WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JUNI 2023

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

«Большой спорт – это постоянное преодоление себя!»

Ульяна Донскова, российская художественная гимнастка, олимпийская чемпионка 2012 года в групповом многоборье, многократная чемпионка мира и Европы, о большом спорте, проекте «Танцы со звездами» и качествах, помогающих в жизни.

Ульяна Донскова

СТР. 20

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.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Маска, я вас знаю!
Увлажняющие, очищающие, тканевые, гидрогелевые – у каждой маски свои особенности.

СТР. 10
ТЕМА
Держать спину
В погоне за красотой и здоровьем мы обращаем самое пристальное внимание на все, что угодно, кроме состояния нашего позвоночника. А зря.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Откуда что взялось, или кулинарная история в цифрах
Новые продукты и блюда появлялись на свет не просто так, а в результате географических и научных открытий, технологических инноваций и т. д.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Настоящий мужчина – это тот, кто готов проявить инициативу и отвечать за ее последствия!»
Отец девятерых детей, протоиерей Максим Первозванский – о залоге семейного счастья.

СТР. 20
Ульяна Донскова: «Большой спорт – это постоянное преодоление себя!»
Ульяна Донскова, российская художественная гимнастка, олимпийская чемпионка 2012 года в групповом многоборье, многократная чемпионка мира и Европы, о большом спорте, проекте «Танцы со звездами» и качествах, помогающих в жизни.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В июне на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Спаржевый сезон
До завершения спаржевого сезона, то есть до 24 июня, осталось всего ничего. Значит, не теряйте времени!

Impressum

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

www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | 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.

Яхты и не только

INTERNATIONALE BODENSEEWOCHE 2023

Озеро Бодензее, которое иногда еще называют Швабским морем, по праву считается одним из самых привлекательных мест для отдыха на озерах Германии. А с 1 по 4 июня его популярность бьет все рекорды: дело в том, что в это время здесь, точнее, в порту города Констанц, пройдет так называемая Международная неделя Боденского озера или Международный фестиваль водных видов спорта на Боденском озере. Все, что мило сердцу любителей водных видов спорта и старинных автомобилей – парусная регата и соревнования по гребле и водным лыжам, выставки олдтаймеров и яхт-шоу, и, конечно же, живая музыка, – ждет вас в первые выходные июня. Вам понравится, вот увидите!

Сердце дома

LIVINGKITCHEN 2023

О том, что именно кухня является сердцем любого дома, и так знают все. А вот получить самую полную информацию обо всем разнообразии кухонной мебели, электробытовой техники и сопутствующих аксессуаров можно с 4 по 7 июня в Кельне на Международной выставке кухонь LivingKitchen 2023. Здесь будут представлены новейшие тенденции кухонного дизайна, пройдут мировые премьеры новой мебели и электроприборов... И, разумеется, эта выставка непременно станет кладезем идей и решений для обустройства интерьера самого уютного помещения вашего жилища.

Весь этот джаз

ELBJAZZ FESTIVAL 2023

С 9 по 10 июня в Гамбурге состоится традиционный джазовый фестиваль Elbjazz Festival 2023, в котором примут участие именитые музыканты со всего мира. Концертные площадки фестиваля не менее оригинальны, чем его участники и программа: это и грузовые корабли, и театр в портово-складском районе Шпайхерштадт, и судоверфь, а между отдельными площадками будет курсировать баркас-шаттл. Словом, до встречи на берегах Эльбы!

Ночь для умных

LANGE NACHT DER WISSENSCHAFTEN

17 июня в Берлине пройдет традиционная летняя «Длинная ночь наук», в которой участвуют более 100 различных институтов, лабораторий и исследовательских центров. Все они, а также некоторые музеи, распахнут свои двери для гостей и жителей Берлина с шести часов вечера до двух часов ночи. Желающие, в свою очередь, смогут не просто ознакомиться со всевозможными научными открытиями, но и насладиться специальной программой, включающей в себя лекции, демонстрации фильмов и доклады.

Когда нужна помощь

REHAB 2023

ВЫСТАВКА РЕАБИЛИТАЦИИ, ТЕРАПИИ И УХОДА

Как помочь людям преклонного возраста, больным и инвалидам? Как сохранить привычный для них образ жизни, создать комфортные и безопасные условия и обеспечить их душевное спокойствие? Ответы на эти и подобные вопросы можно узнать, посетив выставку Rehab 2023, которая состоится с 15 по 17 июня в Карлсруэ, и проконсультировавшись с ее участниками – специалистами в области предоставления услуг по уходу и реабилитации, лечебной гимнастики, физио- и эрготерапии, а также фармацевтами и медиками.

Дни радио

HAM RADIO FRIEDRICHSHAFEN 2023

В отличие от многих других средств массовой информации, радио не уступает свои позиции ни Интернету, ни социальным сетям, ни прочим проявлениям виртуального пространства. Точно так же, как десятки лет назад, поклонники этого источника новостей покоряют радиоволны, увлекаются сборкой радиосхем, выходят на контакт друг с другом в радиоэфире и встречаются на Международной выставке любительской радиоаппаратуры, компьютерного и программного обеспечения HAM Radio, которая пройдет в этом году с 23 по 25 июня в Фридрихсхафене. Последние достижения мировой радиоиндустрии и «преданья старины глубокой», шоу и конкурсы, обучающие семинары и технические форумы, – скучно не будет никому, даже тем, кто раньше вовсе не интересовался радио.

СОБЫТИЯ ИЮНЯ

1 июня 1933 года

С конвейера Челябинского тракторного завода сошел первый трактор, гусеничный С-60 мощностью 60 л.с. Спустя двенадцать лет на территории Челябинского тракторного завода возник Танкоград, на котором силами эвакуированных Кировского и Харьковского моторных заводов производились танки Т-34, самоходные установки СУ-152, тяжелые танки КВ, ИС-1, ИС-2, ИС-3, ставшие лучшими образцами военной техники того времени. В годы перестройки прошла реорганизация завода, он стал именоваться УРАЛТРАК (ЧТЗ). Сегодня это промышленное объединение по производству и продаже широкой гаммы колесной и гусеничной дорожно-строительной техники (бульдозеров, трубоукладчиков, фронтальных погрузчиков, мини-тракторов), запасных частей и прочей высокотехнологичной машиностроительной продукции.

4 июня 1897 года

В Санкт-Петербурге на судостроительной верфи «Новое адмиралтейство» началось строительство легендарного крейсера «Аврора», по сигналу которого 7 ноября 1917 года рабочие, солдаты и матросы захватили Зимний дворец.

7 июня 1099 года

Участники первого крестового похода достигли стен Иерусалима и приступили к осаде города. Несмотря на обещание сохранить жизнь жителям города в обмен на капитуляцию, крестоносцы, взяв Иерусалим штурмом, вырезали всех мусульман и евреев.

10 июня 1943 года

Венгерский конструктор Ласло Биро изобрел шариковую ручку. Изначально она предназначалась для летчиков Британских Королевских воздушных сил, которым нужно было делать записи при резких перепадах давления и на большой высоте.

13 июня 1912 года

В Москве открылся Музей изящных искусств (сегодня – Пушкинский музей). Инициатором создания и первым директором музея стал заслуженный профессор Московского университета и историк искусства Иван Цветаев, отец поэтессы Марины Цветаевой.

17 июня 1953 года

В «советском» секторе Берлина началось восстание, главными организаторами и участниками которого стали рабочие. Основным поводом к нему стал чисто социалистический призыв к увеличению производительности труда, что ведущим полуголодное существование берлинским рабочим показалось насмешкой и издевательством. Для подавления восстания в помощь местной полиции были выдвинуты советские танки. В память, утонувшему в крови, открытому выступлению против несправедливости и косности режима одна их центральных улиц Западного Берлина получила название «Улица 17 июня».

FOTOS: SXC

20 июня 1945 года

В Москву было доставлено Красное Знамя Победы, поднятое при штурме Берлина над зданием германского рейхстага. 24 июня 1945 года, во время Парада Победы советских войск, оно было торжественно пронесено по Красной Площади столицы.

23 июня 930 года

День рождения старейшего в мире парламента, исландского альтинга.

28 июня 1914 года

В Сараево (Босния) был убит австрийский эрцгерцог Франц Фердинанд. Это преступление послужило непосредственным поводом для начала Первой мировой войны.

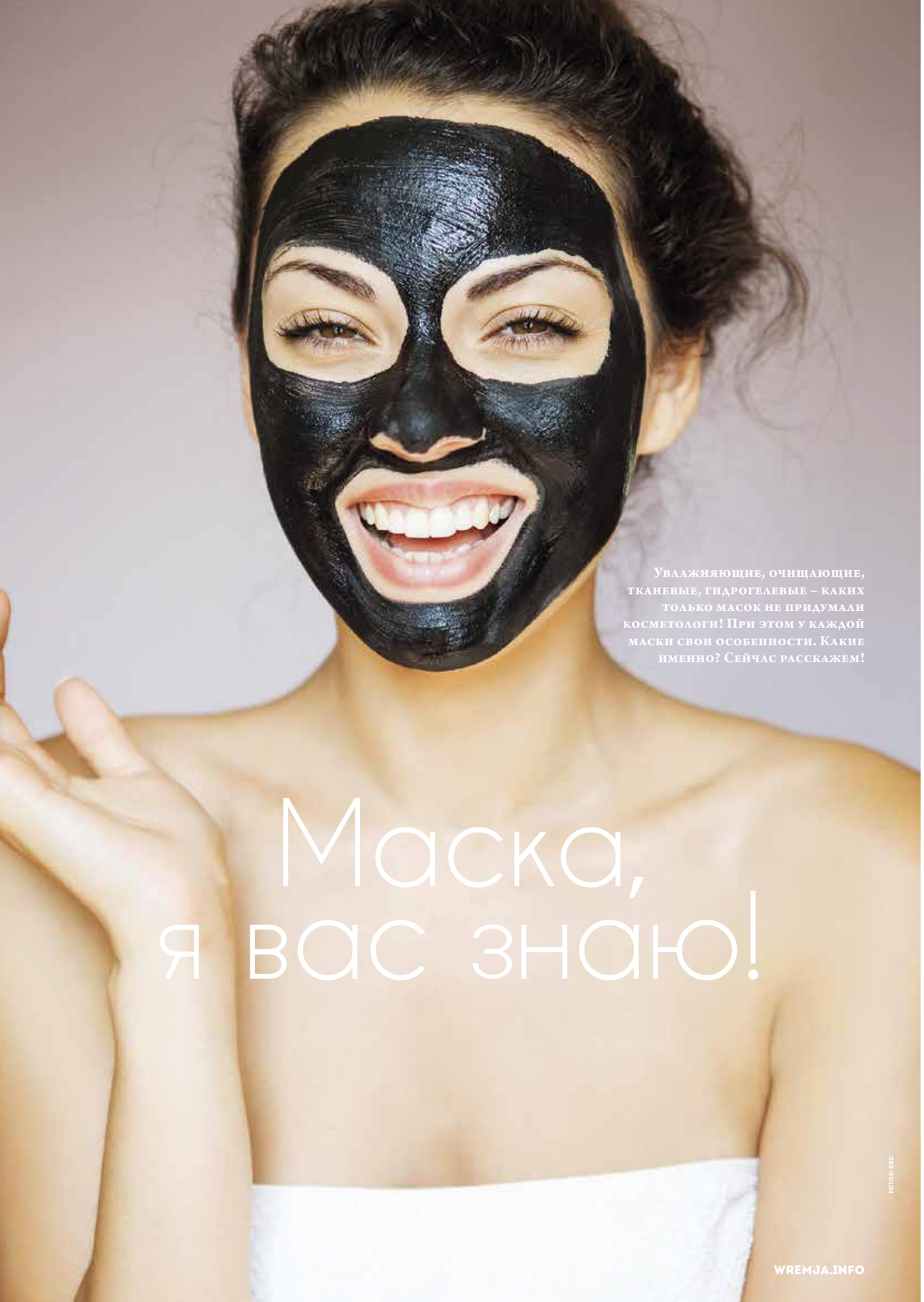
30 июня 1971 года

При возвращении на Землю из-за нарушения герметичности кабины погиб экипаж космического корабля «Союз-11» (Георгий Добровольский, Владислав Волков и Виктор Пацаев).

СУДОКУ

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

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



Маска, я вас знаю!

Увлажняющие, очищающие, тканевые, гидрогелевые – каких только масок не придумали косметологи! При этом у каждой маски свои особенности. Какие именно? Сейчас расскажем!

FOTOS: SXC

Очищающие маски

Как понятно из названия, подобные маски удаляют ороговевший слой кожи, очищают поры, выравнивают тон и заживляют воспаления. Они незаменимы с утра, чтобы быстро придать лицу свежий вид, или при подготовке к важному мероприятию. Наиболее популярны маски на основе глины. Они идеально подходят обладательницам жирной, пористой, склонной к образованию прыщей кожи, так как частички глины великолепно подсушивают ее и очищают забитые поры. Но тут нужно помнить, что долго держать глиняные маски на лице нельзя. Как только почувствуете, что глина начинает подсыхать, сбрызните лицо водой или тоником или же совсем смойте маску. Иначе глина может пересушить кожу. Именно по этой же причине ни в коем случае не нужно делать их каждый день. В холодное время года достаточно одного раза в неделю, в теплое – двух раз. А вот очищающие маски-пленки можно использовать чаще. Главное, соблюдать правила их применения: наносить такие средства надо тонким слоем, подождать подсыхания, а потом удалить одним движением снизу вверх. Это важно! Иначе можно растянуть кожу и спровоцировать появление морщин. Умываться после такой маски не нужно. Достаточно протереть лицо мицеллярной водой и приступать к следующему этапу ухода.

Увлажняющие и питательные маски

Эти маски с кремовой и гелевой текстурой насыщают кожу полезными ингредиентами, успокаивают и восстанавливают ее, убирают чувство стянутости. Есть смываемые и несмываемые варианты. В составе таких масок часто присутствуют витамин Е, ниацинамид или мед. Наносить эти маски следует не чаще одного раза в неделю. Исключение: ночные варианты с более высокой концентрацией активных веществ. Они мощнее и эффективнее по сравнению с действием обычного увлажняющего крема. Ими вполне допустимо пользоваться 2-3 раза в неделю, и в этом случае крем можно уже не наносить.

В теплое время года косметологи рекомендуют обратить внимание на увлажняющие и успокаивающие маски с гелевыми текстурами. Они не перегружают кожу, зато приятно охлаждают. Успокаивающий эффект летом незаменим, так как на солнце кожа становится чувствительней. Особенно хороши маски с пробиотиками или пантенолом.

Тканевые и гидрогелевые маски

Это вспомогательные маски. Они наносятся после сыворотки или серума, перед кремом. Их также можно наносить вместо сыворотки, но эффективнее всего использовать и то, и другое. Даже если тканевая маска содержит активные ингредиенты, такие как ниацинамид или ретинол, их концентрация будет значительно ниже, чем в сыворотке. Тканевые маски можно использовать ежедневно. Если вам нужно просто увлажнить кожу, то выбирайте любую. Но для достижения особо заметного результата эксперты советуют пользоваться одним видом маски в течение некоторого времени (курсом), особенно если налицо конкретная проблема: акне, пигментация. Не нужно ждать, когда маска полностью высохнет: 10-15 минут будет вполне достаточно. А гидрогелевые маски действуют даже еще быстрее! Главное, положить их перед нанесением на некоторое время в холодильник. Холодная маска лучше снимает отечность, успокаивает кожу и приятно освежает.

Маски домашнего приготовления

Самодельные маски из фруктов и овощей, конечно, не столь эффективны, как покупные, но зато их прекрасно переносит кожа любого типа, так что применять их можно довольно часто. В зависимости от ингредиентов, входящих в их состав, они оказывают питательное, освежающее или разглаживающее действие. А маски с добавлением морковного сока еще и придают коже золотистый загар!

Две столовые ложки натурального йогурта или нежирного творога растереть с одной столовой ложкой меда и одной столовой ложкой морковного сока. Нанести на лицо и шею на двадцать минут, смыть прохладной водой.

Сонное царство

Человек проводит в постели треть своей жизни. И от того, чем застелена эта самая постель, зависят не просто его самочувствие и настроение, но и состояние здоровья. Поэтому к выбору постельного белья и уходу за ним надо подходить со всей ответственностью.

FOTOS: SXC

Те, кто считают, что постельное белье «вне моды и сезонов», глубоко ошибаются: простыни, пододеяльники и наволочки так же прилежно следуют актуальным модным тенденциям, как повседневная одежда и мебель. Точно так же уместно говорить о выборе покрывала и в зависимости от сезона. Летом используют одни расцветки и типы материала, а зимой – другие. Какие же? И вообще, что нужно знать при покупке постельного белья?

Постельное белье должно идеально подходить к размерам постельных принадлежностей и кровати. Поэтому, покупая новый комплект, непременно нужно обращать внимание на его размер, иначе эффект новизны и прелести обновки будут утрачены. Что касается выбора цветов и узоров, то специалисты рекомендуют останавливаться на тех, что вызывают ощущение покоя и защищенности. И, конечно, подходят к общему стилю интерьера спальни! Так, «классическую» обстановку лучше всего дополнит белое, кремовое, розоватое или натурального цвета белье, украшенное кружевами и вышивкой, спальню в стиле «кантри» – цветы всевозможных видов и фасонов, рюши и воланы. Авангардный или «модерновый» интерьер выгодно подчеркнут абстрактные рисунки и принты, фото-дизайн, неожиданный цвет или мотив рисунка, а интерьер в стиле барокко – пышная расцветка, в целом напоминающая оформление одежд и тканей на старинных картинах. Ну, а детское белье – это в первую очередь разные сказочные рисунки, игрушки, смешные зверята, изображение героев сказок и мультфильмов.

«Зимой и летом разным цветом» – это правило подходит не только для лиственных деревьев, но и для наволочек и пододеяльников! В разное время года для сна наиболее подходят разные ткани. Лен очень полезен летом – качественный материал пропускает воздух, и в постели с таким бельем не будет невмоготу даже при сильной жаре. Этим секретом успешно пользуются в странах с жарким климатом. Хлопок хорош в любое время года – уникальные свойства волокон помогают ему «подстроиться» под обстоятельства. А вот шелк рекомендован для зимы и поздней осени, так как прекрасно сохраняет тепло тела и при этом «дышит». Удачный компромисс для тех, кто по каким-то причинам не может купить шелковое белье, но, тем не менее, хочет спать в комфортных условиях, – сатин, шелковистая, блестящая, тонкая, приятная на ощупь и на вид ткань. Он не линяет, не пылится, прост в уходе. Белье из него долговечно и выдерживает до 300 стирок. Отлично спится зимой и под фланелью – теплосберегающим, мягким, приятным на ощупь материалом, покрытым легким пушком. Покупая комплект из искусственных тканей, нужно знать реакцию на них вашего организма. Аллергия, плохое самочувствие, ощущение жары или холода – все эти беды часто (но не всегда) сопутствуют людям, использующим белье из искусственных материалов.

Кстати, о стирках – специалисты рекомендуют перестилать постель раз в неделю. Тогда белье не придется кипятить, и оно прослужит дольше. В жару и во время болезни его надо менять чаще. Оптимальная температура для стирки – 60°C. Этого достаточно, чтобы за полный цикл уничтожить все вредные микроорганизмы. Старайтесь сушить выстиранные вещи на свежем воздухе, ведь ультрафиолетовая составляющая естественного света дезинфицирует ткань.

Приятных вам снов на новом белье!

Держать спину

В погоне за красотой и здоровьем мы обращаем самое пристальное внимание на все, что угодно, кроме состояния нашего позвоночника. А зря. Потому что от умения «держать спину» зависит очень многое...

Красивая осанка – не только залог красоты, но и здоровья, и долгих лет жизни, а также нормального функционирования основных жизненно важных органов. Вместе с тем врачи уже давно бьют тревогу: найти человека с идеальным позвоночником среди современных горожан (как мужчин, так и женщин) совершенно невозможно. Все жители больших городов (и не слишком больших тоже!) имеют те или иные проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Это связано с тем, что за последние пару сотен лет в нашей жизни произошли настолько кардинальные изменения, что для современного образа жизни нужен совершенно другой организм.

FOTOS: SXC

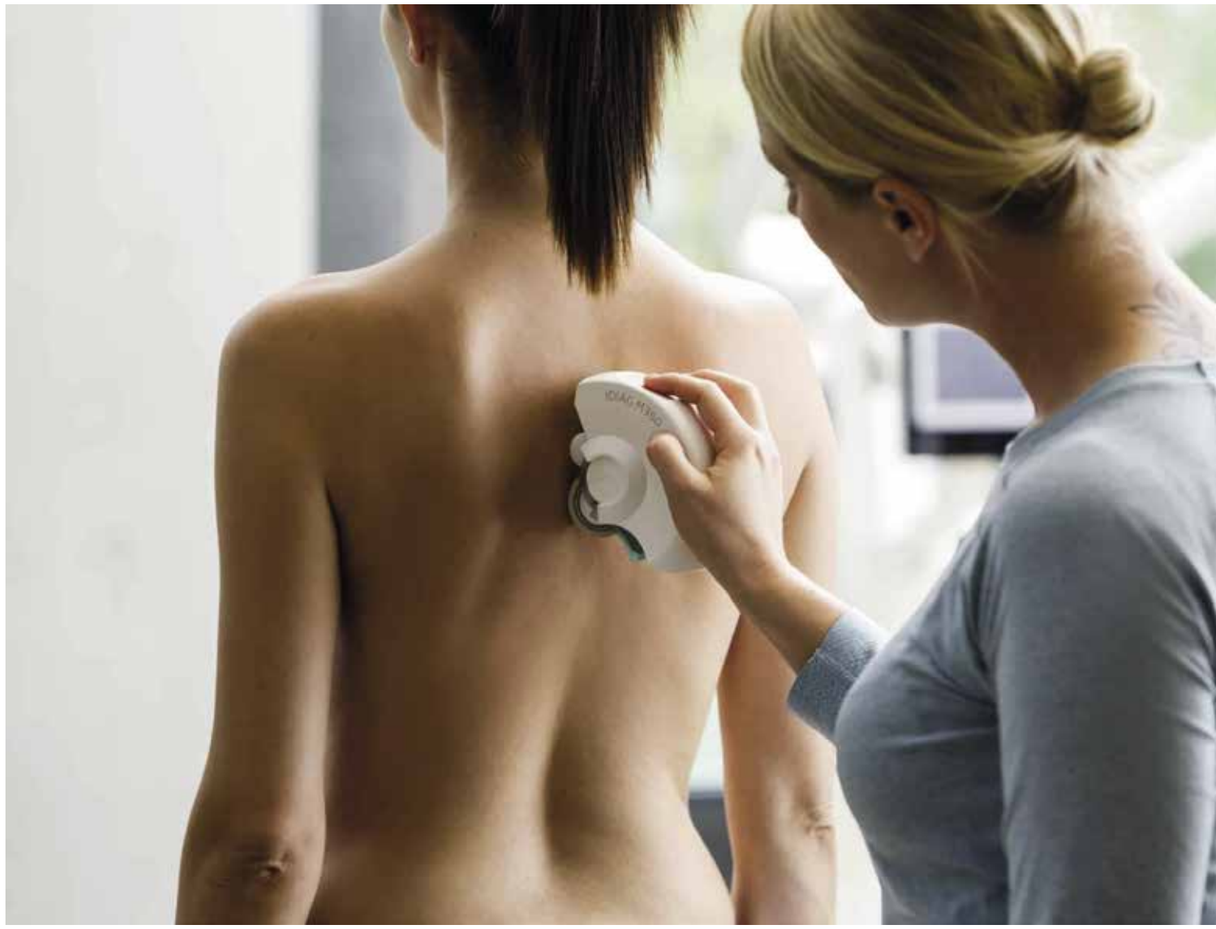
Вместо того чтобы, как было задумано природой, находиться большую часть дня в движении, мы сутками напролет сидим за компьютером, рулем автомобиля и перед телевизором. А это крайне вредная поза для позвоночника (как считают, и не без оснований, мануальные терапевты, если человек сел и наклонился вперед на 20-30 градусов, то его поясница испытывает давление до полутонны, – а представьте себе, что подобное происходит каждый день много лет подряд...). А если вспомнить, что нарушения осанки провоцируют изменения костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, от плохой осанки страдают дыхательная и нервная системы, то становится совсем грустно. Вывод?

Чтобы помочь своей спине, постарайтесь как можно меньше сидеть и как можно больше двигаться. Если жизнь все же заставляет проводить в положении «сидя» много времени, то максимально облегчите спине эту трудную работу: обзаведитесь ортопедическим рабочим креслом, ни в коем случае не размещайте монитор на углу стола, купите в машину специальную подушку под спину. И каждый час вставайте, делайте небольшую разминку, хотя бы просто ходите. Если обстоятельства позволяют, то хорошо бы каждые 2-3 часа вставать спиной к стене, максимально по ней распластавшись: пятки, икроножные и ягодичные мышцы, поясницу прижать к плоскости, лопатки развернуть, затылком прислониться и в таком положении постоять минутку-другую.

При ходьбе (и не только!) постарайтесь держать повыше подбородок так, чтобы он был параллелен поверхности земли. Собственно, идти по жизни с гордо поднятой головой не только физиологически, но и психологически правильно. Следите за плечами, не позволяя им опускаться и выдвигаться вперед – это запускает механизм патологического подвывиха ребер в грудном отделе позвоночника.

Такие нехитрые уловки помогут удерживать позвоночник в идеальном положении и максимально «разгружать» его. Причем через несколько дней необходимость контролировать плечи отпадет сама собой, если вы приподнимете подбородок, тело рефлекторно займет правильное положение.

Не лишним будет и хотя бы раз в два дня делать специальное упражнение для укрепления спины (а заодно для брюшного пресса и для бедер): сядьте на пол, руки на поясе, корпус держите очень прямо, ноги вытянуты. Прогнитесь в спине и пояснице, затем медленно, наклоняясь назад, ложитесь на спину. Отдышавшись, так же медленно, держа корпус прямо, прогнувшись в пояснице, возвращайтесь в исходное положение. Повторяйте 25-30 раз. Правда же, спине сразу стало легче? Вот и продолжайте в том же духе!



Откуда что взялось, или кулинарная история в цифрах

Новые продукты и блюда появлялись на свет не просто так, а в результате географических и научных открытий, технологических инноваций и т. д. К примеру, мороженое стало результатом фантазии и таланта кулинаров разных эпох и народов. В 62 г. н. э. в Древнем Риме для императора Нерона впервые было изготовлено мороженое изо льда и соков. Спустя 500 лет в Китае к этим составляющим начали добавлять молоко. Мороженое в современном виде было изготовлено в 1769 году во Франции. А вафельные стаканчики для него появились в 1904 году в США.

2737 год до н. э.
Первое упоминание об употреблении чая.

490 г до н. э.
Сварены первые макароны. Первый кулинарный рецепт макарон с сыром записан в 1367 году. В 1819 году были изобретены спагетти.

1 век
Мировая кулинария обогащается пирогами, пиццами и тостами. Современные пиццы появились в 1879 году.

1411 год
Записана рецептура изготовления прославленного сыра рокфор. В 1554 году открыт рецепт сыра камамбер.

1487 год
Изобретены «хот-доги» – булочки с сосиской, ставшие впоследствии национальным блюдом американцев. Впервые сосиски упоминаются в «Одиссее», созданной Гомером в IX веке до нашей эры. В Германии и Австрии, где сосиски и колбасы стали основой национальной кухни, особенно славились сосиски из Франкфурта-на-Майне и Вены, поэтому во многих странах мира сосиски продаются под названием «франкфуртеры» или «винеры». Кстати, именно патриоты немецких сосисок нашли доказательства, что первый «хот-дог» был изготовлен в 1487 году, за пять лет до того, как Христофор Колумб открыл Америку. Хотя доподлинно неизвестно, кто придумал разрезать длинную булочку и вставлять в нее сосиску, вполне понятно, почему это было сделано: горячие, жирные и мокрые сосиски есть руками неудобно, а одноразовой посуды и бумажных салфеток в то время еще не придумали.

1544 год
В Европе появились помидоры.

1563 год
Европейцы начали выращивать картофель. Индейцы, жившие в Андах, культивировали картофель еще семь тысяч лет назад. Долгое время картофель в Европе не получал широкого распространения. Ситуация изменилась лишь после 1780 года. Сначала свое признание картофель обрел в бедной Ирландии, постоянно страдавшей от голода. В клубне содержится большинство витаминов и микроэлементов, необходимых для существования человека. Кроме того, поле, засеянное картофелем, способно обеспечить пищей больше людей, чем любой другой овощ или фрукт, культивируемый на аналогичном участке земли. Ученые считают, что именно картошка стала одним из важнейших факторов бурного развития Запада в XIX-XX веках. Картофель смог обеспечить дешевым и здоровым питанием десятки миллионов людей, благодаря чему стала возможной промышленная революция.

1680-е годы
Появился жареный картофель по-французски, или Pommes frites. Нынче это блюдо в обязательном порядке входит в меню всех ресторанов фаст-фуд. Долгое время жареная картошка была весьма редким и ценным блюдом, несмотря на широкое распространение картофеля. Причина заключалась в дороговизне масла – картошку было выгоднее варить.

17 век
В мировое меню вошел кетчуп (малоизвестно, что его изобрели в Китае, и название этого продукта – китайское, причем томаты изначально в его рецептуру не входили). Ныне существующая американская компания Heinz первой в мире начала производить кетчуп в 1876 году.

1798 год
Появился лимонад (то есть газированный безалкогольный напиток). Тогда во Франции и Англии начали продавать воду, насыщенную углекислым газом. Это считалось недорогим подражанием целебным минеральным водам, причем газировку продавали в аптеках, а не в обычных магазинах. Дальнейшую экспансию обеспечили химики: в 1784 году была впервые выделена лимонная кислота (из лимонного сока). В 1833 году в Англии в продаже появились первые газированные лимонады (название напитка – lemonade – как раз и происходит от слова lemon, то есть лимон). В 1835 году лимонад начали разливать в бутылки. В 1885 году создан рецепт лимонада Dr. Pepper, в 1886 году – Coca-Cola, в 1898 году – Pepsi-Cola.

1853 год
Год рождения картофельных чипсов. Изобретателями этого блюда могут считаться железнодорожный магнат, один из легендарных американских миллионеров Корнелиус Вандербильт и повар отеля в городе Саратога-Спрингс Джордж Крам. В 1853 году Вандербильт остановился в гостинице, где работал Крам, и во время обеда приказал официанту унести поданную ему жареную картошку, так как она была слишком толсто нарезана и не прожарилась. Крам решил исправить ситуацию: он очень тонко нарезал картофель, обжарил его в большом количестве масла до хруста и посолил. Вандербильт пришел в восторг и немедленно поставил производство чипсов на поток.

1879 год
Изобретен сахарин. Его начала производить и ныне существующая компания Monsanto. При этом главными покупателями сахарина стали бедняки, которым представилась возможность постоянно пить сладкий чай или кофе. Сахарин стал первым из бесчисленного ряда продуктов, которые были призваны заменить некий «вредный» компонент еды, например, сахар или жир. Именно тогда зародилась индустрия похудания: началось производство особых товаров, рассчитанных на борьбу с лишним весом. В США в 1977 году сахарин был признан канцерогеном, а в 1996 году – он был «оправдан».

FOTOS: SXC

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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

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

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

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

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

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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

Еда сердечная

Кардиологи всего мира утверждают, что правильное питание – залог здоровья сердца. На какие же продукты надо обращать особое внимание, чтобы улучшить функцию «мотора организма» и свести к минимуму риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

Забота о здоровье сердца (и не только его) включает употребление определенного набора продуктов, физическую активность, отказ от курения и поддержание веса в норме. А теперь – обо всем по-подробнее и с самого начала!

Абсолютными фаворитами среди самых полезных «сердечных» продуктов, как выяснили ученые, являются рыба и прочие дары моря. Оказывается, всего четыре кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшают риск умереть от инфаркта миокарда! В пользу морепродуктов свидетельствует и так называемый «гренландский феномен»: несмотря на обилие животного жира и белка в рационе, у приморских жителей этой страны крайне редко встречаются сердечно-сосудистые заболевания. Все дело в частом потреблении в пищу рыбы, в которой, в свою очередь, масса Омега-3 жирных кислот, помогает снизить кровяное давление, уменьшить нерегулярное сердцебиение и снизить риск инсульта и сердечной недостаточности.

Не любите рыбу? Тогда налегайте на яйца! Здоровым людям следует включать в полезный для сердца рацион одно яйцо в день. Для пожилых пациентов с повышенным уровнем холестерина в норме приемлемо потребление до двух яиц в день. И не забывайте о молоке и его производных. По статистике, те, кто ежедневно выпивают два стакана нежирного молока или других молочных продуктов, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы в два раза реже неразумно игнорирующих эти полезные продукты.
Не менее полезны для бесперебойной работы сердца грецкие орехи, в состав которых входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина. А фисташки. могут регулировать уровень холестерина и снизить триглицериды, которые накапливаются в артериях и образуют бляшки.

Хорош и красный виноградный сок – он предотвращает закупорку коронарных сосудов, питающих сердце, тромбами, а заодно на 75% снижает активность кровяных пластинок-тромбоцитов, тогда как применяемая для этой цели ацетилсалициловая кислота эффективна лишь на 45%. Конкуренцию виноградному соку может составить апельсиновый, благотворно влияющий на кровяное давление и уровень хорошего холестерина, особенно у пожилых людей с избыточным весом и ожирением. И кстати, если уж речь зашла о напитках, непростительно было бы не упомянуть зеленый и черный чаи, которые являются источниками, весьма полезного для сердца, растительного соединения флаванола. Две чашки чая в день могут снизить почти вдвое вероятность сердечной катастрофы.

Уменьшает риск сердечных заболеваний и регулярное употребление в пищу темных ягод, точнее, малины и черники. Добавление богатой антоцианами черники к высококалорийной, жирной, богатой сахаром пище приводит к снижению уровня инсулина и холестерина в течение 24 часов после еды. Что же касается малины, то высокое содержание в ней витаминов С и Р, укрепляющих стенки сосудов, а также той же салициловой кислоты, нормализующей свертывающую систему крови, делает душистую лесную ягоду достойной и совершенно безопасной заменой аспирину, который назначают для профилактики образования тромбов, а также при угрозе инфаркта и инсульта. Кроме того, и в малине, и в чернике много калия, полезного для сердца, и меди, которая защищает его от стресса. Понадобится одна чашка ягод в день, чтобы сохранить сосуды здоровыми.

И, конечно, еды, даже самой полезной для сердца, не должно быть много! Связь между избыточным весом и развитием сердечно-сосудистых заболеваний очевидна – сердцу тяжело справляться с нагрузкой, оно начинает давать сбои и быстрее изнашивается. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты являются неизбежной платой за лишние килограммы. А значит, нужно следить за тем, чтобы они вовсе не появлялись: питаться, придерживаясь определенного режима, употреблять меньше сладкого, жирного и мучного, и как можно больше двигаться! И тогда и вес, и здоровье сердца будут в норме.

FOTOS: SXC

Радость жизни вне зависимости от возраста

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, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... 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 весь год напролет!

Один из залогов счастливой, благополучной жизни в преклонном возрасте - интересный досуг, поэтому мы уделяем большое внимание его организации. Среди самых популярных занятий у наших жильцов – рукоделие. Тут удачно совмещается приятное с полезным, ведь, кроме доставления очевидного удовольствия, рукоделие снимает стресс и успокаивает нервную систему, а еще развивает мелкую моторику и тренирует память.

У нас всегда есть место празднику! Наши подопечные весело и душевно отмечают свои дни рождения в кругу друзей-соседей и сотрудников резиденций. Вот и сейчас мы еще раз от всей души поздравляем Эмилию Мари и Эльзу Шауэр, которым исполнилось по 87 лет, и Екатерину Мари, отпраздновавшую 83-й день рождения! рождения.желаем вам, дорогие именинницы, здоровья, бодрости и долголетия!

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

ЗВОНИТЕ, МЫ БУДЕМ РАДЫ ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ!

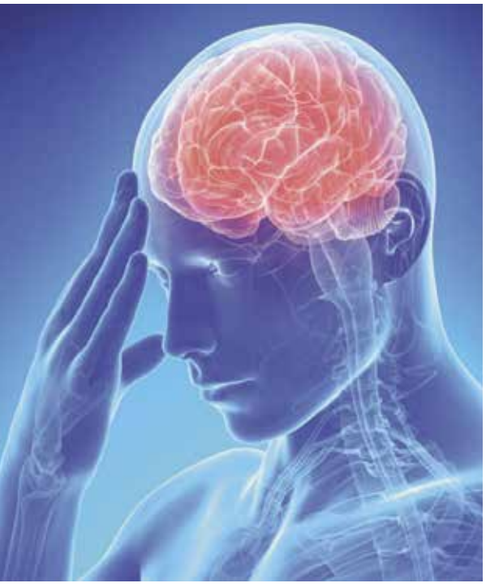
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Новые свойства кефира

О пользе кефира сказано немало (и все сказанное, кстати, чистая правда). Чудо-напиток поддерживает в порядке микрофлору, положительно влияет на иммунитет, помогает распрощаться с лишними килограммами и улучшает состояние кожи. Но это еще далеко не все его полезные свойства! Оказывается, как выяснили ученые, кефир может служить профилактическим средством в борьбе с аллергией. Оказалось, что полезные бактерии, содержащиеся в кефире, могут блокировать механизм, запускающий аллергию. Особенно актуальна эта информация для тех, кто страдает аллергией на белок животного происхождения (например, куриный). Просто добавив в свой рацион кефир, можно, не опасаясь, есть куриный бульон и блюда на его основе и куриные яйца, утверждают медики. Кроме того, употребление кефира помогает свести к минимуму симптомы уже имеющейся в наличии аллергии – что ж, отличная новость!



Осторожно, инсульт!

Инсульт считается одним из самых сосудистых заболеваний, ежегодно уносящим жизни миллионов людей. Самое ужасное, что инсульт носит внезапный характер. Однако часто перед самим приступом можно заметить ряд тревожных симптомов, – вот тут-то необходимо обратиться за оперативной медицинской помощью. Среди наиболее характерных признаков – плохой мышечный контроль, который делает движения неуклюжими и вызывает трудности с ходьбой и равновесием. Также может возникнуть внезапное сильное головокружение. Если вы обнаружили у себя эти тревожные симптомы, срочно проконсультируйтесь с врачом! И, конечно, не забывайте о профилактике инсульта, связанной с питанием и образом жизни. Лучше всего для поддержания здоровья сосудов подходит диета с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки, богатая фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами. Очень важно контролировать и потребление соли (не более шести граммов в день), а также отказаться от курения, сократить употребление алкоголя, а количество регулярных физических нагрузок, наоборот, повысить.

Еще раз о возрасте

Недавние исследования ученых показали, что пожилые люди склонны считать, что они моложе своего реального возраста. Разрыв между паспортным и воображаемым возрастом весьма значителен: в среднем, он составляет 13 лет. Этот вывод был сделан в результате опросов более пятисот пожилых людей старше семидесяти лет, которые на протяжении шести лет проводили психологи Института Макса Планка. Также в рамках исследования участников эксперимента просили посмотреть в зеркало и оценить свой возраст, в пределах от 0 до 120 лет. Столкновение с реальностью вредило воображаемой молодости пожилых людей – они называли возраст на 7-10 лет (не на 13) меньше реального. Взгляд в зеркало особенно серьезно понижает самооценку женщин. В целом, мужчины более позитивно оценивают свое состояние в пожилом возрасте. Однако с течением времени их оптимизм убывает более быстрыми темпами, чем у женщин. Крайне негативное влияние на самооценку оказывают также болезни и травмы: чем хуже состояние здоровья человека, тем более старым он себя считает.

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

МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ:

«Настоящий мужчина – это тот, кто готов проявить инициативу и отвечать за ее последствия!»

Отец девятерых детей, протоиерей Максим Первозванский – о залоге семейного счастья.

На мой взгляд, в семье не должно быть разделения на специфические мужские и женские обязанности. Понятно, что странно жене что-то делать перфоратором, а мужчина не кормит детей грудью. Но неправильно сказать: «вся кухня – это твое». Каждая семья может договариваться индивидуально, но, ни готовка, ни уборка мужчину не унижает!

Мужчине надо не бояться брать на себя ответственность. А женщине – быть готовой к этому. Я постоянно с этим сталкиваюсь. Вот мужчина решил что-то построить у себя на дачном участке, а жена начинает его пилить: это не так, да это не эдак... От мужчины требуется пробраться через непонимание жены, готовность даже пойти с ней на какие-то временные охлаждения отношений, но настоящий мужчина – это тот, кто готов проявить инициативу и отвечать за ее последствия.

От женщины требуется понимание, ведь она часто может погасить инициативу мужчины на корню. Есть потрясающий диснеевский мультфильм «Гадкий Я», и там показывается, как этот механизм закрепляется. Вот главный герой в детстве кричит: «Мам, я сделал ракету из макарон!» А мамаша весь пыл гасит. Диснеевскую мультипликацию я не превозношу, но этот момент там показан очень ярко.

Девочки рано взрослеют – складывается модель отношений. Многие мужчины продолжают жить в роли не мужа, а сына даже при жене: как жена скажет, так и будет. При этом есть послушные мужчины, которые сделают, что им скажешь – вкрутят, прибьют, а есть упрямые, которые пойдут с друзьями пиво пить или на диван лягут. При этом большинству мужчин интереснее было бы попытаться сделать что-то новое.

Сильный мужчина жену убедит – но это не всегда просто, и всегда требует ломки сложившегося стереотипа. А умная женщина поддержит иногда даже, когда ей покажется какая-то идея – полным бредом, зная, что мужик, дай ему волю, войдет во вкус к придумыванию и реализации разных дел. А так – если жена не поддерживает, то мужику часто легче сказать: отвяжитесь от меня все, я зарплату принес – и отстаньте. А чтобы было по-другому, у мужа и жены должно быть стремление ситуацию менять.

ANZEIGE

Ульяна Донскова

«БОЛЬШОЙ СПОРТ – ЭТО ПОСТОЯННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ!»

Ульяна Донскова, российская художественная гимнастка, олимпийская чемпионка 2012 года в групповом многоборье, многократная чемпионка мира и Европы, о большом спорте, проекте «Танцы со звездами» и качествах, помогающих в жизни.

- Ульяна, в Вашем багаже – многочисленные победы на чемпионатах Европы и мира, золото Олимпийских игр-2012 в Лондоне. Вы довольны тем, как сложилась Ваша спортивная карьера?
- Конечно, довольна. Даже более чем *(улыбается)*.

- Кстати, с чего начался Ваш путь в спорт? Это был Ваш выбор или, как это часто бывает в таких случаях, родительское решение?
- В моём случае второй вариант. Мне было пять лет, когда родился мой младший брат. И тогда родители приняли решение отдать меня в какую-нибудь секцию, чтобы я была больше занята. Выбор был из трех вариантов: танцы, спортивная гимнастика или художественная. В нашем городе в то время, в таком возрасте для детей других вариантов не было. В итоге решили, что я буду заниматься художественной гимнастикой.

- Что было самым сложным на пути к успеху?
- Сложностей было много. В большом спорте – это постоянное преодоление себя. Вытаскивать из себя сверх возможности. Когда травмы, не обращать внимание на боль. Когда хочется съесть шоколадку, подумать что не хочется, так как нельзя. Когда надо в одиннадцать лет уехать из родного города от дома и жить среди других девочек, приезжая домой только раз в полгода. Когда проигрываешь на соревнованиях, и надо снова себя собрать и заставить верить, что этот проигрыш, лишь проигрыш на пути к победе. И ещё много-много всего.

- Вы тренировались у Ирины Винер. Чему самому главному она Вас научила?
- Стойкости.

- Что является самой большой гордостью в Вашей жизни? А что – самым трудным решением, которое Вы когда-либо принимали?
- Олимпийская золотая медаль – моя гордость. Круче нее уже ничего быть не может. Самым трудным решением, пожалуй, на сегодняшний день – отказаться от одного проекта. Решение было трудно принять, так как я хотела этот проект, но всё было не так, чтобы в нем участвовать. Оглядываясь назад, считаю, что правильно поступила.

- Ваша жизнь изменилась после того, как Вы стали олимпийской чемпионкой?
- Моя жизнь меняется каждый день. Каждое событие и достигнутая цель меняет меня. И да, безусловно, жизнь поменялась. И также бы она поменялась, если бы я не стала Олимпийской чемпионкой.

- Как думаете, являетесь ли Вы образцом для подражания?
- Ух. В какой-то степени, да, но каждый день он для того, чтобы становится лучше и учиться. Учиться быть добрее, учиться быть счастливее, и, конечно, когда я думаю, что для кого-то я могу быть образцом для подражания, то одновременно я думаю, что я ещё так много не сделала, и так многому не научилась.

- Вы завершили спортивную карьеру на гребне успеха. Не пожалели об этом?
- Признаюсь, неожиданный вопрос, о том, что не пожалела? Как тут можно жалеть? О чем? Я выиграла главную медаль своей жизни, к которой шла всю свою спортивную карьеру. Олимпийские игры самые счастливые соревнования в моей жизни. Круче уже было некуда.

- Расскажите, что Вы думаете о новых правилах международных соревнований, вернее, об отстранении российских спортсменов?
- Думаю, что это очень плохо. И думаю, что в дальнейшем уровень и статус Олимпийских игр, может быть подорван таким решением.

- Вы завоевали сердца телезрителей, приняв участие в проекте «Танцы со звездами». Чем для Вас стало это телешоу?
- Это был очень крутой этап в моей жизни. Репетиции, постановки, прямые эфиры шоу. Новые люди, новое общение. Артисты. Я кайфовала по-настоящему.

- Вы снимаетесь в различных фильмах и сериалах. Какая роль стала Вашей любимой? Почему?
- Моя любимая роль, это роль в проекте, который так и не запустился. И, к сожалению, мало кто видел эту работу. Я бы хотела, чтобы эта роль воплотилась так, чтобы ее уже увидели зрители.

- Расскажите о Вашей спортивной школе гибкости и растяжки.
- Открытие своей школы у меня в планах. Сейчас я в команде TOPSTRETCHING – это международная сеть студий растяжки. У нас яркие социальные сети, можно посмотреть по хештегу.

- Опишите свой характер пятью разными словами.
- Целеустремленная, любопытная, самоироничная, жизнелюбивая, работоспособная.

- Что Вам нужно делать каждый день, чтобы быть счастливой?
- Не отчаиваться при неудачах. Я расстраиваюсь в моменте, и, как правило, в том же моменте, хочу всё бросить и всё, но на следующий день я собираюсь и иду дальше по выбранному пути.

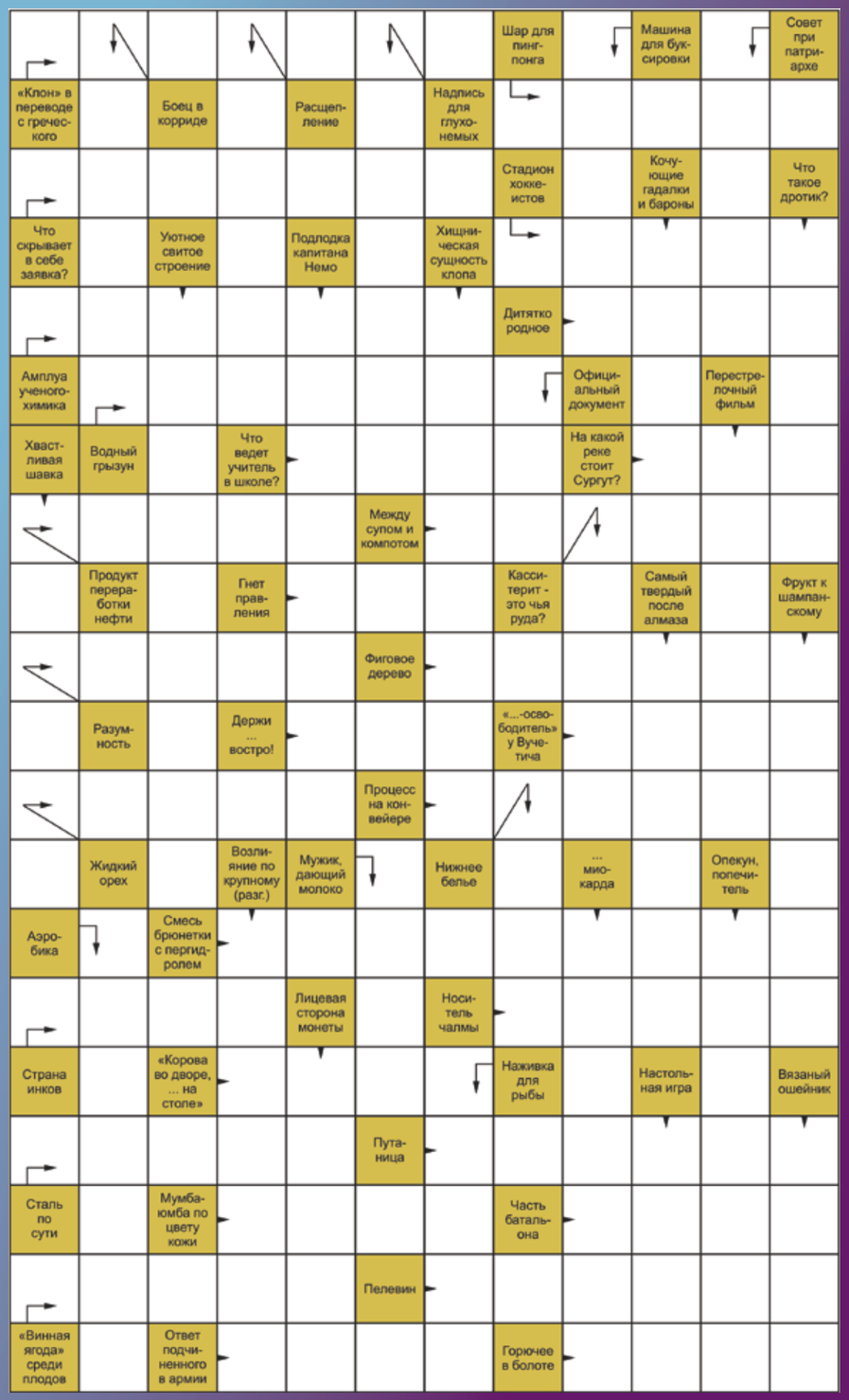
- Какое свое достоинство Вы считаете наиболее ярким и полезным?
- Мыслить позитивно. Делать дело. И любить. Любить родных, друзей и жизнь.

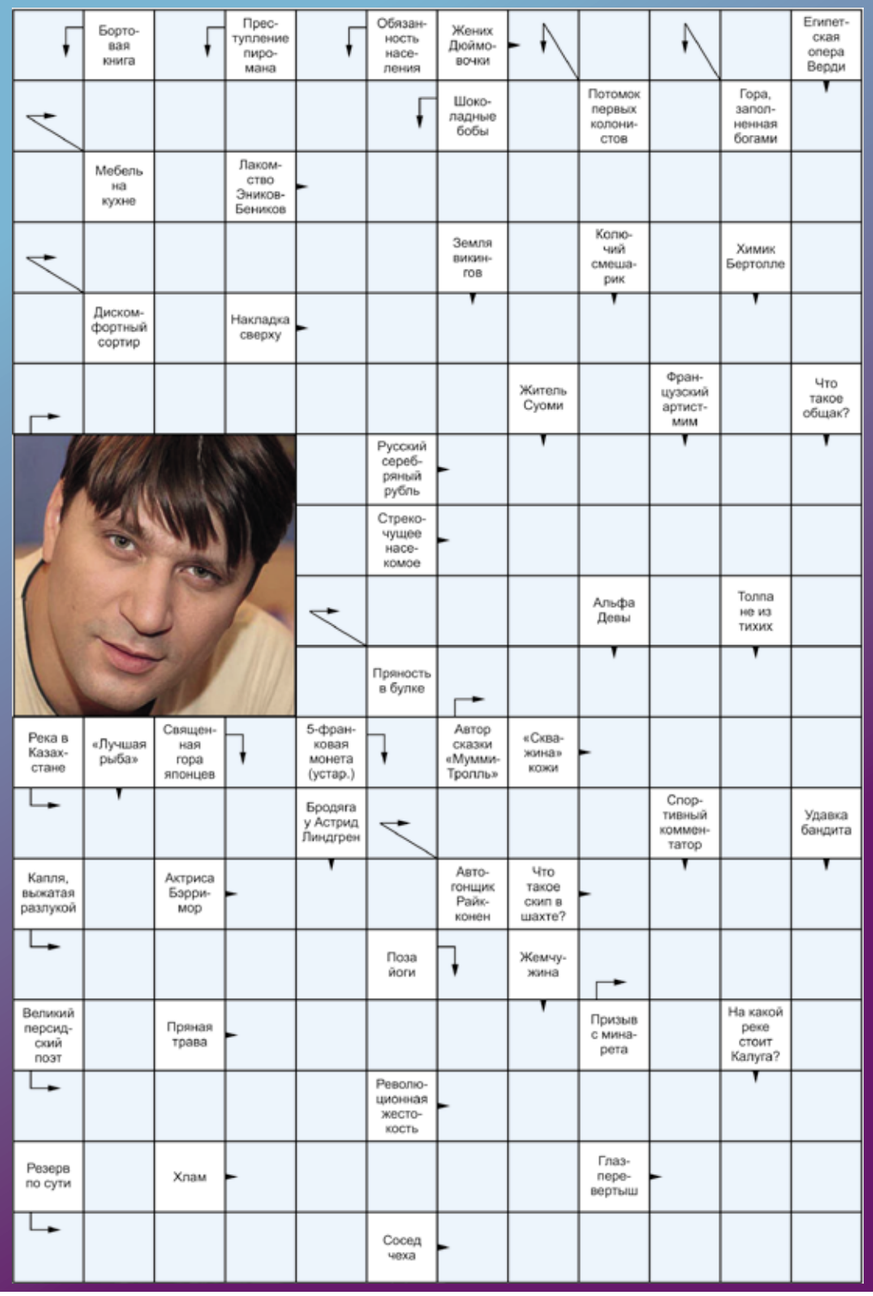
СУДОКУ

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

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

СКАНВОРД





АНЕКДОТЫ

Бывает, просыпаешься утром, пьешь кофе и понимаешь, что не нужен тебе ни этот кофе, ни это утро, ни эта жизнь.

★★★

Мое любимое блюдо – макароны с сыром, потому что его название включает в себя и рецепт, и список ингредиентов.

★★★

Тонет судно. Командир обращается к матросам:
— Ребята, кто-нибудь умеет молиться?
— Я умею! – отвечает один матрос.
— Отлично, сынок, молись! А то у нас одного спасательного жилета не хватает!

Если вы заблудились в лесу и очень устали, найдите медведя, бросьте в него камнем, и вашу усталость как рукой снимет.

★★★

Звонок в отдел кадров банка:
— Вы ищете нового бухгалтера?
— Да! И старого тоже.

★★★

Сколько замечательных людей вокруг! А вы мясо животных едите.

★★★

У женщин все просто: длинные волосы нужно подстричь, короткие – нарастить, прямые – завить, а кудрявые – выпрямить.

Недавние исследования выявили, что женщины, имеющие лишний вес, живут дольше, нежели мужчины, обратившие на это внимание.

★★★

Друзья, хватит уже просить у меня в долг. У меня заканчивается фантазия, чтобы придумывать причину отказа.

В июне на экранах

С 1 июня 2023 года

Arielle, die Meerjungfrau («Русалочка Ариэль»)

Режиссер: Роб Маршалл
Авторы сценария: Джейн Голдман, Дэвид Маги
В ролях: Холли Бейли, Джона Хауэр-Кинг, Мелисса Маккарти

Принцесса и любимица всего подводного царства русалочка Ариэль влюбляется в человека. Чтобы воссоединиться с избранником, ей не остается ничего иного, как пойти на сделку с ведьмой Урсулой. Та готова дать ей ноги, но взамен требует голос русалочки...

С 8 июня 2023 года

Transformers: Aufstieg der Bestien («Трансформеры: Восхождение чудовищ»)

Режиссер и автор сценария: Стивен Кейпл-мл.
В ролях: Мишель Йео, Питер Динклэйдж, Пит Дэвидсон

1994 год. Археологи Елена и Ной оказываются в центре противостояния Трансформеров. Три фракции чудовищ никак не могут поделить сферы своего влияния.

С 15 июня 2023 года

The Flash («Флэш»)

Режиссер: Андрес Мускетти
Авторы сценария: Кристина Ходсон, Джоби Харольд
В ролях: Эзра Миллер, Бен Аффлек, Майкл Шеннон

Физик-ядерщик Барри Аллен в ходе неудачного научного эксперимента отравился ядохимикатами. Последствия этого оказались весьма неожиданными – теперь он способен развивать невообразимую скорость.

Asteroid City («Город астероидов»)

Режиссер: Уэс Андерсон
Авторы сценария: Уэс Андерсон, Роман Коппола
В ролях: Скарлетт Йоханссон, Том Хэнкс, Тильда Суинтон

В небольшом городке, расположенном возле кратера, оставшегося после падения астероида тысячи лет назад, ежегодно проводится собрание юных астрономов. Очередной такой слет резко прерывается событиями, способными изменить мир.

С 22 июня 2023 года

No hard feelings («Без обид»)

Режиссер и автор сценария: Джин Ступницки
В ролях: Дженнифер Лоуренс, Натали Моралес, Мэттью Бродерик

Мэдди срочно ищет работу. В поисках подходящей вакансии она обнаруживает интригующее объявление: богатые родители ищут кого-то, кто мог бы «встречаться» с Перси, их 19-летним сыном-интровертом, до его отъезда в колледж. Мэдди решает попробовать, даже не подозревая, чем это для нее может обернуться.

Спаржевый сезон

До завершения «спаржевого сезона», то есть до 24 июня, осталось всего ничего. Значит, не теряйте времени!

Суп-пюре из спаржи

Ингредиенты: 200 г спаржи, 1 литр куриного бульона, 50 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 125 мл сливок, зелень, соль, перец по вкусу

Обжарить нарезанный ломтиками лук в масле, снять с огня, смешать с мукой, снова поставить на слабый огонь и жарить еще несколько минут. Слегка охладить, постепенно влить горячий бульон, довести до кипения, добавить спаржу и специи и варить на медленном огне 20-30 минут. Затем перелить суп в блендер и измельчить до состояния пюре, которое следует вылить в чистую кастрюлю и прокипятить. Добавить сливки и подавать на стол.

Салат из спаржи

Ингредиенты: 400 г спаржи, 200 г черешкового сельдерея, 100 г рукколы, 4 помидора, 1 лимон, 5 столовых ложек оливкового масла, соль, перец, ягоды винограда для оформления

Сельдерей нарезать соломкой, два помидора нарезать кубиками, два других разрезать пополам. Рукколу промыть и обсушить, спаржу вымыть, удалить белую часть, связать в небольшие пучки и проварить 10 минут в подсоленной воде. Тем временем приготовить лимонный соус: пару щепоток соли растворить в трех столовых ложках лимонного сока, добавить щепотку перца и взбить до состояния эмульсии вместе с оливковым маслом. Спаржу обсушить, разложить по подогретым тарелкам, гарнировать рукколой и овощами, украсить ягодами винограда. Подавать с лимонным соусом.

Баранина со спаржей

Ингредиенты: 8 кусочков баранины на ребрышках, 2 чайные ложки соевого соуса, 2 помидора, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г джема из красной смородины, 1 столовая ложка винного уксуса, 250 г спаржи, соль, перец, зелень по вкусу

Спаржу очистить, кончики обрезать. Проварить спаржу 12 минут в подсоленной воде, добавив сливочное масло и соль, слить воду и подсушить спаржу. Смешать зелень, соль и перец и натереть баранину получившейся смесью. Помидоры разрезать пополам, положить их и мясо на гриль, обжаривать с двух сторон 10-15 минут. Для соуса мелко нашинкованный лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета, добавить джем из смородины, винный уксус, соевый соус, соль, три столовые ложки воды. Довести до кипения. Выложить на куски баранины, гарнировать спаржей.

Спаржа в карамели

Ингредиенты: 400 г белой спаржи, 3 столовых ложки сока лайма, 100 г сахара, 200 г яблок

Яблоки разрезать на четвертинки. Стебли спаржи разрезать на три кусочка. Подогреть сок лайма и растворить сахар. Варить спаржу в сиропе четыре минуты, затем вынуть, выложить с яблоками на тарелку. Сироп уварить до консистенции карамели и полить им спаржу с яблоками.

FOTOS: SXC

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ БУХГАЛТЕР! BUCHHALTER/INNEN (M/W/D)

СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
- Самостоятельная обработка финансовой отчетности
- Ведение счетов и текущих операций
- Сверка счетов и уточнение открытых позиций
- Помощь в подготовке годовой финансовой отчетности

ТРЕБОВАНИЯ:
- Законченное коммерческое профессиональное образование с углубленной подготовкой в области финансового учета или сопоставимое образование
- Профессиональный опыт работы в области бухгалтерского учета и уверенное владение бухгалтерскими программами
- Уверенное владение программами MS Office
- Умение работать в команде, надежность
- Независимый, внимательный и структурированный подход к работе
- Устный и письменный немецкий язык, желательно знание русского языка

НАШИ ГАРАНТИИ:
- Стабильное место работы в дружном коллективе
- Пенсионный план компании
- Парковочные места на территории предприятия
- Остановки общественного транспорта в шаговой доступности
- Бесплатные напитки

Присылайте ваши рез.ме по адрему i.luft@veritas-company.de

Für unser weiterwachsendes Unternehmen suchen wir ab sofort zur nächstmöglichen Einstellung eine/n engagierte/n berufserfahrene/n Buchhalter/innen (m/w/d).

IHRE AUFGABEN UMFASSEN U.A.:
- Selbstständige Bearbeitung der Finanzbuchhaltung (Kreditoren-, Debitoren-, Sachkontenbuchhaltung sowie Banken- und Kassenbuchungen)
- Kontierung und Buchung laufender Geschäftsvorgänge
- Abstimmung der Konten und Klärung offener Posten
- Unterstützung bei der Erstellung von Jahresabschlüssen

VORAUSSETZUNGEN:
- Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung mit einer Fortbildung im Bereich der Finanzbuchhaltung oder vergleichbar
- Berufserfahrung in der Buchhaltung und ein sicherer Umgang mit Buchhaltungsprogrammen
- Sicherer Umgang mit MS-Office Programmen
- Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit
- Selbstständige, sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Deutsch in Wort und Schrift, Russische Sprachkenntnisse sind wünschenswert

WIR BIETEN:
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Familiare Atmosphäre
- Ein spannendes Arbeitsfeld in einem netten Team bei flachen Hierarchien
- Betriebliche Altersvorsorge
- Parkplätze auf dem Firmengelände, bzw. Anbindung mit ÖPNV
- Kostenlose Getränke

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihrem frühestmöglichen Eintrittstermin per E-Mail: i.luft@veritas-company.de

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