Небеса молчали. Такое бывает, и человек все равно может продолжать оставаться христианином.

Но все-таки, так или иначе, массовое религиозное сознание воспитывается и подпитывается рассказами о чудесах, исцелениях, прозорливости – именно как действии Бога, а не мистических сил. И это нормально. Поэтому любой ответственный ученый скажет: «Да, эффект есть». Как объяснить это научному позитивистскому уму? Только одним способом, что есть какое-то воздействие, какая-то энергия, и так далее, которая появляется при правильном прочтении молитв, которые правильным каким-то образом сотрясают пространственно-временной континуум, который якобы изменяется в благоприятную для человека сторону.

ANZEIGE

„ТРУДНОСТИ ЗАКАЛЯЮТ!“

МАРК Орлов

Известный певец, талантливый композитор и популярный ведущий – это все о Марке Орлове. Лауреат премий «Великие люди России» и «Браво Артист» добился большого признания публики. Клипы на песни Орлова давно стали хитами в «Топ-чарте», а программа «Музыкальный патруль», которую ведет Марк, является очень востребованным шоу. Сейчас певец обучается в академии Игоря Крутого. Совсем скоро он станет лицом известнейшего бренда. Параллельно с учебой Марк занят в модельном бизнесе. Орлов не собирается останавливаться на достигнутых результатах и строит масштабные планы.

- Как Вы попали в творческую среду, Марк?
- Классическая музыка нравилась мне всегда. Сколько себя помню, я тянулся к творчеству, но попал сюда, скорее, из-за определенных обстоятельств.

- Какой была Ваша жизнь до вокальной деятельности?
- С самого детства я занимался спортивной гимнастикой. В девять лет сам принял такое решение. Это было сложно, но очень дисциплинировало. К шестнадцати годам я стал кандидатом в мастера спорта. Но из-за серьезной травмы, что случается нередко, мне пришлось оставить спорт. Тогда я решил заняться музыкой, которая была рядом со мной всегда.

- Сложно ли сегодня молодым исполнителям попасть на большую сцену?
- Да, но все возможно. Главное – это заслужить доверие публики. Конечно, придется готовиться к несправедливости на пути к большой сцене, но при сильном желании добиться своего можно.

- Как реагируете на трудности: продолжаете двигаться к цели или теряетесь?
- Как бывший спортсмен, считаю, что трудности закаляют. Да, иногда люди пытаются как-то навредить тебе, но тогда появляется двойное стремление достичь успеха.

- Назовите самое важное событие в своей музыкальной карьере?
- 28 ноября 2021 года состоялась моя презентация, как артиста. Я исполнил 12 песен. На сегодняшний день этот момент является самым важным творческим событием в моей жизни.

- Считаете работу способом отвлечься от рутины или же трудом, от которого сильно устаешь?
- В этом вопросе стоит соблюдать баланс, чтобы не потерять интереса к работе. Тогда главное занятие твоей жизни станет чем-то праздничным, и не будет никакого стресса.

- Самое яркое воспоминание о начале вашей музыкальной карьеры?
- Это встречи, на которых обсуждались мои проекты.

- Как вы обычно проводите свой отдых?
- С семьей. С детства чту все семейные традиции. Мы всегда отмечали все важные события в кругу друзей и родных. Еще стараюсь держаться подальше от телефона. Жаль только, что пока свободного времени у меня очень мало.

- Чем планируете порадовать поклонников в ближайшем будущем?
- Планирую свежий дуэт и еще один интересный музыкальный проект. Уверен, что публика оценит мои задумки.

СКАНВОРД

Вид искусства
Канадский сорт яблони
Отдельный снимок
Каменистая пустыня
Игорный дом
Разрушение ткани кости зуба
Размер и форма сигары
Нервное моргание без удержу
Ползучая тварь
Бригада рыбаков
Медленный музыкальный темп
Двучлен в математике
Климатический курорт на о. Мадейра
Признак невиновности
Человек с объективом
Часть избы
Правый приток Лены
Порода лошадей
Неодобрительное мнение, порицание
Приток Клязьмы
Уведомление о грядущей премьере
Подразделение в кавалерии
Декоративный кустарник
Болотная трава
Краска для ресниц
Отдельное крестьянское хозяйство
Свежезамороженный дождь
Осенние сорта яблони
Нехватка денег в кассе
«Застойная» истина
Степень зрелости плода
Музыкальный стиль
Великий русский поэт
Латы на груди и спине
Монах в православии
Жираф с короткими ногами и шеей
Бессильный мужик
Фальшивка, подделка
Бессвязная речь
Наёмные зрители
Единица плоского угла
Шипит от уксуса в руках повара
Имя Бальзака
Западный пионер
Магазин, куда идёт больной с рецептом
Какая река самая хищная?
Нога зверя
Город в Южной Америке
Единица кинематической вязкости
Победное междометие
Шаловливое дитя
Сын Кроноса и Реи
Предмет восхищения, преклонения
Спутник Сатурна
Город и порт в Ирландии
«Подсветка» героической головы
Спутник мадам Гипотенузы
Крупный попугай с яркой окраской
Блюдо из рыбы
Помрачение сознания
Город-порт на севере Африки
Студенистое вещество
Река, берущая начало в Пиренеях
Повесть И.С.Тургенева
Пробное задание
Шампунь для туши
Река в Забайкальском крае
Приток Луары
Родич рака
Американская актриса
Гул голосов, гомон
Музыкант-импровизатор
Женская одежда
Сказка Андерсена
Спутник стыда

АНЕКДОТЫ

Состояние здоровья: комары еще кусают, но мухи уже задумчиво замедляют полет.

* * *

— Алло! Здравствуйте! Это телефон помощи алкоголикам?
— Да.
— Скажите, как делать мохито?

* * *

Неправду говорят, что с деньгами тяжело расставаться. Гораздо сложнее с ними встретиться!

* * *

Перейдите с мяса на овощи, откажитесь от алкоголя, перестаньте есть после шести вечера, и за две недели вы потеряете четырнадцать хороших дней жизни.

Глядя на отсутствие пальца у Антона, все думали, что он фрезеровщик, а он был стоматологом.

* * *

Беда не приходит одна. После взрыва на цементном заводе прошел дождь, и жизнь на предприятии окончательно замерла.

* * *

Встречаются двое:
— Ты, говорят, недавно женился? Наверное, теперь ты знаешь, что такое настоящее счастье...
— Да. Теперь знаю. Но уже поздно.

Кстати, ничего плохого не хочу сказать, но знаю многих старых алкоголиков и ни одного старого вегана.

* * *

В камеру смертника входит надзиратель.
— Слышь, брат, дело есть. Завтра перед электрическим стулом тебя спросят, какое твое последнее желание. Тебе уже все равно, попроси, чтобы мне зарплату подняли.

* * *

Парень из промышленного города, из крайне неблагополучного района, из ужасно неблагополучной семьи, из абсолютно агрессивной среды… Проявив характер и волю, окончил свою районную школу с золотой медалью. А спился уже в Оксфорде.

На экране

С 1 ИЮЛЯ 2022 ГОДА

Thor: Love and Thunder
(«Тор: Любовь и гром»)

Режиссер: Тайка Вайтити

Авторы сценария: Стэн Ли, Дженн Робинсон, Тайка Вайтити

Громовержец Тор отправляется на поиски душевного покоя. Но его уединение нарушает Горр, жаждущий уничтожить всех богов. Чтобы справиться с угрозой, Тор обращается за помощью к королю Валькирии, Коргу и своей бывшей девушке Джейн Фостер, которая, к удивлению Тора, необъяснимым образом завладела магическим молотом Мьельниром и не менее магическими силами...

С 14 ИЮЛЯ 2022 ГОДА

Meine Stunden mit Leo
(«Удачи, Лео»)

Режиссер и автор сценария: Софи Хайд

В ролях: Эмма Томпсон, Дэрил МакКормак, Лес Мабалека

Муж 55-летней Нэнси Стоукс был достойным человеком, примерным семьянином и заботливым отцом, но откровенно плохим любовником. Потеряв супруга, Нэнси пускается во все тяжкие и нанимает 20-летнего жиголо Лео Гранде. И вот тут события совершают неожиданный поворот.

С 21 ИЮЛЯ 2022 ГОДА

Bob's Burgers - Der Film
(«Закусочная Боба»)

Режиссер и автор сценария: Лорен Бушар

В ролях: Стефани Беатриз, Кристен Шаал, Гэри Коул

У скромной закусочной Боба серьезные проблемы. Она находится под угрозой закрытия, так как не выдерживает конкуренции с соседями. Теперь хозяину заведения приходится буквально из кожи вон лезть, чтобы удержаться на плаву. Помощь приходит с неожиданной стороны, а именно, от непутевых детей Боба.

С 28 ИЮЛЯ 2022 ГОДА

DC League of Super-Pets
(«Суперпитомцы»)

Режиссер и автор сценария: Джаред Стерн

Роли озвучивали: Дуэйн Джонсон, Джон Красински, Наташа Лионн

Пес Крипто, лучший друг Супермена, обладает такими же мегаспособностями, как и его хозяин. Вместе они отважно борются с преступностью и защищают покой мирных граждан. Но когда Супермена и других членов Лиги справедливости похищают неизвестные злодеи, Крипто собирает компанию друзей-животных и отправляется на выручку.

Салат, пожалуйста!

Рецепты необычных и вкусных салатов на каждый день.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ ПО-ТАТАРСКИ

Ингредиенты: 1 вареная свекла, 1 зеленая редька, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г зеленого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Очистить свеклу и редьку. Редьку нарезать тонкой длинной соломкой, выложить в миску и немного посолить. Оставить на 10 минут. Отжать редьку порциями, чтобы выделился лишний сок, после чего переложить в отдельную миску. Добавить растительное масло и перемешать. Зеленый лук для салата вымыть и обсушить бумажными полотенцами. Нарезать слегка наискосок не слишком тонкими колечками. Добавить в миску к подготовленной редьке. Свеклу нарезать тонкой соломкой. Переложить в миску к редьке с зеленым луком. Немного поперчить и влить лимонный сок. Аккуратно перемешать и убрать емкость с салатом в холодильник на 15 минут.

САЛАТ ИЗ МАНГО С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 16 крупных сырых креветок, 2 небольших манго, половина кочана салата айсберг или китайской капусты, 1 большой помидор, 4 пера зеленого лука

Положить неочищенные креветки в кипящую подсоленную воду, еще раз довести до кипения и варить две минуты. Откинуть на дуршлаг, остудить, очистить от панциря. Манго очистить, вынуть косточки и нарезать мякоть дольками. На помидоре сделать крестообразный надрез, опустить его на одну минуту в кипяток, затем положить под холодную воду. Снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать маленькими кусочками. Нарезать зеленый лук и листья салата, сложить в миску вместе с помидорами, креветками и дольками манго. Поклонники экзотики могут заправить салат кокосовым молоком.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 120 г салата, 1 авокадо, 50 г кедровых орешков, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка воды, 1 чайная ложка винного уксуса, соль, перец по вкусу

Авокадо очистить и нарезать, перемешать с салатом в глубокой миске. Соединить горчицу с оливковым маслом. Влить уксус и лимонный сок, посолить и все перемешать, добавить воду и еще раз перемешать. Заправить салат, перемешать. Посыпать орешками и подавать.

САЛАТ С КУСКУСОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты: 200 г кускуса, 1 паприка, 50 г маслин без косточек, 2-3 веточки мяты, по 1 столовой ложке растительного масла и красного винного уксуса, 1 огурец, соль, перец по вкусу

Кускус насыпать в миску, залить кипящей водой и оставить на 15 минут, после чего взрыхлить вилкой. Огурец для салата очистить от кожицы. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать огурец и перец небольшими кубиками, сложить в миску, приправить солью и перцем. Дать постоять 10 минут. Маслины нарезать кружками, мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Кускус переложить в салатницу, добавить огурцы и перец вместе с выделившимся соком, приправить уксусом и маслом, перемешать. Посыпать салат кружками маслин и листиками мяты.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты: 200 г чернослива, 10 г ванильного сахара, 1 апельсин, 50 г очищенных грецких орехов, 200 г сметаны, 4 мандарина, 50 г изюма, 20 г сахарной пудры, 20 мл белого сухого вина, 1 яблоко, 100 г сливок, сок 1 лимона

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, мякоть нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Апельсины и мандарины вымыть, с апельсинов аккуратно срезать цедру. Затем цитрусовые очистить, разобрать на дольки. Апельсиновую цедру нарезать очень тонкой соломкой. Дольки нарезать небольшими кусочками. Чернослив и изюм промыть, положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, сразу же снять с огня. Охладить сухофрукты в отваре, затем воду слить. Чернослив и изюм обсушить, чернослив нарезать соломкой. Орехи мелко нарубить ножом. В сотейнике пять минут прогреть сливки, смешанные с вином и ванильным сахаром. Снять с огня, добавить сметану, перемешать. Подготовленные фрукты и орехи слоями разложить по фужерам. Залить соусом и посыпать апельсиновой цедрой.

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

Приглашаем к сотрудничеству в нашу команду! Новая работа XXI века: без специальных знаний и навыков, свободное времяраспределение, дополнительный заработок или основной источник доходов. Заинтересовались? Тогда приглашаем на собеседование! Тел. 0178 677 51 12 или 0176 553 03 728

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

Подарю теплые женские сапоги, размер 39-40 (америк. 5,5), в отличном состоянии. Самовывоз. Тел. 0157 88040540

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

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 030688377160

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.
Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030-688377160.

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