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

ВРЕМЯ

Полина Гренц, актриса театра и кино, певица и блогер, - об актерской карьере, жизненном опыте и творческих планах.

СТР. 20

Полина Гренц

«Слова– это пыль!»

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

НОВИНКА!

РАЗДЕЛ «МОНАСТЫРСКАЯ АПТЕКА» В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»
(WWW.XC24.EU)

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
Великолепная восьмерка, или правильное питание при диабете
Некоторые продукты могут задержать и даже полностью остановить развитие сахарного диабета.

СТР. 14
ЗДОРОВЬЕ
Вышел срок
Практически у всего на свете есть свой срок годности.
Но далеко не всегда, особенно если речь идет о продуктах питания, это означает «съедобно до определенного момента».

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Выругались — щелкните себя по лбу!»
Как избавиться от сквернословия самому и отучить от него своих детей, рассказывает православный священник Максим Первозванский.

СТР. 20
Полина Гренц: «Слова— это пыль!»
Полина Гренц, актриса театра и кино, певица и блогер, об актерской карьере, жизненном опыте и творческих планах.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В мае на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Раз морковка, два морковка
За окном май, а на душе угрызения совести по поводу лишних килограммов? Решение проблемы – разнообразные блюда из моркови!

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.

05.

Весенний марафон

Frühlingsfest München

С 25 апреля по 11 мая жители Мюнхена и гости баварской столицы смогут воспользоваться уникальной возможностью посетить 59-й Весенний фестиваль, проводящийся ежегодно в районе Theresienwiese. Именно здесь осенью проходит знаменитый фестиваль Oktoberfest, весенним аналогом которого и является, по сути, Frühlingsfest. Точно так же, как в октябре, посетителей «Весеннего марафона» ожидают более ста ярмарочных аттракционов и пивных палаток, а также ни с чем не сравнимая атмосфера праздника.

Классика (авто)жанра

Classic Days Berlin 2025

10 и 11 мая поклонники «преданий старины глубокой» смогут в очередной раз насладиться видом классики автоистории. Поводом для этого послужит традиционная шоу-выставка Classic Days Berlin, включающая в себя ночное дефиле классических автомоделей, презентацию классики автомобилестроения и эксклюзивных творений (авто)моды, а также музыкальные выступления и многие другие интереснейшие мероприятия.

День матери

Muttertag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft

Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружая ее заботой и вниманием, дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 11 мая сделать это просто обязательно! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, День матери. Он проводится ежегодно во второе воскресенье мая в течение вот уже почти целого столетия. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, – ведь, сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 11 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...

С юбилеем, Гамбургская гавань!

Hafengeburtstag Hamburg 2025

С 9 по 11 мая один из старейших портов Европы, Гамбургская гавань, будет праздновать юбилей, точнее, свой 836-й день рождения. К этому событию приурочен Международный портовый фестиваль Hafengeburtstag Hamburg 2025, включающий в себя, помимо парада парусников и кораблей, различные регаты, шоу необычных и уникальных плавсредств, а также развлекательные мероприятия для всей семьи. В специально оборудованном зале на набережной свои двери распахнет традиционный Рыбный рынок, где около 500 торговцев и рыбаков предложат морские деликатесы и кулинарные шедевры.

Сладкоежкам на заметку

iba 2025

Хорошая новость для тех, кто любит булочки и сдобу: с 18 по 22 мая в Мюнхене пройдет Международная выставка-ярмарка кондитерской и пекарной индустрии iba 2025. В ней примут участие лучшие производители тортов, шоколада, хлебобулочных изделий и прочих гастрономических радостей, также будут представлены товары для диабетиков и органические продукты. Кроме этого, в рамках выставки будут проходить конкурсы, мастер-классы и дегустации, – не пропустите!

О терапии и не только

therapie LEIPZIG

Внимание сотрудникам сферы здравоохранения: с 8 по 10 мая в Лейпциге состоится выставка терапевтического лечения, профилактики и ухода за пациентами therapie LEIPZIG 2025. Основными темами ее экспозиции и проходящего параллельно конгресса станут разные виды терапии и оказания помощи по уходу на дому тем, кто из-за телесного, умственного, психического расстройства, заболевания или инвалидности не может сам себя обслуживать, вести домашнее хозяйство и заботиться о себе. Также будут освещены и новые законоположения, модели обслуживания, медицинские услуги и фармацевтические препараты и возможности для тех, кто занят в одной из самых благородных и человечных сфер деятельности!

2025

СОБЫТИЯ МАЯ

1 мая 1840 года

В Англии появились в продаже первые в мире почтовые марки: черная однопенсовая и синяя двухпенсовая с профилем королевы Виктории. Автором идеи использования марок для оплаты почтовых отправлений был Роуленд Хилл, благодаря своему изобретению удостоенный рыцарского звания.

2 мая 1945 года

После упорных уличных боев советские солдаты завершили разгром Берлинской группы немецких войск. Берлинский гарнизон прекратил сопротивление, сложил оружие и сдался в плен.

5 мая 1816 года

Карл-Август Саксен-Веймарский представил первую немецкую Конституцию.

7 мая 1755 года

В Москве прошла торжественная церемония открытия первого российского университета, более известного как МГУ имени М. В. Ломоносова. Изначально в университете было всего три факультета: философский, юридический и медицинский. Свое обучение все студенты начинали на философском факультете, где получали фундаментальную подготовку по естественным и гуманитарным наукам.

8 мая 1945 года

В пригороде Берлина Карлсхорсте в 22:43 по центральноевропейскому времени был подписан окончательный Акт о военной капитуляции Германии. В СССР о капитуляции Германии объявили в ночь с 8 на 9 мая, поэтому День Победы традиционно отмечается 9 мая.

10 мая 2005 года

В Берлине возле Бранденбургских ворот открылся Мемориал жертвам Холокоста, установленный в память о жертвах нацизма.

13 мая 1950 года

В английском городе Сильверстоуне на территории бывшего военного аэродрома прошла первая гонка первого чемпионата «Формулы-1». Ее победителем стал итальянский гонщик Джузеппе Нино Фарина на автомобиле Alfa-Romeo.

16 мая 1881 года

В берлинском районе Лихтерфельде начала свою работу первая в мире электрическая железная дорога. Новый вид транспорта, трамвай, произвел настоящую сенсацию, а его создатель, Вернер фон Сименс, в одночасье обрел мировую славу.

17 мая 1642 года

День основания Монреаля, самого харизматичного и европейского города Канады. Сегодня Монреаль является вторым по величине городом страны и считается ее культурной и промышленной столицей.

FOTOS: SXC

20 мая 1742 года

Русский штурман Семен Челюскин на собачьих упряжках достиг самой северной оконечности Евразии, названной впоследствии в его честь мысом Челюскина. В настоящее время здесь находится полярная станция с радиометеорологическим центром, а также самый северный аэродром континента «Мыс Челюскин».

26 мая 1896 года

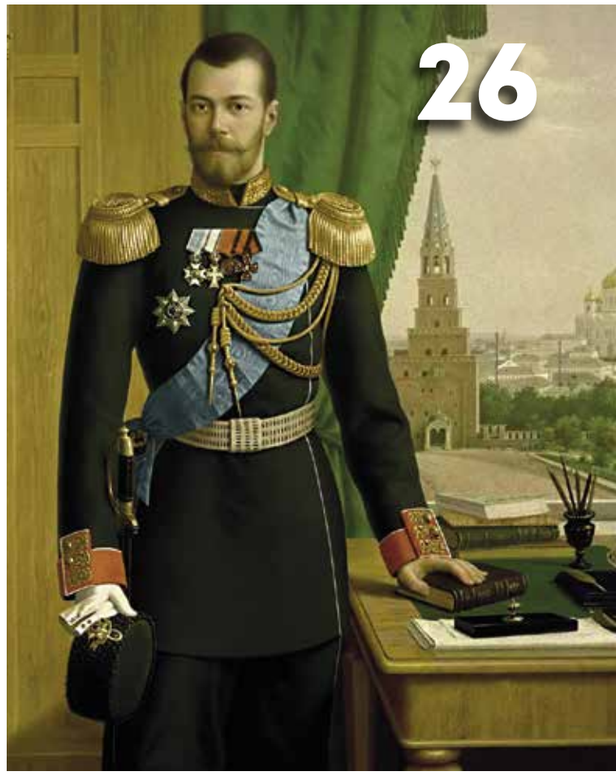
В Москве был коронован последний русский император Николай II. Через несколько дней устроенные по этому случаю празднования завершились кровавой трагедией на Ходынском поле.

29 мая 1453 года

После длительного штурма турецкое войско султана Мехмеда II захватило Константинополь, положив конец 1100-летней истории христианской Византийской империи. Бывшая столица Византии получила новое название – Стамбул и стала главным городом Оттоманской порты и резиденцией турецких султанов, а затем столицей Турции.

31 мая 1786 года

В Париже завершилось знаменитое «Дело об алмазном ожерелье»: авантюристка графиня де Ла Мотт приобрела алмазное ожерелье стоимостью 1 600 000 ливров. Гарантом сделки выступил кардинал де Роан, которому коварная де Ла Мотт пообещала признательность королевы Марии Антуанетты в обмен на помощь в покупке ожерелья. Обман вскоре вскрылся, но ожерелье тем временем было продано по камушку в Лондоне, а лукавая графиня бесследно исчезла вместе с выручкой.



СУДОКУ

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

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

Витамины для красоты

Без витаминов нет ни здоровья, ни красоты.

FOTOS: SXC

Витамины являются отличными антиоксидантами, позволяющими нейтрализовать свободные радикалы и замедлить старение кожи, а их недостаток может вызвать изменения в текстуре кожи и привести к возникновению косметических дефектов. Какие именно витамины требуются нашей коже, и как их принимать – наружно или внутрь?

Витамин А

Витамин А, или ретинол (его называют также «витамином роста») участвует в биосинтезе глюкопротеинов, входящих в состав слизистых оболочек и других барьерных тканей, поэтому он необходим для нормальной функции кожного покрова, слизистых оболочек глаз, дыхательной, пищеварительной систем и мочевыводящих путей. А производные витамина А, ретиноиды, обладают свойством сокращать мелкие морщинки и уменьшать поры. Содержится же витамин А в оранжевых и желтых овощах и фруктах (например, в моркови, персиках и абрикосах), а также в яйцах, молочных продуктах, печени и рыбьем жире. Большинство людей, старающихся питаться полноценно, в достаточной мере получают витамин А с пищей и не нуждаются в дополнительном его приеме (более того, его передозировка вредна для здоровья!). А вот лишняя «наружная» доза чудо-витамина еще никому не мешала! В виде масляного раствора витамин А можно применять для лечения различного вида дерматитов, маски из морковного сока с оливковым маслом придают коже здоровый, сияющий вид, а ванночки из мякоти тыквы укрепляют ногти и защищают их от воздействия ветра и солнца.

Витамины группы В

Витамины группы В просто созданы для восстановления энергетического баланса, разглаживания морщин и предотвращения их появления, борьбы с лишним весом, улучшения работы сердечной мышцы. Витамин В2, или рибофлавин, пантенол (В5) и нацин (В3) так и вовсе незаменимы для регулировки состояния кожи, ногтей и волос. Но в состав косметических средств все эти витамины входят редко, поэтому необходим их дополнительный внутренний прием. Они содержатся в молоке, печени, рыбе, яйцах, сыре и зеленых овощах с листьями.

Витамин С

Витамин С – один из лучших антиоксидантов, связывающий свободные радикалы. Витамин С, как ни один другой продукт, помогает нейтрализовать вредное воздействие солнечного излучения и повышает выработку коллагена, придающего коже упругость и эластичность. Он также способен справляться с кожными заболеваниями, поскольку способствует заживлению ран. Витамин С можно (и нужно!) принимать как внутрь, так и наружно. Много витамина С содержится во фруктах, особенно цитрусовых, и в овощах желтого и зеленого цвета. Очень полезно для кожи делать маски из натуральных овощей и фруктов или же пользоваться косметическими средствами, содержащими витамин С или его производные, лучше всего в комплексе с другими витаминами.

Витамин Е

Витамин Е, или «витамин молодости», способствует сокращению мелких морщинок и улучшает текстуру кожи. Он может также нейтрализовать вред, нанесенный солнечным излучением, и предотвращает образование шрамов. Так же, как и витамин С, его рекомендуется применять как внутрь, так и наружно (причем последнее сделать довольно просто, так как он входит в состав большинства косметических препаратов). Основными источниками витамина Е «для внутреннего применения» являются растительные масла, пряные травы, зелень, орехи, яйца, молоко, рыба, хлеб из муки грубого помола (оптимальная дневная доза витамина Е составляет 150 мг).

Витамин РР

Витамин РР, или никотиновая кислота, входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание и белковый обмен. Благодаря витамину РР кожа становится более гладкой и нежной, эластичной и упругой. Кроме того, регулярный прием витамина РР способствует улучшению кровообращения и снижению повышенного кровяного давления, что тоже немаловажно в нелегком деле создания красоты. Поэтому для идеального состояния кожного рельефа необходимо ежедневно «подкармливать» кожу целебной никотиновой кислотой и изнутри, и снаружи! Больше всего никотиновой кислоты содержат пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, печень, постное мясо, почки, белое мясо птицы, рыба, яйца, сыр, сушеные грибы, кунжутовые семечки, картофель, семечки подсолнечника, финики, чернослив, фасоль. А если не забывать в дополнение к этому ежедневно радовать кожу косметикой, содержащей витамин РР, то результат и вовсе превзойдет все ожидания!

И напоследок – «витаминные» косметические средства при всех их достоинствах очень капризны. Объясняется это тем, что витамины плохо сохраняются в составе кремов. Малейший контакт с воздухом, светом или теплом, и витамины начинают окисляться, теряя положительные свойства, а зачастую и приобретая отрицательные, то есть становясь токсичными, вредными для кожи. Поэтому кремы и лосьоны, содержащие витамины, необходимо покупать в баночках со специальным дозатором, предохраняющим от попадания в косметику посторонних ингредиентов, не предусмотренных рецептурой, и хранить их в сухом и темном месте.

Лавандовые мечты

Лаванда способна превратить абсолютно любое пространство или помещение в настоящий райский уголок: ее магический аромат успокаивает, улучшает настроение, снимает головную боль, а нежный голубовато-сиреневый оттенок лавандовых лепестков освежает даже самую спартанскую обстановку, придавая ей неповторимую атмосферу естественности и гармонии, и вносит в нее романтические нотки. А самое приятное – это растение легко и просто вырастить в условиях городской квартиры, прямо на подоконнике.

FOTOS: SXC

Лаванда, многолетний кустарник из семейства губоцветных, достаточно неприхотлива и вынослива, поэтому расти она может практически где угодно! Как и большинству ароматических культур, все, что ей нужно для счастья – это лучи солнца, поэтому ее лучше всего размещать на подоконнике с южной стороны дома или на балконе, выходящем на юг. Лаванда предпочитает легкую песчаную почву (оптимальный вариант – смесь песка и торфа с добавлением толченой яичной скорлупы) и не любит избытка влаги (поэтому нужно следить, чтобы почва между поливами полностью успела просохнуть). Одна из ключевых особенностей лаванды – ее нелюбовь к плодородной земле. В естественной среде она растет на скалистых склонах, на песчаниках и других скудных грунтах. Поэтому, если на участке есть такое каменистое место, лаванда там точно приживется. Важно, чтобы оно располагалось на солнечном участке: чем больше солнца и тепла, тем лучше.

Фитодизайнеры советуют поливать не только почву в горшке, где «живет» лаванда, но и зеленые части растений, а раз в 2-3 недели подкармливать ее (два грамма жидких удобрений на литр воды). И еще – этот декоративный кустарник имеет длинный корень, уходящий далеко вглубь почвы. Как только корень упирается в какое-либо препятствие, он перестает расти, а вместе с ним перестает расти и само растение. Если лаванда в этот момент собралась цвести, то цветение останавливается, а через время бутоны отсыхают. Поэтому для лаванды лучше выбирать глубокие и широкие вазоны.

Летом лаванду желательно вынести на балкон, однако при этом важно защитить растение от ветра. Регулярная обрезка – немаловажная процедура в уходе за лавандой. Обрезают лаванду после цветения, сокращая все молодые ростки примерно на треть длины, не допуская того, чтобы растение оголялось до основания. Правила обрезки просты: укорачиваются только молодые, еще не одревесневшие побеги, и не более чем на ⅓ от общей длины. Старые и одревесневшие побеги лучше не трогать, иначе лаванда может сильно замедлиться в росте и даже погибнуть.

Срезанные побеги лаванды можно засушить (только не на солнце, потому что в таком случае они потеряют свой аромат и полезные свойства! Лучше сделать это в затененном месте на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении), связав в небольшие пучки и развесив соцветиями вниз. После того, как они полностью высохнут, букетики лаванды кладут в герметично закрывающиеся емкости (например, стеклянные банки) и убирают в сухое темное, желательно прохладное место. А через пару-тройку недель их можно достать и разложить в шкафу для отдушки белья и отпугивания моли, или же украсить ими комнату. Букеты из лаванды (как сушеной, так и свежесрезанной) волшебным образом оживят и украсят любую обстановку, наполнят помещение тонким и нежным ароматом и, в качестве дополнительного бонуса, избавят от комаров и прочих вредных насекомых. Отлично подходят цветы лаванды и для декорирования ваз или подсвечников, а также для оформления стола. Ну, а тем, чьи опыты по выращиванию этого замечательного растения по каким-то причинам не увенчались успехом, можно посоветовать обратить внимание на всевозможные аксессуары с изображением лаванды, – часы, посуду, постельное белье, фотообои и постеры, которые также способны превратить лавандовые мечты в реальность.

Великолепная восьмерка, или правильное питание при диабете

Хорошие новости для тех, кто хотел бы свести к минимуму риск заболевания диабетом (или держать под контролем уже имеющийся): некоторые продукты могут задержать и даже полностью остановить развитие сахарного диабета.

Корица

Употребление корицы способно снизить содержание глюкозы в крови. Помимо этого, корица способствует снижению «вредного» холестерина и триглицеридов в крови, а также выработке инсулина. И вовсе не обязательно есть корицу ложками, ее можно просто добавлять в утренний кофе или приправлять ей кашу.

Кофе

Кстати, о кофе: чашка кофе с утра не только может помочь проснуться, но и предотвратить диабет! Как показало недавнее исследование немецких медиков, этот напиток содержит соединение, ингибирующее гормон, участвующий в возникновении «сахарной болезни». Те, кто в день выпивает как минимум 3 чашки кофе, на 50% менее подвержены риску получить диабет 2 типа. Что уж говорить о тех, кто пьет кофе с корицей...

Яблоки

О пользе яблок написано и сказано столько, что даже малые дети знают их лечебные свойства и целебный состав (в яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты и пр.). А вот то, что те, кто ежедневно съедают минимум по 2 яблока в день, в 2 раза реже болеют диабетом, знают немногие. Как и то, что потребление в пищу красных, то есть богатых антоцианами, яблок, способствует снижению риска развития диабета 2 типа на 23%. Вывод прост: достаточно съедать по меньшей мере 10 яблок в неделю, чтобы полностью себя обезопасить.

FOTOS: SXC

Клубника

Британские ученые обнаружили, что экстракт клубники помогает организму активизировать белки, которые существенно снижают уровень липидов и ЛПНП холестерина (так называемого «вредного» холестерина) в крови. Оба этих вещества способны привести к появлению диабета 2 типа. А исследование тех же британских ученых сообщает, что клубника также приводит к снижению уровня глюкозы в крови при уже наличествующем диабете.

Кисломолочные продукты

Люди, которые употребляют в пищу кисломолочные продукты, такие, как йогурт, кефир и творог, на 12% менее подвержены риску заработать диабет по сравнению с людьми, пьющими просто молоко. Дело в том, что ферментация, то есть закваска, расщепляет казеин (молочный белок, один из самых сложных белков для усвоения) и способствует пищеварению. Кроме этого, кисломолочные продукты отлично помогают в регуляции уровня сахара в крови, способствуя выработке инсулина и снижению уровня глюкозы.

Салат и шпинат

Салат, шпинат и прочие зеленые листовые овощи являются настоящими пищевыми электростанциями, а еще они также способны снизить риск развития диабета! Как выяснилось, употребление всего одной порции листового салата в день способствует снижению риска развития диабета на 14%. Плюс к тому среди людей, которые хотя бы через день съедают порцию зеленого салата, на 50% реже встречается метаболический синдром — сочетание факторов риска, которые могут привести к диабету 2 типа. Отличный повод сделать салат (и съесть его) прямо сейчас!

Горький шоколад

Как показывает исследование тех же британских медиков, те, кто регулярно употребляют шоколад, на 31% менее подвержены риску возникновения диабета, не говоря уже о снижении на 37% риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и на 29% риска возникновения инсультов, по сравнению с теми, кто практически не ест шоколад (внимание, исследование охватывало исключительно горький шоколад, то есть таковой с наибольшим содержанием какао, ведь чем больше в нем какао, тем меньше сахара!). А предыдущие исследования показали, что горький шоколад способен как улучшить выработку инсулина, так и снизить кровяное давление.

Вода

Конечно, это не еда, однако это жизненно важное вещество для организма и столь же ключевое – для профилактики и лечения диабета. У тех, кто пьет ежедневно много воды (более 1 литра) на 21% реже встречается высокое содержание сахара в крови, чем у тех, кто употребляет мало воды. И вот почему: если воды в организме недостаточно, то уровень гормона вазопрессина, также способствующего увеличению уровня сахара, повышается. А значит, салат и шоколад не только можно, но и нужно запить стаканчиком-другим воды!

Красота не требует

Красота, несомненно, требует жертв. Или все же нет?

Испокон веков было принято соответствовать неким эталонам красоты. Тем же, кто под них не подходил, приходилось нелегко: стереотипы, навязываемые обществом, порой сильнее здравого смысла. Вот в разные времена и старались изо всех сил выглядеть «на все сто», но подчас в погоне за красотой приходилось жертвовать здоровьем. Так, чтобы придать лицу интересную бледность, дамы в XVII веке пользовались свинцовыми белилами или принимали раствор мышьяка (понятно, что именно на это время пришелся пик онкологических заболеваний), а потом спустя столетие капали в глаза настойку белладонны для усиления блеска (последствием этого стала массовая слепота). Что уж говорить о побочных эффектах новомодных инъекций Оземпика, приводящих к мгновенному сбросу веса – и необратимым последствиям для всего организма! Давайте разберемся, стоит ли игра свеч?

Начнем с того, что современный идеал женской красоты, широко растиражированный средствами массовой информации, имеет мало общего с реальностью. Идеальные модельные формы, то есть объем груди 84-85 см, объем талии 60 см и бедер – 90 см, являются в первую очередь вопросом конституции, а не процента жировой или мышечной массы. То есть, например, тем дамам, которые обладают эндоморфным (то есть мягким, округлым) типом телосложения, обрести модельную фигуру практически нереально, так как они легко набирают жировую и мышечную массу, но тяжело сбрасывают вес. Не стоит и гнаться за универсальным «идеальным» весом – такового просто не существует! Два разных человека с одним и тем же весом могут выглядеть совершенно по-разному. Все потому, что в их организме разный процент мышц и жира, а так как мышцы обладают большей плотностью, чем жир, они занимают меньше места (то есть килограмм мышц существенно меньше по объему, чем тот же килограмм жира).

FOTOS: SXC

Так что, прежде чем решаться в очередной раз сесть на диету, не лишним будет подумать, а зачем, собственно, это нужно, и нужно ли вообще. Не говоря уже о том, что, даже обладая лишним весом, вполне можно себя превосходно чувствовать. А вот способность нормально питаться, не стараясь постоянно сохранить стройность, можно запросто потерять, – как потеряли ее уже почти 28 % жительниц Европы (к такому выводу пришел британский ученый Ричард Бэнс, в течение последнего десятилетия изучавший рацион женщин разных стран). И маниакальное стремление довести свою фигуру до совершенства с легкостью может закончиться не победой над жировыми излишками, а диагнозом «анорексия» (то есть психическим расстройством, при котором желание похудеть становится патологическим, а страх перед ожирением переходит в паранойю). А анорексия, в свою очередь, может привести к летальному исходу – у нее самый высокий процент смертности среди психологических заболеваний…

Красота требует, но не жертв, а разумного к себе подхода. К тому же, как мы уже выяснили, в само понятие «красота» входят не только привлекательное лицо и стройная (или, наоборот, пышная, – в зависимости от «тренда сезона») фигура. Это еще и внутренняя гармония, жизнь в согласии с собой, полное принятие себя, своей комплекции (пусть не идеальной) и своего возраста, бодрость духа и оптимизм. Вот к достижению их-то, как показывает практика, и надо стремиться всеми силами, – потому что мода на тот или иной тип красоты приходит и уходит, а умение жить в согласии с собой и окружающим миром остается.

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: .....

Вышел срок

Практически у всего на свете есть свой срок годности. Но далеко не всегда, особенно если речь идет о продуктах питания, это означает «съедобно до определенного момента».

Не торопитесь выкидывать упаковку масла или пакет с овсяными хлопьями, дата годности которых уже истекла. Скорее всего, эти продукты можно использовать со спокойной совестью (и без вреда для здоровья). Все дело в том, что под сроком годности подразумевается период, в течение которого пищевой продукт при соблюдении установленных условий хранения сохраняет свойства, указанные в нормативном или техническом документе. Истечение срока хранения не означает, что продукт непригоден для использования по назначению. В большинстве случаев он просто перестает быть идеальным: производитель больше не гарантирует его полезных свойств или вкуса. Но уж точно опасным для здоровья ядом «просроченные» творог или булочка не являются. Совсем другое дело, конечно, скоропортящиеся продукты вроде свежих мяса и рыбы, с которыми не стоит экспериментировать. Иными словами, логично руководствоваться таким правилом: чем короче сам срок годности, тем больше вероятности, что по его истечении продукт может быть опасен для здоровья. И наоборот, если срок годности несколько лет, то еще пара месяцев погоды, скорей всего, не сделает.

Тем не менее, какие бы цифры не были указаны на этикетке, в первую очередь необходимо ориентироваться на запах и внешний вид продукта, при малейших сомнениях отказываясь от употребления. И уж точно нельзя реанимировать сыр, хлеб или варенье при появлении плесени, удаляя пораженные поверхности. Дело в том, что мицелий плесневого грибка может развиваться внутри продукта, причем чем меньше его плотность, тем глубже, а также выделять микотоксины, которые даже в микроколичествах негативно влияют на печень, почки, нервную систему.

Срок годности, указываемый производителем, предполагает, что товар будет храниться при определенных условиях хранения, которые либо подразумеваются как аналогичные для условий жизни человека, либо указываются на упаковке или в инструкции к товару. Фактический срок хранения того или иного товара может значительно варьироваться: при несоблюдении оптимальных условий хранения уменьшается, а при обеспечении более строгих может быть увеличен (например, при обеспечении глубокой заморозки, стерильности и т. п.). Главное общее правило хранения – оптимальный температурный режим, который реально может продлить жизнь некоторым продуктам. Так, в холодильник следует класть только те товары, на этикетке которых производитель указал необходимость хранения при низкой температуре. А вот помидоры, шоколад, кофе и картошку лучше разместить в сухом, прохладном шкафу, потому что эти продукты при низких температурах становятся невкусными и быстрее портятся.

И, конечно, все продукты в холодильнике должны быть в упаковке! Полезно помнить и о том, что в различных зонах холодильника – разная температура, поэтому продукты для недолгого хранения, такие, как сыр, масло, разумно класть на полку в верхней части агрегата. А соленья и консервация лучше себя чувствуют на нижних «этажах», как и овощи, и фрукты.

Не нуждается в хранении в холодильнике и «долгоиграющая» бакалея (крупы, сахар, макаронные изделия, соль). Но и тут есть исключения. Например, манная и пшеничная крупы содержат много жира, который при контакте с кислородом окисляется, поэтому уже через шесть месяцев открытые упаковки с этими крупами можно смело выбрасывать. Не стоит держать про запас и муку, в которой любят селиться жучки. Полезный совет: чтобы уберечь муку и макароны и от жучков, и от затхлости, можно положить в банку несколько лавровых листков.

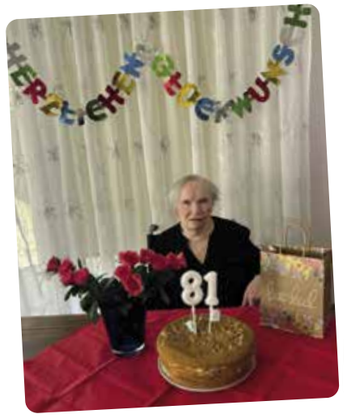
Еще один полезный совет: чтобы молочные продукты в холодильнике не портились как можно дольше, банки с ними лучше хранить, перевернув их вниз головой (предварительно не забудьте убедиться в том, что крышка плотно закрыта!). Так у днища контейнера образуется вакуум, препятствующий активному росту бактерий.

FOTOS: SXC

Новости наших резиденций

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть. Это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, теплая атмосфера, и возможность полноценного общения... И, конечно, танцевальные вечера, концерты, праздники и дни рождения! У нас делается все для того, чтобы Вы и Ваши близкие были здоровы, радовались жизни, знали, что они нужны и любимы, не теряли интерес к жизни и находили новых друзей и единомышленников. И чувствовали себя как дома, только лучше!

Еще одна добрая традиция и отличная возможность порадовать наших подопечных: совместное празднование дней рождения. Недавно поздравления принимала Зинаида Никифорова, которой исполнился 81 год. Пользуемся возможностью еще раз пожелать имениннице долгих лет жизни, крепкого здоровья и отличного настроения каждый день!

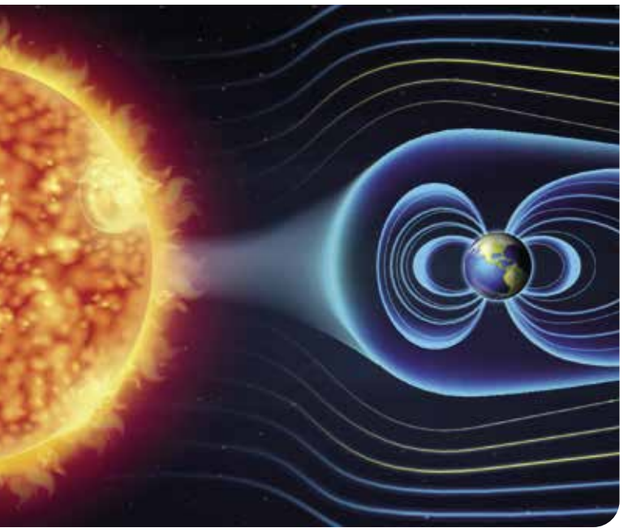


Звоните нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)
030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos Wohnen SW В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Пища для ума

Чтобы как можно дольше оставаться в здравом уме и твердой памяти, необходимо каждый день съедать около 30 г грецких орехов (так организм получит питательные вещества в полном объеме, но калорийность рациона не изменится). Все дело в их уникальном составе: грецкие орехи считаются чемпионами по содержанию Омега-3 жирных кислот и витамина Е, которые, в свою очередь, играют ключевую роль в функционировании нервной системы. С ними когнитивные процессы протекают лучше, память становится крепче, а нейродегенерация замедляется. В качестве бонуса регулярного употребления орехов: стимуляция работы сердечно-сосудистой системы, снижение уровня холестерина и давления. А самое приятное – неважно, как именно есть орехи, в качестве ингредиента салатов или десертов, как перекус или добавку к йогурту или каше, положительный эффект для здоровья гарантирован!



Магнитные бури: что делать?

Магнитные бури – настоящая проблема для пожилых людей. Негативное влияние повышенной солнечной активности влечет за собой всевозможные проблемы со здоровьем, от тахикардии до бессонницы. В дни магнитных бурь возможны скачки артериального давления, поэтому гипертоникам и гипотоникам нужно быть особенно внимательными и не забывать принимать стабилизирующие препараты. Очень важно в такие периоды отдыхать, как следует высыпаться, пить много воды, как можно больше гулять на свежем воздухе, а также исключить из меню жирные и соленые продукты, шоколад и алкогольные напитки. Совет: при плохом самочувствии можно просто разжевать бутон гвоздики или же заварить гвоздику, шалфей или пустырник кипятком и пить как лекарство.

Глоток по расписанию

О правиле восьми стаканов воды в день знают все, но вот придерживаться его с возрастом становится все сложнее. Проблема в том, что с годами сбивается механизм возникновения жажды, в то время, как потребность в жидкости не уменьшается. У многих пожилых людей при дегидрации не возникает таких типичных симптомов, как сухость во рту или легкая головная боль, и нехватка воды начинает ощущаться уже на стадии обезвоживания. Чтобы этого избежать, врачи рекомендуют всегда иметь при себе бутылку с питьевой водой и пить по часам. Как говорится, доверяй, но проверяй!

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!

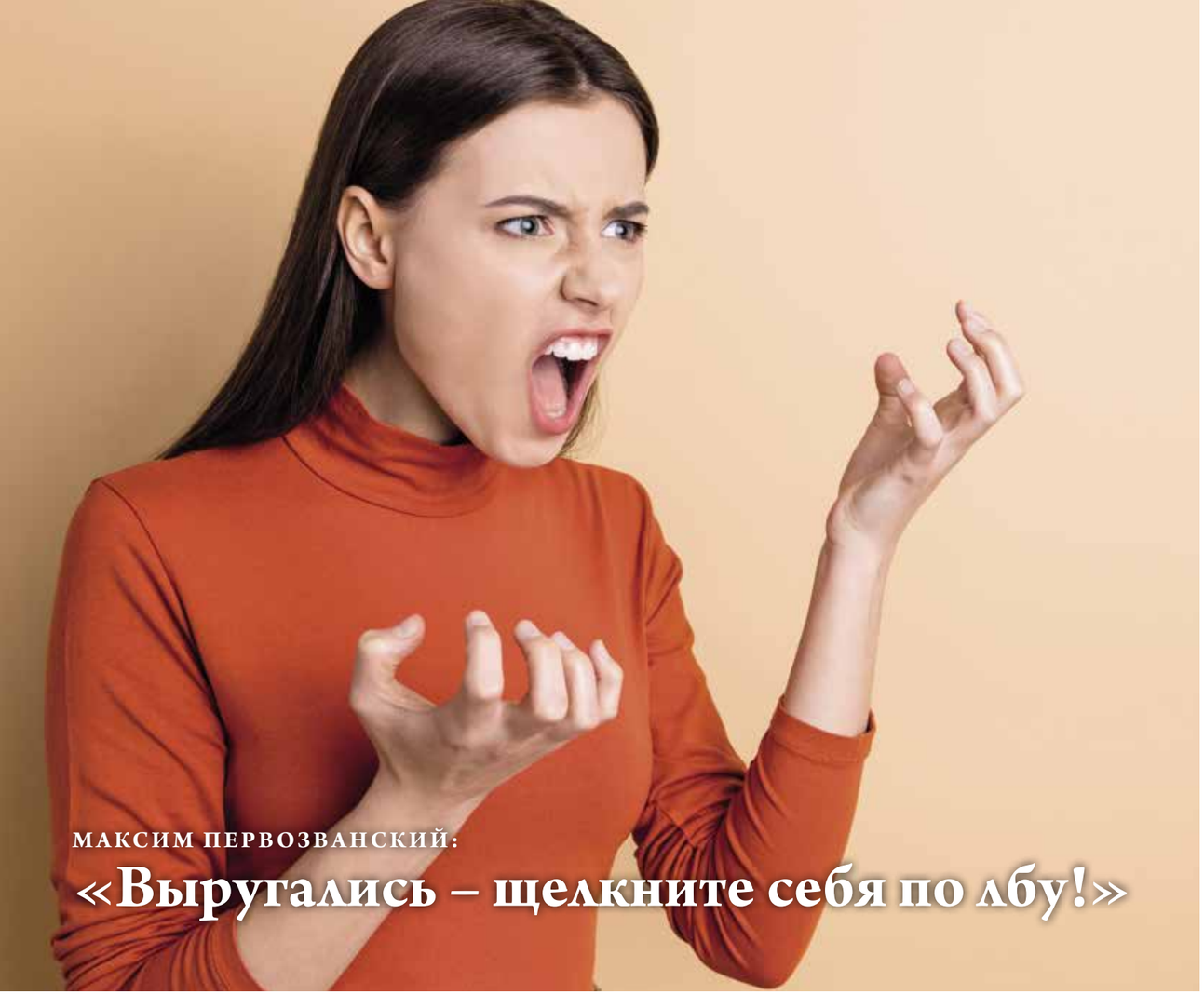
Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!

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:

«Выругались – щелкните себя по лбу!»

Как избавиться от сквернословия самому и отучить от него своих детей, рассказывает православный священник Максим Первозванский, автор книг по семейной психологии и многодетный отец.

Начнем с того, что побороть привычку сквернословить в себе и своих детях можно и нужно. Но это вопрос из области, как вообще избавляться от вредных привычек, потому что мат – это, без сомнения, дурная привычка. Методики бывают разные, интернет ими полон: можно ограничивать себя постепенно, а можно бросить в один день. На мой взгляд, здесь важна прежде всего рефлексия привычки – ее осознание, контроль и учет. Хорошо включить внутренний счетчик: выругался – придумай себе наказание. Например, если человек верующий, наказанием может быть земной поклон за каждое матерное слово. Неверующий – щелкай себя по лбу, если выругался. Такая тактика постепенно приведет к уменьшению количества матерных слов в речи. Но полный отказ от сквернословия – это вопрос не одного дня.

Агрессивная языковая среда тут не является аргументом. Наоборот! Преподобный Серафим Саровский говорил: «Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Один человек может повлиять на нормы коллектива. Если, к примеру, ты перестаешь сквернословить, стоя на работе в курилке, то велика вероятность, что и другие люди в курилке перестанут ругаться тоже. Лет 15-20 назад было не принято крепко выражаться при девушках. На некоторых производствах мужской коллектив специально разбавляли женщинами для этих целей – чтобы отучить мужчин от ругани. Сегодня – хотя при девушках, несомненно, стали сквернословить чаще – ситуация в целом такова: там, где девушки терпят ругань, при них ругаются, там, где не терпят, ругаться перестают. Речь о том, что нередко человек в состоянии сам регулировать ту среду, в которой он находится. Даже если это не так легко.

Что касается детей, то им не обойтись без родительской помощи в этом начинании. Дети общаются в разных коллективах, и в некоторых из них, к сожалению, сквернословие – это норма. Важно здесь то, какая языковая атмосфера царит у ребенка дома, в семье: и если дома мат – это тоже норма, то все разговоры о вреде ругани не дадут результатов. Дом – это то, что формирует ребенка, то, с чем он выходит в окружающий мир. Поэтому если родители не хотят, чтобы дети усвоили привычку сквернословить, мата в доме быть не должно. Причем родителям лучше играть на усиление: запрещать не только мат, но и производные ругательства. И если уж сорвались сами, выругались – а такое бывает, потому что человек существо страстное, с эмоциями, и языковые ответы помогают ему эмоции усиливать – то срывайтесь не на прямой мат, а на «не матерные» ругательства.

Ни в коем случае не следует игнорировать ребенка, особенно дошкольника, который вдруг употребил ругательное слово. Ребенку обязательно нужно дать понять, что сквернословие недопустимо. Как это сделать, лучше знают сами родители: диапазон мер тут широк – от кнута до пряника. Если внушение не помогает, хорошо бы поговорить с ребенком о значении тех ругательных слов, которые он произносит. Часто дети не понимают смысла матерных слов, они их где-то услышали и бездумно повторили. Нужно говорить, что слово – не пустой звук, что в слове есть сила, которая формирует среду жизни. Вот, к примеру, проклятие – оно действенно? Дети в большинстве своем понимают, что да. А доброе пожелание – пожелание хорошего пути? Да. Нужно объяснить ребенку, что ругательство – это реальная сила, которая может стать частью жизни его друзей и родственников. Ребенку нужна смысловая база.

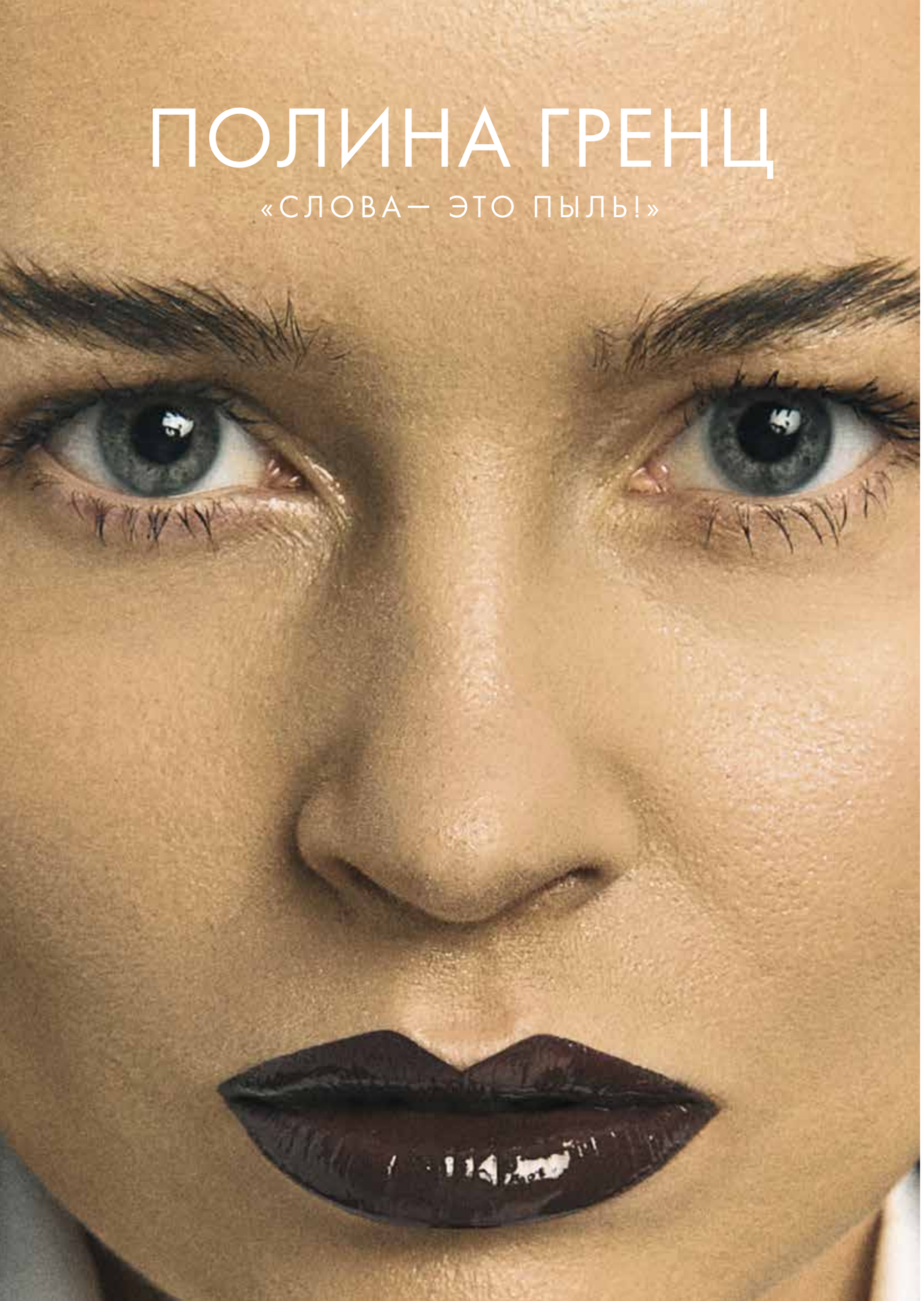
В Церкви более чем где либо, понимают важное значение слова. Не случайно одно из Евангелий открывается строкой: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Более того, в разные времена от христианства откалывались различные учения, которые шли еще дальше – наделяли слово настоящей магической силой, доводили его значение до абсолюта. Молитва в христианском понимании – это связь с Богом через слово. Таким образом, сквернословие понимается как антимолитва: чертыхания, ругательства – все это есть не что иное, как призывание зла, настоящего зла с рогами и хвостом. Молитва животворит душу, в то время как сквернословие убивает ее.

В Ветхом Завете говорится об идоле золотого тельца – ему поклонялись отступившие от Бога. Телец в древнем мире был символом половой силы: половая тематика, половые извращения – основная тема, на которой спекулирует мат. Поэтому, если продолжить эту мысль, то в конечном итоге мат – это бесовское извращение семейных ценностей.

ANZEIGE

ПОЛИНА ГРЕНЦ

«СЛОВА— ЭТО ПЫЛЬ!»



Полина Гренц, актриса театра и кино, певица и блогер, - об актерской карьере, жизненном опыте и творческих планах.

- Полина, тебя знают как актрису, певицу, на укулеле игрицу... Покорение каких еще высот запланировано?

- Действительно, меня знают как актрису театра и кино, певицу, блогера, частично стримера, на укулеле игрицу, верно *(смеется)*. И для меня это пока зона комфорта, которую я не планирую покидать. Мне очень нравится то, чем я занимаюсь, я этим живу. Все это для меня не работа, а мой стиль жизни. Все, что связано с творчеством, для меня вдохновение, мотивация, воздух. Поэтому пока расширять творческие границы я не планирую. Есть ощущение, что на данном этапе я в этом реализовалась. Конечно, я буду переходить на другие уровни творчества, например, в актерском деле. Карьеру певицы пока поставила на паузу, я хочу переосмыслить себя в этой ипостаси. Продолжу блогерскую деятельность, а также игру на укулеле - для меня это отдых, расслабление.

- С чего началась твоя актерская карьера? Все складывалось именно так, как ты себе это представляла?

- В целом можно сказать, что да. Я с раннего детства мечтала стать актрисой. До своей первой роли занималась творчеством: музыка, вокал, танцы, актерское мастерство. Но широкая деятельность развернулась, когда я попала в сериал «Физрук» на роль Саши Мамаевой. Хотя потом все развивалось не совсем так, как мне хотелось бы. Это была очень яркая роль, и уже 10 лет меня представляют только в этой роли. Я не вижу в этом ничего плохого, потому что даже Дэниел Рэдклифф до сих пор для людей Гарри Поттер, хотя у него есть много разных потрясающих проектов, где он воплотил себя и где он абсолютно другой. Но есть такие роли, которые запоминаются на всю жизнь, и это мне как и помешало в свое время, так и помогло. Поэтому не могу сказать, что все складывалось так, как я себе представляла.

- Расскажи о переломном, судьбоносном моменте в твоей жизни.

- Наверное, это как раз и был сериал «Физрук». Все говорили, что для меня это как воплощение американской мечты - проснуться знаменитой. И, действительно, это было так. Я даже не представляю, как бы сложилась моя жизнь, если бы я не снялась в этом сериале. В то время я училась на социолога, но из-за всяческих проблем в ВУЗе я уже пошла учиться на менеджера, потом на юриста. Никто не знает, как бы все сложилось, и я считаю, что это действительно судьба. Сейчас моя жизнь наполнена какими-то невероятными моментами, хотя еще 10 лет назад я и представить не могла, что она станет такой яркой и красочной. Для меня это как Божья благодать.

- Где ты черпаешь вдохновение?

- Вообще-то я домосед. Обычно я просматриваю какие-то фильмы, сериалы, видео на YouTube, блогерские обзоры, документальные проекты, слушаю аудиокниги. Например, делаю уборку и параллельно получаю какую-то информацию для себя. Также у меня невероятно творческое окружение, так как сейчас я играю в театре. Это паб-театр, то есть ирландский паб, в котором есть отдельный этаж для того, чтобы играть спектакли. И сейчас это для меня один из главных источников вдохновения. Мы с коллективом постоянно придумываем что-то новое, внедряем какие-то актерские фишки.

- Как ты думаешь, успех — это везение или работа над собой?

- Я думаю, что 50 на 50. Работа над собой нужна и важна. Если сидеть все время дома, везение просто не поможет. А когда я выхожу на встречи, играю спектакли, работаю, так или иначе узнаю для себя что-то новое, понимаю, над чем нужно работать. Кроме этого, выходя из дома, важно оказаться в нужное время в нужном месте, как случилось как раз с сериалом «Физрук». Работа над собой и везение как будто неразделимы. Чем больше ты работаешь над собой, тем крупнее тебе может повезти.

- В сериале «Физрук» ты сыграла школьницу Сашу Мамаеву. Расскажи про этот свой персонаж, что у вас с ней общего, а в чем вы кардинально отличаетесь?

- Когда в 2014 году сериал только вышел на экраны, у нас с моей героиней было абсолютно все общее, потому что мы были неразделимы. То есть, Полина Гренц и Саша Мамаева — это как будто один и тот же человек. Сейчас я могу сказать, что мы кардинально отличаемся. Время прошло, я выросла, повзрослела. У меня появился большой жизненный опыт: местами хороший, местами не очень. Все это сформировало во мне новую личность. Сейчас мне было бы гораздо труднее сыграть Сашу Мамаеву. Тогда мы обе были доверчивые, наивные, выступали за справедливость, нас было очень легко обмануть, мы очень легко влюблялись, ходили в розовых очках. Сейчас мы достаточно разные.

- Для роли Саши тебе пришлось набрать вес, а потом от него избавиться. Как тебе это удалось, да еще так быстро?

- Был молодой активный организм. Действительно, я набирала вес для роли, и то этого было недостаточно. Мне делали дополнительные накладки. Но в целом я сильно поправилась, для меня это был несвойственный вес. Тогда я смогла очень быстро от него избавиться, но это имело свои последствия, с которыми я борюсь до сих пор. Это расстройство пищевого поведения. Я буквально вчера поняла, что РПП у меня осталось до сих пор. Сейчас планирую заняться этим вопросом со специалистом, который поможет мне все-таки излечить эту проблему. В эпоху кибербуллинга я, к сожалению, огребла очень сильно, и мне приходилось как набирать вес, так и потом стремительно худеть. В социальных сетях до сих пор меня могут травить за то, что я набрала вес. И это неприятно, с одной стороны. С другой стороны, я понимаю то, что на чужое мнение мне спустя 10 лет уже, конечно же, плевать.

- Ты принимала участие в телепроекте «Холостяк». Какой главный урок ты вынесла из этого проекта?

- Это был очень забавный опыт, потому что тогда я была молодой, активной, хотя это было, мне кажется, лет 6-7 назад. Для меня это было то еще испытание. Потому что куча девушек пыталась привлечь внимание одного парня, а этот парень изначально уже сделал выбор в пользу одной девушки. Вот в такой сезон я попала. Я с первой серии уже поняла, кого холостяк выделил, и, честно говоря, даже не хотела продолжать участвовать в этом шоу. Для меня это не имело смысла. Но урок таков, что не нужно верить словам, которые говорят. Это тоже подорвало мое доверие к людям. Надо смотреть за действиями, потому что говорить можно одно, а действия показывают истинное лицо человека. Не всегда, конечно, не всегда, но по большей части. Поэтому слова — это пыль. Вот такой главный урок я для себя вынесла из этого проекта.

- Как ты реагируешь на критику в свой адрес?

- Абсолютно спокойно. Если это конструктивная критика, я ее всегда принимаю, делаю выводы, исправляюсь, если это необходимо. Ведь есть такие люди, которым вообще не угодишь, особенно в социальных сетях. Не так одета, не так накрашена, не так выглядишь, не так уложена, не так говоришь, не так себя ведешь. Нельзя понравиться всем. Есть те, кто тебя просто оскорбляет. Такие слова я вообще не воспринимаю. На конструктивную критику я реагирую очень хорошо. Допустим, в театре, в кино, когда мне говорят, что здесь не очень хорошо получается, нужно сделать по-другому, я абсолютно спокойно это исправляю. Если мне говорят, что, допустим, мой контент не очень подходит, он не нравится аудитории, и его надо поменять, я это сделаю.

- Поделись ближайшими творческими планами.

- Скоро должен выйти сериал со мной, называется «Это клиника». Также я планирую более активно развивать свой блог. Какое-то время от социальных сетей мне становилось дурно. Но сейчас я снова стараюсь вливаться. Мне кажется, просто иногда необходим вот этот digital detox. Я в социальных сетях нахожусь постоянно. Я там работаю, ищу вдохновение для контента, полезную информацию. Я очень много времени провожу в интернете. Поэтому социальные сети очень сильно ударили по мне, по моему эмоциональному состоянию, сейчас я стараюсь всё это выровнять. Также в театре мы играем уже четвертую постановку. В мае у нас была премьера в Москве. И я уже играю в четырех спектаклях в Abbey Players Pub. У меня роли в постановках «Чик-Ток», «Палачи», «ОГО: особо горячие обстоятельства». Также у нас будет еще один спектакль, называется «Столичные истории». Будут новые постановки, мы планируем расширяться, будут какие-то новые площадки. Сейчас это моя основная деятельность.

- Чему бы ты хотела обязательно научиться в будущем?

- Мне осталось только научиться программированию. Мне было бы интересно научиться чему-то, связанному с компьютерными технологиями, может быть, веб-дизайну. Я очень дружу с компьютерами, с техникой. Хотелось бы еще обучиться операторской работе. Режиссура пока для меня неинтересна.

- О воплощении какого желания ты бы попросила золотую рыбку, если бы поймала ее?

- Я бы попросила больше часов в сутках. 24 часов мне не хватает, хочется иметь больше, хочется больше всего успевать. Помимо работы еще хочется успевать смотреть мир, общаться с интересными людьми, воплощать какие-то свои идеи, изучать новые грани своих возможностей, открывать для себя новые увлечения. Для этого мне надо больше времени!

СУДОКУ

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

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

АНЕКДОТЫ

14 февраля девушка подарила мне пивную кружку. На 8 марта я подарил ей золотые серьги. Жива еще традиция выменивать у дикарей золото за стекляшки!

***

Компьютер имеет одно неоспоримое преимущество перед мозгом: им чаще пользуются.

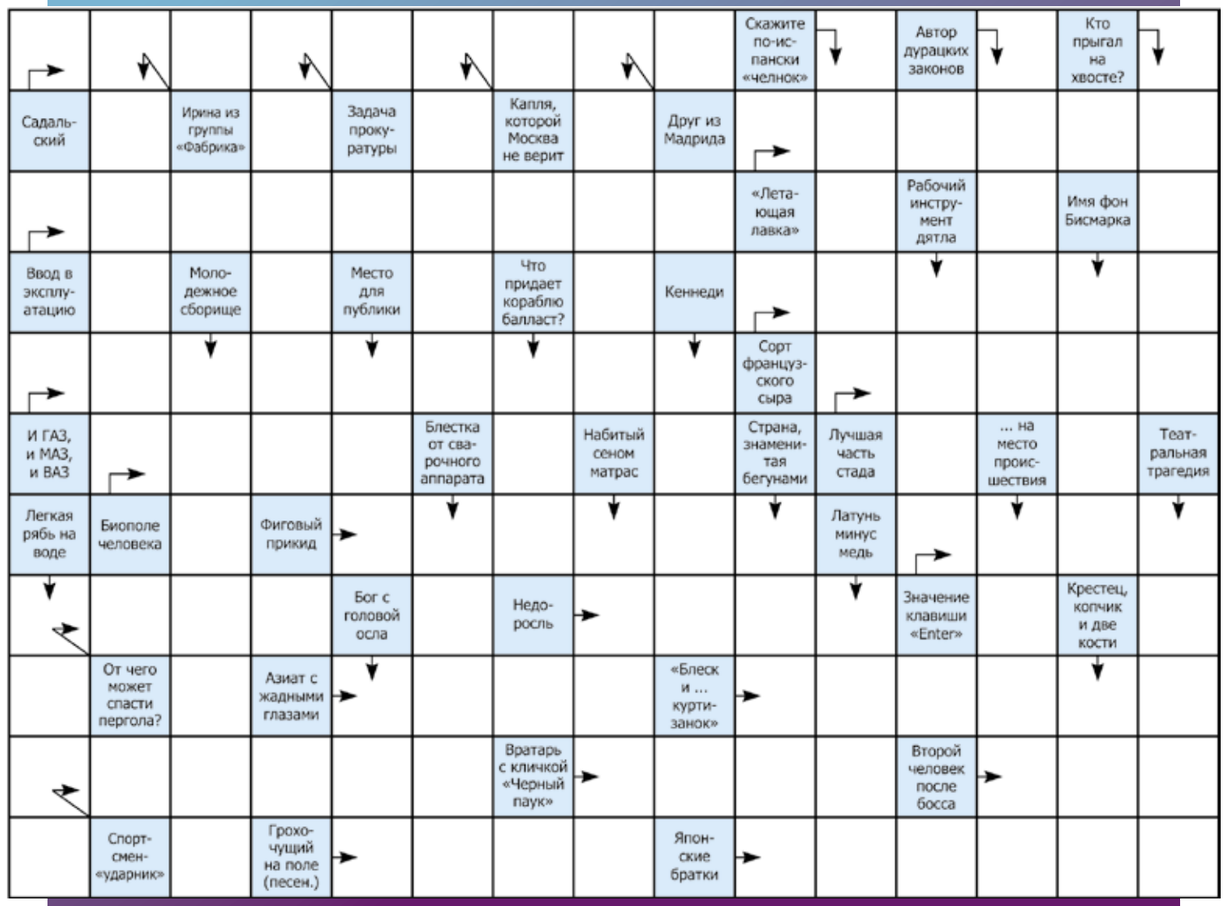
- Пятачок! Кажется, это неправильные пчелы и они делают неправильный мед!
- Винни, это мухи!

***

- Мальчик, держи шоколадку. А что надо сказать дяде?
- Партизаны там!

СКАНВОРД

СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

- Доктор, я Вас просил выписать средство против зуда, а не тонизирующее!
- Нет, голубчик. Вам требуется много энергии, чтобы чесаться.

***

При пожаре не пользуйтесь лифтами! Пользуйтесь водой.

***

Стоматолог:
- Не бойся, Серега, все бывает в первый раз!

Пациент:
- Я не Серега.
- Я знаю. Серега – это я.

***

Электрик от плоскогубцев недалеко падает.

***

Два официанта разговаривают в пивном баре.
- Слушай, – спрашивает один, – о чем с тобой так недовольно говорил мой клиент?
- Он сказал, что пиво у нас прокисшее, закуска протухшая, а официант – хам.
- А чем он конкретно недоволен?

В МАЕ НА ЭКРАНАХ

С 1 мая 2025 года

UNTIL DAWN
(«ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА»)
Режиссер: Дэвид Ф. Сандберг
Авторы сценария: Блэр Батлер, Гари Доберман
В ролях: Элла Рубин, Одесса Эзайон, Майкл Чимино

Кловер и ее друзья решают отправиться на поиски пропавшей год назад при загадочных обстоятельствах Мелани, сестры Кловер, и... оказываются в петле времени, где они погибают один за другим, но просыпаются в начале того же вечера и переживают все заново. Единственный способ спастись – дожить до рассвета.

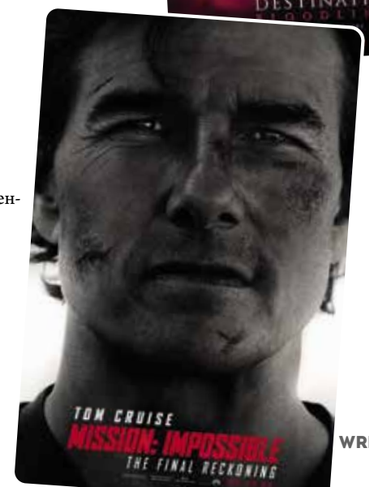
THUNDERBOLTS
(«ГРОМОВЕРЖЦЫ»)
Режиссер: Джейк Шрейер
Авторы сценария: Курт Бусиек, Джоэнна Кало, Ли Сон-джин
В ролях: Флоренс Пью, Себастиан Стэн, Ольга Куриленко

Непростые времена требуют непростых решений. Именно этим принципом руководствуется правительство, собирая и отправляя на задание команду из отчаянных антигероев и суперзлодеев, готовых на самые опасные и порой самоубийственные миссии.

С 15 мая 2025 года

FINAL DESTINATION: BLOODLINES
(«ПУНКТ КОНЕЧНОГО НАЗНАЧЕНИЯ: КРОВНЫЕ УЗЫ»)
Режиссеры: Зак Липовски, Адам Б. Стейн
Авторы сценария: Лори Эванс Тейлор, Джон Уоттс
В ролях: Тони Тодд, Брэк Бэссинджер, Ричард Хэрмон

Студентка колледжа Стефани постоянно видит во сне гибель всей ее семьи. Ей не остается ничего иного, как вернуться домой и заняться поисками человека, который мог бы предотвратить неумолимо надвигающуюся трагедию.



С 30 мая 2025 года

MISSION IMPOSSIBLE: THE FINAL RECOCKNING
(«МИССИЯ НЕВОЗМОЖНА: СМЕРТЕЛЬНАЯ РАСПЛАТА»)
Режиссер: Кристофер Маккуорри
Авторы сценария: Брюс Геллер, Эрик Йендерсен, Кристофер Маккуорри
В ролях: Том Круз, Хейли Этвелл, Ванесса Кирби

На сей раз Итану Ханту и его команде предстоит противостоять системе искусственного интеллекта, которая вышла из-под контроля и стала угрозой человечества.

Раз морковка, два морковка

За окном май, а на душе угрызения совести по поводу лишних килограммов, с которыми пока так и не удалось расстаться в преддверии пляжного сезона? Решение проблемы – разнообразные блюда из моркови!

Салат из моркови и чернослива

Ингредиенты: 4 моркови, 10 штук чернослива, 4 столовые ложки сметаны, по 2 столовые ложки меда и лимонного сока

Промыть и обсушить чернослив (если он очень сухой, то предварительно залить теплой водой и оставить примерно на 30 минут), нарезать крупной соломкой. Морковь очистить и натереть на терке, добавить чернослив. Смешать мед и лимонный сок, влить в сметану и заправить салат.

Острый морковный суп

Ингредиенты: 700 г моркови, 1 л куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 2 картофелины, 1 луковица, 1 пучок зелени (кориандра или петрушки), специи (молотая куркума, перец и соль) по вкусу

Морковь очистить, завернуть каждую в фольгу и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 35 минут. Затем аккуратно развернуть, обдать холодной водой и крупно нарезать. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета, добавить морковь и все специи и жарить еще одну минуту. Влить в кастрюлю с бульоном, довести до кипения. Добавить картофель и варить под крышкой 15 минут. Измельчить суп блендером, приправить солью. Разлить по тарелкам и посыпать листиками зелени. Подавать с гренками.

Морковная икра

Ингредиенты: 1 кг моркови, 500 г красного лука, 3 столовые ложки томатной пасты, 150 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Развести томатную пасту водой до консистенции жидкой сметаны. Лук очистить и мелко нарезать, затем положить в кастрюлю, добавить томатную пасту и половину растительного масла. Посолить, поставить кастрюлю на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить, помешивая, 5-7 минут. Морковь очистить, натереть на крупной терке, разогреть в сковороде оставшееся масло и обжарить морковь до мягкости, после чего добавить ее в кастрюлю к луку, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 180 °С на 15 минут. В готовую икру добавить растертый с солью и перцем чеснок и мелко нарезанную кинзу.

Морковные шарики

Ингредиенты: 500 г моркови, 200 г фиников, 100 г орехов (молотых), 100 г изюма без косточек, 3 столовые ложки лимонного сока, лимонная цедра, кокосовая стружка, какао-порошок или сахарная пудра

Вымытую морковь натереть на мелкой терке, добавить лимонный сок и лимонную цедру. Варить в кастрюле на медленном огне, часто перемешивая, пока морковная масса не загустеет. Добавить орехи с финиками и изюмом и дать немного остыть. Вымесить теплую морковную массу до состояния однородности. Скатать небольшие морковные шарики и обвалять их в кокосовой стружке, какао-порошке или сахарной пудре.

FOTOS: SXC

АЛЛО, МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ! KOLLEGEN DRINGEND GESUCHT!

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

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.

STELLVERTRETENDE PDL UND PFLEGEFACHKRÄFTE / KRANKENSCHWESTER

FÜR UNSEREN DYNAMISCHEN, WEITERWACHSENDEN, INTERNATIONALEN PFLEGEDIENST SUCHEN WIR AB SOFORT ZUR NÄCHSTMÖGLICHEN EINSTELLUNG EINE/N ENGAGIERTE/N STELLVERTRETENDE/N PDL UND 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