WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JULI 2025

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

Мухаммад Биттуев, более известный как BITTUEV, — музыкант, исполнитель, шоумен и инфлюенсер с многомиллионной аудиторией, — о времени, удаче, концертах в Германии и планах на будущее.

СТР. 20

bITTUEV

«УДАЧА ПРИХОДИТ К ТЕМ, КТО ГОТОВ К НЕЙ!»

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

НОВИНКА!

РАЗДЕЛ «МОНАСТЫРСКАЯ АПТЕКА»
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»

Широкий ассортимент лечебных мазей, терапевтических сывороток, настоек и масел лечебных средств, изготовленных в монастыре Исихастирии Святой Троицы на Афоне.

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 10
ТЕМА
Кисло не будет
Ревень может использоваться не только для лечения недугов, но и применяться в косметологии, и употребляться в пищу.

СТР. 14
ЗДОРОВЬЕ
Источник красоты, или еще раз о пользе воды
Даже самый тщательный и регулярный уход и дорогая косметика бессильны, если организм недополучает воды.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Дом – это общая обязанность мужа и жены!»
Как должны распределяться роли в семье, и нужно ли мужу помогать жене в ее заботах, рассуждает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20
BITTUEV: «Удача приходит к тем, кто готов к ней!»
Мухаммад Биттуев, более известный как BITTUEV, — музыкант, исполнитель, шоумен и инфлюенсер с многомиллионной аудиторией, — о времени, удаче, концертах в Германии и планах на будущее.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В июле на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Легко и быстро
Летом совершенно не хочется проводить много времени у плиты. И не надо!

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.

Внимание, гурманы!

Genuss Festival Mönchengladbach 2025

На вопрос о планах на вторые выходные июля существует однозначный ответ: конечно, в них входит посещение кулинарного фестиваля Genuss Festival Mönchengladbach 2025! С 11 по 13 июля свою продукцию представят производители продуктов и напитков высочайшего качества, а ведущие повара, кондитеры и бармены посоревнуются друг с другом в мастерстве приготовления вкуснейших блюд, сказочных десертов и невероятных коктейлей. Гостям фестиваля надо будет серьезно потрудиться, чтобы успеть попробовать все за три дня...

Звуки музыки

Lollapalooza Berlin 2025

12 и 13 июля Берлин станет местом встречи всех любителей альтернативной музыки. А поводом для этого станет ежегодный музыкальный международный фестиваль Lollapalooza, на котором по традиции будут представлены все стили и направления, от хип-хопа до панк-рока. Изначально фестиваль, придуманный и созданный музыкантом и исполнителем Перри Фарреллом в 1991 году в качестве прощального тура его группы Jane's Addiction, проводился в Чикаго, а с 2024 года Lollapalooza проходит на восьми мировых площадках – помимо Чикаго, праздник музыки принимают Берлин, Сан-Паулу, Буэнос-Айрес, Сантьяго, Стокгольм, Париж и Мумбаи.

Огни большого города

Kölner Lichter

Тем, кто по разным причинам не очень жалует музыкальные фестивали, можно посоветовать 12 июля посетить Кельн вместо Берлина. Ведь именно в этот день здесь пройдет грандиозный праздник фейерверков Kölner Lichter! Это пиротехническое шоу на Рейне проводится уже четверть века подряд и с каждым годом становится все более впечатляющим. Особенно поражает воображение его финальная часть, световой спектакль, который дается со 120-метровой палубы корабля, пришвартованного посередине реки. В течение получаса небо над Рейном озаряется миллионами фейерверков, сопровождаемых оркестровой музыкой. Впрочем, чем сто раз прочитать, лучше один раз увидеть, – до встречи в Кельне!

Парк под луной

Britzer Gartennacht 2025 – Im Garten der Träume

Вы всегда хотели погулять в парке глубокой ночью, под светом луны? А может, ваша мечта – попасть в сказку? Тогда поспешите 26 июля в один из самых красивых парков Берлина, Britzer Garten! Путешествия по волшебным странам гномов и великанов, визит в резиденцию дракона, фейерверки, концерты, масса сюрпризов – и мечта станет реальностью в полном смысле слова!

Песнь о Нибелунгах

Nibelungen-Festspiele Worms 2025

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, и театральные сезоны вновь проходили регулярно вплоть до 1956 года. После длительного, почти полувекового перерыва, фестиваль Нибелунгов стартовал вновь летом 2002 года и с тех пор проводится каждый год, неизменно собирая огромную аудиторию. Неудивительно, ведь каждый раз на театральных подмостках разыгрывается новая версия «Нибелунгов», воссозданная с учетом исторического контекста современными драматургами и инсценированная молодыми режиссерами. В этом году «Песнь о Нибелунгах» будет звучать с 11 по 27 июля.

Стиль Севера

Nordstil Summer 2025

Поклонникам красоты во всех ее проявлениях, особенно в области моды и дизайна, а также прочим любителям изысканных жизненных радостей посвящается: выставка-ярмарка товаров потребительских товаров Nordstil Summer 2025, которая пройдет в гамбургском выставочном центре с 26 по 28 июля, приглашает всех желающих ознакомиться с так называемым «стилем Севера», разработанным дизайнерами и производителями одного из самых красивых и загадочных регионов Германии. Не пропустите, масса ярких впечатлений и удачнейшие покупки гарантированы!

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

1 июля 1908 года

В Нью-Йорке в семье еврейско-украинских эмигрантов родилась Жозефина Эстер Ментцер, основательница всемирно известной парфюмерно-косметической империи Estee Lauder. Начав с семейного рецепта крема, приготовленного из сметаны и ягод, она создала настоящую бизнес-империю с годовым оборотом в пять миллиардов долларов, на долю которого приходится более 20 % мирового рынка косметики.

5 июля 1922 года

В Женеве на конференции Лиги наций было принято решение о введении сертификатов для беженцев, получивших название «Нансеновский паспорт» и заменявших эмигрантам национальные или международные паспорта. Лица, имевшие подобный документ, пользовались правом проживать и перемещаться в странах-участницах конференции.

9 июля 1762 года

Супруга российского императора Петра III Екатерина тайно прибыла в Петербург и в казармах Измайловского полка была провозглашена самодержавной императрицей.

11 июля 1700 года

В Берлине основана Германская академия наук.

12 июля 1943 года

В ходе битвы на Курской дуге состоялось крупнейшее танковое сражение Второй мировой войны, известное также, как битва под Прохоровкой. Оно стало частью грандиозной стратегической операции, вошедшей в историю, как Курская битва.

15 июля 1975 года

С космодрома Байконур стартовал космический корабль «Союз-19» с космонавтами Алексеем Леоновым и Валерием Кубасовым на борту. Параллельно с американского мыса Канаверал поднялась ракета «Сатурн 1-Б» с кораблем «Аполлон» и американскими астронавтами Томасом Стаффордом, Вэнсом Брэндом и Дональдом Слейтоном. Выйдя на орбиту, корабли сблизились и совершили первую в истории человечества стыковку в открытом космосе.

17 июля 1917 года

В ходе первой мировой войны король Великобритании Георг V издал указ об изъятии всех немецких титулов из имен членов королевской семьи. Королевская династия, ранее именовавшаяся Саксен-Кобург-Готской, стала Виндзорской.

18 июля 1985 года

Сотрудником Вычислительного Центра при Академии Наук СССР российским программистом Алексеем Пажитновым была создана одна из популярнейших игр в истории – «Тетрис».

FOTOS: SXC

22 июля 1894 года

В Париже стартовали первые в мире автомобильные гонки, целью которых была демонстрация возможностей нового вида транспорта – самодвижущихся экипажей.

26 июля 1953 года

На острове Куба началось вооруженное восстание, которое возглавил Фидель Кастро. Дата боя дала имя революционной организации Кастро «Движение 26 июля» (Movimiento 26 Julio или M 26-7), которая в итоге и свергла правительство Батисты в 1959 году и находится у власти по сей день.

28 июля 1868 года

Принята 14-я поправка к Конституции США, гарантирующая гражданство страны всем лицам, рожденным на ее территории. Главной целью поправки, действующей и сегодня, было обеспечить гражданство бывшим рабам.

СУДОКУ

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

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

Три цвета лета

Летняя мода – особая субстанция. Ведь лето – это утренняя роса на лепестках роз и аромат свежескошенной травы, солнечные зайчики на белоснежной скатерти в летнем кафе и лунная дорожка на морской глади… И самые модные в этом сезоне цвета: сливочно-желтый, вишнево-красный и бледно-голубой.

FOTOS: SXC

Ярко, ярче, еще ярче…

Не бойтесь этим летом затмить своей яркостью летние цветы! Фаворит летнего сезона-2025, вишнево-красный цвет, идет абсолютно всем, а самое основное, придает очень оптимистичный и жизнеутверждающий вид. Даже самая простая футболка этого оттенка или помада ей в тон мгновенно подчеркнет вашу индивидуальность и поднимет настроение. А уж сочетания вишнево-красного с белым, серым или бежевым никогда не покидали вершину модного Олимпа. Подобная игра на контрастах дает простор для фантазии, является примером элегантности и подходит к любой фигуре и к любой комплекции.

Сама нежность

Тем, кто не слишком любит насыщенные цвета, этим летом можно порекомендовать наряды сливочно-желтого цвета. Этот мягкий и нежный цвет напоминает свежевзбитое сливочное масло и создает ощущение легкости и мечтательности. Спокойный, нейтральный сливочно-желтый великолепно сочетается со всеми оттенками, от радикальных черного и белого до приглушенного пастельно-голубого и пыльно-шоколадного. А уж в комплекте с вишнево-красным он и вовсе производит настоящий фурор!

Цвет неба

Небесная тема неизменно присутствует в модных коллекциях любого летнего сезона. Потому что какое же лето без расплескавшейся синевы! В этом году на пике моды – бледно-голубой, столь же свежий, сколь и строгий. И уж точно универсальный и подходящий для любой ситуации! Бледно-голубой уместен как в офисе, так и на торжественном мероприятии, как на пляже, так и на свадебной церемонии. Он охлаждает интенсивность ярких тонов и придает образу легкость, прекрасно дополняет родственные ему пастельные оттенки и является отличным фоном для цветочных принтов.

Мелочи (интерьерной) жизни

Придать помещению неповторимость, подчеркнуть его достоинства или, наоборот, завуалировать недостатки? Легко – было бы желание. И аксессуары.

FOTOS: SXC

Сложно спорить с утверждением, что превратить самое скучное помещение в оазис уюта и оригинальности можно относительно просто и без особых затрат. Да и незачем!

Магия зеркал

Мгновенно добавить помещению глубину и объем, сделать пространство более светлым и просторным, внести нотку роскоши поможет... ну конечно, зеркало! Зеркала, расположенные напротив окон, отражают свет и делают помещение более светлым и уютным, а зеркала во всю стену используют для того, чтобы создать визуальный портал в пространстве. В этом случае зеркало напоминает проход в другую комнату. Это же касается зеркал напротив входной двери, зрительно увеличивающих длину маленькой прихожей, создавая эффект бесконечного лабиринта. А зеркальные этажерки для комнатных цветов превращают даже глухую, плохо освещенную стену в цветущую оранжерею. Для классических интерьеров оптимальны модели с массивной рамой с резьбой или патиной, создающие ощущение элегантности, а для современных стилей лучше выбрать минималистичные варианты без рам.

Светлый путь

Игра со светом может полностью преобразить любое помещение. Люстра с интересным дизайном, например, в стиле ар-деко или минималистичная геометрическая модель, станет центральным элементом комнаты, привлекая внимание и добавляя ощущение эксклюзивности. Цвет абажура также имеет значение: именно цветовые пятна первым делом попадаются на глаза. Не бойтесь экспериментировать и с формами, и с материалами, такими как стекло, металл или даже натуральный камень, чтобы создать визуальные акценты. Кстати, о материалах – пусть они лучше будут натуральными! Мебель и декор из натурального камня, дерева или кожи всегда выглядят дорого и привлекательно, добавляя интерьеру текстуру и натуральную теплоту и подчеркивая изысканный вкус его владельца.

Окна в мир

Окна – глаза дома, вполне достойные того, чтобы сделать их изюминкой любого помещения. И тут на помощь приходит «оконный гардероб»: цвета занавесей, гардин, штор и остального интерьера должны либо образовывать контраст, либо дополнять друг друга. В одном случае одежда для окон играет роль первой скрипки, внося разнообразие в общую цветовую палитру насыщенностью и яркими деталями отделки, в другом – наоборот, служит дополнением к имиджу помещения. И еще: если комната выдержана в классическом стиле, значит, и дизайн должен быть ей под стать: тяжелые, роскошные ткани, драпировки с фестонами, изысканные декоративные детали. Столь модный нынче минимализм в оформлении окон означает отказ от вычурности и многоцветья. Строгие и в то же время изящные шторы-плиссе или рулонные шторы (которые, кстати, запросто можно сочетать с занавесками в тех же тонах) выглядят свежо, оригинально – и очень стильно!

Цветик-семицветик

Никто не будет спорить с тем, что букет в вазе невероятно украшает комнату и поднимает настроение, но и тут можно попасть впросак, не решив заранее, какие именно цветы помогают выявить основную идею интерьера. Дело в том, что любое растение, попадая в дом, сразу должно стать активным участником всей хорошо продуманной композиции. Например, для барокко подходят розы, а орхидеи и лилии тяготеют к модерну. Герберы сочетаются с ротанговой мебелью и очень оживляют современный интерьер. Подсолнухи хороши для стиля кантри, ирисы органично вписываются в комнату с элементами японского декора. Но опять-таки – все это из категории полезных советов, а вообще выбор цветочных (и не только) деталей – вопрос исключительно ваших вкуса и предпочтений.

Кисло не будет

Преимущество некоторых лекарственных растений в том, что они могут использоваться не только для лечения недугов, но и применяться в косметологии, и употребляться в пищу. Как, например, ревень.

Ревень относится к роду травянистых растений из семейства гречишных. В Европу ревень попал в эпоху великих географических открытий, предположительно из Юго-Восточной Азии, и использовался довольно долго исключительно как лекарственное средство. Действительно, природа щедро наградила это растение богатым витаминным и минеральным составом. В ревене содержится масса жизненно важных витаминов, в частности, группы В, С и К, органические кислоты, фитонциды. Не менее обширен список минералов и микроэлементов, входящих в его состав: калий, кальций, рутин, пектин... По содержанию антиоксидантов ревень и вовсе бьет все рекорды. Содержание полифенолов, помогающих организму бороться со свободными радикалами и защищающих клетки от старения, в нем даже выше, чем в капусте и яблоках. Стебли ревеня – отличный источник клетчатки, которая позитивно влияет на уровень холестерина, кроме того, в них содержатся уникальные соединения витамина К, который помогает улучшить структуру костей. Помимо витаминов, полезные свойства ревеня обусловлены высоким содержанием в нем кальция, железа и других необходимых организму элементов. Он также относится к группе натуральных пищевых продуктов, фитохимические вещества которых почти предотвращают или замедляют появление болезни Альцгеймера.

FOTOS: SXC

Помимо вышесказанного, чудо-растение оказывает противовоспалительное и противомикробное действие, наполняет организм энергией и укрепляет его. Регулярный прием сока из ревеня повышает сопротивляемость организма вирусам и болезням и помогает организму избавиться от недостатка кислорода в крови. Для укрепления организма, улучшения состава крови, в качестве мочегонного, противовоспалительного средства, для улучшения обмена веществ, переносимости пищи и облегчения желудочно-кишечной дисфункции свежеприготовленный сок ревеня (стебли, пропущенные через соковыжималку) пьют по чайной ложке три раза в день.

Но не только в качестве лекарства хорош ревень! После того, как в Европе появился тростниковый сахар, ревень стал популярным ингредиентом для приготовления блюд. Из него делают варенье, соки и компоты, а также сладкую начинку для пирогов. Еще отваром из листьев ревеня можно ополаскивать волосы, чтобы придать им блеск и шелковистость, и возвращать коже упругость и эластичность. Вот несколько интересных рецептов, которые наверняка придутся вам по душе.

Десерт из ревеня с йогуртом

Ингредиенты: 500 г ревеня, 80 г сахара, 200 г натурального йогурта без добавок, 0,5 чайной ложки молотого имбиря

Очистить, промыть и обсушить стебли ревеня, нарезать их брусочками, выложить в форму для запекания, пересыпать сахаром и поставить в духовку при 160 °С на 30-40 минут. Дверцу держать приоткрытой! Дать ревеню остыть, переложить в чашу блендера, тщательно взбить до гладкой консистенции. Если масса получилась слишком густой, влить немного выделившегося при запекании ревеня сока. Теперь нужно дать ей настояться в холодильнике полчаса, после чего выложить в креманку или прозрачный стакан слоями йогурт и пюре из ревеня.

Лечебный отвар из ревеня для волос

Одним литром кипящей воды залить 150 г листьев ревеня, добавить ложку меда и настоять смесь в течение одного часа. Процедить отвар, ополаскивать им волосы после каждого мытья в течение 2-3 месяцев. Ополаскивание волос отваром ревеня подарит им блеск, избавит от перхоти, а сами волосы станут густыми и послушными.

И напоследок: ценность и лечебные свойства любого лекарственного растения зависят от периода и сроков его сбора и хранения, и ревень не исключение. К концу июля в растении накапливается максимальная концентрация щавелевой кислоты, поэтому желательно собрать его до этого времени. Свежие стебли ревеня хранятся в холодильнике до 5-7 дней, а в замороженном виде он сохраняет свои свойства на протяжении 9-12 месяцев. Что касается аллергии на ревень, то она встречается достаточно редко, однако, если есть аллергия на гречку, щавель и киви, то возможна перекрестная реакция. Еще ревень не стоит включать в рацион детей до трех лет в силу его повышенной кислотности, а также при наличии серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит, колит кишечника, холецистит и панкреатит).

Будьте здоровы!

Сыр по правилам

К выбору всего на свете, будь то спутник жизни или крем для лица, надо подходить с умом. И сыр тут не исключение.

Какой сыр лучше подходит для приготовления того или иного блюда? И почему?

Пармезан для пасты
Для макаронных изделий больше всего подходит пармезан, который обладает ярким ароматом и пикантным вкусом с орехово-фруктовыми оттенками. Благодаря тому, что он очень твердый и плотный, его можно нарезать тонкой стружкой, и блюдо будет выглядеть очень эффектно.

Фета для греческого салата
Без феты, знакомой человечеству с античных времен, трудно представить «правильный» греческий салат, как и любую другую овощную закуску. Солоноватая фета имеет мягкую и одновременно плотную структуру, поэтому кубики сыра сохраняют форму даже в многослойных блюдах.

Рикотта для лазаньи
Очень вкусная лазанья получается с нежной рикоттой из молочной сыворотки. Для этого блюда следует брать свежую рикотту со сливочным сладковатым вкусом, поскольку выдержанный сыр становится твердым и приобретает резкие оттенки. А сверху лазанью можно присыпать натертым твердым сыром (эмменталь, чеддер), который также подойдет и для приготовления жюльенов или фондю.

Моцарелла для пиццы
Жители средиземноморских стран уверены в том, что без моцареллы пицца превращается в обычный открытый пирог. Дело в том, что этот сыр хорошо плавится и тянется, но при этом не растекается, а если его случайно передержать в духовке, он остается мягким и нежным. Расплавленная моцарелла дает румяную корочку, которая при остывании не твердеет и не становится резиновой.

FOTOS: SXC

Бри для фруктов и десертов
Мягкие сливочные сыры с нежной текстурой (бри или камамбер) подают к вину и фруктам, причем самым вкусным является сочетание сыра с яблоками, грушами, персиками и виноградом. Впрочем, неплохо себя зарекомендовали в этих сочетаниях и голубые сыры с плесенью (рокфор, донаблу, горгонзола), и так называемые полутвердые сыры (эдам, гауда).

Настоящим кулинарным универсалом являются плавленые сыры, которые одинаково хорошо подходят для супов, бутербродов, соусов, салатов и закусок. Единственное исключение – сочетание сыра с цитрусовыми (касается не только плавленых, а и абсолютно всех сыров). Все дело в том, что резкий вкус цитрусов «убивает» вкус и аромат сыра. А вот мед, а также орехи и сухофрукты их прекрасно подчеркивают!

Если говорить о выборе вин, то здесь существуют следующие правила: свежие сыры гармонируют с молодыми винами, яркие пикантные сорта типа рокфора подают с терпкими винами и портвейном, а мягкие жирные сыры хороши с игристыми винами и шампанским. Желательно, чтобы сыр и вино были «земляками», то есть французское вино лучше заедать французским же сыром, немецкое – немецким и т. д. При этом, чем ярче вкус сыра, тем сильнее должно быть вино. Соответственно достойным партнером, например, рокфору вряд ли станет Винью Верде. И еще: белое вино сочетается с сырами лучше, чем красное (последнее гармонирует далеко не со всеми сортами!).

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: .....

Источник красоты, или еще раз о пользе воды

Иногда (особенно летом) даже самый тщательный и регулярный уход и дорогая косметика бессильны, если организм недополучает воды.

Недостаток воды губителен для всего организма, а для кожи и волос – особенно. Кожные покровы (как, собственно, и все остальное тело человека) на 70 % состоят из воды. Остальные 30 % – это белки (коллаген, эластин, ретикулин), углеводы (глюкоза, гликоген, мукополисахариды), липиды, минеральные соли (натрий, магний, кальций) и ферменты. Если организм испытывает недостаток воды, это моментально отражается на коже: она становится сухой, тусклой и грубой. Последнее связано с тем, что фермент химотрипсин, который отвечает за отшелушивание роговых чешуек эпидермиса, без воды работает кое-как. В результате кожа не обновляется, а утолщается, становится шероховатой.

Еще недостаток воды приводит к морщинам. Еще средневековый персидский ученый Авиценна говорил, что старость – это сухость. И совершенно, кстати, не ошибался, хотя вряд ли он смог бы толком объяснить причину, ведь в его времена еще не знали о коллагене. А именно этот белок, содержащий большое количество воды, отвечает за гладкость и эластичность нашей кожи. С возрастом под действием ультрафиолета и из-за неправильного питьевого режима коллаген теряет воду, становится менее эластичным и гибким, в результате чего и появляются морщины. Можно, конечно, исправить положение с помощью увлажняющих кремов, но наружного увлажнения мало, нужно увлажнение внутреннее. Когда чистая вода, выпитая в достаточном количестве, доходит до коллагенов кожи, волокна активно впитывают ее, увеличивая свой объем и упругость. Таким образом, увлажняясь изнутри, кожа восстанавливает эластичность и гладкость.

Для поддержания здоровья кожи, ногтей и волос нужно выпивать не меньше 1,5 литров чистой воды в день. Или если быть более точными, 1,5-2,5 литра. А еще точнее – индивидуальную норму можно рассчитать по формуле «вес тела x 31 = … мл». Иными словами, при весе тела 60 кг «водяной минимум» будет составлять 1860 мл. Пить лучше отдельно от еды: за 15-30 минут до или через час после, и обязательно маленькими глотками, чтобы жидкость не мешала пищеварению и лучше усваивалась.

Микроэлементы красоты – кальций, цинк, селен, кремний и магний – можно получить только с пищей и водой. Причем лучше, если это происходит с водой, так как растворенные изначально минералы усваиваются на 100 %, а поступившие с пищей – на 30-70 %. К тому же из-за обедненности почв содержание в овощах и фруктах полезных веществ и витаминов за последние 30 лет упало в десять раз.

Коже и волосам нужна физиологически полноценная вода, обогащенная достаточным количеством полезных для волос и кожи макро- и микроэлементов. К счастью, в Германии с водопроводной водой в этом смысле ситуация обстоит прекрасно, ее состав, как правило, соответствует нормам. Но и тут есть свое «но»: чтобы иметь здоровые волосы, стоит периодически пить минеральную воду. Дело в том, что синтез кератина, из которого на 90 % состоят волосы, невозможен без достаточного поступления в организм серы. Самый надежный способ восполнить дефицит этого микроэлемента – периодически употреблять сероводородную воду. Внимание! Делать это можно только курсами и при условии отсутствия проблем с почками.

Кстати, о волосах – все знают, что их лучше мыть мягкой водой. Если после мытья волосы становятся непослушными, шампунь плохо мылится и не промывает локоны, скорее всего, дело в том, что из-под крана течет жесткая вода, то есть вода с повышенным содержанием солей кальция и магния. Продолжительное мытье волос такой водой приведет к тому, что остатки солей и моющих средств скопятся на прядях, сделают их тусклыми и безжизненными. Выход – использовать питательное масло за час-другой до мытья головы, равномерно распределяя его по всей длине волос. Эффект получится великолепный: объемные, мягкие, легкие волосы без утяжеления и сухих кончиков. Но, конечно, при условии, что вы не будете забывать о правиле – 1,5 литра воды в день!

FOTOS: SXC

Новости наших резиденций

Лето в комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» – повод насладиться теплом, солнцем, прогулками в цветущем саду и всеми остальными дарами самого лучшего времени года. У нас делается все для того, чтобы Вы и Ваши близкие были здоровы, радовались жизни, находили новых друзей и единомышленников. И чувствовали себя как дома, только лучше!

Еще одна наша добрая традиция: совместное празднование дней рождения. Недавно поздравления с 75-летием принимала Ольга Терновая. Желаем юбилярше еще раз долгих лет жизни, крепкого здоровья и отличного настроения каждый день!

Звоните нам, 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 Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Рыбные консервы: можно и нужно

О пользе рыбы, особенно для людей пожилого возраста, знают все. Но всегда ли речь идет при этом о свежей рыбе? Совсем необязательно. Например, филе лосося и тунца можно и нужно есть в консервированном виде. Как выяснилось в ходе исследований немецких медиков, среди всех рыбных консервов тунец и лосось являются бесценными видами рыбы, которые актуальны при диетическом питании. Они богаты белком, низкокалорийные и сытные. Кроме того, в рыбных консервах много полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Единственное, на что надо обращать внимание – рыбу лучше брать в собственном соку.

Все под контролем

Оказывается, контролировать уровень сахара в крови достаточно просто, стоит только следить за питанием, вернее, за порядком приема пищи. Доказано, что, если сначала съедать овощи и белки, а углеводы оставлять на потом, то уровень сахара в крови остается стабильным, а чувство сытости будет держаться гораздо дольше. Особенно это актуально во время первой трапезы, то есть завтрака. Все дело в том, что овощи в данном случае работают как естественный фильтр – по факту они замедляют усвоение глюкозы и снижают потребность в инсулине. Еще лучше сочетать овощи с белком. Такая комбинация перед приемом углеводной пищи снижает скачки глюкозы почти вдвое и помогает дольше не ощущать голод, ведь подавляется действие гормона грелина. Вывод: пересматриваем свое утреннее меню и начинаем завтрак с овощей и омлета!

Кефир против стресса

Что делать, если каждый день приносит волнения и переживания? Врачи советуют тем, кому за 60, выпивать минимум 250 мл кефира в день. «Напиток долгожителей» помогает легче справляться со стрессом, ведь в нем в большом количестве содержатся пробиотики, триптофан, а также полезные бактерии. Они положительно сказываются на выработке серотонина в организме. Помимо того, кефир является настоящим кладезем магния и калия, а также фолиевой кислоты, которые благоприятно воздействуют на работу нервной системы. Помните, что все болезни от нервов, пейте кефир и будьте здоровы!

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
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 Berlin
Tel. 030 - 688 377 133

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

VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH
Fregestraße 51
12161 Berlin
Tel. 030-688 377 150

www.veritas24.info

МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ:

«Дом – это общая обязанность мужа и жены!»

Как должны распределяться роли в семье? Нужно ли мужу помогать жене в ее заботах? На эти и другие вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский, отец девятерых детей.

Дом – это общая обязанность мужа и жены. Каждый из супругов делает то, что может и должен делать по дому. На мой взгляд, совершенно неправильно классическое разделение, пришедшее к нам из индустриального XX века, согласно которому муж зарабатывает деньги, а жена стоит на кухне.

Возможно, ситуация может быть оправдана тем, что муж удаленно от семьи вынужден зарабатывать средства на жизнь, а жене выпадают обязанности, которые просто физически остаются ей: поскольку она – с детьми, на ней – и все дела по хозяйству. Но это – не традиционное и неправильное разделение обязанностей.

В нормальном традиционном хозяйстве муж и жена вместе ведут это дело, просто каждый выполняет ту часть работы, которая более соответствует его возможностям. Какие-то физически тяжелые обязанности, безусловно, берет на себя муж. Какие-то, не связанные с физической тяжестью – жена. Но на самом деле я не знаю, какую работу можно назвать чисто женской, поскольку любую часть работ по дому может выполнить как жена, так и муж (за исключением как раз тех тяжелых, исключительно мужских дел: понятно, что жена не должна поднимать тяжести или сверлить стену перфоратором). Чисто женской обязанностью, наверное, можно назвать только кормление младенца грудью.

А все остальное распределяется таким образом: кто имеет большие склонности к тому или иному делу, у кого больше сил и времени в данный момент. То есть все зависит от того, насколько каждый из супругов устал, загружен другими делами, здоров, а не от того, кто за что отвечает. Муж вполне может готовить, убирать, стирать, сидеть с детьми, гулять с ними…

Естественно, складываются традиции, индивидуальные для каждой семьи. В зависимости от того, сколько времени каждый супруг может уделять семье. Если папа приходит домой поздно, то, скорее всего, читать детям книжку будет именно он. В выходные, он, скорее всего, пойдет с детьми гулять, чтобы у жены появилось время отдохнуть.

Если же папа дома проводит достаточно времени (сегодня немало вариантов профессий, позволяющих работать и дома), то гулять с детьми в выходной может отправиться и мама…

Повторяю, это деление на зарабатывающего мужа и жену, занимающуюся хозяйством – неверно, неоправданно. Даже не вот на таком элементарном уровне: если муж не присутствует в семье, то, понятное дело, он не может и ей руководить, не может оказывать серьезное влияние на воспитание детей.

К тому же, в современных условиях очень часто работают и муж, и жена. Потому говорить, что только жена должна отвечать за готовку, уборку, стирку, воспитание детей – принципиально неверно. Но мне также кажется принципиально неверным ставить вопрос так, что муж должен помогать жене. Это категорически противоречит библейскому утверждению, что жена – помощница мужа. Именно так, а не наоборот. То есть муж в некотором смысле отвечает вообще за все, что происходит в его семье, за самую последнюю невымытую чашку.

Другой вопрос, что жена ему помогает. А вот в чем, что она берет на себя – как раз и зависит от конкретного уклада семьи, от распределения сил и возможностей в данный конкретный момент: кто будет сегодня готовить, кто будет сегодня убираться, и так далее. Для самосознания мужа гораздо важнее говорить о том, что жена помогает ему вести домашнее хозяйство.

ANZEIGE

«УДАЧА ПРИХОДИТ К ТЕМ, КТО ГОТОВ К НЕЙ!»

BITTUEV

Мухаммад Биттуев, более известный как BITTUEV, — музыкант, исполнитель, шоумен и инфлюенсер с многомиллионной аудиторией, — о времени, удаче, концертах в Германии и планах на будущее.

— Глядя на тебя сейчас, в это трудно поверить, но в детстве ты был прикован к инвалидной коляске. Как ты справился с этой ситуацией?

- Да, я родился с травмой, из-за которой долгое время не мог ходить. Благодаря поддержке семьи, упорству, занятиям спортом и длительной реабилитации мне удалось встать на ноги. Этот опыт научил меня ценить каждое движение и не сдаваться перед трудностями.

— Теперь, по всей видимости, спорт стал неотъемлемой частью твоей жизни. Какие виды спорта тебе особенно по душе? Почему?

- Спорт всегда был для меня способом преодоления себя. На данный момент я занимаюсь силовыми и кардиотренировками — они помогают мне чувствовать себя сильнее не только физически, но и морально.

— Изначально ты планировал для себя карьеру научного работника: в какой области? Почему ты выбрал именно эту сферу?

- Я учился в Московском энергетическом институте и работал в научно-исследовательской лаборатории. Меня всегда привлекала инженерия и точные науки. Однако со временем понял, что мое призвание — творчество, которое позволяет мне выражать свои чувства и делиться ими с другими.

— Что тебя заставило коренным образом изменить жизнь?

- Осознание того, что я хочу прожить жизнь без сожалений. Музыка всегда была моей страстью, я понял, что время — это самый ценный ресурс. И в один прекрасный момент решил рискнуть и посвятить себя тому, что действительно делает меня счастливым.

— Как близкие люди отнеслись к твоему выбору?
- Сначала родители были скептически настроены, ведь они видели во мне инженера. Но со временем, увидев мою страсть и успехи, они приняли мой выбор и стали поддерживать меня.

— Сейчас ты успешный музыкант, обладатель золотых и платиновых пластинок. В чем ты находишь вдохновение?
- Вдохновение приходит из жизни: из встреч с людьми, их историй, эмоций. Иногда вдохновение приходит из тишины, из моментов, когда остаешься наедине с собой.

— Считаешь ли ты себя удачливым?
- Я считаю себя благодарным. Каждое испытание сделало меня сильнее, а каждая возможность — мудрее. Удача приходит к тем, кто готов к ней.

— В мае у тебя прошли 3 больших концерта в Германии, расскажи о них.
- Концерты в Германии были невероятными! Публика встретила меня теплом и энергией. Особенно запомнился фестиваль в Вертхайме, где танцпол пел вместе со мной. Это был настоящий обмен эмоциями и заряд позитива!

— Какие вершины тебе бы хотелось еще покорить? Поделись ближайшими творческими планами.
- Я мечтаю о международном туре и сотрудничестве с зарубежными артистами. Также планирую выпустить новый альбом, в котором объединю разные музыкальные стили и культуры.

— Что ты считаешь самым ценным и важным в искусстве?
- Искренность и способность тронуть душу. Искусство должно вызывать эмоции, заставлять задуматься и вдохновлять.

— Как ты думаешь, что обязательно должен сделать каждый человек хотя бы раз в жизни?
- Преодолеть свой страх. Это может быть что-то маленькое или большое, но именно преодоление страхов делает нас свободнее и сильнее.

— Чему бы ты хотел научиться в будущем?
- Я хотел бы более профессионально освоить актерское мастерство и попробовать себя в настоящем кино.

— Помимо работы, что доставляет тебе удовольствие?
- Общение с близкими, полноценный сон, вкусная еда. Хотелось бы побольше путешествовать: это расширяет мой кругозор и вдохновляет на новые творческие идеи.

— Какой для тебя отдых предпочтительнее? Где ты чувствуешь себя максимально комфортно?
- Я люблю природу и уединение. Отдых в горах или у моря помогает мне восстановить силы и найти внутреннюю гармонию.

— А что ты совсем не любишь делать?
- Не люблю бездействие и пустую трату времени. Предпочитаю быть занятым и стремиться к новым целям.

— Если бы ты имел возможность встретиться с собой маленьким, то что бы ты себе сказал в этом случае?
- Я бы сказал: «Не бойся мечтать и идти своим путем. Все испытания сделают тебя сильнее, а твоя вера в себя приведет к успеху!».

СУДОКУ

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

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

АНЕКДОТЫ

Футбол – это когда все смотрят, как 22 миллионера играют в мяч.

★★★

- Папа, а ты кого больше хотел – мальчика или девочку?
- Вообще-то, сынок, я просто хотел приятно провести время...

★★★

Если уборку проводить реже, то ее результаты будут очевидней.

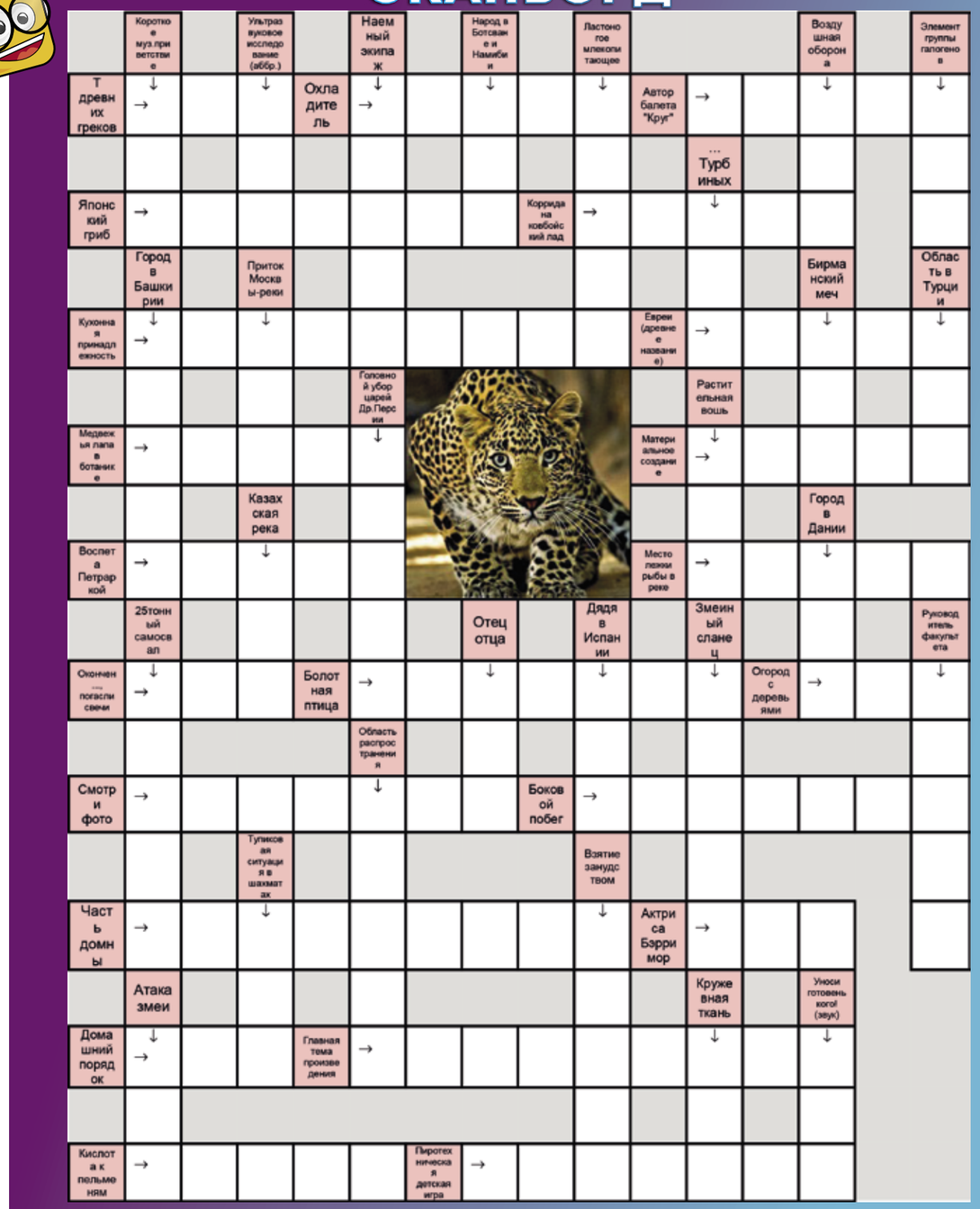
- По экономическому определению бедности, если половина или больше реальных доходов уходит на еду, то вы – бедный.
- И что делать, как выбираться из бедности?
- Жрать меньше, очевидно же.

★★★

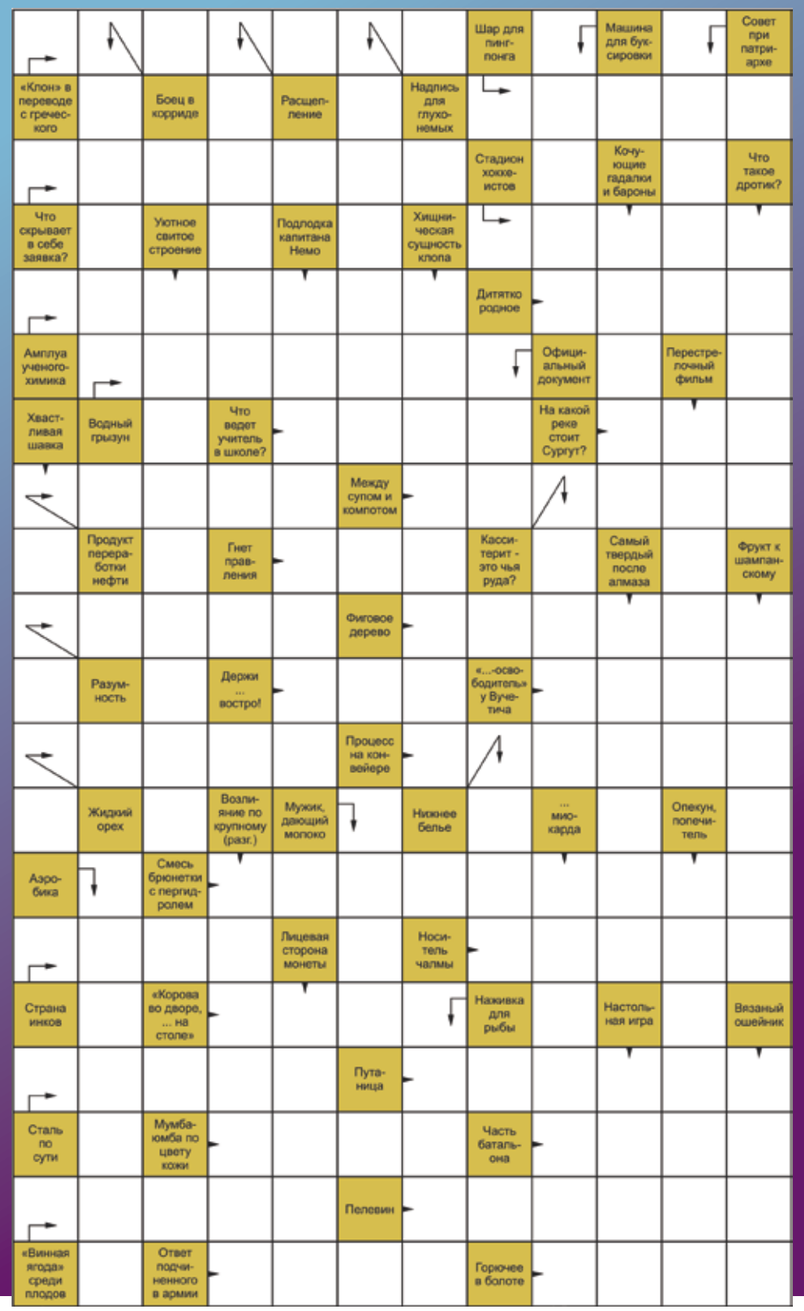
Должен ли джентльмен забрасывать даму цветами, если цветы в горшках?

Старшина:
- Товарищ солдат, Вы умеете плавать?
Солдат:
- Так точно!
Старшина:
- Где Вы этому научились?
Солдат:
- В воде, товарищ прапорщик!

СКАНВОРД



СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

Купил самоклеящиеся обои. Сижу. Жду.

★★★

- Больной, Вам какую анестезию: дорогую или дешевую?
- Дешевую.
- Баю-баюшки-баю...

★★★

- Доктор! А Вашу диету когда принимать: до еды или после?

Человек спешит в метро и, спускаясь по ступенькам эскалатора, случайно наступает кому-то на ногу. Пробежав еще пару ступенек, он оборачивается и говорит:
- Ох, прошу прощения...
- Не стоит извиняться, я уже плюнул Вам на спину.

★★★

- Дорогая, что у нас сегодня на ужин?
- Очень ленивые голубцы!
- Это как?
- Капуста на балконе, фарш в морозилке!

★★★

И остановил Иванушка коня своего, и пошел воды напиться. И поскакали они потом дальше – конь и козленочек...

В июле на экранах

С 1 июля 2025 года

F1
(«ФОРМУЛА-1»)
Режиссер: Джозеф Косински
Авторы сценария: Эрен Крюгер, Джозеф Косински
В ролях: Брэд Питт, Симон Эшли, Хавьер Бардем

Звезда «Формулы-1» Сонни Хейс ушел из спорта после серьезной аварии еще в 1990-х. Спустя много лет к нему обращается владелец гоночной команды APXGP с просьбой присоединиться к ним в качестве второго пилота и наставника для вундеркинда Джошуа Пирса.

JURASSIC WORLD: DIE WIEDERGEBURT
(«МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА: ВОЗРОЖДЕНИЕ»)
Режиссер: Гарет Эдвардс
Авторы сценария: Дэвид Кепп, Майкл Крайтон
В ролях: Скарлетт Йоханссон, Руперт Френд, Джонатан Бейли

Группа исследователей отправляется в труднодоступные экваториальные регионы, чтобы добыть образцы ДНК гигантских доисторических существ. Станет ли их находка возможностью совершить прорыв в медицине, который может изменить будущее человечества?

С 7 июля 2025 года

SUPERMAN
(«СУПЕРМЕН»)
Режиссер и автор сценария: Джеймс Ганн
В ролях: Дэвид Коренсвет, Нэйтан Филлион, Никлас Холт

Младенец с планеты Криптон попадает на землю, где его берет на воспитание семья фермеров. Мальчик даже не подозревает о своем происхождении, а также о своих суперспособностях, и ведет обычную жизнь: учится в школе, затем в колледже, затем устраивается на работу... Но судьбу не обмануть.

С 15 июля 2025 года

THE FANTASTIC FOUR: FIRST STEPS
(«ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ»)
Режиссер: Мэтт Шекман
Авторы сценария: Питер Камерон, Джош Фридман, Джефф Каплан
В ролях: Педро Паскаль, Ванесса Кирби, Джозеф Куинн

Четверо супергероев, наделенных фантастическими способностями, должны защитить Землю от космического бога Галактуса и его приспешников. Но ситуация, весьма непростая, так и норовит выйти из-под контроля полностью...

FOTOS: SXC

Легко и быстро

Летом совершенно не хочется проводить много времени у плиты, но и отказываться от свежеприготовленной еды тоже неправильно. Вот несколько рецептов вкусных и полезных блюд, очень даже простых в приготовлении.

Салат «Вальдорф» с сельдереем

Ингредиенты: 1 черешок сельдерея, 1 лайм или половина лимона, половина клубня фенхеля, 1 зеленое яблоко, 50 г очищенных грецких орехов, йогурт, черный молотый перец, соль по вкусу

Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, нашинковать мелкой соломкой. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, фенхель – полукольцами. Залить фенхель ледяной водой и оставить на пять минут, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Грецкие орехи положить на застеленный пергаментом противень и готовить в духовке 5-6 минут при 160 °С (как вариант, обжарить на сковороде), остудить и нарезать ножом на маленькие кусочки. Смешать в миске сельдерей, фенхель, яблоко и орехи, выжать сок из лайма или лимона. Взбить йогурт с черным перцем, соком и солью, заправить салат.

Томатная закуска по-испански

Ингредиенты: 500 г помидоров черри, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка орегано, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу

Помидоры поместить в глубокую емкость, залить крутым кипятком. Через 1,5-2 минуты, когда кожура начнет лопаться, слить кипяток и облить помидоры холодной водой, затем очистить их от кожуры. Переложить помидоры в миску или контейнер с притертой крышкой. Влить уксус и оливковое масло. Добавить орегано, измельченный чеснок, соль. Закрыть крышкой и перемешать, энергично встряхивая емкость. Оставить на 1-1,5 часа при комнатной температуре, периодически встряхивая. Перед подачей охладить.

Картофель, запеченный в чесночном масле с розмарином

Ингредиенты: 800 г картофеля, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка крупной соли, 1 чайная ложка розмарина, 3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу

Чеснок очистить, мелко порубить, добавить розмарин, растительное масло, соль, перец и оставить настаиваться 10 минут. Картофель вымыть, обсушить и положить в миску, обвалять в чесночном масле. Духовку разогреть до 200 градусов, картофель выложить в форму и запекать 25-30 минут, периодически переворачивая.

Абрикосовый десерт

Ингредиенты: 10 спелых абрикосов, 20 половинок грецкого ореха, мед, мускатный орех по вкусу

Абрикосы помыть и разобрать на две половинки, достав косточку. В каждую половинку абрикоса положить немного меда, сверху выложить по половинке грецкого ореха. Переложить абрикосы в форму для запекания. Сверху посыпать мускатным орехом. Поставить форму в духовку, разогретую до 190 градусов. Запекать абрикосы 20 минут, хорошо охладить перед подачей.

АЛЛО, МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ! KOLLEGEN DRINGEND GESUCHT!

УСПЕШНАЯ, ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩАЯСЯ, ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО УХОДУ НА ДОМУ ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ МЕДСЕСТЕР / СТАРШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ!

ОБЯЗАННОСТИ:
- Выполнение мероприятий по уходу за больными в соответствии с назначением врача
- Контроль за деятельностью по уходу и надлежащим выполнением медицинских предписаний, проверка методов работы и техники ухода
- Проверка и ведение документации
- Проведение консультаций по уходу

ТРЕБОВАНИЯ:
- Законченное профессиональное образование
- Позитивное и внимательное отношение к пациентам и коллегам
- Водительское удостоверение класса B

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
- Дружелюбную и профессиональную рабочую атмосферу
- Возможность профессионального развития и дальнейшего обучения
- Служебный автомобиль ...

и многое другое!

Мы будем рады получить Вашу подробную заявку с указанием ожидаемой заработной платы и максимально возможной даты начала работы по электронной почте: job@veritas-company.de.

PFLEGEFACHKRÄFTE / KRANKENSCHWESTER GESUCHT! FÜR UNSEREN DYNAMISCHEN, WEITERWACHSENDEN, INTERNATIONALEN PFLEGEDIENST SUCHEN WIR AB SOFORT ZUR NÄCHSTMÖGLICHEN EINSTELLUNG PFLEGEFACHKRÄFTE (M/W/D).

IHRE AUFGABEN UMFASSEN U.A.:
- Durchführung von Maßnahmen nach ärztlicher Verordnung der Behandlungspflege
- Überwachung der pflegerischen und betreuerischen Tätigkeiten und der sachgerechten Ausführung ärztlicher Anordnungen, Überprüfungen der Arbeitsmethoden und Pflegetechniken
- Kontrolle und Führen der Dokumentationen
- Durchführung der Pflegeberatung nach § 7a Sozialgesetzbuch (SGB) XI

VORAUSSETZUNGEN:
- Abgeschlossene Berufsausbildung in der Alten- bzw. Gesundheits- und Krankenpflege
- Empathie, Flexibilität und Zuverlässigkeit
- Führerschein Kl. B

WIR BIETEN:
- Ein freundliches und professionelles Arbeitsumfeld
- Die Möglichkeit zur beruflichen Weiterentwicklung und Weiterbildung
- Eine wettbewerbsfähige Vergütung
- Firmenwagen etc.

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

Продаю сад в Темпельхофе. 340 кв.м. возле станции S-Bahn Schichauweg. звонить по телефону 0176 459 77 240

Продаю недорого мебель для сада: две качалки и стул-качалку. S-Bahn Schichauweg. Тел. 0176 459 77 240

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