WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE OKTOBER 2020

# ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 8 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 10 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 26

СТР. 20

## АННА Бжедугова

«Сейчас открыты все пути и возможности!»

Анна Бжедугова – модель, победительница конкурса красоты Miss Russia LA 2019. Анна закончила МГИМО, стажировалась в Европе, успела поработать модным обозревателем и моделью в Vogue. Переехав в Лос-Анджелес, она занялась изучением актерского мастерства и модельным бизнесом. Съемки, кастинги, участие в модных показах и конкурсах красоты, дебют в художественном фильме с участием Энтони Хопкинса – далеко не полный перечень достижений Анны Бжедуговой.

ANZEIGE

- ДЕТСКИЕ КНИГИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu



# В номере

**СТР. 2**

Хронограф

**А в это время, много лет назад...**

**СТР. 6**

Для пользы тела

**Правила вечной молодости**

Говорят, достаточно лишь соблюдать несколько простых правил, чтобы повернуть время вспять. Что, если проверить это утверждение на деле?

**СТР. 10**

Тема

**Осенний рацион, или сезонное питание**

Как скорректировать рацион питания в соответствии со биоритмами (и зачем это делать).

**СТР. 18**

Гостиная

**О мотивации: наносной и настоящей**

Протоиеререй Максим Первозванский – о стремлении к благосостоянию и христианских идеалах.

**СТР. 20**

**Анна Бжедугова: «Сейчас открыты все пути и возможности!»**

Съемки, кастинги, участие в модных показах и конкурсах красоты, дебют в художественном фильме с участием Энтони Хопкинса – далеко не полный перечень достижений Анны Бжедуговой.

**СТР. 26**

Кинозал

**В октябре на экранах**

**СТР. 27**

Азбука вкуса

**Кум Тыква**

Когда еще, как не сейчас, наслаждаться вкусом потрясающе полезных и простых в приготовлении блюд из тыквы?

# Impressum

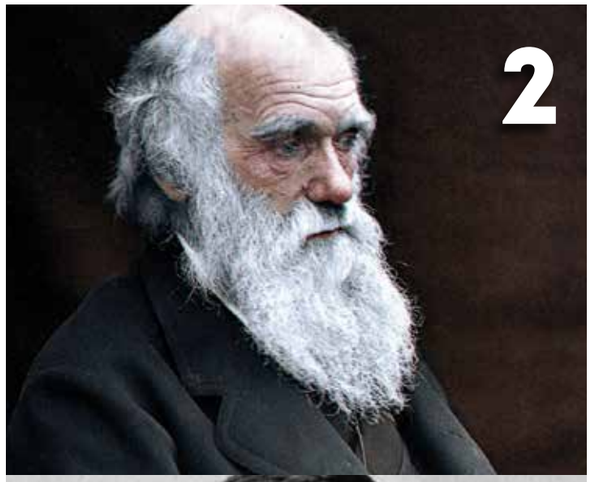
**ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE**
UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

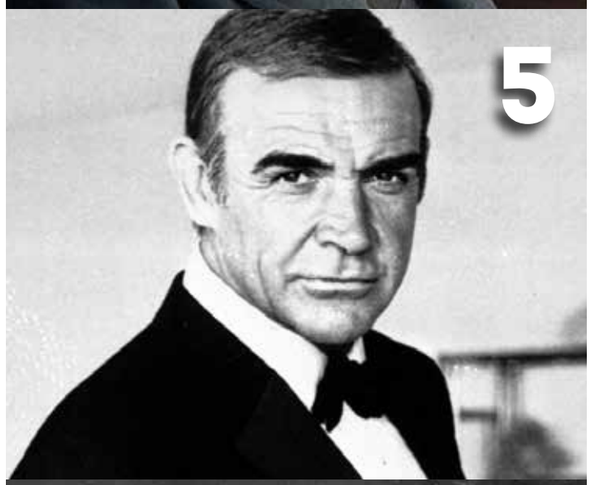
www.veritas-company.de

**Herausgeber | Издатель:** Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | 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

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.

# А в это время, много лет назад...



**2 октября 1836 года**
Чарльз Дарвин завершил свое кругосветное путешествие на экспедиционном судне королевского флота «Бигль», которое длилось почти 5 лет. Собранные им материалы и результаты наблюдений, которые он изложил в трудах «Дневник изысканий натуралиста», «Зоология путешествия на корабле «Бигль»», «Строение и распределение коралловых рифов» и др., легли в основу знаменитой эволюционной теории Дарвина.

**5 октября 1962 года**
В Лондоне состоялась премьера фильма «Доктор Ноу», первой из более чем 20 на сегодняшний день лент о Джеймсе Бонде. Роль агента 007 сыграл практически неизвестный тогда шотландский актер  Шон Коннери, он же впервые произнес знаменитую фразу: «Меня зовут Бонд. Джеймс Бонд». Первый фильм про харизматичного шпиона с лицензией на убийство имел оглушительный успех, - и заложил краеугольный камень культурологического явления под названием «бондиана». Кстати, долгожданная премьера 25-й ленты «007:Не время умирать» с Дэниэлом Крейгом в роли Бонда, которую переносили вот уже 2 раза из-за пандемии коронавируса, состоится уже совсем скоро, в ноябре, - ждем!

**11 октября 1783 года**
День основания Российской академии, первого официального общества ученых и писателей, субсидируемого правительством. Основными задачами нового научного центра, который возглавила княгиня Екатерина Романовна Дашкова, были изучение российской грамматики и создание толковых и отраслевых словарей; в частности, был издан первый толковый словарь русского языка «Словарь Академии Российской».

**15 октября 1880 года**
В Кельне прошло празднество в честь окончания строительства знаменитого собора Святых Петра и Марии, длившегося 632 года с перерывом в несколько столетий. Почти остановленное в середине XV века строительство возобновилось в 1842 году, когда король Пруссии Фридрих Вильгельм IV решил завершить сооружение по первоначальным планам. Стараниями архитектора Эрнста Фридриха Цвирнера готический дух кафедрального собора был полностью сохранен.

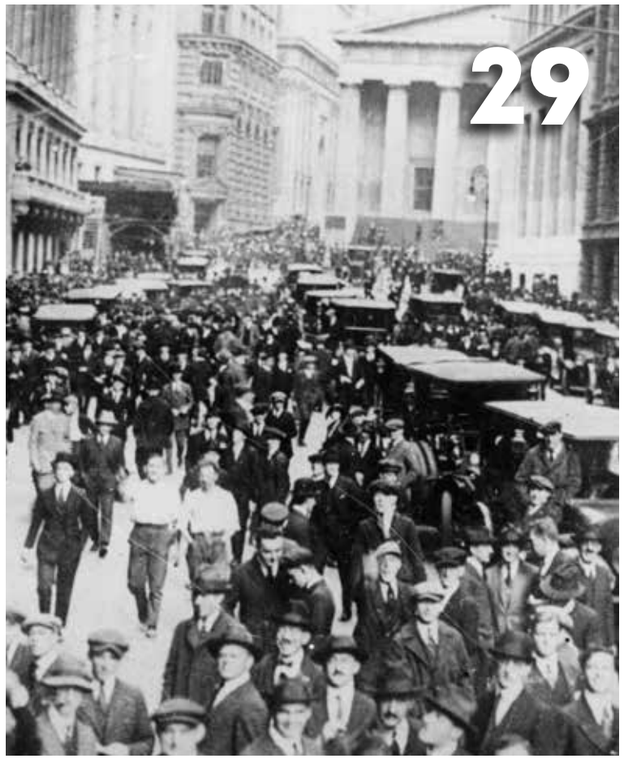
**16 октября 1846 года**
В бостонской больнице хирург Джон Уоррен в присутствии большого количества студентов-медиков провел первую в истории медицины операцию под наркозом. У усыпленного с помощью эфира пациента по имени Джилберт Эббот была удалена обширная опухоль на шее.

FOTOS: SXC

**19 октября 1960 года**
Правительство США ввело эмбарго на торговлю с Кубой, объявив о полной экономической блокаде «Острова Свободы». Тогдашний президент США Джон Кеннеди самоуверенно рассчитывал, что небогатая природными ресурсами островная страна продержится от силы несколько лет, а затем социалистический режим Кастро падет. Но он просчитался: по сей день экономика Кубы, несмотря на многолетний прессинг, вполне жизнеспособна.

**23 октября 2002 года**
В Москве террористами, требовавшими немедленного вывода федеральных сил из Чечни, было захвачено здание Дома культуры на улице Мельникова, в котором шел мюзикл «Норд-Ост». Требования боевиков удовлетворены не были. В проведенной только через 3 дня операции по освобождению заложников погибли 130 заложников, более 700 пострадали.

**29 октября 1929 года**
На нью-йоркской фондовой бирже рухнул рынок акций, индекс Доу-Джонса упал на 12,5%, а авуары многих тысяч крупных, средних и мелких акционеров в результате краха биржи обратились в прах. «Черный вторник» стал «спусковым крючком» Великой депрессии в Америке и тяжелейшего экономического кризиса в Западной Европе, ставшего одним из причин Второй мировой войны.



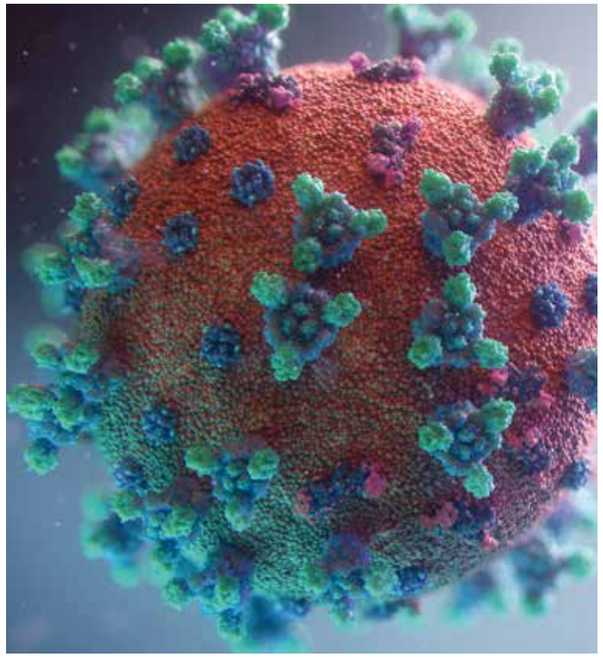

## СУДОКУ

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

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

### «Мы не можем поставить жизнь на паузу!»

Похоже, что ожидание второй волны коронавируса и связанных с ним ограничительных мер дл жителей Германии не оправдается. Понятно, что такую ситуацию пока что невозможно спрогнозировать со всей ответственностью, тем не менее, как сообщил глава боннского Института вирусологии и исследований ВИЧ Хендрик Штрек (Hendrik Streeck), «мы не можем поставить жизнь на паузу!». В качестве аргумента Штрек привел реальные цифры, доказывающие, что хотя в последнее время количество заболевших в Германии снова выросло, число летальных исходов существенно не увеличилось. Да и с социальной точки зрения бессимптомное течение - это не обязательно плохо, считает эксперт, поскольку заболевание позволяет перенесшим его лицам хотя бы на некоторое время выработать иммунитет и не способствовать развитию пандемии. Вместе с этим он подчеркнул важность соблюдения необходимых меры профилактики коронавируса SARS-CoV-2 и правил социального дистанцирования. Параллельно с этим кабинет министров Германии с 1 октября 2020 года отменил предостережение от совершения поездок в более чем 160 стран мира вне Европейского Союза и Шенгенской зоны, введенное в начале пандемии, на смену которому пришла дифференцированная система, основанная на оценках ситуации в отдельных странах. Иными словами, жизнь действительно - к счастью! - продолжается.



### Берегись, автомобили

Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 нанесла огромный урон всем сферам экономики Германии, но негативнее всего она отразилась на автомобильной промышленности. Согласно результатам недавнего исследования Института немецкой экономики (IW), автопром ФРГ, еще совсем по праву считавшийся «локомотивом народного хозяйства», пострадал неизмеримо больше прочих отраслей, начиная с резкого падения спроса на машины и заканчивая сложностями логистики. Тем не менее, уже существующий пакет помощи автомобильной индустрии не будет расширен. Напомним, антикризисной программой правительства ФРГ на 2020-2021 годы предусмотрены дотации до 9000 евро на покупку электромобиля или машины-гибрида (но не машин с бензиновами или дизельными двигателями), равно как и снижение налога на добавочную стоимость с 19% до 16%.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

ANZEIGE

# Счастливая жизнь в «Grüne Wiese»

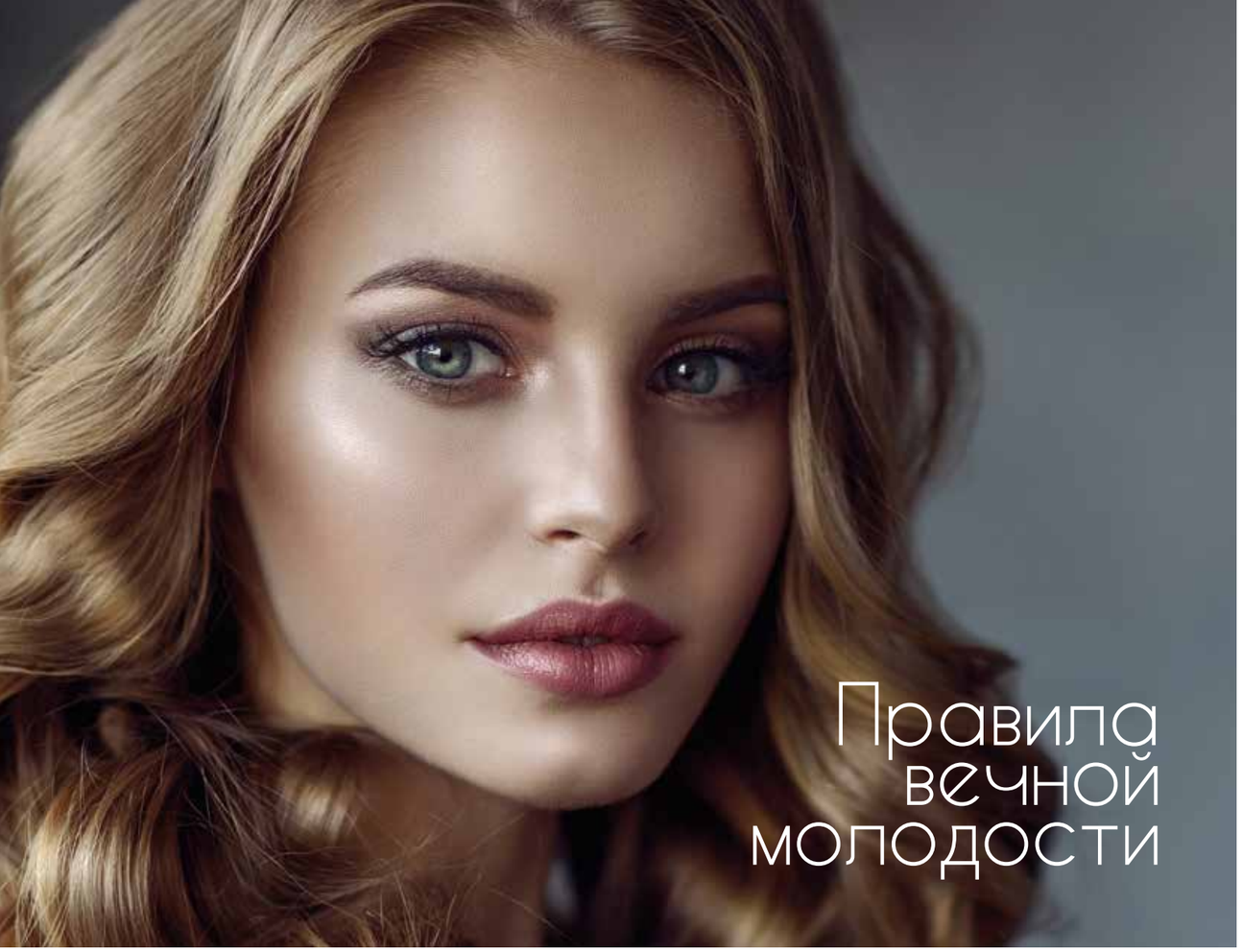
**В «Grüne Wiese» ни возраст, ни физические ограничения, ни проблемы со здоровьем не являются помехой комфортной и счастливой жизни. Жильцам современного, оснащенного всем необходимым для удобства и безопасности комплекса для пожилых людей обеспечены круглосуточное наблюдение и медицинский уход со стороны высококвалифицированного персонала. И не только! Общение с интересными людьми, теплая атмосфера, анимационные программы - все это Вы найдете в «Grüne Wiese»!**

- Уютные просторные комнаты в новом доме
- Лифт и пандусы для инвалидных колясок
- Собственный сад с раскидистыми деревьями и ухоженным газоном
- Круглосуточная забота и внимание персонала, общение и досуговые мероприятия
- Посещение врачей и физиотерапевтов
- Вкусное и разнообразное питание
- Бытовое обслуживание
- Домашние тепло и уют

***Мы делаем все, чтобы на нашей зеленой лужайке забывались проблемы, болезни и возраст. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!***

**На все ваши вопросы, касающиеся условий аренды и проживания, ответит по телефону 030 688 377 138 госпожа Бауман.**

Sorglos SW Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst



# Правила вечной молодости

**Кто не хотел бы выглядеть моложе своих лет, причем (желательно) не прикладывая к этому особых усилий? Все бы хотели. К тому же, говорят, это довольно просто - давайте попробуем?**

Специалисты утверждают, что достаточно лишь соблюдать несколько простых, но действенных правил, чтобы повернуть время вспять. Что, если проверить это утверждение на деле?

### Что душа пожелает

Есть все, что душа пожелает – прекрасный режим питания! На самом деле, чем богаче и разнообразнее меню, тем больше вероятность предотвращения дефицита витаминов и минеральных веществ. Важно лишь следить за количеством потребляемого жира и ограничивать себя в сладком (хотя и периодическое употребление жирной и калорийной пищи тоже не является катастрофой, если сдабривать ее как следует специями, помогающими активизировать процесс пищеварения). Правда, есть одно «но»: острая пища не должна быть чрезмерно сытной, и ее не стоит употреблять при проблемах с желудком. А в качестве «контраргумента» избыточному количеству сладостей подойдет корица, эффективно снижающая уровень сахара в крови и риск жировых отложений). А вот овощи и фрукты можно употреблять в неограниченных количествах, ведь содержащиеся в них балластные вещества поставляют в организм важные витамины, минеральные вещества и микроэлементы, регулируют пищеварение и насыщают, не увеличивая веса. Если такой режим питания соблюдать постоянно, он автоматически улучшает самочувствие и внешний вид.

### Лучший способ защиты – нападение

Смелое «нападение» на врагов молодости - вредные привычки, недостаток сна, склонность к депрессии, малоподвижный образ жизни – лучший способ защиты от преждевременного старения. Достаточно хотя бы на неделю изменить свой режим (естественно, в лучшую сторону), и результат будет в полном смысле слова налицо. Банально, но эффективно и проверено временем! Кстати, начать лучше всего с увеличения физической активности, столь важной для здоровья и качества жизни в целом. Итак, на старт!

### Кругом вода

Все знают о правиле 8 стаканов воды в день, но, к сожалению, не все его соблюдают – а надо бы! Недостаток жидкости в организме замедляет процессы метаболизма и может привести к снижению уровня глюкозы в крови, слабости, головокружению, а также другим неприятным вещам. Поэтому, чтобы улучшить обмен веществ (а заодно и распрощаться с лишним весом), необходимо пить как можно больше. И не забывать об увлажняющей косметике, которая будет работать во всех слоях кожи: сыворотки, лосьоны, кремы и флюиды в помощь.

FOTOS: SXC

### Просто шелк!

Увы, только младенцы просыпаются со свежим и сияющим лицом, у остальных дело обстоит сложнее. Но достаточно заменить обычную наволочку на шелковую или атласную, и эффект будет обратным. Скользкая поверхность максимально сократит трение, лицо и волосы будут выглядеть намного свежее.

### Красота требует

Красота требует вовсе не жертв, а регулярного ухода. Хотя бы раз в 2 недели нужно посвящать время себе и всевозможным процедурам. Неважно, идет ли речь о маникюре и педикюре, визиту к парикмахеру или в SPA-салон! И кстати, для того, чтобы улучшить состояние кожи, не обязательно тратить много денег на косметолога, можно обойтись и домашними средствами. Например, самодельной банановой маской, эффект от которой поражает воображение: тон кожи становится ровнее, появляется сияние, а мелкие морщины разглаживаются.

*Смешать половину спелого банана, яичный желток и несколько капель оливкового масла, полученную кашицу нанести на лицо. Через 20 минут смыть теплой водой и протереть лицо кубиком льда, затем нанести увлажняющий крем.*

## СУДОКУ

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

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

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

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

# Резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - с первым днем рождения!

**С момента открытия комплекса-резиденции для пожилых людей «Grüne Wiese» в столичном районе Шпандау прошел год. Поздравляем с первым днем рождения !**

День рождения - это прежде всего домашняя атмосфера, большая дружная семья, смех и радость, подарки и праздничные угощения. Первый день рождения жилого комплекса для пожилых людей «Grüne Wiese» запомнился именно таким, став заодно отличным поводом еще раз ощутить, как чудесна и неповторима жизнь!

Sorglos SW Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

# Осенний рацион, или сезонное питание

**Летом все проще, и поддержание веса и формы в норме тут не исключение. Впрочем, холодное время года вовсе не обязательно должно негативно отражаться на настроении и самочувствии, – даже наоборот! При условии, что рацион питания скорректирован в соответствии со биоритмами.**

Смена времени года – всегда стресс для организма. Чтобы свести его к минимуму, можно переехать куда-нибудь ближе к экватору, или же учитывать биоритмическую специфику того или иного сезона, корректируя в соответствии с ней свой образ жизни. И начать тут нужно, конечно же, с питания!

Даже небольшая перестройка рациона может изменить ситуацию, как по волшебству. Сейчас, когда дни стали короче, а солнце балует своим присутствием все реже, как нельзя к месту придутся оранжевые, желтые, красные фрукты и овощи – морковь, тыква, дыни, абрикосы, а также цитрусовые. Все они обладают уникальной способностью адаптировать организм к новым условиям существования, укрепляют иммунитет, а заодно повышают настроение. Кроме того, в их состав входит масса витаминов, в особенности А, Е и С, и много клетчатки, которая чистит организм от шлаков и токсинов. Не стоит также забывать о свежей зелени, содержащей также много витаминов (того же С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот), а также солей кальция, калия, железа и фосфора. Кстати, зелень укропа и петрушки способна даже снижать давление при гипертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность! Успокоить расшатанные сезонной хандрой нервы поможет шпинат, а для профилактики гриппа незаменимы осенью зеленый лук, чеснок и хрен. Эти природные антибиотики, кладези эфирных масел, фитонцидов и флавоноидов издавна использовались для стимуляции работы иммунной системы, а также борьбы с простудными заболеваниями.

Медики рекомендуют в период межсезонья добавлять в ежедневный рацион на 1 столовую ложку больше растительного масла, чем обычно. Неважно, идет ли речь об оливковом, кунжутном или льняном масле, ведь все они содержат правильное количество столь необходимых в холодное время года полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, которые отвечают за поддержание эластичности сосудов и снижение риска развития всевозможных заболеваний.

FOTOS: SXC

А вот от чего сейчас лучше отказаться, так это от мучной, жирной и сладкой пищи. Избыток углеводов, которыми она так богата, приводит к снижению иммунитета из-за того, что в организме начинают скапливаться шлаки (поэтому именно на осень выпадает пик простудных заболеваний и вирусных инфекций), к тому же поглощение булочек, пирожков и конфет неизменно ведет и к появлению лишних килограммов. Замените их на яблоки, запеченные в духовке с корицей, дыню, инжир, финики, - все эти продукты также способствуют выработке в организме «гормона счастья» серотонина, но их употребление не отражается на фигуре.

Кстати, о фигуре – никто не спорит, забота о ней похвальна всегда, но именно сейчас, в межсезонье, лучше следовать вышеуказанным рекомендациям, а не ограничивать себя в пище. Если летом завтрак, например, мог быть совсем легким (в жару многим достаточно выпить смузи или съесть фруктовый салат), то для осени это недопустимый вариант. Завтрак должен быть полноценным (каша или омлет с цельнозерновым хлебом), также ни в коем случае не стоит пропускать обед, и обязательно нужно следить за тем, чтобы в день было не менее трех полноценных приемов пищи. Такой режим питания помогает сохранять стабильным уровень сахара в крови и препятствует перееданию. Если неукоснительно следовать ему, не перехватывая еду на ходу, не «кусочничая», а отдавая должное полноценной трапезе, то и проблем с лишним весом не будет! А еще совсем не лишним будет превратить семейные обеды (или ужины, или завтраки, или все вместе) в приятный и душевный ритуал. Моменты дружной трапезы станут источником положительных эмоций и удовольствия, - во всех отношениях! Кстати, не только осенью.

## СУДОКУ

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

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

# Осень: лучшее впереди

**«Вот лето пролетело, все осталось позади», - или, наоборот, все только начинается? На самом деле у осени есть масса плюсов — надо только уметь их увидеть! И понять, что «лучшее, конечно, впереди».**

За окном дождь и холод, солнце не балует своим присутствием и настроение на нуле... Типичная осенняя ситуация, которая, впрочем, вполне поддается исправлению! Для начала надо понять, отчего мы хандрим осенью? В том числе потому, что дни становятся короче, а ночи – длиннее, и нам начинает не хватать витамина D, который вырабатывается под воздействием солнца. А значит, всего-то и нужно, что восполнить его дефицит! Это можно сделать как с помощью еды («солнечный» витамин содержится в кисломолочных продуктах, сыре, сливочном масле, морепродуктах), так и стараясь хотя бы полчаса в день гулять на свежем воздухе, пусть даже на улице и пасмурно. И, конечно, добавив красок в серые будни! Достаточно окружить себя яркими красками – и у депрессии не останется ни малейшего шанса на выживание! Самый бодрящий эффект оказывают оттенки оранжевого и красного, так что с ними важно не переборщить (например, клеить в комнате красные обои не очень разумно: может подняться давление, да и бессонница определенно замучает, если это спальня). Зато несколько алых деталей в доме и одежде сейчас очень кстати. Разве это не повод, между прочим, отправиться в поход по магазинам за обновками? Или хотя бы за тем, чтобы приобрести что-то новенькое для дома? Тем более, что пора отпусков уже прошла, и больше не нужно откладывать деньги на поездку к морю... А, как известно, от удачного шопинга вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья»!

Еще осень, как утверждает статистика, самый благоприятный период для благих начинаний, особенно в делах: отдохнув и набравшись сил за лето, на работе хочется свернуть горы! В немалой степени «осенним» успехам в делах сопутствует и тот факт, что каникулы закончились, дети пошли в школу, и вместе с этим отпала проблема устройства их досуга. Не нужно более ломать голову над тем, чем занять, куда отправить на отдых, как заставить просыпаться раньше полудня любимых чад, - отправив последних на встречу со знаниями, можно спокойно заниматься карьерой и решением прочих важных проблем. А тем, кто давно уже задумывается над тем, чтобы сменить род деятельности, напомним, что, поскольку осенью наступает сезонный бум на рынке подбора персонала, появляется больше возможностей найти новую, более интересную и высокооплачиваемую работу.

Но работа — это еще не все. В этой связи очень уместно вспомнить, что «унылой порой» способов разнообразить досуг гораздо больше, чем летом! Ведь именно сейчас начинается новый культурный сезон, театры предлагают новые постановки, в кино идет гораздо больше новых фильмов... Словом, есть чем заняться! Впрочем, можно приобщиться к прекрасному, даже не выходя их дома: когда за окном неуютно, самое время достать любимый плед, укутаться в него и наслаждаться, например, новым сериалом или новой книжкой.

FOTOS: SXC

А прекрасным сопровождением вечернего кинопросмотра может стать ароматный пирог собственного приготовления. Да-да, сейчас уже можно со спокойной душой дать слабинку и перестать считать калории – в холодное время года можно позволить себе немного больше обычного, ведь пара лишних сантиметров под толстым свитером совершенно не заметна!

Наши далекие (и не очень) предки по осени считали цыплят, количество собранного урожая картошки и засеянные озимыми гектары. Мы ничем не хуже их, поэтому вполне можем позволить себе также сейчас подвести итоги и извлечь уроки из ошибок прошлого, а также поразмышлять о прожитом, погрустить об ушедшей молодости или утерянных возможностях. И дать себе установку на лучшее: ведь осень может стать отличным началом новой жизни. В конце концов, это время года – не только сбрасывание листьев, но и созревание плодов. То, что случится осенью, может оказаться лучше произошедшего летом во сто крат. Что и требовалось доказать.

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: .....

# Такие полезные специи

**Корица, имбирь, гвоздика и другие пряности не только придают изысканный вкус любому приготовленному блюду, но и, по мнению специалистов, обладают массой целебных свойств, - а порой даже превосходят по своей действенности самые эффективные лекарственные препараты!**

Различные приправы из ароматических растений и трав использовались в лечении издавна, - ими пользовались такие знаменитые врачеватели, как Гиппократ и Авиценна. Да и современные медики все чаще рекомендуют использовать перец, корицу и прочие специи не только для профилактики, но также и для лечения многих заболеваний. С этого момента – поподробнее!

Корица (для ее изготовления используют кору коричных деревьев, которую снимают полосками длиной до 30 см) улучшает циркуляцию крови, стимулирует пищеварение, согревает, лечит от простуды, препятствует увеличению веса, а еще повышает эффективность кровоснабжения различных органов и тканей, устраняет депрессивные состояния. Всего лишь половина чайной ложки корицы в день значительно снижает уровень сахара в крови у диабетиков.

Листья мяты содержат эфирные масла (ментол), витамины, дубильные вещества и флавоноиды, - то есть все то, что нужно для профилактики и лечения простудных заболеваний. Если заварить 2 столовые ложки сухих мятных листьев в 1 литре воды или добавить несколько капель масла перечной мяты в кипяченую воду и прополоскать полученным раствором горло (или сделать ингаляцию), ангина, насморк и фарингит пройдут практически мгновенно! Почти такие же «волшебные» качества есть и у имбиря: он не только считается «средством №1» для профилактики гриппа благодаря содержанию в нем иммуностимулирующих эфирных масел, но и повышает психическую стойкость в стрессовых ситуациях, восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит легочные заболевания, нормализует деятельность щитовидной железы, а также незаменим при большинстве кожных и аллергических заболеваний. Имбирь можно есть «живьем», нарезая мелкими кусочками, а можно заваривать с чаем или добавлять в пищу — эффективность его от тепловой переработки почти не снижается!

Кориандр, или кинза, обладает уникальной способностью стимулировать работу пищеварительной системы и выводить вредные вещества и шлаки из организма. Крупные семена кориандра обладают приятным сладковато-острым вкусом и эффектно сочетаются с овощами, особенно корнеплодами, облегчая при этом их усвоение.

Черный тмин идеально подходит для общего укрепления организма, а в сочетании с медом он еще и улучшает память и зрение. Черный тмин не раздражает слизистую оболочку желудка, поэтому является идеальным средством для лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, хорошо помогает при расстройствах пищеварения, способствует лучшей усвояемости пищи.

Говоря о полезных для здоровья пряностях, невозможно не упомянуть и перец, точнее, одну из его разновидностей. Красный перец (а также и чили) возбуждает аппетит и усиливает выделение пищеварительных соков. А входящий в его состав капсаицин, обусловливающий его острый жгучий вкус и дезинфицирующие свойства, является незаменимым компонентом в лечении многих нервно-психических заболеваний, например, эпилепсии, а также некоторых онкологических болезней.

Не менее, чем красный перец, ценится медиками и гвоздика: настои и отвары на ее основе прекрасно помогают при зубной боли, дезинфицируют и освежают полость рта. Гвоздика способствует быстрому восстановлению сил после нервного и физического переутомления, увеличивает объем и активность памяти.

Все вышеупомянутые пряности еще и обогащают нашу пищу витаминами и минеральными веществами, помогая сохранить здоровье и продлить молодость, улучшая настроение и самочувствие.

Но при этом следует помнить, что в применении пряностей в лечебных целях, как и, собственно, во всем на свете, нужно знать меру — если у вас возникают сомнения в пользе лично для себя той или иной специи, лучше обратиться ко врачу. Чтобы потом не было мучительно больно...

FOTOS: SXC



# ПРАЗДНИК ЛЕТА

***Лето прошло, но это не повод расстраиваться! Гораздо правильнее освежить в памяти одно из ярких событий лета, улыбнуться и почувствовать тепло приятных воспоминаний. Одним их таких событий, без сомнения, является летний праздник, который подарили жильцам комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» воспитанники находящегося по соседству детского сада. Малыши, которые всегда с удовольствием навещают своих подшефных бабушек и дедушек, подготовили в этот раз целую развлекательную программу! Они демонстрировали свои актерские успехи, пели, танцевали и щедро дарили любовь и тепло. Выступления маленьких артистов и розыгрыши, конкурсы, угощения и, конечно, приятное общение в дружеской атмосфере, - незабываемые эмоции и впечатления наверняка останутся в памяти гостей праздника надолго, как минимум до следующего лета.***

В жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» созданы особые условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – все как дома, только лучше! Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

**030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55**

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

### Грейпфруты против катаракты

Можно ли предотвратить возникновение катаракты (возрастного помутнения хрусталика глаза), или хотя бы задержать развитие этого процесса и тем самым избежать неприятной операции? Оказывается, это вполне реально, если включить в ежедневный рацион питания грейпфруты, шпинат и морковь. Исследование, проведенное в Мельбурнском университете в Австралии, показало, что у тех людей, которые в течение долгого времени регулярно употребляли эти продукты, развитие катаракты замедлялось или вовсе останавливалось. Объясняется этот феномен просто: к образованию катаракты приводит, в первую очередь, дефицит витаминов С, А и Е, а также хлорофилла. А в грейпфрутах, шпинате и моркови содержатся оптимальные дозы этих веществ, столь необходимых для очищения хрусталика. Так что, если хотите сохранить остроту зрения в пожилом возрасте, вовремя позаботьтесь о правильном питании!

### Антидепрессант? Мороженое!

Питание пожилых людей, несмотря на то, что калорийность их рациона должна быть снижена, по-прежнему должно оставаться разнообразным. И уж точно не стоит отказывать себе в сладком, например, в мороженом! Тем более, что кальций из мороженого усваивается организмом в три раза лучше, чем кальций из бобовых культур. А это значит, что изготовленное из натурального молока или сливок ледяное лакомство действует и как средство для укрепления костей и зубов, и как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний! Важное условие успеха – состав мороженого. В нем обязательно должно числиться цельное молоко, а также необходимо отсутствие растительных жиров, красителей, консервантов и искусственных добавок. Еще один ключевой момент - уровень жирности, обычно, чем он ниже, тем больше в мороженом сахара, а это вмиг убивает все хорошее в сладком лекарстве. Точно так же, как и отсутствие чувства меры, - одной порции в день вполне достаточно!

### Разговор по душам

Оказывается, в трудные минуты жизни вовсе не обязательно сразу хвататься за таблетки! Более того, в пожилом возрасте борьба со стрессом и депрессией с помощью медикаментов может иметь массу нежелательных последствий. Так, специалисты берлинской клиники Шарите обнаружили, что минимум у 30% пациентов пожилого возраста, которые принимают медикаментозные препараты для лечения стресса и депрессии, замечены побочные действия лекарств на организм. Наблюдались потеря сознания, проблемы с памятью и хрупкость костей. Чтобы избежать всех этих неприятностей, врачи рекомендуют справляться со сложными ситуациями путем так называемой «беседотерапии», - этот метод подтвердил свою действенность в ходе обследований 134 пациентов в возрасте 60 лет с симптомами стресса, которые были проведены опять-таки экспертами Шарите. Половина больных принимали медицинские препараты, а остальная группа посещала сеансы беседотерапии, которые включали занятия релаксацией и управлением своим сном, а также специальный тренинг по объяснению своих поступков. Стоит ли говорить, что лечение второй группы пациентов было гораздо более эффективным! Кроме того, во многих случаях традиционного лечения антидепрессантами после прекращения приема препаратов многие симптомы могут возвращаться, - а вот беседотерапия убирает хандру и печаль бесследно. Дополнительный бонус этого метода — в ходе беседы пациент еще и разбирается в собственных поступках и поведении! Так что, чем лишний раз принимать антидепрессанты, позвоните лучше друзьям или родственникам - разговор по душам порой способен творить чудеса!

FOTOS: SXC



ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- Подготовка и оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegegrad)
- Доставка на дом медикаментов и вспомогательных средств
- Сопровождение при визитах ко врачам и на прогулках
- Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
- Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
- Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!

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

VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH
Ullsteinstraße 89
12109 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

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

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

www.veritas24.info

# О мотивации: наносной и настоящей

**Как определить для себя верные ориентиры в условиях необходимости трудиться ради хлеба насущного, должна ли работа приносить радость, а главное – как привести желание хорошо зарабатывать в соответствие с христианскими идеалами? На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский.**

С тех самых пор, как Бог завещал Адаму «в поте лица есть хлеб свой», человечество оказалось перед необходимостью трудиться ради пропитания. Не утратил актуальности этот принцип и в новозаветные времена – достаточно вспомнить ставшее «крылатым» предостережение Апостола Павла: «кто не работает, тот пусть и не ест». Однако в нынешних реалиях все оказывается немного сложнее. Поэтому, когда на повестке дня встает вопрос о приобретении второй машины или новой квартиры, - чтобы лучше понять, не противоречит ли это заповедям Христа, необходимо честно ответить на несколько простых вопросов. Пополнившееся семейство перестало умещаться в «однушке»? Тогда, безусловно, новая квартира необходима. А может быть, просто хочется «переплюнуть» соседа или приятеля? И здесь ответ очевиден.

Я регулярно встречаю в мотивах молодых людей, которым мама в детстве часто говорила: «Ты бездарь, двоечник», — неосознанную внутреннюю необходимость доказать, что все, что ему навязывали, — неправда. Человек неосознанно стремится компенсировать эту травму и доказать, что он крут. Но часто такая болезненная установка приводит человека к полному бездействию и отчаянию.

У других молодых людей, напротив, так называемый «комплекс отличника»: ему родители ставили высокие планки, и ребенок все силы отдавал, чтобы соответствовать их ожиданиям, представляя, что только от этого соответствия зависит расположение и любовь родителей. Это не гордыня, а сложившаяся с детства модель взаимодействия с миром — не уронить представления других о себе. И несчастный человек может неосознанно двигаться в направлении, совсем ему не нужном, не в силах что-либо изменить.
Очень много причин, почему человек мотивирован на ту или иную деятельность, почему стремится к построению карьеры или, напротив, не стремится. Есть и внешние факторы давления. Допустим, жена «пилит» мужа: «Посмотри, у соседа какая машина, а на чем мы ездим». И для самого мужа, может быть, это совершенно не важно, но ради семейного мира он становится мотивированным на покупку слишком дорогого автомобиля.

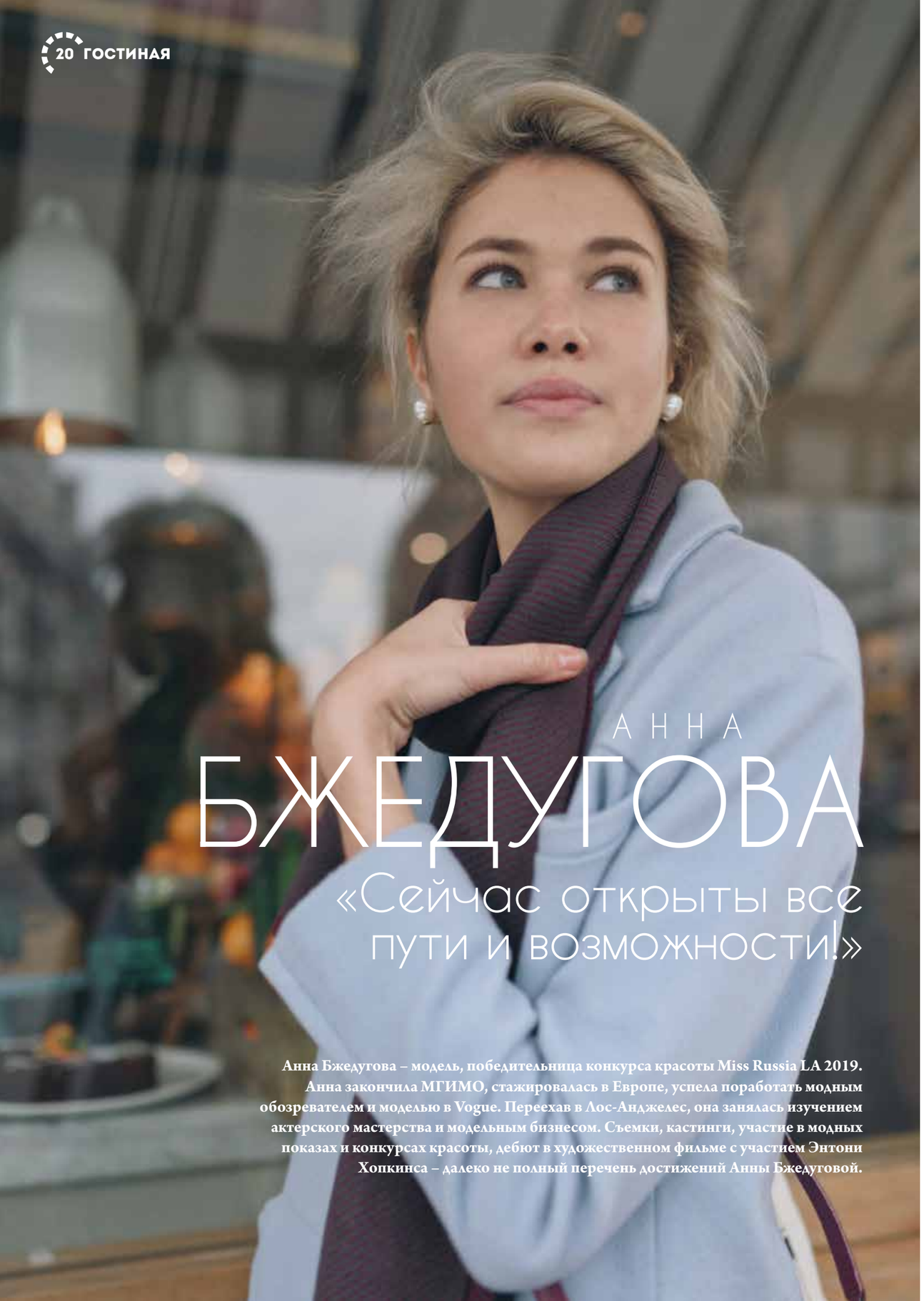
Отделить в чистом виде наносное от своего крайне сложно, и мне кажется, что здесь нет вообще никаких общих рецептов, можно советовать исключительно в частном случае и лишь определенному человеку…

Но обратим внимание на греческое слово «энтузиазм». Очень важно, чтобы человек совершал свое дело с энтузиазмом. Мне кажется, косвенным признаком призвания может служить как раз энтузиазм — или, по-русски, вдохновение. Если выбранная цель сама по себе не греховна, — например, ты не ищешь самозабвенно четвертую жену или, вдохновившись гангстерскими фильмами, не планируешь ограбление банка, — энтузиазм наполняет всю жизнь смыслом.

И еще: человеку всегда все равно будет мало того, что у него есть. Это факт. Стремиться же к лучшему устроению своих внешних условий жизни греховным не является. Совершенно нормально, если мы стремимся обеспечивать себя и свою семью. Особенно даже не себя, а свою семью, своих близких лучшими условиями жизни: возможностью дышать чистым воздухом, пить чистую воду; получить нормальное образование в хорошей школе; получить хорошую, интересную, высокооплачиваемую работу. Это нормальное желание, в этом ничего плохого нет.

Только не надо путать это с раем. Рай — нечто совсем другое. Надо понимать, что христианское понимание рая достаточно нематериально. Это не сад с гуриями и бесперебойная вкусная еда. Рай – это там, где человек пребывает с Богом, в любви с Богом и с людьми. Там, где нет зла, куда не войдет ничто скверное и нечистое. Вот что такое рай. Рай на земле невозможен, такой рай невозможен. Зло будет пребывать на земле до скончания века, до второго пришествия Христова. Больше того, по учению Церкви, количество зла в мире будет усиливаться, увеличиваться. Чем дальше мы живем, в мире не становится больше любви и меньше зла. И наблюдая всю историю человечества, мы  понимаем, что да, это действительно так.

Материальные условия жизни неуклонно улучшаются, причем иногда принципиально, качественно улучшаются, переходя на абсолютно новый уровень, о котором даже не могли и мечтать наши предки, при этом количество зла не убывает. Вот о чем речь. В этом отношении рай на земле невозможен. А стремиться к улучшению условий жизни можно. Другое дело, что здесь два ограничения. Во-первых, это не должно совершаться с нарушением заповедей Божиих. То есть нельзя ради материального благополучия идти на преступления, как против государственных законов, так и против совести. Это первое правило. И второе, материальное не должно быть целью и смыслом жизни. Этим можно заниматься, но как не главным. Потому что, если внешнее будет главным, ты и этого не получишь, и душу свою погубишь.А стремиться к улучшению условий жизни можно. Другое дело, что здесь два ограничения. Во-первых, это не должно совершаться с нарушением заповедей Божиих. То есть нельзя ради материального благополучия идти на преступления, как против государственных законов, так и против совести. Это первое правило. И второе, материальное не должно быть целью и смыслом жизни. Этим можно заниматься, но как не главным. Потому что, если внешнее будет главным, ты и этого не получишь, и душу свою погубишь.



АННА

# БЖЕДУГОВА

## «Сейчас открыты все пути и возможности!»

**Анна Бжедугова – модель, победительница конкурса красоты Miss Russia LA 2019. Анна закончила МГИМО, стажировалась в Европе, успела поработать модным обозревателем и моделью в Vogue. Переехав в Лос-Анджелес, она занялась изучением актерского мастерства и модельным бизнесом. Съемки, кастинги, участие в модных показах и конкурсах красоты, дебют в художественном фильме с участием Энтони Хопкинса – далеко не полный перечень достижений Анны Бжедуговой.**

**- Анна, помните Вашу первую съемку? Расскажите о ней!**

- Моя первая съемка проходила в рамках обучения в известной актерской Школе Ли Страсберга в Лос-Анджелесе, где я параллельно с работой в модельном бизнесе изучала на тот момент актерское мастерство. Эта школа является одной из самых уважаемых в Америке, поэтому у нас проходило много кастингов. Однажды в школу приехала команда из Германии, которая должна делать материал о ней. В тот момент мы даже не знали, что речь идет о компании Lufthansa и ее журнале. Спустя пару месяцев оказалось, что именно моя фотография попала на обложку журнала Lufthansa, и было еще несколько моих фотографий на развороте. Это было неожиданно, очень приятно, и я поняла, что двигаюсь в правильном направлении. В декабре того же года я полетела в Майами на выставку современного искусства, и мне в соцсетях написал шведский фотограф Фанни Аманда Нильсен. Она просматривала аккаунты в инстаграм и случайно наткнулась на мой профиль. Она предложила мне сняться для рекламы популярного шведского бренда NA-KD Fashion. Помню, как я волновалась перед съемкой. Но все было потрясающе. Это была одна из первых уже профессиональных съемок – все было по-взрослому *(улыбается)*. Я понимала, что меня выбрали, и это не случайность, поэтому я должна продемонстрировать свои лучшие профессиональные качества. Все получилось! Эта фотосессия буквально взорвала Инстаграм бренда. За пару дней количество подписчиков NA-KD увеличилось до 2,4 миллионов, а коллекция купальников, которую я рекламировала, стала одной из самых популярных и продаваемых на сайте.

**- Сложно ли работать моделью?**

- Нелегко! Но у меня есть три правила, которые существенно облегчают мне жизнь и карьеру в модельном бизнесе. Первое правило – это всегда находиться на площадке в хорошем настроении. Даже если что-то идет не так в твоей личной жизни, площадка – это работа, а фотографии делаются для того, чтобы вдохновлять людей, развивать чувство прекрасного. Красивая фотография – это не просто картинка, это мечта. Весь глянцевый мир об этом. Чтобы фотографии получились хорошими, мне важно, чтобы внутренне я чувствовала себя хорошо и спокойно, тогда и съемка выйдет замечательной. Второе – важно быть вежливым и учтивым со всей командой: от ассистентов стилистов до визажистов и стилиста по волосам. Потому что любая фотосъемка – это большой труд, а нужно уважать не только свой труд, но и чужой. Третье правило – психологическое: легко и с удовольствием относится к процессу. Не только в хорошем настроении пребывать, но и довериться полностью фотографу, не пытаться контролировать все, потому что часто у всех свое видение, особенно в творческих профессиях. Но задача модели, как мне кажется, во время съемки довериться фотографу, стилисту и максимально излучать свою внутреннюю красоту и энергию, не пытаться контролировать другие вещи, которые ей не подвластны.

**- Есть ли модели, чьей работой Вы вдохновляетесь?**
- Мне очень нравятся сестры Хадид, но на первом месте для меня Наталья Водянова. Она пример идеальной модели. Она многогранна и может быть разной, но при этом она остается самой собой, не теряет своего стрежня, внутренней красоты, и это всегда заметно по ее глазам. Для меня она эталон того, как можно много-много лет находится в этом бизнесе, который часто меняет людей, но оставаться такой же светлой и чистой душой, как и много лет назад, не изменяя себе. В этом, на мой взгляд, ее самый большой талант.

**- Расскажите, как происходит кастинг для показа или съемки?**
- Модельный бизнес – штука сложная, но сегодня, благодаря социальным сетям, кастинги и работу можно искать самостоятельно, без помощи агента. У меня есть агент в Лос-Анджелесе, но, как ни странно, самые интересные предложения поступали не через него. Обычно мне пишут либо в Инстаграм, либо обращаются с предложениями через знакомых. Как-то я познакомилась с дизайнером в Нью-Йорке, а она, в свою очередь, свела меня со своей подругой-фотографом. Никогда не знаешь, откуда придет предложение. Сегодня появилось больше возможностей быть замеченной. Удачное, грамотное селфи может стать началом в карьере модели. Стираются рамки и границы обязательных параметров, сегодня каждая может стать моделью, главное – твоя личность и характер. Что же касается модных показов и фотосессий для журналов – это разные вещи. Подиум ориентирован, в первую очередь, на демонстрацию одежды. Фото – это возможность проявления твоей харизмы и индивидуальности, которые ты транслируешь на камеру. Подиум не преследует такой цели, хотя сейчас многие дизайнеры тоже проявляют заинтересованность в наличии у модели индивидуальности. Конечно, всегда, когда ты начинаешь, нужно работать много, соглашаться на любые проекты ради опыта, знакомиться с людьми и нарабатывать портфолио. Нужно дать себе время.

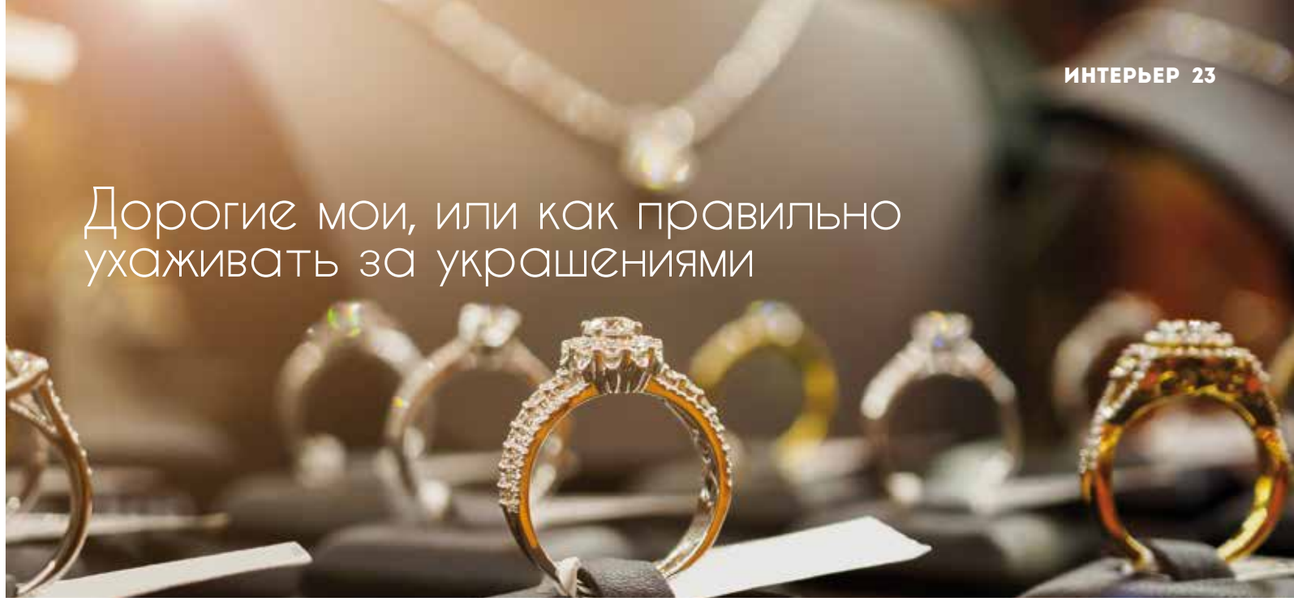
**- Какими качествами должна обладать хорошая модель?**
- Безусловно, это выносливость, работоспособность, ответственное отношение к своей работе. Так, наверное, ответит большинство моделей на этот вопрос. Ведь эта профессия связана с частыми перелетами и переездами. На съемочной площадке иногда нужно быть очень рано и выглядеть при этом на «отлично». Например, для участия в съемках NA-KD Fashion в Майами мне пришлось встать практически засветло, так как по плану фотосессия в купальниках должна была сниматься на пляже, рано утром, чтобы поймать правильное освещение. И не в самый жаркий день! Но на фотографиях нужно выглядеть так, как будто тебе по крайней мере тепло. Это специфика работы, и к ней нужно просто привыкнуть. Поздние, ранние съемки, съемки коллекции купальников в холодную погоду и зимней одежды, когда на улице жара – это издержки профессии, с которыми сталкиваются все модели.

**- Еще, наверное, существуют определенные модельные параметры...**
- Раньше в модельном бизнесе действительно существовали некие стандарты: например, рост не ниже 175-178 см, были достаточно строгие требования по параметрам. Сейчас и в России, и особенно в Европе и Америке появилась другая тенденция – от строгих модельных параметров стараются отходить, больше ценится индивидуальность, характер девушки, ее внутренняя энергетика.

**- Анна, а Вы можете по какой-то причине отказаться от съемки?**
- Я стараюсь этого не делать. Если только в этот же день и на это же самое время у меня назначена другая важная съемка, тогда я попрошу перенести ее.

**- Как Вы считаете, в какой стране самые красивые девушки?**
- Я глубоко убеждена, что красота идет изнутри. Поэтому нужно заботиться о своем внутреннем мире. В первую очередь, это касается наших мыслей. Наше сознание действительно формирует нашу жизнь. Настоящая красота не имеет ничего общего с похудением, сидением на диетах, бритьем ног, покраской волос и другими манипуляциями, на которые мы отваживаемся, чтобы быть неотразимыми. Красота – это мысли о себе, об окружающем мире, о своей семье. Есть расхожее выражение: «мы то, что мы едим», которое говорит о том, что наша пища формирует наше тело. Наши мысли – это пища для нашего сознания, они нас тоже кормят и формируют то, какими нас видят окружающие. Если у человека преобладают «вкусные мысли» - он любит себя, мир, занимается тем, что ему нравится, благодарен за то, что имеет, то люди замечают, что он выглядит по-другому. Он светится внутренним счастьем и доброжелательностью. Но если девушка постоянно занимается самокритикой, чем-то недовольна, на кого-то обижена или зла, кому-то завидует, это тоже заметно, и это отталкивает от нее на подсознательном уровне. Все негативные мысли нужно истреблять. И тогда красота будет не только внешней, но и исходить изнутри.

**- Кем Вы видите себя через 5 лет?**
- Заниматься только семейной жизнью я точно не буду, я всегда ищу возможности для развития в карьере. Сейчас все пути и возможности открыты, хочу попробовать свои силы в качестве блогера. В будущем, возможно, хотела бы снять фильм и запустить линию своей одежды. Сейчас я получаю различные предложения на кастинг для ролей интересных героинь, похожих на меня. Прописаны реальные персонажи, например, девушки из России, которые приехали на обучение в США. Еще пять лет назад всего этого могло не существовать, потому что не было спроса. Сейчас мир и границы открыты, появляется больше интересных ролей и возможностей для развития. Я считаю, что нужно больше развиваться в личностном плане, все время впитывать в себя новые знания, навыки и эмоции.



# Дорогие мои, или как правильно ухаживать за украшениями

**Дорогие сердцу (и не только ему) украшения требуют аккуратного обращения. Как же правильно ухаживать за ювелирными изделиями из золота и серебра, золота и прочих благородных материалов?**

Кольца, цепочки, часы, кулоны, браслеты – что делать, чтобы они служили верой и правдой как можно дольше и точно так же долго не теряли первозданную красоту?

То, что и ювелирные изделия, и бижутерия нуждаются в правильном уходе, не обсуждается. Как и тот факт, что начинается этот самый правильный уход с правильного обращения. Понятно, что украшения для того и созданы, чтобы носить их (хотя ювелиры советуют придерживаться правила «Украшение – это последнее, что надевается утром и первое, что снимается вечером!»). Но нужно учитывать, что существуют ситуации, когда кольца, серьги, браслеты и прочую красоту просто-таки необходимо снять, не дожидаясь вечера, непример, перед посещением бассейна, сауны или салона красоты, перед уборкой или приготовлением пищи. Причина проста: перепады температуры и влажности, нагрузки во время работы по дому, посещения спортзала или водных процедур, соприкосновение с агрессивными составляющими косметических средств и бытовой химии могут негативно сказаться на состоянии украшений. То же самое касается тренировок и других физических активностей: от любого грубого механического воздействия металлическая часть украшения может поцарапаться или даже деформироваться, а на камнях возникнуть трещины и сколы. Определенную осторожность необходимо проявлять также и при использовании спиртосодержащих косметических и парфюмерных средств, так как при длительном их контакте с украшениями возможно возникновение пятен, изменение цвета и повреждение поверхности металла из-за окисления. По вышеуказанным причинам ювелирные изделия (особенно те, что с камнями) не стоит хранить в ванной комнате (повышенная влажность и перепады температур!). Оптимальное место для хранения украшений – вдали от отопительных приборов и прямых солнечных лучей в сухом, прохладном помещении, лучше всего в шкатулке или футляре. И да, бархатные коробочки, в которых продаются кольца и серьги, придуманы не только красоты ради!

Помимо ультрафиолетовых лучей украшения, особенно золотые и с натуральными камнями, не любят йодированную морскую воду. Поэтому, отправляясь на пляж, лучше оставить их в сейфе в номере отеля. Если же все-таки расставание невыносимо, после купания их необходимо промыть пресной водой и вытереть насухо. Со временем любой металл может потускнеть, поэтому специалисты рекомендуют регулярно чистить серебряные и позолоченные украшения сухой фланелью, замшей или тряпочкой из сукна для восстановления блеска. Также подойдет мягкая зубная щетка, смоченная теплой водой, и детское мыло. Главное, после водных процедур в мыльном растворе не забыть сполоснуть украшения в чистой воде и высушить. Внимание! Использование некоторых домашних средств, таких, как зубная паста, пищевая сода или уксус, - прямая дорога к последующим повреждениям изделия. Например, в составе зубной пасты содержатся абразивные элементы, а пищевая сода обладает повышенной кислотностью. Исключение – но только для потускневших серебряных украшений! - обычный кетчуп. Им нужно наполнить небольшую емкость и погрузить в нее драгоценность на несколько минут, затем обработать мягкой зубной щеткой, хорошо промыть и вытереть насухо.

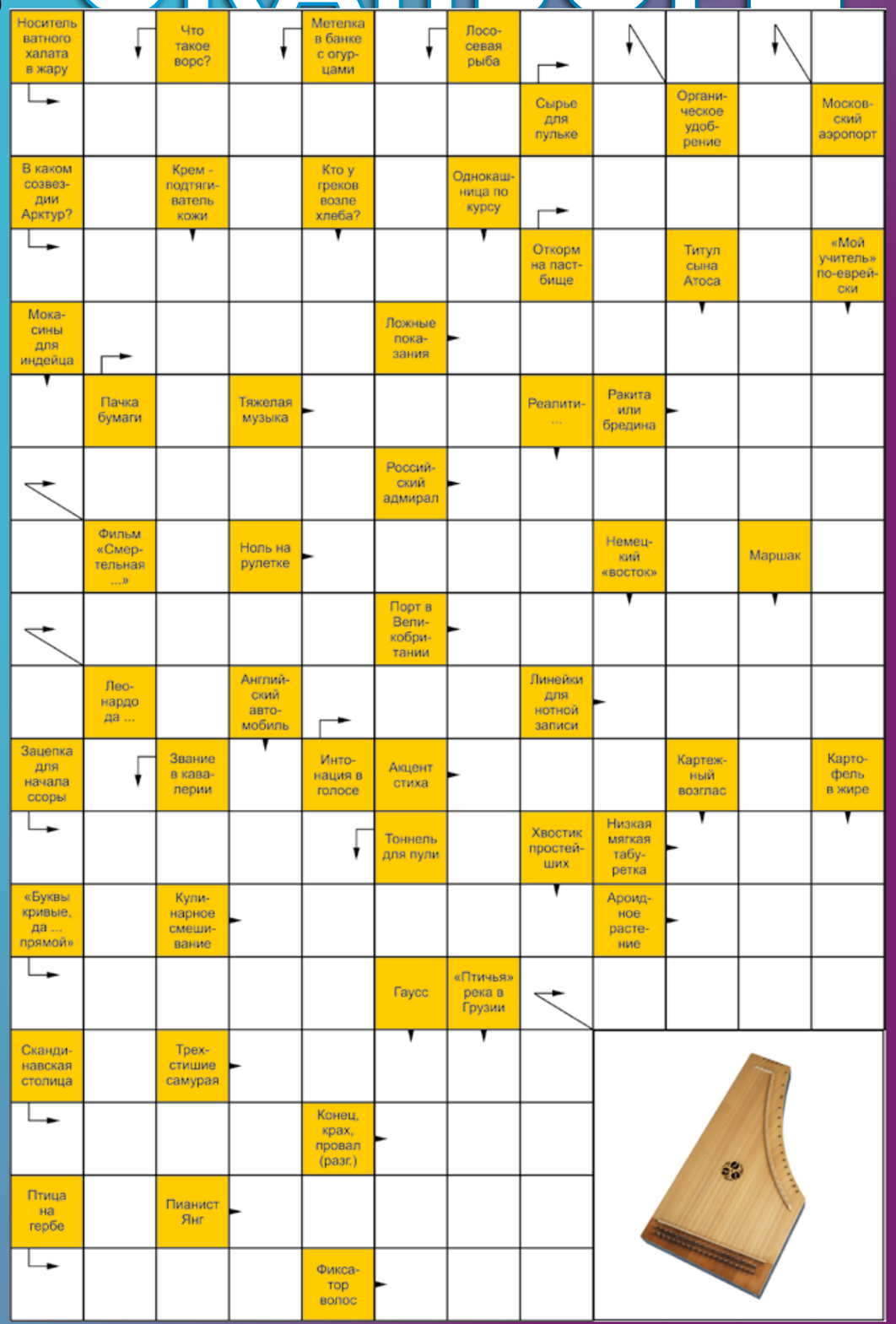
Что же касается камней, то твердые прозрачные минералы, такие, как бриллианты, рубины, турмалины и кварцы, допустимо чистить мягкой щеткой в мыльной ванне. А вот жемчуг, кораллы и янтарь следует протирать влажной, хорошо выжатой тряпочкой без использования чистящих средств. Будьте осторожны с украшениями из бирюзы! Их категорически нельзя мыть, да и вообще мочить. Украшениям с бирюзой подходит только сухая чистка мягкой фланелью, иначе есть вероятность того, что минерал поменяет свой цвет.

Если на жемчужинах появились темные пятна, достаточно капнуть на мягкую тряпочку чуть оливкового масла и потереть камень. Когда загрязнение исчезнет, украшение нужно протереть влажным ватным диском и насухо вытереть фланелью. Так же можно ухаживать за изделиями с эмалью, не менее капризной, чем жемчуг.

И еще: хотя бы раз в год рекомендуется отдавать дорогостоящие украшения с камнями и семейные реликвии в руки профессионала, который не просто их почистит, но и проверит состояние камней и металла, а также застежек. И вот тогда можно быть уверенным в том, что кольца, серьги и кулоны никогда не утратит свое очарование и будут служить верой и правдой долгие годы.

FOTOS: SXC

# СКАНВОРД






# СКАНВОРД

## АНЕКДОТЫ

Вы знаете это чувство, когда просыпаешься утром полный сил и бурлящей энергии, переделываешь кучу дел, ложишься пораньше в предвкушении следующего плодотворного дня? Вот и я не знаю.

★★★

За этот год мы с женой через многое прошли. Почти родная нам семья всем составом погибла прямо на празднике. У знакомых сгорел дом. Самых приятных нам людей задержали военные и мучали в каких-то подвалах. Ребенок выпал из окна. Словом, в следующий раз надо бы найти более позитивный сериал.

Хозяйке на заметку: чтобы мыльница на резиновых присосках лучше держалась на кафельной плитке, надо присоски намазать клеем и прибить гвоздями.

★★★

В 2020 году глобальные проблемы усложнились настолько, что за их решение не берутся даже таксисты.

★★★

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

★★★

Еще один плюс в копилку высоких людей: мои более низкие друзья не знают, что я лысею!

На таможенном контроле в аэропорту собака, натасканная на наркотики, взглядом дала понять пассажиру, прилетевшему из Голландии, что проблему можно легко уладить за пару килограмм мяса.

★★★

Смотрю на себя в зеркало - за что моему мужу такое счастье, потом встаю на весы - да еще и столько!

# На экране

**С 1 октября 2020 года**
WONDER WOMAN 1984
(„ЧУДО-ЖЕНЩИНА 1984»)
***Режиссер: Пэтти Дженкинс***
***Авторы сценария: Джефф Джонс, Пэтти Дженкинс, Дэйв Каллахэм***
***В ролях: Галь Гадот, Кристен Уиг, Конни Нильсен***
1984 год. Принцесса Диана, покинувшая остров амазонок во время Первой мировой войны, уже вполне адаптировалась в мире людей и готова к новым подвигам – на этот раз ей придется прийти на помощь миллиардеру Максвеллу Лорду. В качестве инструмента убеждения Лорд использует один из своих артефактов, воскрешая возлюбленного Чудо-женщины.

NIEMALS SELTEN MANCHMAL IMMER
(«НИКОГДА, РЕДКО, ИНОГДА, ВСЕГДА»)
***Режиссер и автор сценария: Элиза Хиттман***
***В ролях: Сидни Фланиган, Талия Райдер, Теодор Пеллерен***
Школьницы Отем и Скайлар из Пенсильвании - двоюродные сестры и лучшие подруги. В один прекрасный день 17-летняя Отем узнает о своей беременности и решает сделать аборт. Но в родном штате для этого требуется разрешение родителей. И тогда девушки втайне от всех отправляются в Нью-Йорк...

**С 8 сентября 2020 года**
LUCY IN THE SKY
(«ЛЮСИ В НЕБЕСАХ»)
***Режиссер: Ноа Хоули***
***Автор сценария: Брайан С. Браун***
***В ролях: Натали Портман, Джон Хэмм, Дэн Стивенс***
Пробыв несколько дней на орбите, астронавт Люси Кола возвращается на Землю к любящему мужу и племяннице. Все обычные вещи кажутся ей мелкими и незначительными, и теперь единственное, чего она хочет больше всего на свете, это снова отправиться в космос. Люси становится участницей подготовки к следующей миссии NASA, усердно тренируется и изо всех сил старается попасть в команду.

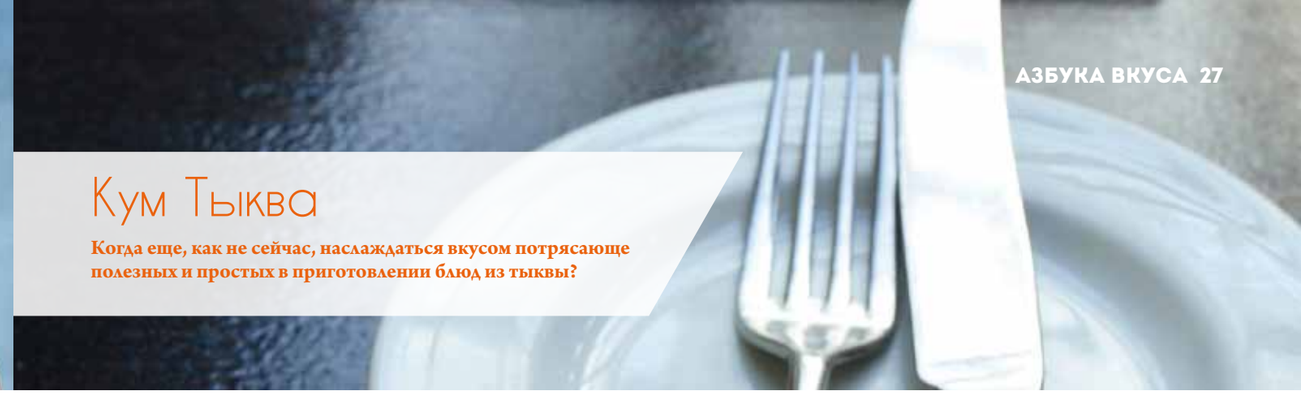
EINE FRAU MIT BERAUSCHENDEN TALENTEN
(«ЖЕНЩИНА С ВПЕЧАТЛЯЮЩИМИ ТАЛАНТАМИ»)
***Режиссер и автор сценария: Жан-Поль Саломе***
***В ролях: Изабель Юппер, Ипполит Жирардо, Фарида Ушани***
Талантливая, но не слишком удачливая переводчица работает в полиции, помогая раскрывать преступления. Однажды ей становится известно о бесхозной крупной партии наркотиков. Соблазн изменить жизнь слишком велик, и вот она решается сменить род деятельности и начинает строить свою собственную наркоимперию.

**С 15 октября 2020 года**
TOD AUF DEM NIL
(«СМЕРТЬ НА НИЛЕ»)
***Режиссер: Кеннет Брана***
***Авторы сценария: Майкл Грин, Агата Кристи***
***В ролях: Кеннет Брана, Галь Гадот, Арми Хаммер***
звестнейшем детективном романе Агаты Кристи, который уже был экранизирован Джоном Гиллермином в 1978 году. Пуаро предстоит напрячь свои «серые клеточки», чтобы найти разгадку таинственного убийства во время безобидного летнего круиза по Нилу.

FOTOS: FILMSTARTS







# Кум Тыква

**Когда еще, как не сейчас, наслаждаться вкусом потрясающе полезных и простых в приготовлении блюд из тыквы?**

## Салат из запеченной тыквы

*Ингредиенты: 300 г мякоти тыквы, 80 г черных порезанных оливок, 80 г сыра фета, порезанного кубиками, 3 столовые ложки листьев орегано, уксус-бальзамико, оливковое масло, перец по вкусу*

Порезать тыкву кубиками, разложить ее на противне, побрызгать оливковым маслом, посыпать черным перцем и запекать при 180 °С 30 минут. Дать остыть. Смешать оливки, сыр, орегано, перемешать с тыквой и заправить ароматическим уксусом и солью.

## Пряный тыквенный суп

*Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка натертого корня имбиря, 1 л куриного бульона, 50 г растительного масла, соль, перец по вкусу*

На растительном масле обжарить мелко порезанные лук и чеснок, добавить имбирь и тыкву, порезанную на небольшие кусочки. Заправить солью и перцем, залить куриным бульоном и варить около 30 мин до готовности тыквы. Дать остыть и сделать пюре в блендере или комбайне. Полученное пюре перелить обратно в кастрюлю, прокипятить и подавать, украсив зеленью кинзы со сметаной и сухариками.

## Баклажаны с тыквой по-португальски

*Ингредиенты: 1,5 кг баклажан, 1,5 кг тыквы, 2 луковицы, 4 яблока, 1 головка чеснока, 100 мл оливкового масла, паприка, черный перец, соль по вкусу*

Все овощи почистить, с яблок и баклажанов счистить кожуру. Все овощи нарезать кубиками, чеснок - пластинками. В одной емкости смешать баклажаны и лук, приправить, полить маслом и перемешать. В другой емкости смешать тыкву, чеснок и яблоки, также приправить и сбрызнуть маслом. Выложить все на противень, не смешивая (можно разделить обе части веточками розмарина или другой зеленью). Запекать в предварительно разогретой до 190°С духовке 40-45 минут, затем достать противень из духовки, перемешать все овощи вместе, приправить снова и вернуть противень в духовку еще на 15-20 минут. Остудить и подавать с молотыми грецкими орехами и зеленью.

## Тыква по-гречески

*Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка базилика, 500 г пюре из томатов, 50 г оливкового масла, соль, красный острый перец по вкусу*

Тыкву разрезать на кусочки и обжарить в оливковом масле с солью и перцем пару минут. Добавить томатное пюре, немного чеснока и базилик и поставить тушиться на медленном огне, пока тыква не станет мягкой. Подавать можно и как самостоятельное блюдо, посыпав ее сверху мелко порезанными спелыми помидорами и зеленью, и как гарнир к тушеному мясу.

## Запеченная тыква с беконом

*Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 6 ломтиков копченого бекона, 4 зубчика чеснока, 4–6 веточек розмарина, 1 столовая ложка семян кориандра, 1 столовая ложка оливкового масла, молотый чили, черный перец и соль по вкусу*

Нарезать мякоть тыквы тонкими длинными ломтиками, выложить их на противень и посыпать молотым чили, солью и перцем. Добавить измельченный чеснок, розмарин и бекон. Полить все ингредиенты маслом и тщательно перемешать. Уложить ломтики бекона на тыкву. Запекать при температуре 200 °С около 30 минут до мягкости тыквы.

FOTOS: SXC

# ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

## Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, светлые, кондиционированные комнаты. Красивая современная сауна, 5 минут до аэропорта, 500 м до Кропоткинского шоссе. Тел. 0176 203 87 912

Продаю хорошо идущий магазин Spätkauf с рентабельностью 25-30% в год в районе Neukölln, рядом с метро, площадь 60 кв.м. Звонить с 18 до 24 часов. Тел. 0173 9813693.

## Предлагаю работу

В праксис домашнего врача на KuDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого и русского языков обязательны. Резюме просьба присылать по адресу praxisinnere@t-online.de

## Ищу работу

Женщина 50 лет, ищу работу помощницей по дому (с проживанием), трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, порядочность гарантирую. Тел. 0152 141 41 876

Женщина из Латвии ищет работу по уходу за больными людьми с проживанием, опыт имею. Тел. 0037128890784

Ищу работу Hausmeister в Берлине. Имею авто и набор всех инструментов. Звоните по телефону 0157 30341265 Игорь

## Предлагаю услуги

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. Тел. 0177 2667672 или umzugtd@gmail.com

Все виды ремонта любой сложности! Ремонт дач, квартир, крыш, работы на дачных участках, электрика, сантехника, покраска, поклейка обоев, укладка пола и пр. Все инструменты имеются. Надежно, качественно, быстро. Тел. 0152 17696124

Женщина с Украины ищет работу по уборке квартир. Быстро и качественно! ПМЖ, Берлин Тел. 0157 880 405 40

***Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129***

## Приму в подарок

Приму в подарок этюдник. Доставку оплачу. Елена (за более подробной информацией обращаться в редакцию).

## Разное

Жительница Берлина (61 год) ищет одиноких людей до 65 лет для совместного проведения времени и взаимопомощи в трудных ситуациях. Буду очень благодарна Вашим откликам по электронной почте diehoffnungbleibt@yahoo.de

Молодой человек, 41 год, порядочный и верный, познакомится с девушкой из Берлина. Тел. 0176 20040416

Познакомлюсь с женщиной в возрасте, чтобы разделять наши возрастные особенности в дружбе, общении, путешествиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

Он, 46 лет, без в/п, предлагает вступить в брак на взаимовыгодных условиях гражданке ЕС. Я из России. Тел. 0152 110 33639, Олег

55/165/80, руссская немка, познакомлюсь с интеллигентным мужчиной без в/п для серьезных отношений. В районе Магдебурга или с переездом в мой город. Тел. 0176 413 57831

## Автосалон


**G.F.A. Forumautomobile GmbH**

*TÜV/AU* *Achsvermessung*
*Inspektion nach HV* *Karosserie / Lackierung*
*Reparaturen aller Art* *Klimaservice*

*Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin*
*030/ 2969194*
*Fax 030/294 0702*
*info@gfaforumautomobile.de*
**www.gfaforumautomobile.de**

**ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ**
**книжные новинки, DVD и CD**
**от ведущих российских производителей**
**Билеты на концерты и спектакли**
**Centik, Hannover**
**Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95**

**Здесь могла бы быть Ваша реклама!** Телефон рекламного отдела 030/688377170


**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 такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.*

***По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.***




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**

# 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