

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ выпуск каталога «Христианская семья»



СТР. 17

НАТАЛЬЯ ПОПОВА:

«АРТ-ТЕРАПИЯ – ЭТО
ТВОРЧЕСТВО И САМОПОЗНАНИЕ!»

*Наталья Попова - известный специалист
по арт-терапии и художник-дизайнер.*

СТР. 14



ТЕМА

Белые и черные, или трюфельный сезон

Ноябрь традиционно является сезоном трюфелей, самых дорогих и необычных грибов в мире.

СТР. 16



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Такие полезные бактерии

Тусклый цвет лица, частые простуды, слабость и сонливость, перепады настроения превратятся в постоянных спутников, если не следить за состоянием микрофлоры кишечника.

СТР. 6



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Энергетика с подоконника

Домашний сад помогает создать в считанные секунды благоприятную энергетическую атмосферу и решить многие проблемы личного свойства.

СТР. 10



АЗБУКА ВКУСА

Суповой набор

Ноябрь – время супов, согревающих, сытных и вкусных!

СТР. 33

В мире

**Шнурок, завяжись!**

Компания-производитель спортивной обуви Nike выпустила самозашнуровывающиеся кроссовки Nike Mag. «Умная» модель Nike Mag реагирует на движения пальцев ног, что позволяет шнуровать обувь без рук. В 2015 году компания выпустит ограниченный тираж кроссовок. Их станут продавать на аукционах, а все вырученные деньги пойдут в фонд исследований болезни Паркинсона. Когда кроссовки Nike Mag поступят в широкую продажу и сколько они будут стоить, пока неизвестно.

Тайна белой планеты

Астрофизики обнаружили в созвездии Девы «звезду-убийцу», уничтожающую вращающиеся вокруг нее планеты. Увидеть этот феномен удалось при помощи космического телескопа Kepler, запущенного в 2009 году для поиска экзопланет. Агрессор под названием WD 11451017, белый карлик в созвездии Девы, что находится в 570 световых годах от Солнца, в буквальном смысле слова раздирает на части собственную планету. Напомним, что белый карлик – форма звезды, которую она приобретает после исчерпания своего ресурса (подобное когда-нибудь произойдет и с нашим Солнцем): надувшись до размеров красного гиганта, звезда начинает резко сбрасывать внешние слои и превращается в белого карлика, уничтожающего все, что его окружает. Кружась вокруг своей жертвы, WD 11451017 срысывает с нее куски поверхности и превращает ее в облако звездной пыли. Похожая судьба может постигнуть любую планету, в том числе и Землю.

**Рейс отменяется, простите**

Все больше авиакомпаний заявляют об отмене своих рейсов из Европы в Россию. Так, с января 2016 года из Берлина в Москву и Калининград перестают летать самолеты компании Air Berlin, в марте прекратят полеты из Лондона и Манчестера в Москву британский лоукостер EasyJet, а его «земляк» British Airways уменьшит число рейсов Лондон - Москва и будет использовать на них менее вместительные самолеты. Среди перевозчиков, которые за последние месяцы ушли с российского рынка или сократили количество рейсов, - Lufthansa, Germanwings, Finnair, Aigle Azur, NIKI, а также Swiss, Wizzair и SAS. Все они ссылаются на падение спроса среди россиян на международные перелеты из-за девальвации рубля: с начала 2015 года количество пассажиров на международных рейсах из России сократилось на почти 15%. Понятно, что уменьшение количества авиарейсов неизбежно приведет к росту цен на авиабилеты. Так что, если вы собираетесь в ближайшие месяцы лететь в Россию, покупайте билеты как можно раньше, дешевле они уже не будут!

Fotos: sxc

ANZEIGE

Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ
в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ
ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖБЕННЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

В Германии

**От мала до велика
offerta 2015**

Вот уже в 43-й раз свои двери для посетителей распахнет выставка для всей семьи oferta 2015, приуроченная к юбилейным торжествам в честь 300-летия Карлсруэ. С 31 октября по 8 ноября гости выставки смогут узнать, как сделать дом красивым и уютным, досуг – интересным, а еду – вкусной и полезной. Выставка поделена на тематические зоны, посвященные гастрономии, моде, рукоделию, декоративному искусству, садоводству, спорту и домашним питомцам, не забыты и дегустации, конкурсы и развлекательные мероприятия, в рамках которых можно будет также пообщаться с ведущими экспертами из представленных областей. Интересно будет всем, от мала до велика, - итак, увидимся на выставке-ярмарке oferta 2015!



**Пришел, увидел, победил
viscom düsseldorf 2015**

Международная выставка визуальной коммуникации viscom düsseldorf 2015 пройдет с 4 по 16 ноября в Выставочном комплексе Дюссельдорфа. Более 350 экспонентов представят свои инновационные разработки в различных сегментах индустрии визуальных коммуникаций, включая широкоформатную печать, изготовление вывесок, дизайн рекламных конструкций, цифровые рекламносители и т.д. Выставка адресована всем тем, кто заинтересован в визуальной рекламе, а также маркетологам, дизайнерам, техническим специалистам рекламно-производственных компаний, владельцам типографий и экспертам рекламных агентств.

**Эта ваша заливная рыба!
Fisch & Feines 2015**

Ежегодная выставка-ярмарка Fisch & Feines 2015 состоится в Бремене с 6 по 8 ноября и соберет под свои знамена всех тех, кто знает толк во вкусной еде! Рыба и копчености, морепродукты и прочие деликатесы - здесь жители Бремена и его гости могут не только попробовать любимые блюда и их ингредиенты (и тут же приобрести их), но и открыть для себя новые лакомства. Fisch & Feines 2015 объединяет местных производителей, постоянно стремящихся повышать качество своей продукции и расширять ее ассортимент.

**Лучший возраст
Die besten Jahre / Stuttgarter Messeherbst 2015**

Бесчисленные возможности для активной и полноценной, а также красивой и удобной жизни для тех, кто достиг самого лучшего возраста (от 50 и выше) предлагает ярмарка Die besten Jahre. Здоровье и спорт, мода и красота, досуг и туризм, хобби и гастрономия, право и финансы, - с 16 по 17 ноября посетители выставки, что пройдет в Штутгартском выставочном центре, смогут по каждой теме получить полезный совет и узнать много нового. Ну, а интереснейшие доклады и лекции, спортивные соревнования и развлекательные программы обеспечат отличное настроение и превратят даже самые серые будни в яркий праздник.

Fotos: sxc

ВРЕМЯ

Вы заинтересованы в деловом сотрудничестве с газетой "Время"? Мы так и знали!

По вопросам кооперации с нашим изданием, размещения рекламы и распространения обращайтесь по телефону 030/ 688 377 170



Тиши

СТАРИКОВСКИЕ СЛЕЗЫ

Когда старик один беззвучно плачет,
ты утешать беднягу не спеши:
вполне возможно, эти слезы значат
такое состояние души,
в котором стариковское ненастье
совсем не от лекарственных забот:
здесь, может быть, растаявшее счастье
боль от потери ощутить дает.
Ведь коль пришла безжалостная старость,
не зря глядит в минувшее народ:
чем меньше людям в будущем осталось,
тем чаще душу прошлое зовет.
Видать, теперь, от бед неожиданных маясь,
пришла пора с печалью заодно,
с мелькнувшей жизнью навсегда прощаясь,
смотреть в тиши заветное кино.
Со сладкой болью льются кадры эти,
так бурю чувств вздымая в старике,
как будто на совсем другой планете
все это проходило вдалеке.
Он снова юн и сердцем и глазами
с той жизнью, что растаяла, как дым,
от встречи с прошлым слезы льются сами
у тех, кто вновь не будет молодым.
То, что бессмертным в юности казалось,
уходит, как бывшая красота,
и потому седых сентиментальность -
печальная всеобщая черта.
Их слезы вызваны повсюду, без сомнений,
волшебным фильмом в грустной полумгле,
тем фильмом, что всех прочих драгоценней,
как самое святое на Земле.
Тот фильм о жизни, что почти пропета,
и хоть любой о прошлом в нем томим,
но если б мы смогли б увидеть это,
то, может, позавидовали б им.
А потому, коль видишь эту муку,
не лезь с расспросом: в этом чья вина,
а лишь пожми слабеющую руку
Иль поцелуй, коль женская она...

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

ОДА ДИВАНУ

Наш диван - он как магнит,
Нас с утра себе манит.
Утром встали мы, поели, кофе напились
И на мягкую подушку дружно улеглись.
Полежали, похрапели, надо бы вставать,
Но не можем от дивана тело оторвать.
Спортом надо заниматься, походить, побегать,
Но нельзя - настало время и пора обедать.
Пообедали - закон: надо полежать,
Чтобы хоть немного жиру к ребрам привязать.
Так лежим мы целый день на диване нашем.
Нет дивана лучше, нет дивана краше!

Эдгар (Эдуард) Визендорф, Берлин

ВСЕМ ХОРОШЕЙ ЗАПИСИ В КНИГЕ ЖИЗНИ!

Пока мы живы, можно все исправить...
Все осознать, раскаться... Простить.
Врагам не мстить, любимым не лукавить,
Друзей, что оттолкнули, возвратить...
Пока мы живы, можно оглянуться...
Увидеть путь, с которого сошли.
От страшных снов очнувшись, оттолкнуться
от пропасти, к которой подошли.
Пока мы живы....
Многие ль сумели остановить любимых, что ушли?
Мы их простить при жизни не успели,
А попросить прощенья, - не смогли...

Когда они уходят в тишину,
Туда, откуда точно нет возврата,
Порой хватает несколько минут
Понять - о боже, как мы виноваты!...
И фото - черно-белое кино.
Усталые глаза - знакомым взглядом.
Они уже простили нас давно
За то, что слишком редко были рядом,
За не звонки, не встречи, не тепло.
Не лица перед нами, просто тени...
А сколько было сказано не то!
И не о том, и фразами не теми.
Тугая боль - вины последний штрих -
Скрежет, изводит холодом по коже.
За все, что мы не сделали для них, они прощают.
Мы себя - не можем...

Лариса Резникова, Рочестер, США

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2016!

Смените свой договор автострахования до 31.11.15
и сэкономьте до 40% за счет новых тарифов!

Конец года - пора задуматься о смене тарифа автострахования!
Не теряйте времени, обратитесь к нам, и мы подберем для Вас
из сотен актуальных предложений самый выгодный вариант
страхования Вашего автомобиля! Все формальности, связанные
с расторжением старого договора и заключением нового, мы
берем на себя!

Автострахование:

Первая машина
от 70%

Вторая машина
от 55%



G.R.A.W.
НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin, Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130
E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow
Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93
e-mail: pension_pankow@web.de

Такие полезные бактерии



Тусклый цвет лица, частые простуды, слабость и сонливость, перепады настроения превратятся в постоянных спутников, если не следить за состоянием микрофлоры кишечника.

С нарушениями микрофлоры сталкиваются практически все: неблагоприятная экология, стрессы, недостаточно подвижный образ жизни и множество других факторов приводят к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта. Главный помощник тут - полезные бактерии-пробиотики, дружественные тем, что обитают в кишечнике. Правда, их «дружеские намерения» на самом деле достаточно корыстны: они питаются неперевариваемой клетчаткой, которую организм не может использовать в своих целях. Еда, проходя из рта в пищевод и далее в тонкий кишечник, постепенно перерабатывается и всасывается либо в кровь (мелкие молекулы питательных веществ), либо в лимфу (крупные молекулы). Из тонкого кишечника в толстый попадают уже те отходы, которые организм не усвоил. Здесь-то их и поджидают пробиотические бактерии двух наиболее многочисленных групп – бифидо- и лакто-, восстанавливающие микрофлору, помогающие переваривать углеводы и белковую пищу и усваивать микроэлементы и витамины (например, кальций и витамин D), подавляющие активность токсичных микроорганизмов, которые попадают в организм из внешней среды, и стимулирующие обмен веществ и улучшающие защитные функции организма. Если таких бактерий мало, подобное состояние кишечника называют

дисбактериозом. А если на фоне недостатка данных бактерий возникает какая-либо инфекция, такое состояние именуется хронической кишечной инфекцией. Поэтому очень важно поддерживать популяцию бифидо- и лактобактерий. Как? Очень просто, обогащая свой рацион основными источниками таких бактерий, кисломолочными продуктами, особенно кефиром, натуральным йогуртом и простоквашей. Обнаружение живых бактерий в кисломолочных продуктах еще в XIX веке стало революционным открытием в медицине: российский ученый и нобелевский лауреат Илья Мечников доказал, что бифидо- и лактобактерии содержатся в несладких кисломолочных продуктах и присутствуют в желудочно-кишечном тракте здорового человека. По мнению ученого, эти бактерии способны благотворно влиять на весь организм, продуцируя в кишечнике молочную кислоту, вследствие чего реакция его среды из щелочной становится кислой, а значит, в ней не могут развиваться гнилостные микроорганизмы.

Интересно, что в каждом кисломолочном продукте свои микроорганизмы. Так, для изготовления кефира используется закваска, содержащая различные бактерии, в том числе, дрожжевые грибки. Именно жизнедеятельностью дрожжевых грибков и объясняется свойственный кефиру специфический запах и вкус. Кефир получают при смешанном алкогольном кисломолочном брожении (этим и объясняется его терпковатый вкус), поэтому под действием молочнокислых бактерий в кефире частично утилизируются

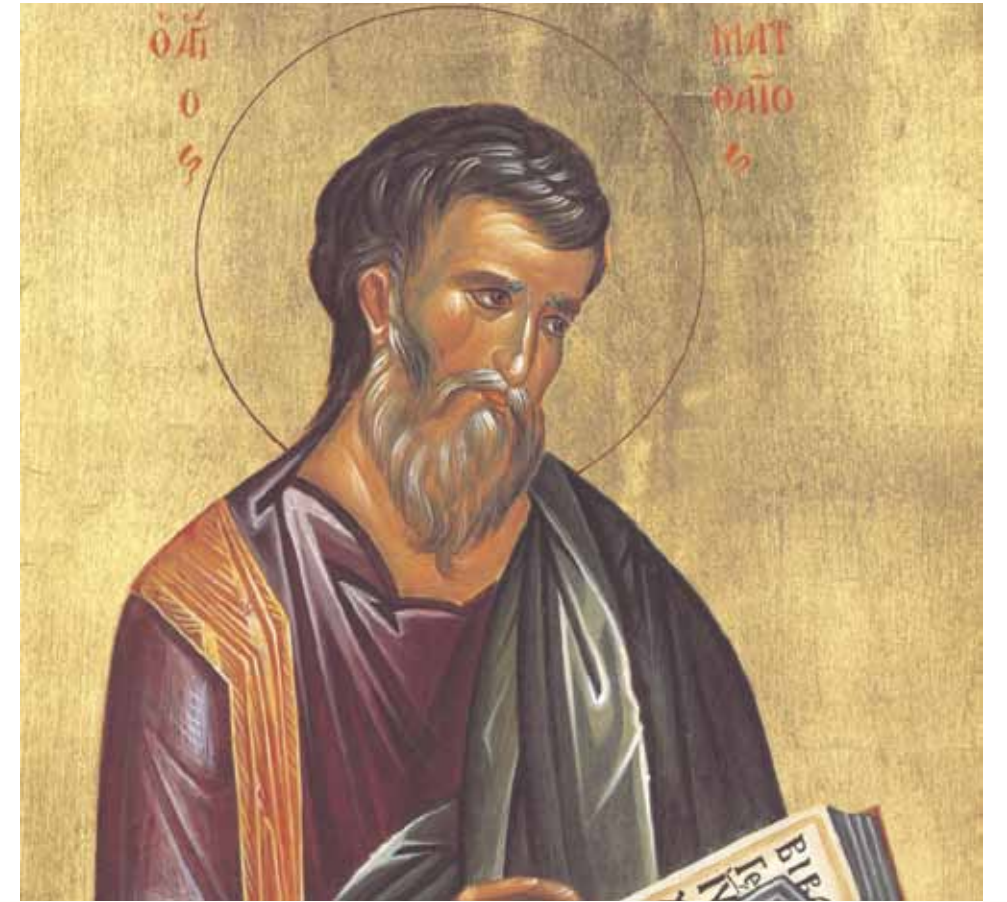
молочный сахар – лактоза, в силу чего кефир подходит для людей с непереносимостью лактозы, которые не могут употреблять молоко. А вот простоквашу готовят на основе сквашивания молока на чистых культурах молочнокислых бактерий, которые способствуют сбалансированной работе желудка и кишечника и повышают естественную сопротивляемость организма. Йогурт же отличается от обычной простокваши тем, что в его закваску добавляются бактерии под названием болгарская палочка (*Lactobacillus bulgaricus*) и молочнокислый стрептококк. Эти бактерии расщепляют молочный сахар и синтезируют витамины.

Кстати, помимо вышесказанного, все кисломолочные продукты, кроме оздоравливающего воздействия на желудочно-кишечный тракт, творят немало и других добрых дел. В частности, они обладают способностью резко сдерживать распространение раковых клеток и активизировать «бойцовские качества» иммунной системы. Отмечено также позитивное действие кефира и компании на состояние людей, страдающих от синдрома хронической усталости, поскольку эти чудо-продукты обладают успокаивающим действием. Понятно, что все это относится только к натуральным продуктам, без добавления в них сахара (или подсластителей) и разных вкусовых добавок и ароматизаторов, - говорить о пользе сладких йогуртов или фруктовых кефирных напитков, увы, можно лишь с большой натяжкой.

День Святого апостола и евангелиста Матфея

Во второй день Рождественского поста, 29 ноября, Православная Церковь вспоминает Святого апостола и Евангелиста Матфея.

Левий Матфей, живший в галилейском городке Капернауме, до знакомства со Спасителем был ничем не примечательным сборщиком налогов и податей (в ветхозаветное время это была одна из самых неблагоприятных, презираемых профессий) и великим грешником. Но разговор с Иисусом и его слова: «Иди за Мной!» перевернули всю его жизнь. Матфей оставил свою должность и пошел за Спасителем, бросив свой мешок сборщика податей и изменив в одночасье свою духовную жизнь, а значит, и всю судьбу. Матфей, осознав свои грехи, возместил вчетверо тем, кого прежде обирал, раздал остальное свое имущество нищим и вместе с другими апостолами последовал за Христом. За свою преданность и веру он сподобился видеть смерть и Воскресение Спасителя и Его Вознесение на небо. В День Пятидесятницы на него снизошли дары Духа Святого, и Матфей решил отправиться проповедовать в дальние страны – Палестину, Сирию, Персию и Эфиопию, где и принял мученическую кончину. Перед своим отъездом по просьбе иудеев, остававшихся в Иерусалиме, святой апостол написал Евангелие. Оригинальный текст был утерян, но греческий перевод с него вошел в канон Нового Завета как первая его книга – Евангелие от Матфея, благовествующее о том, что Иисус Христос есть обетованный Богом Мессия, предвозвещенный в Ветхом Завете пророками и посланный от Бога.



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

Счет для пожертвований



**Настоятель протоиерей
Петр Пахолов
тел. +49(0)173 633 19 89**

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn
IBAN: DE15100900002251530010 | Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

Вы можете пожертвовать 7 евро, 81190
отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.

Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de



Аромат мечты

О магической силе ароматов сказано и написано очень много, причем не только писателями и производителями парфюмерной продукции. Ароматы способны улучшить (или, наоборот, ухудшить) настроение и самочувствие, напоминать о счастливых моментах жизни или освежать в памяти потери и разочарования... В их власти подчеркивать достоинства и сглаживать недостатки, конструировать имидж и даже оказывать влияние на окружающих. Именно поэтому так важно не ошибиться при выборе «своего» аромата.

Ученые установили, что обонятельные рецепторы человека непосредственно связаны с лимбической системой - самой древней и примитивной частью мозга, которая считается «камерой хранения» эмоций и координирует деятельность ближней и дальней памяти. Ощущения запаха передаются коре головного мозга, где происходит процесс его распознавания и установления связи аромата с тем или иным событием. Поэтому, хоть впечатление от запаха и нельзя сравнить, скажем, с впечатлением от каких-то гло-

бальных событий, оно оставляет в душе любого человека свой нестираемый след, оказывая самое непосредственное влияние на его чувства. Именно поэтому в нашем сознании многие события и люди ассоциируются в первую очередь с сопровождающими их запахами. Это знали и древние египтяне, в чьей жизни ароматы играли огромную роль, и древние греки, и римляне... Что уж говорить о французах, истинных ценителях духов и изобретателях одеколона! А лучшей иллюстрацией к утверждению, что без запахов образ личности был бы неполным, служит утверждение одного из представителей самой «парфюмерной» нации в мире, знаменитого кутюрье Ив Сен-Лорана: «Даже самому изысканному наряду необходима хотя бы капля духов. Только они – и ничто больше! - придадут ему законченность и совершенство, а вам добавят шарма и обаяния...». И действительно, аромат - составная часть образа любого человека, будь то женщина или мужчина, придающая ему неповторимую индивидуальность. А значит, выбирать духи или туалетную воду нужно весьма тщательно, а использовать со всей возможной

аккуратностью, иначе «неправильное» благоухание может вызвать эффект, совершенно обратный ожидаемому.

Итак, как же найти среди тысяч ярких флаконов, бутылочек и склянок «свой» запах? Несомненно, тут главную роль сыграют личные предпочтения, ведь «на вкус и на цвет товарища нет», и к запахам эта поговорка применима еще в большей степени. Одни и те же ароматы способны кого-то привести в восторг, а у кого-то вызвать головокружение и тошноту. Но все же некоторые запахи действуют на всех приблизительно одинаково. Например, практически всем нравятся ароматы ванили, розы, земляники, малины, яблока, лимона и хвои, - не случайно большинство мужской и женской парфюмерии изготовлено на их основе. Но все равно каждый подсознательно выбирает для себя аромат, который не только не заглушает, а наоборот, усиливает и подчеркивает его природный запах, хотя, несомненно, свои коррективы в «ароматные» предпочтения вносят и возраст, и привычки, и изменения в образе жизни и характере.

FOTOS: SXC

При выборе нового запаха следует в первую очередь помнить, что один и тот же парфюм никогда не пахнет одинаково, на каждом человеке духи приобретают свой индивидуальный оттенок. А значит, нужно нюхать не сами духи или туалетную воду, а себя в них - вступая во взаимодействие с кожей, запах меняется. Поэтому, как бы старательно вам не предлагали консультанты в парфюмерных магазинах брызнуть духами на полоску бумаги и помахать ей у себя под носом, не поддавайтесь на провокации и пробуйте духи на своем запястье или в сгибе локтя, там, где к коже близки кровеносные сосуды: духи реагируют на тепло. И даже если вы пришли к выводу, что опробованные духи – то, что вам нужно, не торопитесь бежать к кассе и оплачивать покупку. Подождите еще хотя бы 10 минут, - только по истечении этого времени вы сможете установить, какой эффект возникает при контакте духов с запахом, источаемым вашей кожей. Самый верный способ не ошибиться в выборе духов: если, вдохнув какой-то аромат, вы вдруг почувствовали, что у вас улучшилось настроение (и не испортилось через 10 минут, когда аромат полностью раскрылся на коже), значит, это ваш запах! Считается, что выбором духов лучше заниматься в первой половине дня, так как обоняние особенно обостряется утром, а к вечеру притупляется. Кроме того, восприятие ароматов меняется в зависимости от времени года и температуры окружающей среды (запахи усиливаются при жаре, а в сухом холодном воздухе как бы растворяются).

Духи, туалетная вода или одеколон? Снова все зависит от личных вкусов, пристрастий и образа жизни. Все вышеназванные формы аромата различаются между собой содержанием ароматических масел (самая большая их концентрация – в духах) и спирта (туалетная вода и одеколон содержат больше спирта, потому-то и стоят они дешевле). Так как интенсивность запаха должна в идеале соответствовать времени суток, то духи рекомендуют использовать вечером, а днем ограничиваться более слабыми туалетной водой или одеколоном. А чтобы аромат был более стойким, косметологи предлагают его «наслаивать», то есть пользоваться одновременно с туалетной водой гелем для душа, лосьоном или дезодорантом той же линии, дополняющими и усиливающими парфюм. Наносить последний следует наносить на так называемые «зоны пульса» или на те части тела, которые находятся в движении: внутреннюю часть локтевого сгиба, запястье, ладонь, нижнюю часть шеи, мочки ушей и ямочки под коленями, - тогда упоительный аромат, как праздник, будет всегда с вами!



СУДОКУ

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

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

Энергетика с подоконника

Даже самый изысканный и элегантный интерьер смотрится уныло и аскетично без комнатных растений. И наоборот – с помощью цветов можно сделать любую обстановку наряднее и уютнее. А еще домашний сад помогает создать в считанные секунды благоприятную энергетическую атмосферу и решить многие проблемы личного свойства.



Как это не печально, многие люди склонны недооценивать роль комнатных растений в оформлении интерьера. А зря! Ведь цветы обладают удивительной способностью преобразовывать окружающее пространство – делать его светлее, шире, радостнее, или же, напротив, резко ухудшать энергетику помещения. Поэтому, прежде чем начинать работы по благоустройству уютного цветочного гнездышка, нужно самым внимательным образом изучить особенности того или иного претендента не место в нем. И помнить, что далеко не все растения легко и непринужденно будут чувствовать себя как дома в том или ином помещении, и не все будут подходить своим хозяевам по биоэнергетическим параметрам.

Есть, впрочем, и «универсальные» комнатные растения, которые всегда и при ою-

рых обстоятельствах излучают позитивную энергию, помогая жить в радости и спокойствии. Например, обыкновенная комнатная герань, представляющая собой оптимальное комнатное растение в плане красоты, эффектности, легкости ухода. Герань изгоняет из дома моль и вредных насекомых, зато на людей вырабатываемые ею соединения действуют самым положительным образом: они успокаивают и устраняют стрессы и бессоницу, спасают от головной боли, снижают артериальное давление. Кроме того, считается, что герань выделяет вещества, которые защищают организм от злокачественных опухолей. Великолепными оздоравливающими свойствами обладает также банальный фикус, который очищает воздух жилых комнат от токсинов (именно поэтому опытные цветоводы рекомендуют ставить горшки с фикусами возле окон,

выходящих на улицу). Лавровое дерево тоже избавляет наши организмы от вирусов и бактерий. Особенно полезно держать его тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей. Он незаменим также в затемненных и сырых помещениях, так как способен в 8-10 раз уменьшать численность плесневых грибков в воздухе. А вот помещения, где установлен компьютер, просто-таки необходимо украшать кактусами. Эти растения не только убивают микробы, но и снижают вредную ионизацию воздуха, защищая от электромагнитного излучения. Специалисты по фен-шуй полагают, что кактусы нейтрализуют ярость и гнев, успокаивают обидчивых и не дают вынашивать планы мести, а также помогают не концентрироваться на переживаниях и подключать к эмоциям логику.

FOTOS: SXC

WREMJA.INFO

В то же время существуют такие растения, обращаться с которыми нужно с большой осторожностью, и от приобретения которых лучше воздержаться. К ним относятся кипарис, «дерево смерти». Дело в том, что кипарис приносит в дом тяжелую энергетику, и нахождение в той комнате, где стоит горшок с кипарисом, может повлечь за собой перепады настроения, беспричинную тоску, ощущение безысходности... Аналогично воздействует туя, к тому же она ядовита, особенно опасны ее ягоды, и особенно в домах, где есть дети, заводить тую категорически не рекомендуется. Плющ, несмотря на всю его декоративность, тоже лучше не держать дома. Считается, что он может быть особенно хорошим проводником для энергетических манипуляций, а его специфический, чуть уловимый аромат оказывает отрицательное влияние на сон и аппетит, поэтому присутствие плюща в квартире может ухудшить качество жизни ее обитателей. Особенно подвержены негативному воздействию плюща мужчины (не зря в народе плющ называют «мужегоном»!).

Между светом и тьмой всегда находится некая пограничная сумеречная зона, точно так же есть растения, не обладающие ярко выраженными качествами со знаком «плюс» или «минус» (и их большинство!). Если разместить нейтральные цветы правильно и должным образом за ними ухаживать, они станут посредниками удачи, в противном случае – будут исполнять роль агрессора. Желательно разводить дома только те растения, которые нравятся именно вам, а не знакомым или коллегам по работе. Получив в подарок цветок, неприятный для вас, лучше подарить его, потому что он все равно не будет хорошо расти в обстановке антипатии. А уж если растение попало в дом, необходимо обеспечить все условия для его беспроblemной и счастливой жизни (оптимальное освещение, температуру, влажность, состав почвы). И любить его, – тогда с подоконника, где стоит горшок с этим растением, будет гарантированно излучаться исключительно положительная энергия!



ANZEIGE

veritas[®]
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS – профессиональный уход от всей души!

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133



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



VERITAS Geschäftsstelle Charlottenburg
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030-321 20 11



VERITAS Pflegedienst NRW GmbH
Hamelner Str. 1
32683 Barntrup
Tel.: 05263 - 95 625 75



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!

www.veritas24.info



Жирно будет!

Если вы замечаете, что ваша кожа с возрастом стала чересчур сухой, шелушащейся и бледной, скорее всего, вам не хватает недостаток ненасыщенных жиров, которые помогают поглощать жирорастворимые витамины, содержащиеся в других продуктах. Из-за недостатка витаминов кожа хуже сохраняет влагу и быстрее увядает. На помощь придут тут растительные масла, рыба, оливки и авокадо, в которых особенно много Омега-3 жирных кислот и витаминов А, С, Е, D. А параллельно эти продукты улучшают настроение, модифицируя активность дофамина и серотонина – нейротрансмиттеров, или химических посредников, являющихся немаловажными факторами при предупреждении депрессии. Основное условие успеха – ешь рыбу, оливки и авокадо не менее 4-5 раз в неделю. Но разве это проблема?



Чтобы ночь была спокойной

Общеизвестно, что хорошее качество сна жизненно важно для здоровья и благополучия. Но означает ли это, что все поголовно просто обязаны спать 7-9 часов в сутки? Конечно, нет, утверждают британские ученые. У каждого – свои собственные биологические часы и своя собственная потребность во сне. Так, Маргарет Тэтчер, которая спала в среднем 4 часа в сутки, прекрасно себя чувствовала и на протяжении всего дня сохраняла трудоспособность и ясный ум. Гораздо важнее, чем количество часов сна, его качество, в том числе обеспечение постоянного притока кислорода и правильная поза во время отдыха (кстати, исследователи рекомендуют спать на боку, что способствует защите мозга от серьезных неврологических заболеваний и, соответственно, увеличивает продолжительность жизни человека).

Ясный перец

Похоже, найдено новое средство для лечения сахарного диабета, «болезни века», - природного происхождения, не имеющее противопоказаний и не вызывающее побочных явлений. Речь идет об... обычном остром перце. Как установили американские ученые, капсаицин, который придает перцам остроту, заметно понижает уровень сахара в крови. Перец издавна использовался в традиционной медицине Ямайки для лечения диабета, но эффективность его основного компонента никогда не исследовалась отдельно. В результате последних исследований подтвердилось, что уровень инсулина, измеряемый через 2,5 часа при назначении капсаицина, резко увеличивается, а уровень глюкозы, наоборот, падает. По всей видимости, «перечный» капсаицин либо повышает выработку инсулина в поджелудочной железе, либо замедляет разрушение этого гормона, который отвечает за обмен глюкозы в организме. В настоящий момент капсаицин уже используется при лечении осложнения диабета - для восстановления нервов при так называемой диабетической нейропатии.



Спокойствие, только спокойствие

Волноваться вообще вредно, а тем, чей возраст превысил 60-летний рубеж, это и вовсе строго воспрещается! Не впадайте в стресс из-за мелочей! Ведь стресс крайне вреден для здоровья, поэтому если вы почувствовали, что входите в ступор, сделайте шаг назад и оцените, насколько важна для вас ситуация и стоит ли тратить на нее нервы и душевные силы. А если вы ощущаете, что кто-то из знакомых постоянно «грузит» вас своими проблемами, внося в вашу жизнь океан отрицательных эмоций, подумайте о том, стоит ли проводить с такими людьми слишком много времени. Особенно, если вы не можете реально им помочь...

FOTOS: SXC

Что было в ноябре

1 ноября 1993 года

В этот день вступил в силу Маастрихтский договор (Договор о Европейском союзе), согласно которому Европейское экономическое сообщество было преобразовано в Европейский союз.

6 ноября 1851 года

В США родился Чарльз Генри Доу - американский финансовый журналист и основатель службы финансовых новостей Dow Jones & Company. Именно ему принадлежит идея сопоставления информации о ценовых изменениях ведущих, то есть формирующих рынок, акций и выведения единого индекса фондового рынка. Присваивая каждой акции равный вес и высчитывая процентные изменения цены, он приводил курсы к среднему значению - так и появился знаменитый индекс Доу-Джонса, призванный определять некое общее направление движения рынка.

11 ноября 1880 года

В Ирландии начались массовые выступления фермеров против Чарльза Бойкота, нарушившего условия договора аренды и незаконно повысившего арендную плату. Чтобы избежать кровопролития, фермеры решили прервать отношения с Бойкотом, - ничего ему не продавать, не наниматься к нему на службу, не разговаривать. Тут уж солдат не вызовешь - законы ведь не нарушаются! Фамилия недвучливой управляющей стала нарицательной, а понятие «бойкот» вошло во все языки мира.

14 ноября 1960 года

День образования ОПЕК, организации стран-экспортеров нефти.

16 ноября 1582 года

В Александровской слободе Москвы в своей загородной резиденции царь Иван Грозный случайно убил своего сына Ивана, попав посохом с железным наконечником ему в висок.

21 ноября 1620 года

После трехмесячного плавания на корабле Mayflower семьи английских переселенцев-пуритан высадились в Северной Америке в районе мыса Код. Так началась история заселения Америки.

22 ноября 1906 года

На международной конференции в Берлине было принято соглашение об использовании сигнала SOS в качестве призыва о помощи (ранее таковым был слишком длинный и неудобный для приема сигнал Maunday).

26 ноября 1895 года

Альфред Нобель подписал завещание об учреждении международных премий.

28 ноября 1880 года

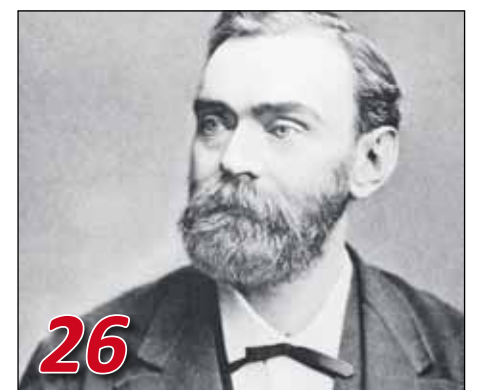
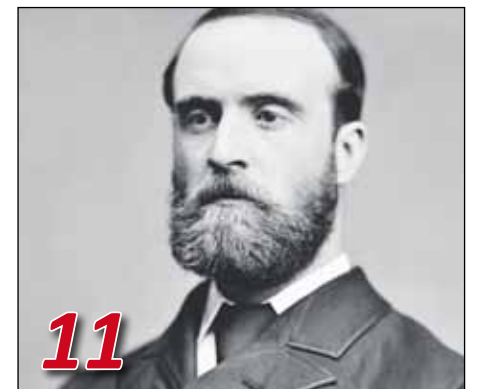
В Петербурге родился великий русский поэт-символист Александр Александрович Блок, автор «Стихов о Прекрасной Даме», «Незнакомки», «Нечаянной радости», лирических драм «Незнакомка», «Король на площади», «Балаганчик» и др. Все его творения – будь то ранние стихотворения, пронизанные духом мистицизма, или поздние поэмы «Двенадцать» и «Скифы», - отличаются особой лиричностью, изяществом и искренностью. Но талант одного из лучших поэтов Серебряного века не принес ему счастья – Блок, так и не нашедший свой идеал Прекрасной Дамы, был подвержен глубоким депрессиям (особенно в последние годы своей жизни), постоянно находился в остром разладе с действительностью и умер в одиночестве в голодном Петрограде весной 1921 года.

29 ноября 1898 года

День рождения Клайва Стейплза Льюиса, английского поэта, филолога и писателя, чьему перу принадлежат, помимо прочего, знаменитые «Хроники Нарнии» (рассказы о христианстве в доступной для детей сказочной форме). Самые яркие произведения этого цикла: «Лев, колдунья и платяной шкаф», «Племянник чародея» и «Последняя битва».

30 ноября 1939 года

Начало советско-финляндской войны: в этот день войска Ленинградского военного округа перешли в наступление на Карельском перешейке. Но «зимняя война» обернулась тяжелыми потерями для Красной Армии, и финская оборона была прорвана лишь к марту. 12 марта был заключен мирный договор, по которому к СССР отошли Карельский перешеек, часть полуостровов Рыбачий и Средний на Севере и на 30 лет в аренду был сдан полуостров Ханко.



Наталья Попова: «Арт-терапия – это творчество и самопознание!»



Наталья Попова - известный специалист по арт-терапии и художник-дизайнер. Первыми ее крупными дизайн-проектами стали рестораны в Крыму, разработкой интерьеров которых Наталья занималась в течение нескольких лет. Для каждого помещения девушка собственноручно писала картину, подходящую под его стиль, что впоследствии стало визитной карточкой дизайнера. Первым московским проектом стал дизайн собственной квартиры, в работе над которым она объединила полученные знания и прошлый опыт. Информация о Наталье переходила по самому надежному источнику, «сарафанному радио», и уже спустя некоторое время ее портфолио пополнилось несколькими десятками проектов. Как и прежде отличительной особенностью интерьеров, над которыми работала Наталья Попова, являлись картины, индивидуально созданные под каждое помещение, и отражающие его настроение!

- Наталья, расскажите, пожалуйста, о таком направлении, как арт-терапия. Что это?

- Арт-терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Это способ вывести из глубин человека его неосознаваемые психические процессы, материализовать их, и таким образом трансформировать. Это раз-

витие способности самовыражения и самопознания. Иногда о проблеме можно рассказать, а иногда ее проще нарисовать, выразить в цвете, образе. Не всегда хватает слов, чтобы выразить свои чувства или описать ситуацию. Рисунок, образы, цвет помогают безопасно выразить себя. В этом исцеляющий эффект арт-терапии - отделить проблему от себя и посмотреть на нее со стороны.

- Как Вы с этим познакомились?

- Я выросла в простой семье, и психологией в ней никто не интересовался, думали о выживании. Мне хотелось учиться в художественной школе, но такой возможности не было, и все к лучшему, как это обычно бывает. Но вопросов и к себе, и к жизни было очень много, как и амбиций. Я продолжала заниматься творчеством, которое проявлялось и в создании одежды для себя, и в оформлении своего бюджетного жилья, затем дизайн интерьера уже на профессиональном уровне, далее - создание картин. Я выстроила для себя практически все, что было в моих планах, и все это с помощью многогранной работы над собой – самопознания. Путь этот состоял из изучения различных техник и методик, практики йоги, общения с удивительными людьми. Впоследствии выработалась собственная методика, которая сейчас живет и функционирует.



- Говорят, что арт-терапия может помочь решить многие психологические проблемы, дать ответы на существующие вопросы? Как это происходит, и испытывали ли Вы это на себе?

- Как я уже упоминала выше, я испытывала действие арт-терапии на себе, - и продолжала наслаждаться этим процессом. В основе, до плотной материи, и даже биополя, лежит информация – неосознаваемое. Оно «обрастает» энергией, телом, мышлением, оно управляет всем. А мы своим умом, логикой это управление искажаем. Вот почему состояние спокойного ума – тишины, так ценно. Только в такой момент происходит настоящее. Арт-терапия, моя методика, позволяет приблизиться к такому состоянию, извлечь что-то ценное и материализовать его, преобразовать в форму, сделать реальным, изменить, таким образом, пространство. Это еще и прекрасный инструмент эмоциональной саморегуляции и управления настроением.

- Можете описать сеанс арт-терапии?

- Сеанс состоит из двух встреч. Вначале я предлагаю человеку выбрать холст размера и формы, которая ему нравится. Затем даю ему время, чтобы он прочувствовал свои ощущения, глядя на этот холст. После этого, используя специальную методику, мы рисуем схему его состояния на холсте. Затем проводим трансформационную технику его состояния и преобразовываем состояние в форму, активируя творческий ресурс человека. На этом первая встреча заканчивается,



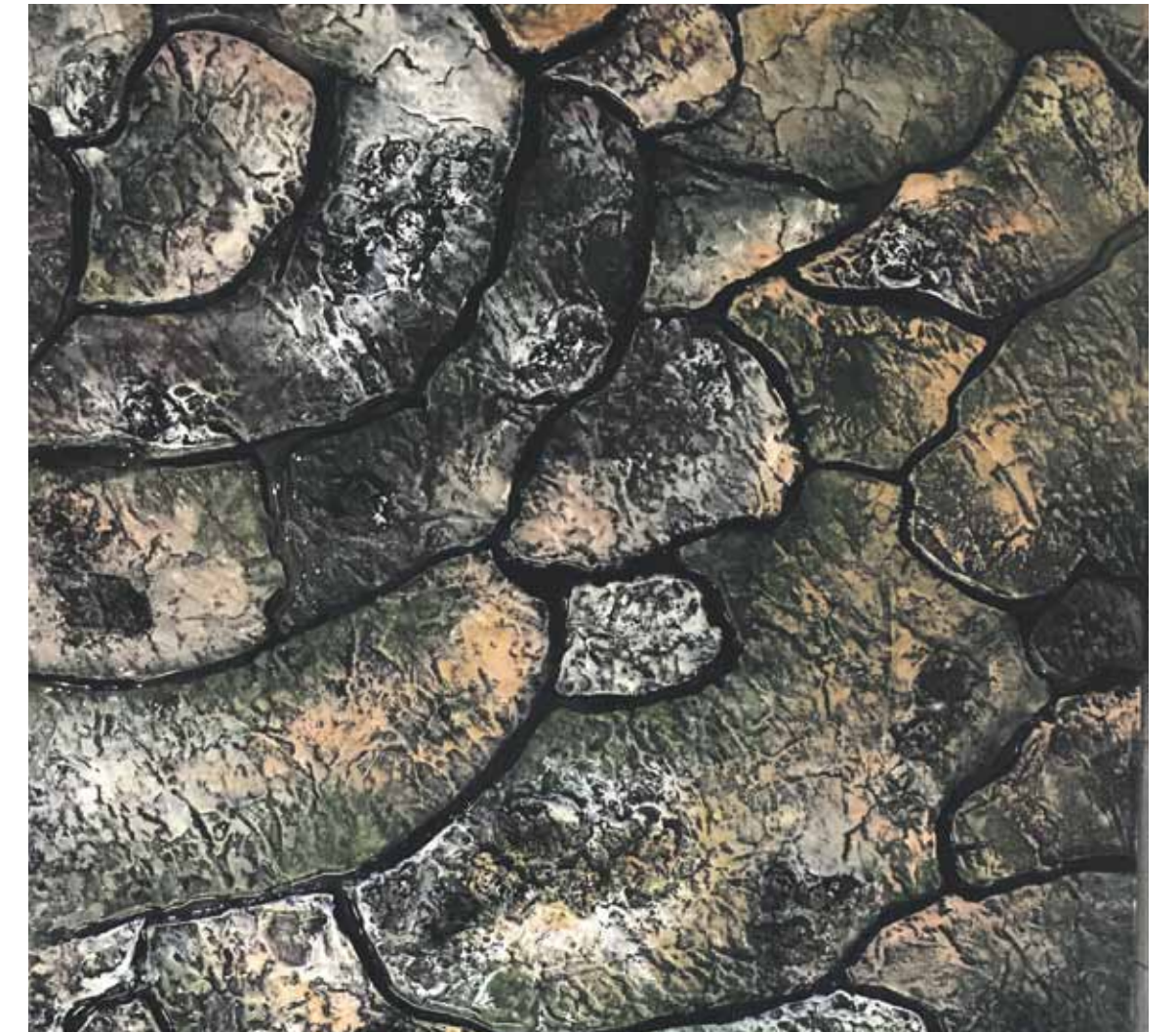
длится она 1,5-2 часа. Нужно дать материалу просохнуть, а человеку - прожить его новое состояние. На второй встрече мы выявляем изменения, которые произошли за период интервала. Проявляем их в цвете.

- Смотреть на картины и украшать ими свой дом - это ведь тоже полезно? Есть ли какие-то советы, в какой части дома что размещать, например, что должно быть в спальне, а что - нет?

- В каждую эпоху изобразительное искусство имело свои понятия о красоте, это обусловлено эволюцией сознания человечества. В тот или иной период актуальны были те или иные стили, они влияли на внутренний мир человека. И действительно, украшать картинами дом полезно. Вообще окружать себя вещами, которые нравятся, полезно. Но вещь, которую ты сделал сам, всегда занимает особое место, особенно, та, которую ты сделал осознанно, для решения той или иной задачи, например. Что касается размещения в личном пространстве картин или предметов, это сугубо личное. Я могу лишь посоветовать развивать свою чувствительность, и действовать в соответствии со своей глубинной сущностью.

- Какими материалами Вы пользуетесь, и чем они отличаются от других?

- Мои картины создаются из пластичных материалов: паст, гелей, штукатурок. Они могут быть различных форм, размеров и модульных композиций. Мои картины объемные, в них ярко выражены рельеф и тексту-



ра. За счет такой объемности при взаимодействии со светом картины могут полностью менять свой облик и настроение, как и у человека может меняться настроение в течение дня.

- В оформлении интерьера Вашего дома Вы использовали свои картины или произведения других художников?

- У меня дома висят и мои картины, и картины других художников. Меня вдохновляют люди, их восприятие, их чувства и видение мира. Любое произведение искусства является проявлением в материи того сокровенного, как человек воспринимает реальность.



Белые и черные, или трюфельный сезон



Ноябрь традиционно является сезоном трюфелей, самых дорогих и необычных грибов в мире.

Те, кто видят трюфель впервые, обычно восклицают: «Какое безобразие!». Действительно, на самого дорогого гриба в мире не слишком хороша собой: это бесформенный, угловатый клубень бурого цвета с бородавками. Но за неприглядной внешностью скрывается настоящий шедевр, мечта кулинаров всего мира.

Трюфель - загадочный гриб, до сих пор не удалось выяснить, откуда он взялся и как именно он растет. Что касается происхождения трюфеля, оно так и осталось загадкой, хотя достоверно известно, что жители Древнего Рима использовали этот гриб как универсальный афродизиак (но в то же время трюфель считался целебным грибом и у племен германцев и франков). А вот о «частной жизни» трюфеля известно вот что: это подземный гриб, растущий между древесными корнями и являющийся в строгом смысле слова растением-паразитом, которое вытягивает из корней деревьев все, что необходимо ему для жизни (правда, считается, что дерево при этом не страдает). Трюфель уживается лучше всего с дубом, топодем, лесным орехом, липой и ивой. Порода дерева влияет на вкус и запах трюфеля: самым мощным ароматом обладают грибы, выросшие под сенью дуба. Их запах настолько силен, что некоторые кулинары признаются, что у них начинает болеть голова, если приходится чистить и резать много грибов за один раз. Но именно за этот аромат трю-

фель и любим. Это лучшая и самая изысканная кулинарная «парфюмерия» из всех возможных. И умная: дело в том, что запах трюфеля главным образом служит для того, чтобы привлечь к нему диких животных, таких, как свиньи, кабаны и лисы, которые, в свою очередь, роясь в земле, способствуют распространению спор этого гриба и таким образом продолжают его род. По сей день для сбора трюфелей (ведь свое присутствие они выдают лишь малоприметным для человеческого взгляда вздутием почвы) привлекаются специально подготовленные звери, которые умеют не просто найти грибную поляну, но и аккуратно выкопать свою добычу, не повредив ни ее, ни корень дерева.

Всего известно около 70 сортов трюфелей, но только 6-7 из них имеют хоть какое-то кулинарное значение. Самыми популярными «мечтами гурмана» являются, конечно, легендарные черный перигорский и белый. Последний поставляют главным образом итальянские провинции (в первую очередь Пьемонт), он считается более редким, а потому и более ценным, и более дорогим (средняя цена белого трюфеля составляет 3 000-4 000 евро за кг, а рекордная - более 300 000 за уникальный экземпляр весом в 1,5 кг). Сбор белых трюфелей - сложный процесс, требующий повышенной аккуратности и длительной подготовки. Ищут места с земляными грибами специально обученные собаки (свиньи тут не годятся, потому что они часто съедают найденные грибы). «Грибная охота» проходит, как правило, ночью, во-первых, потому, что ночной воздух холоднее и чище, поэтому собаки лучше

чувствуют запахи, во-вторых, каждый сборщик хранит в тайне от конкурентов свои грибные места, а в темноте сохранять инкогнито все же проще. Несмотря на то, что трюфели пробуют выращивать на фермах, «искусственные» грибы не обладают такими исключительными вкусом и ароматом, присущим диким грибам, собранным в уникальных условиях особым методом. Белые трюфеля и вовсе невозможно вырастить «в неволе».

У трюфелей короткий срок годности, потому, чтобы оценить уникальность вкуса, их стоит пробовать свежими. Из-за этого в сезон трюфели раскупаются довольно быстро, рестораны часто даже вступают в гонку за самыми свежими грибами, а ценители съезжаются в это время в Италию или Францию, чтобы насладиться редким деликатесом.

По причине ярко выраженных качеств продукта - насыщенный вкус и долгое послевкусие - трюфели используются исключительно как добавка к основному блюду. По мнению французов, все блюда с трюфелями должны готовиться на базе яиц (омлеты, взбитые яйца, суфле с трюфелями). В итальянской же кухне ароматные грибы сопровождают блюда из мяса птицы, подаются с лангустом, используются в соусах. Хотя, в принципе, ограничений по использованию трюфеля не существует, - есть даже трюфельные десерты! Главное - соблюдать принцип минимальной термообработки, чтобы капризные грибы не теряли вкус и аромат, то, за что каждый ноябрь знатоки выкладывают ежегодно десятки, если не сотни, тысяч евро.

FOTO: SXC

WREMJA.INFO

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ПЕРЕКИДНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД



стр. 2

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ



стр. 4

СВЕЧА «МАНДАРИН»



стр. 7

ПРИ ЗАКАЗЕ НА СУММУ €100 И БОЛЕЕ ПОЛУЧИТЕ «GUTSCHEIN»

10,-€

НА СЛЕДУЮЩУЮ ПОКУПКУ

РАДОСТЬ ЖЕНСКОГО СЕРДЦА. ПРАВОСЛАВНЫЙ ЖЕНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД

В этом календаре на 2016 год женщины найдут рецепты постных и праздничных блюд, рассказы о женщинах, которые были прославлены в лике святых, о Богородице и разных ее иконах.

На страницах календаря есть большое число молитв о семье и детях, а также статьи о том, какие чудеса порой случались по молитвам матерей о своих детях, о той огромной важности и силе молитв, которые возносятся к Богородице и Господу Богу матерями.

384 с., 23,5 x 16,5 см, переплет мягкий

№ 50020



€6⁹⁰

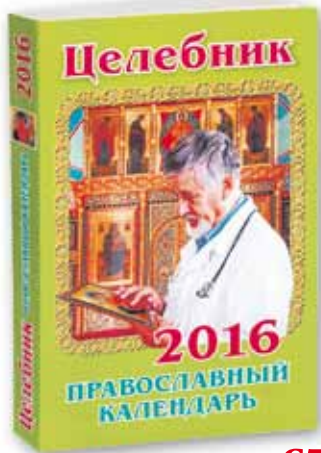
ЦЕЛЕБНИК 2016. ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Календарь «Целебник» подготовлен для вас православными врачами, рассмотрен и одобрен Обществом православных врачей Санкт-Петербурга, отрецензирован и рекомендован к печати Издательским Советом Русской Православной Церкви. Все содержащиеся в календаре народные медицинские и диетические советы проверены врачами, специалистами соответствующих профилей, мало-мальски сомнительные беспощадно удалены.

«Целебник» — это семейный календарь, чтение для всей семьи на каждый день.

16 x 23,5 см, 384 стр, переплет мягкий

№ 50019



€7⁵⁰

ПРАВОСЛАВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2016

«Православный семейный календарь» на 2016 год включает в себя месяцеслов, то есть имена святых, память которых совершает Церковь в каждый день года, указания богослужебных чтений из Нового Завета, а также краткие жития, сведения о почитаемых иконах и праздниках.

Данные традиционные разделы дополнены поучениями святых отцов о спасении в миру и семейной жизни, а также отрывками из бесед протоиерея Дмитрия Смирнова, посвященных христианской семье.

16,5 x 23,5 см, 388 стр, переплет мягкий

№ 50018



€7⁵⁰

НАСТОЛЬНЫЙ ПЕРЕКИДНОЙ КАЛЕНДАРЬ-ДОМИК «ВВЕДЕНСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ, ОПТИНА ПУСТЫНЬ» НА 2016 ГОД



19 x 12,2 см

№ 50014

€3³⁰

ПРИХОЖАНКА. ЖЕНСКИЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД



Советы женщинам на каждый день, окрашенные верой во Христа Спасителя.

Читательницы найдут здесь и рассказы о церковных праздниках, и иконы любимых святых, и проповеди на важнейшие события церковного года. Также в календаре есть ответы на вопросы, как строить отношения в семье, как воспитывать детей, как вести хозяйство, как сохранять здоровье и молодость, как, наконец, повкусней накормить семью. Есть здесь и прекрасные стихи, сказки и притчи для чтения с детьми.

368 с., 16 x 23,5 см,

переплет мягкий

№ 50017

€7⁵⁰

КАЛЕНДАРЬ ПРАВОСЛАВНОЙ ХОЗЯЙКИ НА 2016 ГОД



Больше вам не придется перед церковными праздниками искать рецепты традиционных на этот день блюд!

В «Календаре православной хозяйки» подробно разъясняется, какие именно продукты можно вкушать в тот или иной день и какова строгость поста.

Эта книга отлично подойдет и опытным хозяйкам, и тем, которые только учатся готовить, ведь в ней есть целых 52 кулинарных мастер-классов!

176 с., 20 x 23,5 см,

переплет мягкий

№ 50016

€6⁹⁰

ПАТРИАРШИЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ ОТРЫВНОЙ КАЛЕНДАРЬ "ПОД ПОКРОВОМ БОЖИЕЙ МАТЕРИ" НА 2016 ГОД

Календарь «Под Покровом Божией Матери» повествует о проявлениях любви, милосердия и сострадания к людям Пресвятой Богородицы.

В данное издание включены описания явлений Божией Матери людям и ее чудесной помощи, а также отрывки из проповедей, произведений святых отцов и подвижников благочестия.

7,7 x 11,5 см, 365 стр

№ 50015

€2⁹⁰

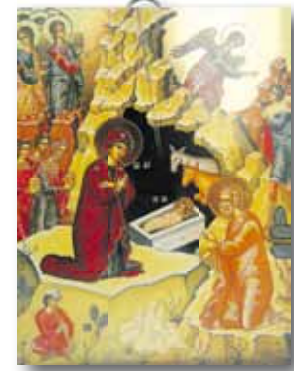


Издательством Оптиной Пустыни выпущен красочно оформленный календарь на 2016 год, который содержит месяцеслов, богослужебные указания на каждый день, а также поучения, составленные, в основном, по оптинской литературе и источникам. Кроме того, в календаре указаны дни кончины насельников монастыря с конца XVIII века по настоящее время, а также лиц ближайшего оптинского круга.

Время основания Оптиной Пустыни неизвестно. Есть предположение, что она была основана монахолюбивым князем Владимиром Храбрым, или ближайшими его наследниками. По другой версии ее основал в древние времена покаявшийся разбойник Опта, принявший в монашестве имя Макария, почему ее называли и Макарьевской. Однако более реальным является предположение, что ранее обитель была общей для монахов и монахинь - а таковые ранее носили название Оптинских.

В настоящее время в Оптиной Пустыни действуют 7 храмов: Введенский, Владимирский и Казанский на территории монастыря; храм во имя Илариона Великого у ворот обители; храм во имя Иоанна Предтечи в скиту. Заново возведен на месте разрушенного храм в честь Владимирской иконы Божией Матери. В 2000 г. на территории подсобного хозяйства был построен храм в честь иконы Божией Матери «Спорительница хлебов».

ИКОНА «РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО»



9 x 12 см, икона на планшете, с креплением на стену

№ 30070

€3⁵⁰

«РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО» СКЛАДЕНЬ



12,5 x 8,5 см, дерево

№ 30047

€8⁰⁰



10 x 12 см, на оргалите

№ 30048

€3⁸⁰

ИКОНА «БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДЕТЕЙ»

Эта икона отображает евангельскую сцену благословения детей, то, как Спаситель принимает своих юных чад. Икона «Благословение детей» дает почувствовать символичность этого события, показывает глубинную связь человеческой души с Богом, который принимает каждого просто и с любовью, как ребенка.

Перед иконой «Благословение детей» молятся о здоровье и благополучии детей, просят уберечь их от различных бед и напастей.



10 x 12 см, на оргалите

№ 30049

€4⁰⁰

ИКОНА «КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ»

Праздник Крещение Господне еще называется Богоявлением. Такое название он получил потому, что во время Крещения Господа Пресвятая Троица явилась миру. Бог явился с небес и сказал сыну креститься от Иоанна Предтечи, а Святой Дух сошел на Христа в виде голубя.

Этот праздник с тех самых пор считается праздником Светов и Просвещения, потому как Бог явился просветить «сидящих во тьме» и спасти род человеческий.

МУЖСКИЕ ИМЕННЫЕ НАТЕЛЬНЫЕ ИКОНЫ

13 x 30 мм, мельхиор, серебрение. Икона изготовлена вручную, лучшими мастерами России по старинным технологиям.

€10⁰⁰/шт



40101-1 Александр, 40101-2 Алексей, 40101-3 Анатолий, 40101-4 Андрей, 40101-5 Антон, 40101-6 Аркадий, 40101-7 Артем, 40101-8 Арсений, 40101-9 Борис, 40101-10 Валентин, 40101-11 Вадим, 40101-12 Валерий, 40101-13 Василий, 40101-14 Виктор, 40101-15 Виталий, 40101-16 Владимир, 40101-17 Вячеслав, 40101-18 Владислав, 40101-19 Геннадий, 40101-20 Георгий, 40101-21 Григорий, 40101-22 Глеб, 40101-23 Данил, 40101-24 Денис, 40101-25 Дмитрий, 40101-26 Евгений, 40101-27 Иван, 40101-28 Игорь, 40101-29 Илья, 40101-30 Кирилл, 40101-31 Константин, 40101-32 Леонид, 40101-33 Максим, 40101-34 Михаил, 40101-35 Матфей, 40101-36 Марк, 40101-37 Никита, 40101-38 Николай, 40101-39 Олег, 40101-40 Павел, 40101-41 Петр, 40101-42 Роман, 40101-43 Сергей, 40101-44 Симеон, 40101-45 Стефан, 40101-46 Федор, 40101-47 Юрий, 40101-48 Ярослав

ЖЕНСКИЕ ИМЕННЫЕ НАТЕЛЬНЫЕ ИКОНЫ

13 x 30 мм, мельхиор, серебрение. Икона изготовлена вручную, лучшими мастерами России по старинным технологиям.

€10⁰⁰/шт



40100-1 Матрона, 40100-2 Ева, 40100-3 Ангелина, 40100-4 Александра, 40100-5 Алла, 40100-6 Анастасия, 40100-7 Анна, 40100-8 Антонина, 40100-9 Валентина, 40100-10 Валерия, 40100-11 Вера, 40100-12 Вероника, 40100-13 Виктория, 40100-14 Варвара, 40100-15 Галина, 40100-16 Дарья, 40100-17 Евгения, 40100-18 Екатерина, 40100-19 Елена, 40100-20 Елизавета, 40100-21 Зоя, 40100-22 Злата, 40100-23 Ирина, 40100-24 Клавдия, 40100-25 Ксения, 40100-26 Клавдия, 40100-26 Лариса, 40100-27 Лидия, 40100-28 Любовь, 40100-29 Людмила, 40100-30 Маргарита, 40100-31 Мария, 40100-32 Мария, 40100-33 Надежда, 40100-34 Наталья, 40100-35 Нина, 40100-36 Ольга, 40100-37 Полина, 40100-38 Раиса, 40100-39 Светлана, 40100-40 София, 40100-41 Тамара, 40100-42 Татьяна, 40100-43 Таисия, 40100-44 Юлия, 40100-45 Ульяна, 40100-46 Яна (Жанна)

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ. САМЫЕ ВКУСНЫЕ УГОЩЕНИЯ



Рождество для большинства православных семей - один из самых больших и важных праздников в году, объединяющий всех родных и близких. И что, как не вкусный семейный обед, может лучше всего этому способствовать?

С книгой Н. Борисовой «Рождественский стол» приготовление такой праздничной трапезы стало намного проще. Автор не просто собрала под одной обложкой понравившиеся ей рецепты, но и составила из них уже готовые меню возможных рождественских обедов.

При желании вы можете воспользоваться ее советами, а можете составить свое меню из рецептов разных меню.

23 x 24,5 см, 48 стр, твердый переплет

№ 19238

€14⁹⁰

ПОСТНЫЙ СТОЛ. 70 АВТОРСКИХ РЕЦЕПТОВ



Для хозяйки время поста - не самое простое. Нужно придумать, как накормить своих домочадцев, чтобы было и постно, и вкусно, и полезно, и сытно. Чтобы сил хватило не только на целый день, но и на весь пост.

Нина Борисова - мама девятерых детей. Готовить ей приходится немало. Она - опытный кулинар, сотрудничает с крупными кулинарными изданиями.

В этой книге автор делится простыми, но при этом оригинальными и интересными рецептами постных блюд. Все ее рецепты неоднократно проверены на личном опыте. "Главное - готовьте с настроением, - советует Нина Борисова. - Ведь это - замечательная возможность проявить вашу любовь!"

23 x 24,5 см, 160 стр, твердый переплет

№ 19500

€14⁹⁰

ФАКС: 030 688 377 167

ПОСТНО, НО ВКУСНО

ВЫПУСК 3. РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД С РЫБОЙ



Предлагаемый сборник постных рецептов, несмотря на небольшой формат, содержит в себе достаточно вкусных и полезных блюд, чтобы из них можно было составить меню едва ли не на весь пост.

21 x 14 см, 32 стр, переплет мягкий

№ 19240

€4⁵⁰

РАЗ-ДВА И ГОТОВО. 40 ПОСТНЫХ БЫСТРЫХ ОБЕДОВ ЗА 30 МИНУТ

Эта книга будет особенно полезна тем из хозяек, кому не хватает времени на долгие кулинарные эксперименты, кто не хочет проводить много времени на кухне, но при этом хотел бы, чтобы его семья питалась не только вкусной, но и полезной пищей.

В этом кулинарном сборнике вы найдете сразу большое количество уже скомбинированных вариантов постных обедов, а также здесь есть и отдельные рецепты, которые хозяйки могут приготовить в течение поста.

13,2 x 17,2 см, 144 стр, твердый переплет

№ 19241

€7⁸⁰

ПРАЗДНУЕМ РОЖДЕСТВО. РЕЦЕПТЫ

Рождество - один из важнейших христианских праздников, которого ждут и к которому готовятся заранее. С помощью этой книги хозяйки смогут приготовить необычные праздничные блюда рождественского стола (около 300 рецептов мировой кулинарии), смастерить оригинальные подарки родным и друзьям.

В книге также вы найдете евангельский рассказ о Рождестве Христовом, узнаете о традициях его празднования как в России, так и во всем христианском мире.

13 x 20,5 см, 400 стр, переплет твердый

№ 19089

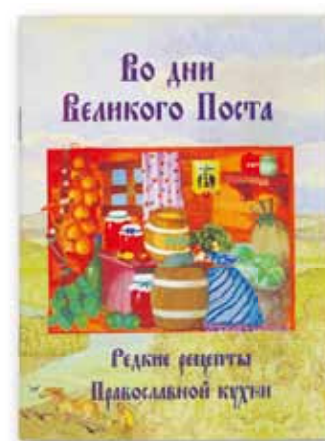
€7⁹⁰



12 x 16,5 см, 126 стр, переплет мягкий

№ 19086

€2⁶⁰



12 x 16,5 см, 40 стр, переплет мягкий

№ 19102

€2⁵⁰

В советские годы значительная часть этих замечательных произведений была скрыта от читателей

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ РАССКАЗЫ И СТИХИ

РУССКИХ ПИСАТЕЛЕЙ



Рождественский, или святочный, рассказ появился в русской литературе в XIX веке и сразу стал заметным явлением не только литературной, но и общественной жизни. Достоевский и Бунин, Куприн и Чехов, Лесков и Андреев и многие другие писатели обращались в своем творчестве к теме Рождества Христова.

438 с., 13 x 19 см, переплет твердый.

№ 19090 €9⁵⁰

ЗАРУБЕЖНЫХ ПИСАТЕЛЕЙ



В сознании западных христиан Рождество остается главным праздником. Не удивительно, что тема Рождества Христова получила богатейшее развитие в европейском искусстве и литературе. В сборник вошли произведения классиков: Чарльза Диккенса, Майна Рида, Анатolia Франса, Честертона и др.

372 с., 13 x 19 см, переплет твердый.

№ 19091 €9⁵⁰

РУССКИХ ПОЭТОВ



В этой книге собраны рождественские стихи поэтов-классиков, почти забытые произведения наших современников. В сборник вошли произведения классиков: Сергея Аверинцева, Беллы Ахмадулиной, Александра Блока, Федора Достоевского, Ивана Бунина, Иосифа Бродского и многих других.

276 с., 13 x 19 см, переплет твердый.

№ 19092 €9⁵⁰

СВЕТ РОЖДЕСТВЕНСКОЙ ЗВЕЗДЫ. СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ПОДГОТОВКИ К РОЖДЕСТВУ

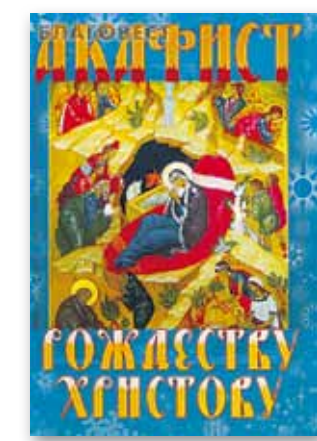
Наталья Куликова

Многие из нас выросли в семьях, в которых Рождество не праздновали, нет семейных традиций и опыта проведения праздника в собственном доме, с детьми. В этой книге Наталья Куликова, мама двоих детей, преподаватель воскресной школы, щедро делится своим опытом, который поможет читателям сделать встречу Рождества ярким и радостным праздником для своих близких - и детей, и взрослых.

13 x 20 см, 32 стр, переплет мягкий

№ 19242

€2⁹⁰



12 x 16,5 см, 32 стр, переплет мягкий

№ 17063

€1⁷⁰



13 x 20 см, 128 стр, переплет мягкий

№ 19058

€4⁰⁰

ФАКС: 030 688 377 167

ХРИСТОС РОЖДАЕТСЯ! РОЖДЕСТВЕНСКАЯ КНИГА ДЛЯ ДУШИ И СЕРДЦА

Книга приглашает читателя поразмышлять над значением величайшего события в истории человечества — Рождества Христова, ощутить рождественскую радость. Рождество Христово - удивительное время, когда сердце наполняется ожиданием чуда... и это чудо происходит! Об этом говорят цитаты из Священного писания, изречения святых отцов, старцев и подвижников, собранные в этой книге.

8 x 12 см, 312 с., переплет твердый, карманный формат

№ 19093

€7⁵⁰



ХРИСТОС РОЖДАЕТСЯ, СЛАВИТЕ! ИЗ СОЧИНЕНИЙ Е. Н. ПОСЕЛЯНИНА

Светлый праздник Рождества Христова — что мы знаем о нем? И даже не столько о нем, сколько о стране, в которой он свершился, о тех, кто первым почтил Младенца Христа? Мы имеем в виду трех мудрецов с востока - волхвов. И, наконец, как отмечали Рождество на Руси? Обо всем этом рассказывает Евгений Николаевич Поселянин - замечательный духовный писатель, пострадавший за Христа.

12 x 16,5 см, 32 стр, переплет мягкий

№ 19239

€1⁷⁰



ПОСТ, ЕГО ПРОИСХОЖДЕНИЕ, НЕОБХОДИМОСТЬ, ПОЛЬЗА И ВОЗРАЖЕНИЯ ПРОТИВ НЕГО

ПРОТОИЕРЕЙ
В. Михайловский

Говоря о посте телесном, излишне было бы упоминать, как неприлично и пагубно для нас пресыщение, если бы не было между нами этого порока; но существование его делает даже нужным предварить речь нашу о посте этим размышлением.

12 x 16,5 см, 32 стр, переплет мягкий

№ 19501

€1⁸⁵



ВЕЛИКИЕ ПРАЗДНИКИ ПРОТОИЕРЕЙ Борис Балашов

Внимательно рассмотреть и осмыслить традиционную православную икону праздника, понять значение священного события - для верующего человека значит подняться еще на одну ступеньку к пониманию подвига любви Бога к нам, грешным людям. Если мы сможем поставить все иконы праздников в логически осмысленный последовательный ряд и осознанно увидеть их все вместе, мы свяжем эти отдельные ступеньки в лестницу - путь, ведущий к нашему спасению и соединению с Богом.

188 с., 17 x 24 см, переплет твердый

№ 16018

€11⁹⁰



ТЕЛЕФОН: 030 688 377 170

ТЕЛЕФОН: 030 688 377 170

ПРАЗДНИЧНЫЙ НАБОР
ИЗ 4 БОЛЬШИХ ШАРОВ НА ЕЛКУ

Пластиковые шары с термо-этикетками с мотивами русских сказок, на золотой нитке, лист голографических новогодних наклеек в подарок.

в комплекте 4 шара, диаметр 10 см
№ 20158

€3⁹⁰ПЛАКАТ
«МОЛИТВА МАТЕРИ»

20 x 30 см

№ 20222

€2⁵⁰ПЛАКАТ «МОЛИТВА СВ.
БЛЖ. МАТРОНЕ»

20 x 30 см

№ 20225

€2⁵⁰ПОДСВЕЧНИК
СО СВЕЧЕЙ5,5 x 4 см, цвет: синий, без декораций
№ 20145€5⁵⁰5,5 x 4 см, цвет: красный, без декораций
№ 20145-1€5⁵⁰СВЕЧА
«МАНДАРИН»Свеча фигурная, высота 7,5 см, без декораций
№ 20258€2⁹⁰

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕРТЕП



20 x 10 см, дерево, лазерная гравировка, краски в комплект не входят

№ 20154

€5⁹⁰ПЛАКАТ
«МОЛИТВА О СЕМЬЕ»

20 x 30 см

№ 20223

€2⁵⁰ПЛАКАТ «МОЛИТВА ПРЕД
КАЗАНСКОЙ ИКОНОЙ БО-
ЖЬЕЙ МАТЕРИ»

20 x 30 см

№ 20224

€2⁵⁰КРУЖКА КЕРАМИЧЕСКАЯ
«С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ»

Объем: 300 мл

№ 20155

€5⁵⁰

Объем: 300 мл

№ 20155-1

€5⁵⁰

КОЛОКОЛЬЧИК



Керамика, ручная роспись, деколь

№ 20147

€6⁹⁰СТАКАНЧИК
ДЛЯ СЯСТОЙ ВОДЫ

Объем: 75 мл, керамика, ручная роспись, деколь

№ 20146

€5⁹⁰

ЧАСЫ НАСТЕННЫЕ



Неповторимое изображение на циферблате исполнено девочкой из детского приюта.

Диаметр 20 см, пластик

№ 20142

€3⁹⁰

ЧАСЫ НАСТОЛЬНЫЕ



Диаметр: 5,5 см, акрил

№ 20159

€4⁴⁰

НАБОР ПОДАРОЧНЫЙ



В набор входят: магнит закатной 5,5 x 8 см, магнит мягкий — колокольчик, магнитная закладка для книг 3,5 x 9,5 см, ручка

№ 20150

€4²⁰

ПОДСВЕЧНИК С РУЧКОЙ «КАПЛЯ»



высота подсвечника - 2,7 см, диаметр основания - 4,5 см, ширина с ручкой - 6 см, диаметр свечи до 8,2 мм

№ 20148

€4⁸⁰

№ 20105

€5⁶⁰

ПРОСФОРНИЦА



высота 7 см, диаметр 9 см, керамика

№ 20009-1

€6⁹⁰

ОБЪЕМНЫЕ НАКЛЕЙКИ



20 x 10 см, пенные белые снежинки с глиттером

№ 20259

€0⁹⁰

ЧАСЫ-МАГНИТ НА ХОЛОДИЛЬНИК



Оригинальные акриловые часы-магнит станут украшением для любой кухни. На оборотной стороне часов - магнит, который вы можете прикрепить на холодильник или любую другую металлическую поверхность, и отверстие для крепления на стену. Питание — пальчиковая батарейка AA (батарейка в комплект не входит).

Диаметр 10,5 см, пластик

№ 20152

€5⁹⁰

Диаметр: 10,5 см, пластик

№ 20152-1

€5⁹⁰

НАБОР ПОДАРОЧНЫЙ



В набор входят: блокнот, магнитная закладка для книг 35 x 95, ручка

№ 20151

€3⁹⁰РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ВИТРАЖНЫЕ
НАКЛЕЙКИ:
СКАЗОЧНОЕ
УКРАШЕНИЕ
ДЛЯ ОКОН

Яркие наклейки на окна с рождественскими мотивами создадут праздничное настроение и атмосферу настоящей зимней сказки! Подходят для использования на любых гладких поверхностях (стекла, зеркала и пр.), при отклеивании не оставляют следов.

30 x 42 см €1²⁰/лист



НАБОР МАГНИТОВ «ЕЛКА И ИГРУШКИ»



14,5 x 21 см
№ 20260

€3⁰⁰



НАБОР МАГНИТОВ «С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ!»



14,5 x 21 см
№ 20261

€3⁰⁰

МАГНИТЫ ИЗ СЕРИИ «С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ!»

Магниты из серии «С Рождеством Христовым» - замечательные подарки для детей и взрослых, друзей и коллег, близких родственников и хороших знакомых. Светлого праздника!



диаметр 5,5 см
№ 20262

€2⁰⁰



диаметр 5,5 см
№ 20263

€2⁰⁰



диаметр 5,5 см
№ 20264

€2⁰⁰



диаметр 5,5 см
№ 20265

€2⁰⁰

МАГНИТ ПЛОСКИЙ «ОТЧЕ НАШ»



10 x 7 см
№ 20213

€1⁵⁰

МАГНИТ ПЛОСКИЙ «МОЛИТВА РОДИТЕЛЕЙ»



8 x 5 см
№ 20129

€1⁵⁰

МАГНИТ ПЛОСКИЙ «МОЛИТВА МАТЕРИ»



10 x 7 см
№ 20211

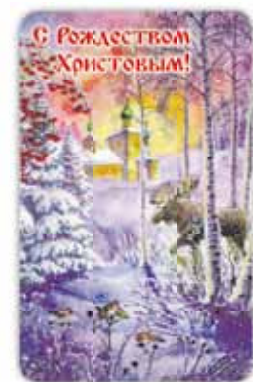
€1⁵⁰

МАГНИТ ПЛОСКИЙ «ЗАПОВЕДИ БОЖИИ»



10 x 7 см
№ 20306

€0⁹⁹



5 x 8 см, магнит гибкий
№ 20266

€1⁵⁰



5 x 8 см, магнит гибкий
№ 20267

€1⁵⁰



5 x 8 см, магнит гибкий
№ 20268

€1⁵⁰



6,5 x 6,5 см, магнит на картоне
№ 20271

€2⁰⁰

ЗАКЛАДКА КНИЖНАЯ С МАГНИТОМ 3,5 X 9,5 CM



Рождество Христово
№ 20157

€0⁹⁰

С рождеством Христовым!
№ 20204

€0⁹⁰

Рождество Христово
№ 20227

€0⁹⁰

С рождеством Христовым!
№ 20157-1

€0⁹⁰

Ангелы есть, но они невидимые, Святой Ангеле Божий
№ 20141-8

€0⁹⁰



7,5 x 10,5 см, магнит объемный
№ 20270

€2⁵⁰



4,8 x 5,6 см, магнит мягкий
№ 20203

€2⁰⁰



8 x 5 см, магнит гибкий
№ 20269

€1⁵⁰



8 x 5 см, магнит гибкий
№ 20272

€1⁵⁰



Отче наш, Песнь Пресвятой Богородице
№ 20141-11

€0⁹⁰



Молитва перед чтением духовной литературы
№ 20141-3

€0⁹⁰



Преподобный Серафим Саровский, Тропарь, глас 4
№ 20141-4

€0⁹⁰



Величание св. Праведной Матроне Моск., Кондак 13
№ 20141-9

€0⁹⁰



Молитва оптинских старцев
№ 20141-10

€0⁹⁰



7 x 7,2 см, магнит мягкий
№ 20273

€2⁰⁰



7 x 7,2 см, магнит мягкий
№ 20226

€2⁰⁰



7 x 7,2 см, магнит мягкий
№ 20202

€2⁰⁰



5,8 x 8 см, магнит мягкий
№ 20205

€2⁰⁰

Нет повести печальнее на свете...

6 ноября 1930 года вступил в строй Московский автосборочный завод им. Коммунистического Интернационала Молодежи (впоследствии АЗЛК и ОАО «Москвич»). Впрочем, считать этот день датой рождения «народного» советского легкового автомобиля под названием «Москвич» было бы неверно, потому что история этого бренда началась совсем не тогда и не там...



В канун Великого Октября, 6 ноября 1930 года, с конвейера новенького завода (построенного, кстати, меньше чем за год) сошел первый малолитражный автомобиль с эмблемой КИМ (аббревиатура «Коммунистического Интернационала Молодежи») на облицовке радиатора. Это была опять-таки первая советская модель народного автомобиля, которым в короткие сроки планировалось обеспечить широкие массы населения. Но, когда новинку, спроектированную с оглядкой на компактный Ford Prefect, показали Сталину, тот остался ей крайне недоволен, - двухдверная машина показалась ему слишком маленькой и вообще несерьезной. «Посмотрите на Opel Kadett - вот каким должен быть советский народный автомобиль!», сказал он. Ну, а желание вождя не обсуждалось - и конструкторы немедленно сделали два четырехдверных прототипа под маркой КИМ-10-52, соединивших уже имеющиеся шасси с внешностью четырехдверного Kadett. Потом началась война. А на показе трофейной и союзнической техники в начале 1945 года Сталин вновь вы-

хватил взглядом свой любимый Opel Kadett — и судьба «Москвича» была решена окончательно. Немаловажную роль тут сыграло и право, полученное Советским Союзом на Берлинской конференции на четверть всего промышленного оборудования, оставшегося в Западной Германии. Правда, в ходе послевоенного раздела побежденной Германии завод в Рюссельсхайме, где до войны делали так полюбившиеся «отцу народов» Opel Kadett, остался в американской

зоне оккупации. Но зато под эгидой СВАГ (Советской Военной Администрации в Германии), задачей которой была оценка и вывоз в СССР самого разного оборудования, а также организация работы немецких КБ на благо советской науки и техники, работали самые разные бюро и испытательные станции. Они занимались, в частности, надводными и подводными кораблями, ракетной и телевизионной техникой и, конечно же, мотоциклами и автомобилями. В них под началом советских «профсоюзных полковников» (так называли гражданских специалистов, срочной рекрутированных на военную службу) работали уцелевшие немецкие инженеры и рабочие, получая за свою работу немалую зарплату и продуктовые пайки. По указанию Кремля конструкторскому бюро в Хемнице, ранее принадлежавшего одному из крупнейших концернов Германии Auto-Union, и куда были в срочном порядке переведены специалисты-автоинженеры рюссельсхаймского завода Opel, было дано задание в кратчайшие сроки создать четырехдверную машину, похожую на Kadett,

только с усиленной подвеской и вообще лучше во всех отношениях. Причем запуск производства «народного автомобиля» был назначен на конец 1946 года! Но смешанная команда специалистов не подвела, и на показе в Кремле 28 апреля 1946 года Сталину продемонстрировали сразу 4 модификации Москвича. Правда, одобрение получили только стандартный седан и трехдверный фургон. Все остальное было сочтено излишеством для СССР — Сталину тогда нужнее были ракеты, стратегические бомбардировщики и атомная бомба, а не кабриолеты и купе. Ну, а «подтвержденные» модели были незамедлительно воплощены в жизнь. Первый «Москвич-400» на Московском автосборочном заводе был собран в декабре 1946 года, а крупносерийное производство началось в апреле 1947 года. В 1954 году 400-ю модель сменил модернизированный «Москвич-401», работу над которым вели уже исключительно советские инженеры. А год спустя на конвейер был пущен «Москвич-402», который был намного современнее и комфортабельнее своего предшественника. Завод расцветал и набирал обороты. Через несколько лет тут стали выпускать и спортивные автомобили полностью собственной разработки, которые участвовали (и вполне успешно!) в всевозможных международных автогонках. Настоящими бестселлерами стали и «Москвич-412», символ автомобильной промышленности СССР в 1970-е годы, и первый и единственный советский хэтчбек класса D «Москвич-2141». Ну, а потом дела как страны, так и завода пошли под гору. Хотя вплоть до 90-х годов прошлого века одно из крупнейших автомобилестроительных предприятий 1/6 части суши хотя бы как-то держалось на плаву, с развалом СССР и с возникшей в связи с этим хозяйственно-экономической неразберихой завод, как и вся отрасль, оказался в состоянии глубокого кризиса, из которого, несмотря на несколько отчаянных попыток и неоднократные финансовые вливания из городского бюджета, так и не выбрался. В 2010 году все имущество завода было официально ликвидировано в ходе процедуры банкротства, а бренд «Москвич» приобрел Volkswagen AG, заявив тут же о том, что выпуск самих машин под этой торговой маркой возобновлять не станет. Все, что осталось от некогда славного завода и не менее славного бренда «Москвич» - музейная коллекция автомобилей (которую удалось спасти исключительно благодаря усилиям энтузиастов). И наши с вами воспоминания.

FOTOS: SXC

Сказки Шехерезады, или жемчужина Персидского залива

Пустыня, нефть, шейхи и бриллианты с роскошными автомобилями и небоскребами вперемешку, - именно это первым делом приходит в голову при упоминании ОАЭ. А еще вечное лето, традиционные восточные рынки и древние мечети, соседствующие с роскошными дворцами. И не только! Вот еще несколько удивительных фактов, которые вы не знали об Эмиратах (или знали, но теперьшний раз освежите в памяти).

Итак, Объединенные Арабские Эмираты представляют собой образованную в 1971 году конфедерацию семи эмиратов (Абу-Даби, Дубай, Шарджа, Рас Аль Хайма, Фуджейра, Умм Аль Кувейн и Аджман). Трудно поверить, но еще каких-то 44 года назад там, где сейчас бетонно-стально-стеклянные урбанистические творения и трехполосные шоссе, были одни только песчаные дюны, по которым кочевали бедуины, а точнее, представители одной из ветвей арабского племени Бани-Яс, название которого можно перевести как «дети отчаянья». Даже благодаря возможности промышленно рыболовством и ловлей жемчуга племя не нашло «палат каменных»: еще в 50-х годах прошлого века население нынешних Эмиратов обитало в глиняных постройках с крышами из парусины и пальмовых ветвей, не знало вкуса овощей, а саранчу и пустынных ящериц считало лакомством. Все изменилось, когда в 1958 году в эмирате Абу-Даби обнаружили нефть, запасы которой сегодня оцениваются в десятки миллиардов баррелей, а глава эмирата, шейх Саид, предложил своим родственникам-шейхам соседних эмиратов объединить все аравийское побережье. Процесс объединения был не быстрым и не безоблачным, но в конце концов привело к провозглашению государства ОАЭ, в которое кроме Абу-Даби вошли эмираты Дубай, Шарджа, Умм Аль Кувейн, Аджман



FOTOS: SXC

и Фуджейра. Чуть позже к ним присоединился эмират Рас Аль Хайма. Кандидатами на вступление были также Катар и Бахрейн. Но Бахрейн, который начал добывать нефть еще в 30-е годы, и благополучный Катар, где до сих пор доход на душу населения приближается к 30 тысячам долларов в год, в тот период находились на более высоком уровне развития и не пожелали объединяться. Ну, а теперь бахрейнцы и катарцы приезжают в Эмираты - одну из богатейших стран мира, где каждый 80-й житель является долларовым миллионером. - развлекаться и отдыхать в местных гостиницах и совершать покупки в роскошных торговых центрах...

Население ОАЭ составляет около 5 миллионов человек, из которых только 20% являются коренными жителями. Остальные - приезжие из Южной и Юго-Восточной Азии, Европы, Америки и Австралии. Привлекает их всех сюда возможность быстрого карьерного роста и высокие зарплаты, - так, средняя ежемесячная зарплата служащего составляет в Эмиратах около 5 000 евро, а рабочий на стройке получает примерно 3 000 евро.

Объединенные Арабские Эмираты по праву считаются страной с одним из лучших социальных обеспечений в мире. Так, за рождение мальчика государство делает подарок семье в размере 50 000 евро, каждая молодая семья получает на свадьбу от правительства «подъемные» в виде земельного участка и около 15 000 евро наличными. И кстати о свадьбе: просто так жениться не получится ни у кого, вначале мужчина должен доказать серьезность своих намерений и материальную состоятельность, преподнеся возлюбленной подарок - минимум 5 кг золота. Ну, а минимальная базовая пенсия у местных жителей составляет примерно 2 500 евро в месяц.

Несмотря на жаркий климат, в Эмиратах есть собственный горнолыжный курорт с снежными склонами, покрытыми льдом озерами и горами разной высоты. Благодаря ему в 2011 году Эмиратам удалось стать первой из арабских стран, которая сумела войти в Международную федерацию хоккея на льду.

Практически сразу же после объединения Эмиратов шейх Саид дал задачу правительству снизить зависимость страны от импорта. В сельскохозяйственную область (в частности, на постройку птицефабрик и агроферм) и в промышленность были сделаны масштабные инвестиции, и уже через пару лет это дало плоды в полном смысле слова.

В 2001 году в Дубае появился город на искусственном острове, имеющем форму пальмы. Пять с половиной километров в диаметре было отведено у Персидского залива, и на том месте, где раньше плескались волны, сейчас раскинулись сады и парки, виллы, небоскребы, отели... Тут постоянно проживает 120 000 человек, и это еще не все - стройка на «Пальмовом острове» продолжается...

В Эмиратах сконцентрировано немало «самого-самого», что только есть на планете: так, в Дубае находится самое высокое здание в мире башня Бурдж-Халифа, в Абу-Даби - самый крупный развлекательный парк Земли «Мир Феррари», в Шардже - легендарная мечеть короля Фейсала... Плюс к тому вся страна считается одной из самых безопасных, так как буквально каждый квадратный метр тут находится под наблюдением камер и спецслужб. За исключением пустыни, конечно, но и она осваивается так быстро, что скоро и тут будут (безопасные) города и сады, походящие на иллюстрации к сказкам 1000 и 1 ночи.

Продлевая жизнь



Уютный мягкий свитер, удобные брюки, красивая куртка – существуют вещи, с которыми мы – была бы возможность! – не расстались бы никогда. Но, увы, век одежды недолог... Впрочем, и его можно продлить, если неукоснительно соблюдать правила ухода за вещами!

Долгая жизнь вещей на радость их хозяевам напрямую зависит от правильного ухода. А это в первую очередь – соблюдение рекомендованного режима стирки, сушки и глажки. Прежде чем самостоятельно стирать одежду, необходимо внимательно изучить ярлычок с технической инструкцией, которая вшивается в вещь. И соответственно поступать согласно инструкции! Производители плохого не посоветуют. Конечно, можно перехитрить их, сэкономив деньги на химчистке и время на режиме стирки. Однако как это отразится на состоянии любимой вещи? Решать вам... И помните: жадный платит дважды. Иногда дешевле отнести свитер или куртку профессионалам, чем испортить

их дома, купить замену.

Особое внимание нужно уделить выбору правильного порошка или геля, соблюдая правило «каждому типу вещей – свое средство». Конечно, если один раз постирать цветную трикотажную футболку моющим средством для белого белья, с ней скорее всего ничего не случится, но постоянная стирка в таком режиме приведет к выцветанию и даже деформации вещи. Поэтому так важно сортировать вещи перед стиркой и пользоваться разными типами порошков! Стирать лучше в самом щадящем режиме при температуре 30-40 градусов (современные машины и моющие средства играючи справляются с любыми пятнами при низких температурах, а электроэнергии при этом экономится масса!). Не уверены в выборе порошка? Возьмите универсальное средство и добавьте в него щепотку соли, – это позволит при стирке сохранить яркие цвета и не даст одежде полинять. Не забудьте также добавить ополаскиватель-антистатик, который

придаст изделию форму, пушистость и убережет статическое электричество.

Сушить одежду, как и стирать, нужно так, чтобы потом не было мучительно больно. Так, сушилку лучше не выставлять на солнце, так как яркие лучи дневного светила буквально выжигают из ткани пигмент.

Как правильно хранить одежду? Оказывается, это один из важнейших моментов в вопросе сохранения надлежащего вида вещей. Во-первых, прежде чем убрать пальто или куртку (или шорты и летнее платье) в шкаф до следующего сезона, убедитесь, что они чистые. Все дело в том, что в загрязненном виде вещи хранятся хуже, а от пятен впоследствии будет сложнее избавиться. Да и вообще – разве не приятно с началом нового сезона облачиться в чистую одежду по погоде, а не нести с теплым пальто в химчистку, кутаясь в легкую куртку, и наоборот?

FOTOS: SXC

Во-вторых, перед тем, как убирать сезонную одежду «в долгий ящик», полезно ознакомиться с составом изделий. Так, трикотаж рекомендуется хранить в аккуратном сложенном состоянии (без загибов и заломов), а не на вешалках. За время, пока вещь будет находиться «между небом и землей», плечи вытянутся, а рукава отвиснут. И в любом случае лучше использовать мягкие или надувные вешалки, чтобы форма изделия не пострадала. Для кашемира и шерсти надо завести дышащие хлопковые мешки и саше из лаванды или кедра – их как огня боится моль. Остальные вещи из натуральных тканей также не следует «вакуумировать» в пакеты, не пропускающие воздух, – волокна должны насыщаться кислородом, чтобы их структура не разрушилась.

Что делать, если на ткани появились катышки? Это означает, что вы неправильно ухаживаете за вещью, либо же слишком активно ее эксплуатируете. Впрочем, избавиться от катышков совсем не сложно. Для их удаления используют специальную щетку или машинку, бритвенный станок или ножницы. Ни в коем случае не обрывайте их, так как это может повредить трикотажное полотно.

Если прикипеть к вещи всей душой и носить буквально не снимая, она, по понятным причинам, потеряет вид в несколько раз быстрее. Если вы знаете, что определенный свитер или платье сидит на вас хорошо и будет пользоваться особой популярностью, сразу обзаведитесь несколькими моделями. Особенно это касается вещей из натуральных волокон, которые легко повредить (тонкая шерсть, шелк). И кстати, о шелке: он считается одним из самых сложных материалов, и заботиться о нем нужно соответственно. Стирать шелковые вещи допускается лишь руками (и только если это позволяет инструкция на ярлычке). Замачивать шелк не рекомендуется – при необходимости можно опустить в холодную воду, но лишь на несколько минут. Отжим допускается предельно легкий, без скручивания ткани, а сушить шелковые изделия можно только на разложенном полотенце в горизонтальном положении (все вышесказанное относится и к ангоре, и кашемиру, и мохеру).

Если соблюдать эти нехитрые советы, то можно продлить жизнь любимых вещей на годы, – убедитесь в этом сами!

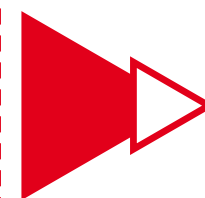


ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уважаемые подписчики!
Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!
Искренне Ваши, сотрудники редакции

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!

Да, я подписываюсь на газету «Время» на 1 год всего за 18 евро!



Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу Veritas Beteiligung und Management GmbH, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167, приложив к нему подтверждение об переводе 18 евро на счет

**Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
IBAN: DE59100208900355980170 с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!**

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

На экранах

С 5 ноября 2015 года

THE WALK («ПРОГУКА»)

Режиссер и автор сценария: Роберт Земекис

В ролях: Джозеф Гордон-Левитт, Бен Кингсли, Стив Валентайн

Каждая мечта может осуществиться, достаточно лишь сделать первый шаг... Французский канатоходец Филипп Пети отважился совершить легендарный трюк - пройти без страховки по канату, натянутому между небоскребами в Нью-Йорке.



СПЕКТРЕ

(«АГЕНТ 007: СПЕКТР»)

Режиссер: Сэм Мендес

Авторы сценария: Джон Логан, Роберт Уэйд

В ролях: Дэниэл Крэйг, Моника Беллуччи, Леа Сейду

Зашифрованное послание из неизвестного источника выводит агента 007 на след злойшей глобальной организации под кодовым названием СПЕКТР, в то время как М пытается спасти секретную разведывательную службу от ликвидации.



С 12 ноября 2015 года

SCOUTS VS. ZOMBIES - HANDBUCH ZUR ZOMBIE-APOKALYPSE («СКАУТЫ ПРОТИВ ЗОМБИ»)

Режиссер и автор сценария: Кристофер Лэндон

В ролях: Тай Шеридан, Логан Миллер, Джои Морган

Закадычным друзьям-бойскаутам предстоит не просто дать бой восставшим зомби, но и остановить зомбиапокалипсис, который уже погрузил в хаос зачолустный сонный городок и грозит охватить всю планету. И, конечно, спасти девочек из соседнего отряда...



С 19 ноября 2015 года

DIE TRIBUTE VON PANEM - MOCKINGJAY, TEIL 2 («ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА», ЧАСТЬ 2)

Режиссер: Френсис Лоуренс

Авторы сценария: Сьюзен Коллинз, Питер Крэйг, Дэни Стронг

75-ые Голодные игры изменили все. Китнисс нарушила правила, и непоколебимое до той поры деспотичное правление Капитолия пошатнулось. У людей появилась надежда, и ее символ - Сойка-пересмешница. Но теперь Китнисс придется сражаться в настоящих битвах...



С 26 ноября 2015 года

THE GIFT («ДАР»)

Режиссер и автор сценария: Джозль Эджертон

В ролях: Джейсон Бэйтмен, Джозль Эджертон, Ребекка Холл

Саймон и Робин, недавно переехавшие в новый дом, встречают по чистой случайности школьного друга Саймона Гордо. После этой встречи, казалось бы, незначительной встречи на пороге их дома появляются странные дары, сначала безобидные, а потом и пугающие...



Суповой набор

Ноябрь – время супов, согревающих, сытных и вкусных!

Уха со сливками

Ингредиенты: 500 г филе трески, 1 луковица, 2 картофелины, 250 мл сливок, 4 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 1 лавровый лист, 1 л воды, соль, свежемолотый белый перец по вкусу

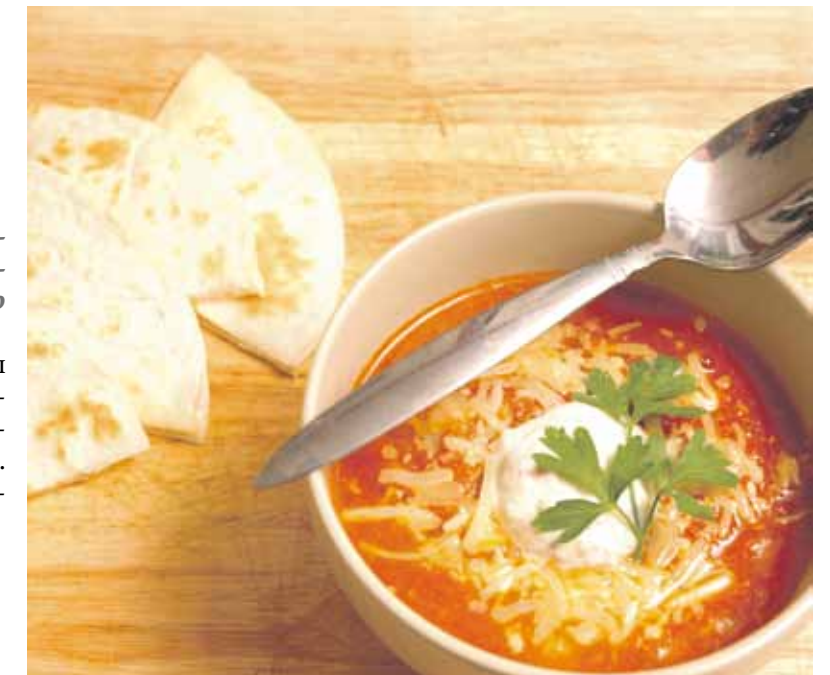
Лук и одну картофелину мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой, добавить лавровый лист и петрушку. Довести до кипения, варить 15 минут. Добавить нарезанную на средние куски рыбу, варить 10 минут. Одновременно очистить вторую картофелину и нарезать кружками толщиной 1,5 см. Чеснок очистить и нарезать кружками толщиной 7–8 мм. Обжарить картофель в большой сковороде в топленом масле с одной стороны до румяной корочки, перевернуть, добавить чеснок, жарить до готовности. Из супа удалить петрушку с лавровым листом, взбить блендером до однородности, добавив сливки, посолить, поперчить, прогреть. Разлить суп по тарелкам, положить кружки картофеля и чеснока, посыпать сыром и паприкой.



Куриный суп с оливками

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 50 г риса, 50 г оливок без косточек, сок 1/2 лимона, 800 мл воды, укроп, базилик, красный и черный молотый перец, соль по вкусу

Курицу нарезать на небольшие кусочки, положить в кипящую воду (бульон), варить 10 минут, снимая пену. Оливки нарезать кружочками, зелень порезать. В суп добавить рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Добавить лимонный сок, оливки и зелень, перемешать, разлить по тарелкам.



Мексиканский острый суп

Ингредиенты: 1 банка красной консервированной фасоли, 3 дольки чеснока, 1 паприка, 1 банка консервированных в собственном соку помидоров, по 1 луковице и перцу чили, 300 мл овощного бульона, соль, перец по вкусу

Порезать мелко лук, перец чили и чеснок. На оливковом масле 2 минуты обжарить лук, добавить чили и чеснок. Через 2 минуты добавить паприку и перемешать. Обжарить 2-3 минуты. В кастрюлю вылить банку помидоров в собственном соку, перемешать. Следом добавить овощной бульон. После того, как смесь закипела, добавить фасоль. Украсить кусочками поджаренной тортильи и зеленью.



Морковный суп-пюре с яблоками

Ингредиенты: 3 крупные морковки, 4 средних зеленых яблока, 1 красная луковица, 600 мл овощного бульона, 1 столовая ложка оливкового масла, соль, черный перец по вкусу

Морковь и лук очистить и нарезать небольшими кусками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть крупно нарезать. Разогреть в кастрюле масло, обжарить на среднем огне лук и морковь, 5 минут. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить смесь на минимальном огне 15 минут. Добавить яблоки, влить овощной бульон комнатной температуры, довести до кипения и варить 10 минут, затем взбить блендером в пюре. Приправить солью и перцем и прогреть 2-3 минуты. Подавать, украсив зеленью.

Мария Арнаут выйдет на сцену театра «Модернь» в новом сезоне

Мария Арнаут, талантливая актриса кино и театра, старается постоянно развиваться в профессиональном плане. Так, этим летом Мария снялась в главной роли в клипе на песню «Я ранен» у именитого певца Дениса Клявера. Клип был снят в стиле нашумевших фильмов «Безумный Макс» и «Люси». Поклонники Марии уже смогли оценить выдающиеся способности актрисы. «Мне всегда было интересно, как проходят съемки музыкального клипа. Когда мне предложили главную роль в клипе Дениса, без раздумий согласилась. Меня порадовала необычная история и сюжетная линия. На съемках с Денисом мы понимали друг друга с полуслова. Я приобрела замечательный опыт подобного рода!», комментирует Арнаут. А сейчас у нее появилась возможность попасть в труппу Московского Драматического Театра «Модернь» под руководством народной артистки России Светланы Враговой. «Предложение поступило еще в конце мая, но, поскольку театр в летнее время не работает, пришлось немного подождать. Сейчас уже обновляется репертуар театра, и скоро состоится распределения ролей», говорит актриса. «Я посмотрела прошлые постановки и поняла, что в этом театре смогу раскрыть свой талант полностью, и в будущем это станет неплохим опытом!»



«Как я стал русским», или новая комедия Артема Лыскова



Актер Артем Лысков снялся в новом, уникальном международном сериал-проекте «Как я стал русским» (режиссер Константин Статский), рассказывающем о буднях американца в России. Над созданием комедийного сериала работала интернациональная команда из Польши, США, Мексики и Англии. Всех объединило знание английского. Артем в этой компании не потерялся еще и потому, что два года жил, учился и работал в Нью-Йорке. «Я два года жил в Нью-Йорке: учился в Институте театра и кино Ли Страсберга, играл на Бродвее. И прекрасно понимаю, какими глазами американцы смотрят на некоторые русские традиции и особенности. Многие для них дико, странно и смешно. И именно об этом сериал!», рассказал Артем, исполняющий в проекте роль врача. «На съемочной площадке у меня создалось впечатление, что я вернулся в Америку. Многие в группе - англоговорящие актеры, оператор - мексиканец! Все команды по съемке - на английском. Коллеги на площадке подобрались невероятные, а прекрасные партнеры - лучшее, что может быть для успешного проекта!». Сериал выйдет этой осенью на российском телеканале СТС.

**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?
ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 31 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!**