WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE DEZEMBER 2021

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 6 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 8 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 27

ТАТЬЯНА ВЕЛЕС

«Каждый номер журнала «Гордость нации» – это разговор по душам!»

Татьяна Велес является генеральным директором компании «Империус Медиа», руководителем продюсерского центра «URA-Records», главным редактором журналов «Гордость нации» и «Крым гостеприимный». В ее послужном списке съемки рекламы и музыкальных клипов в качестве режиссера, педагогическая деятельность (вокал). Татьяна – лауреат премии «Человек года» и популярный спикер.

СТР. 20

ANZEIGE

МИР ДЕТСТВА

Интернет магазин подарков для детей «Мир Детства»

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ И НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

✱ ИГРУШКИ
✱ ДЕТСКИЕ КНИГИ
✱ НАБОРЫ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА
✱ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Справки по телефону +49(0)30 688 377 155

Заказывайте на сайте www.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Предпраздничные хлопоты, или в стиле Тигра
В чем встречать Новый год?

СТР. 10
ТЕМА
Зачем верить в Деда Мороза
Стоит ли уверять детей в том, что Дед Мороз существует?

СТР. 20
ГОСТИНАЯ
Татьяна Велес: «Каждый номер журнала «Гордость нации» - это разговор по душам!»
Татьяна Велес является генеральным директором компании «Империус Медиа», руководителем продюсерского центра «URA-Records», главным редактором журналов «Гордость нации» и «Крым гостеприимный».

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В декабре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Накануне Рождества
Рецепты оригинальных рождественских блюд – не благодарите!

Impressum

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

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info
Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de
Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн
Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман
Lektorat | Корректор: Alexandra Ungvari | Александра Унгвари

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichen Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden. Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.

Сладкий праздник или с днем Святого Николая

NIKOLAUSTAG

6 декабря во всей Германии отмечается день святого Николая, покровителя путешественников и детей, епископа города Миры Ликийские. Согласно легенде, каждый вечер он обходил свой приход, в котором проживали в основном многодетные бедные семьи, и тайно подбрасывал монетки и еду в выставленные за дверь детские ботинки. В X веке в Кельнском соборе в день памяти святого Николая 6 декабря ученикам церковноприходской школы стали раздавать сладости. А позже в Германии в домах стали вывешивать башмачки или носочки для того, чтобы святой Николай положил туда детям подарки. Эта традиция сохранилась по сей день. И, хотя считается, что подарки в этот день полагаются только послушным детям, без конфет, пряников и прочих мелких радостей от святого Николая не остается никто.

По законам гармонии

ARCHITECT@WORK STUTTGART 2021

Тема новинок в дизайне и архитектуре не может оставить равнодушным никого, ведь каждый из нас так или иначе мечтает о своем идеальном мирке с уютным домом и роскошным садом вокруг него, где все соответствует законам гармонии и представляет собой одну сплошную инновацию... На это и рассчитывают организаторы выставки Architect@Work 2021, которая состоится 1 и 2 декабря в Штутгарте. Где восхищенным взорам посетителей откроются новые материалы и новые идеи дизайнеров, архитекторов и инженеров, а также их новые проекты.

Машины с историей

RETRO CLASSICS BAVARIA 2021

Специализированная выставка классических автомобилей Retro Classics Bavaria 2021, которая пройдет в Нюрнберге с 3 по 5 декабря, станет местом встречи всех тех, кто интересуется машинами с историей, а также историей машин. Разнообразие выставочной тематики, от ретро-автомобилей до стильных шоу с участием раритетных средств передвижения прошлых эпох, от реставрационных технологий до запчастей и аксессуаров, привлекает максимальное количество посетителей, желающих прикоснуться к волшебному миру старинных автомобилей.

Куда поехать учиться

AUF IN DIE WELT 2021

Где лучше учиться – дома или за рубежом? Какое направление подготовки выбрать? Как подготовиться к поступлению? Какие требования к абитуриентам у разных вузов? На эти и массу других вопросов можно будет найти ответы 4 декабря на выставке зарубежных образовательных программ Auf in die Welt 2021 в Берлине. Свои программы в рамках выставки представят образовательные организации из разных стран мира, от Австралии до Швеции, а также информационные центры по образованию за рубежом (DAAD, Campus France, EducationUSA и пр.). Неважно, идет ли речь о бакалавриате, магистратуре или аспирантуре, Auf in die Welt 2021 поможет подобрать программу любого уровня.

Ночь лошадей

DIE NACHT DER PFERDE 2021

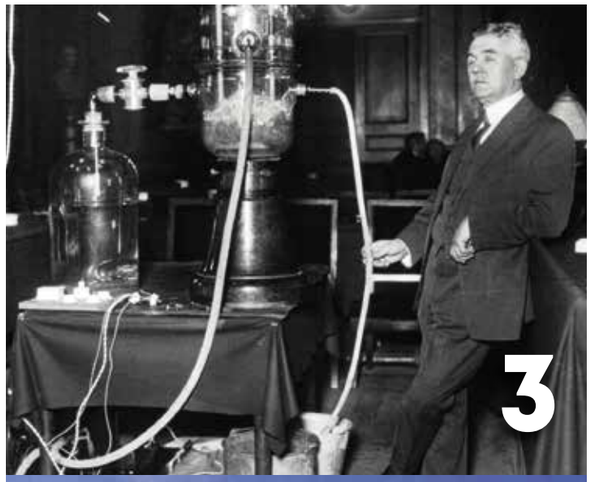
Всем любителям лошадей, да и не только им, посвящается: с 9 по 12 декабря в Ганновере пройдет уникальная выставка-шоу Die Nacht der Pferde 2021. Здесь можно не только увидеть лошадей самых разных пород, от лохматых, словно игрушечных, исландских пони до элегантных арабских скакунов, но и поразиться их талантам, которые они проявят в захватывающих спектаклях и конкурсах. Юбилейное мероприятие включает в себя потрясающие по зрелищности и обилию спецэффектов премьеры и уже успевшие полюбиться зрителями шоу прошлых лет. Масса удовольствия и ярких впечатлений для детей и взрослых – не пропустите!

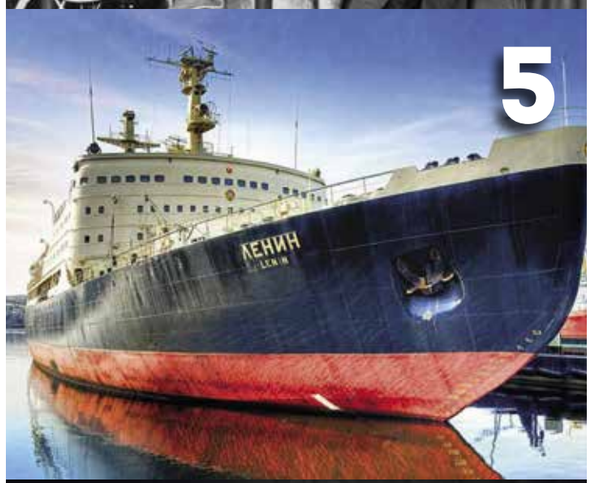
Предновогодняя традиция

BERLINER SILVESTERLAUF

Если у вас 31 декабря нет традиции ходить с друзьями в баню, но вам очень бы хотелось проводить уходящий год каким-то особенным образом, то вы вполне можете принять участие в традиционном забеге за пончиками, что проводится 31 декабря. Каждый преодолевший дистанцию предновогоднего марафона длиною в 2 км получает в награду пончики, – и отличное настроение как минимум на год вперед. Место старта – Бранденбургские ворота, время начала забега – 12 часов дня. Не опаздывайте!

А в это время, много лет назад...





2 декабря 1409 года

В трапезной монастыря Святого Фомы теолог Иоганнес Отто фон Мюнстерберг торжественно зачитал устав Лейпцигского университета, одного из первых высших учебных заведений Центральной Европы. Первоначально университет состоял из четырех факультетов: свободных искусств (к которым относили тогда и точные науки), теологии, медицины и права. Вскоре он разросся и стал настоящим центром немецкой духовной мысли. Стоит упомянуть преподававших в нем историка Древнего Рима Теодора Моммзена, нобелевских лауреатов, физиков Генриха Герца и Вернера Гейзенберга и химика Вильгельма Оствальда. Лейпцигскими студентами в разные эпохи были Лейбниц, Гете, Ницше, Радищев, Шуман, Вагнер, а также Карл Либкнехт и Ангела Меркель.

3 декабря 1910 года

На Парижской автовыставке впервые была продемонстрирована неоновая лампа, изобретенная французским физиком Жоржем Клодом.

5 декабря 1957 года

В ленинградской гавани был спущен на воду легендарный ледокол «Ленин», первое в мире надводное судно с ядерной силовой установкой. За 30 лет службы корабль прошел 654,4 тысяч морских миль и провел через льды 3741 судно. В 1989 году ледокол «Ленин» был поставлен на вечную стоянку в Мурманске.

7 декабря 164 года до н.э.

При освящении Храма после победы войска Иегуды Маккавея над войсками царя Антиоха произошло чудо: масла для лампад, достаточного для поддержания огня, хватало лишь на один день, однако чудесным образом огонь в золотой меноре горел целых восемь дней, в течение которых приготовили новые запасы масла. В память об этом событии в праздник, получивший название Ханука, каждый вечер зажигают свечи: одну в первый день праздника, вторую во второй, третью в третий и так далее, до восьми.

10 декабря 1987 года

Иосиф Бродский стал пятым русским лауреатом Нобелевской премии по литературе «За всеобъемлющее творчество, пропитанное ясностью мысли и страстностью поэзии».

12 декабря 1990 года

В ходе всенародного голосования была принята Конституция Российской Федерации, закрепившая, помимо прочего, новое название – Российская Федерация и существенно изменившая структуру высших органов государственной власти, последовательно проводя принцип разделения властей.

FOTOS: SXC

18 декабря 1876 года

На Казанской площади в Петербурге состоялась первая в России политическая демонстрация (известная как Казанская демонстрация) с участием рабочих и студентов.

20 декабря 1699 года

Российский царь Петр I подписал указ о переходе России на новое летосчисление и переносе празднования начала года с 1 сентября на 1 января. Своим указом Петр повелел 1 января 1700 года украсить дома сосновыми, еловыми и можжевеловыми ветвями, по образцам, выставленным в Гостином дворе, в знак веселья обязательно поздравлять друг друга с Новым годом и столетием.

26 декабря 1898 года

На заседании Французской Академии наук супруги Мари и Пьер Кюри сделали первое сообщение об открытии радия, принесшее им Нобелевскую премию.

31 декабря 1999 года

Борис Ельцин добровольно прекратил исполнение полномочий Президента Российской Федерации и передал их Председателю Правительства Владимиру Путину.

СУДОКУ

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

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

Предпраздничные хлопоты, или в стиле Тигра

Каждый год перед прекрасной половиной человечества встает один и тот же вопрос: в чем встречать Рождество и Новый год? Ответ напрашивается сам собой: конечно же, во всей красе! Единственное условие – праздничные макияж и наряды должны соответствовать цветам и оттенкам предстоящего года. Что же рекомендует покровитель 2022 года, Черный Водяной Тигр?

Согласно восточному календарю, 2022 год, до наступления которого остались считанные дни, пройдет под покровительством Черного Водяного Тигра, пришедшего «под третьим номером» к Будде много веков тому назад! Как понятно из имени, космический элемент Тигра-2022 года – вода, а цвет – черный. Тигр – это царь джунглей, потому замашки у него воистину королевские. Праздничный стол должен быть красиво и изящно украшен, щепетильный Тигр предпочитает аккуратную сервировку, а из блюд отдает предпочтение, конечно же, мясным деликатесам. Главное правило в декоре помещения – придерживаться единого стиля и отдавать предпочтение натуральным материалам. Также Тигру понравится, если украшения будут с металлическим блеском золота и серебра. Еще он благосклонно отнесется к свечам серебристых, желтых, золотистых и пурпурных оттенков.

В одежде лучше отдавать предпочтение черному, серому, темно-синему (впрочем, темно-коричневый или бордовый тоже подойдут). А вот пестрых нарядов, контрастных сочетаний и кричащего неона рекомендуется избегать, подобные цвета будут раздражать хозяина года. Отдельного упоминания заслуживают и полосатые принты, и «тигровая шкура», и аксессуары в полоску – они точно порадуют Тигра-2022.

В макияже основной акцент стилисты рекомендуют сделать на глаза. Макияж глаз должен подчеркивать их цвет и форму, заодно скрывая мелкие недостатки, а значит, вооружайтесь карандашами, тушью и тенями – и за дело! Но вначале нужно подготовить кожу вокруг глаз к предстоящим испытаниям: устранить припухлости и покраснения отлично помогут охлажденные пакетики с черным чаем, положенные на веки на несколько минут (пакетики вначале нужно заварить кипятком, а затем охладить в морозильной камере). А разгладить мелкие морщинки у глаз и сделать кожу свежей и упругой можно, нанеся на верхнее и нижнее веко нежирный гель для ухода за кожей век. Он впитывается почти мгновенно и служит отличной основой для макияжа.

Вот теперь можно приступать к творчеству. Цвет теней нужно выбирать так, чтобы он гармонировал с оттенком ваших глаз, но не повторял его, а заодно и подходил к тигровой гамме. А значит, обладательницам карих глаз надо обратить внимание на золотистые тона, голубых – на бархатно-синие, зеленых – на темно-фиолетовые и черные. Помните, что на чуть припудренное веко тени ложатся ровнее! Акцент при нанесении теней лучше делать на внешний угол глаза, их оттенок должен быть одинаковым и сверху, и снизу, – это непременное условие, которое диктует мода зимы-2022. Тушь интенсивнее всего тоже необходимо нанести у внешнего угла глаза, чтобы придать ему загадочную удлиненность. Теперь очередь подводки – разумеется, только черной, о других, даже самых модных оттенках, в эту новогоднюю ночь лучше забыть (они будут отвлекать внимание) Подводку можно наносить традиционно по контуру век или экспериментировать по своему усмотрению (впрочем, особой популярностью этой зимой пользуется подводка в стиле «кошачий глаз» – аккуратно проведите черту от середины века, и постепенно утолщая линию, выделите внешний угол глаза, – готово!). Кстати, если вы еще не достигли высот мастерства в нанесении макияжа, и контуры вокруг глаз или губ не получаются у вас четкими и ровными, попробуйте за несколько часов до «покрасочных работ» положить косметические средства, которыми вы будете пользоваться, в холодильник.

Что же касается тональной основы для макияжа, то тут нужно всего лишь помнить нехитрое правило: темные тона как бы скрывают лицо, а светлые, наоборот, подчеркивают его. Значит, «проблемные» зоны лучше оттенить, а наиболее выгодные моменты – высветлить! Или же следовать примеру голливудских звезд, щедро использующих мерцающую пудру (с ее помощью на лице выделяются несколько зон: верхнее веко, скулы, подбородок – в зависимости от формы лица), что помогает создать эффект сияющей молодости и свежести. Ту же мерцающую пудру можно наносить и на область декольте. А вот яркой помадой увлекаться сейчас не стоит, вполне достаточно будет нежного блеска. Цвет последнего должен совпадать с оттенком лака для ногтей, но вполне уместен будет и классический французский маникюр, который подходит к любым нарядам.

Вот и все... С наступающими праздниками!

И вот они, нарядные...

Создать праздничную атмосферу дома очень просто. Для этого потребуется минимум подручных материалов вроде веток елей или сосны, колокольчиков, лент и шаров, непременных атрибутов Нового года, которые дарят радость праздника и идеально подходят для оформления любых помещений. Плюс совсем немного фантазии! Если с последней проблемы, можно обратиться за идеями к традициям народов разных стран мира, о которых и пойдет у нас речь.

В Германии за создание рождественской атмосферы отвечают композиции из еловых веток (в качестве основы можно взять венок небольшого диаметра), шариков, шишек и бантиков. Их рекомендуется размещать на подоконнике на плоском блюде в тандеме со свечкой либо чашей, заполненной различными пряностями. Еще подоконник можно устлать сосновыми ветками, а наверх установить фигурки Деда Мороза или игрушечных оленей, украсить снежинками, звездочками, пряниками или любыми другими праздничными атрибутами. Еще очень декоративно смотрятся выложенные на стекле из разных гирлянд контуры елочек, снежинок или звездочек (с вплетенными блестящими нитями мишуры или без). Можно украсить гирляндами гардины, которые от этого станут похожи на сверкающий водопад огней, или же расположить их по периметру окна, – таким образом оно окажется как бы охваченным рамой из света.

Соседи немцев, французы, добавили бы к вышеупомянутым рождественским украшениям красные яблоки. Они как символ урожая несут в дом благополучие, а также напоминают о библейских героях – Адаме и Еве и о Райском саде. Сотни лет назад яблоки использовали настоящие, но однажды, в год плохого урожая, им на замену изобрели стеклянные реплики. С тех пор так и повелось. Яблоки, кстати, используются в качестве новогоднего декора и в Греции, наряду с плодами граната и другими фруктами.

В Голландии основной акцент рождественского убранства сделан на окна. Самый простой и беспроигрышный способ заставить глаза дома радостно светиться, причем как в прямом, так и в переносном смысле, – украсить их гирляндами из лампочек. Заодно можно поменять шторы на новогодний вариант, с зимними рисунками и мотивами, или же – повесить на карниз новогодние шары на тонких прочных нитях, так, чтобы создавалось впечатление, что игрушки парят в воздухе, а сверху над ними прикрепить гирлянду из хвои. Вместо шаров отлично подойдут также конфеты или мандарины!

Кстати, о мандаринах – именно они являются излюбленными новогодними украшениями в Южной Корее, так как олицетворяют благополучие, богатство и стабильность. Корейцы считают, что ароматные оранжевые мандарины напоминают золотые монеты, в которых в Новом году наверняка не будет недостатка!

А вот в Китае очень популярны украшения из бумаги, засахаренных фруктов и цветов, которые подразумевают благополучие и любовь. Пионы символизируют богатство, а нарциссы – согласие в семье. Также в Китае на праздничное дерево (обычно в его роли выступают апельсиновые и мандариновые деревья, так называемые деревья Солнца) принято вешать написанные от руки пожелания.

В Японии с елками так же, как и в Китае, некоторые сложности, поэтому здесь их заменяют карликовые сосны и бамбук. Почему сосны? Потому что японцы – синтоисты, для них важна символичность. Сосны как раз символизируют долголетие, а бамбук – стойкость. Именно из этих растений японцы устанавливают около дома кадомацу – новогоднюю композицию, которую наряжают фигурками птиц из оригами, колокольчиками, веерами и фонариками.

Но неважно, отдадите ли вы предпочтение мандаринам в качестве украшения интерьера или классическим хвойным гирляндам, помните, что обстановка (особенно праздничная!) является в первую очередь отражением внутреннего мира обитателей квартиры или дома. Иногда даже эклектика на грани абсурда в «интерьере своего хозяина» может выглядеть очень органично! Поэтому не стесняйтесь в интерьерных выражениях, и пусть в вашем доме всегда будет уютно и празднично!

FOTOS: SXC

Зачем верить в Деда Мороза

В детстве в Деда Мороза верит каждый. Потом, правда, ситуация меняется... Стоит ли вообще уверять детей в том, что Дед Мороз существует?

Рано или поздно детская вера в Деда Мороза дает трещину, и родители должны дать ответ на вопрос, существует ли на самом деле главный символ Рождества и Нового года. Не утратит ли малыш веру в чудеса, силу добра и любви, если открыть ребенку глаза на истинное положение вещей? Или лучше самим сказать ему горькую правду, а не ждать, пока он услышит ее от чужих людей? Психологи утверждают, что веру детей в Деда Мороза не только можно, но и нужно поддерживать! Для формирования здоровой психики очень важен детский опыт радости и предвкушения чуда. Кроме того, способность верить во что-то доброе и светлое помогает в любом возрасте справляться со многими сложными жизненными ситуациями. Вера в чудеса – один из наиболее важных защитных механизмов человеческой психики, который не только дает силы для борьбы, но и помогает сохранить душевное и физическое здоровье. Помимо этого, считается, что дети с развитой фантазией и верой в чудеса вырастают более открытыми, общительными и уверенными в себе людьми. Не стоит забывать и о том, что Дед Мороз – самый главный персонаж большинства зимних сказок. А что может лучше сказок наглядно продемонстрировать ребенку, как ведут себя добрые персонажи, а как – злые? Ведь именно сказки несут в себе огромную воспитательную функцию. И, что еще немаловажно, ожидание праздника и визита Деда Мороза с подарками – уже сам по себе источник положительных эмоций!

Конечно, чтобы не подорвать доверие ребенка к себе и в то же время не разочаровать его, лучше всего сказать: «Дед Мороз будет существовать до тех пор, пока ты этого хочешь». Ведь всем хочется в жизни немного волшебства, и, говоря «Да» невероятной магии Деда Мороза, вы говорите «Да» надежде и вере. А значит, не надо категорически отрицать факт существования сказочного дедушки, – гораздо мудрее представить его как красивую сказку, которая, как известно, «ложь, да в ней намек»... Чем больше вы сочиняете и фантазируете, чем больше придумываете невероятных деталей (например, рассказывая о волшебном городе, где живет Дед Мороз, об оленях с красными носами, запряженных в чудесные сани, умеющие летать по воздуху, о мастерской подарков, где целый год напролет трудятся малютки-гномы), тем нереальнее становится история про Деда Мороза, и тем реже дети задаются вопросом, правда это или нет, – ведь они воспринимают ее как сказку! Еще важно сохранять некоторую условность: составляя Деду Морозу письмо, как заказ в магазин, можно свести весь эффект сюрприза на нет. И если вы увидели Деда Мороза на улице, можно сказать, что это не настоящий Дед Мороз, а просто человек, который надел костюм, чтобы его изображать, потому что так еще интереснее.

FOTOS: SXC

А вот говорить, что непослушным детям Дед Мороз не приносит подарки, не стоит ни в коем случае. Пусть приход Деда Мороза будет для ребенка не просто днем, в который выдают подарки, а неким символом любви людей друг к другу, праздником волшебства, радости и чудес. Пусть он тоже поучаствует в подготовке к нему, – в украшении дома, в придумывании сюрпризов, в создании мечты, наконец… И поймет, что не столь уж и важно, есть ли взаправду на свете добрый дедушка с мешком подарков, способный за одну ночь облететь весь земной шар и исполнить пожелания детей и взрослых. Гораздо важнее проявление любви, которой неподвластны ни время, ни положение на финансовом рынке, ни погода, ни другие переменные… А значит, Дед Мороз все-таки есть на самом деле, – как и мечты, и добро, и благодарность. По крайней мере, до тех пор, пока кто-то в них верит!

СУДОКУ

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

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

Вино с ароматом Рождества

Все, что вы хотели знать о глинтвейне.

Что за Рождество без глинтвейна? И кстати, что мы знаем об этом замечательном напитке, кроме того, что это особым образом приготовленное подогретое вино со специями? Глинтвейн хорош не только в качестве увеселительно-расслабляющего средства, но и как профилактика простудных заболеваний, и как снотворное…

Это знали еще римские легионеры, которые и принесли в наши широты чудесный рецепт «снадобья от зимних невзгод». Чтобы согреться и взбодриться долгими холодными вечерами, они добавляли в горячее красное вино специи, сахар или патоку и запивали этой смесью свою тоску по далекой солнечной родине. Видимо, получалось это у них неплохо, по крайней мере, успехов в боях они добивались внушительных. Но еще более успешным стало распространение по всему миру «веселящего напитка», – в тех или иных вариациях горячий винный коктейль прижился почти во всех странах. В скандинавских странах, скажем, подогретое вино с гвоздикой, апельсиновой цедрой и миндалем разбавляется еще и аквавитом (местным сортом водки), а в Англии туда добавляются эль, мускатный орех, сахар, имбирь и корица. Но классикой жанра все же остается смесь вина и специй, нагретая до 60-70 градусов. И точно такой же классикой жанра является ритуал приготовления глинтвейна. Потому что сам процесс создания этого божественного напитка – дело не менее интересное и увлекательное, чем процесс его поглощения! Для полноты картины необходимы пространство, где глинтвейн доставит особое удовольствие – например, теплые уютные кухня или гостиная (желательно с камином), ну и, конечно, хорошая компания. Без всего этого глинтвейн согреет желудок, но не душу, а ведь это лишь полдела…

В то же самое время глинтвейн, сваренный в самой тесной дружеской атмосфере и под отличное настроение, но по неправильной технологии, тоже не доставит должного удовольствия. Это касается и готовых глинтвейных смесей, – по вкусу магазинный эквивалент «пылающего вина» почти не уступает домашнему, но с ритуалом в этом случае приходится распрощаться. На самом деле, простора для совместного творчества и полета фантазии здесь никакого, – всего-то и нужно, что вылить готовый глинтвейн в кастрюлю и подогреть... А вот приготовить собственноручно напиток радости в окружении друзей и единомышленников – совсем другая история!

Поэтому давайте поподробнее остановимся на рецептах и тонкостях его приготовления. Для начала следует запомнить основную «глинтвейную» аксиому, – глинтвейн, как и кофе, ни в коем случае не должен закипать, иначе впечатление от напитка будет напрочь испорчено. Поэтому очень важно не передержать его на огне, лучше – для страховки – снять его с плиты просто достаточно горячим (идеальная температура идеального глинтвейна должна составлять, как уже упоминалось, 60-70 градусов). После этого напиток надо или сразу разлить по чашкам, или залить в керамический чайник, и тут же начинать дегустацию, – глинтвейн не переносит охлаждения, так как нагретое один раз вино уже навсегда теряет свой букет и вкусовые качества. Хранить приготовленный глинтвейн можно в обычном термосе, от этого напиток только выиграет: слегка загустеет и настоится. Если вы планируете хранить напиток больше часа, из него нужно вынуть цедру лимона, иначе вино приобретет горьковатый вкус.

FOTOS: SXC

В качестве основы для глинтвейна используются, как правило, недорогие сухие красные столовые вина (тот же принцип – «хороший и недорогой» – действует в отношении возможных вспомогательных ингредиентов «усиленного» глинтвейна, – правда, тогда он уже перестает быть глинтвейном и становится грогом, – коньяка или, если хотите, водки). Что касается пряностей, ароматических компонентов и сахара, то здесь лучше всего дать волю фантазии. Импровизировать с крепостью напитка, его сладостью и прочими вкусовыми оттенками можно до бесконечности. Единственное, что нужно учитывать в процессе импровизации, – при использовании цитрусовых (лимонов, апельсинов и др.) следует непременно удалять с них верхний слой кожуры. Дело в том, что она обычно покрывается тончайшей полимерной пленкой, предотвращающей порчу плодов и увеличивающей их срок хранения. Такую пленку, совершенно не содержащую никаких полезных веществ, невозможно удалить даже тщательным мытьем, поэтому кожуру лучше сразу срезать и выкидывать, какой бы аппетитной и красивой она не казалась. В остальном – дайте волю фантазии, и с Рождеством вас!

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: .....

Веганство: новый гастрономический тренд или система питания, способная изменить жизнь?

МАРИЯ КЛЕТАНИНА
нутрициолог

Веганство: новый гастрономический тренд или система питания, способная изменить жизнь? На этот вопрос отвечает нутрициолог Мария Клетанина.

За последние четыре года в Европе количество веганов увеличилось почти в два раза, на полках магазинов все чаще встречаются товары с пометкой #vegan, а продажи растительного «мяса» выросли на 1400% за два года. Давайте разберемся, почему веганство уверенно захватывает мир, а люди все активнее переходят на растительный рацион.

Что за зверь такой – веганство? Веганство – это не только популярная система питания, но и определенная философия жизни, исключающая все формы эксплуатации и жестокости по отношению к животным. Часто веганство путают с вегетарианством из-за схожего звучания слов. Есть ли между ними разница? Да, огромная! Вегетарианство допускает употребление молока, яиц, меда и продуктов, переработанных из животных организмов. Веганство же подразумевает полный переход на растительный рацион, дополнительно захватывая все сферы жизни: отказ от ношения меха, кожи и шелка; отказ от косметики, тестируемой на животных; отказ от посещения цирков, зоопарков и дельфинариев.

Почему растительное питание – это не всегда полезно? Веганство – это не волшебная таблетка для похудения или лечения всех болезней. Вставая на путь веганства, стоит подготовиться к психологической нагрузке – отказ от привычной еды, постоянный поиск альтернатив, непонимание со стороны окружающих и возможные срывы. Ваша первостепенная задача – сделать переход мягким и постепенным, а рацион сбалансированным. Формировать рацион нужно исходя из индивидуальных потребностей организма. Слушайте сигналы своего тела и не забывайте регулярно консультироваться с врачом.

Как сбалансированное веганство влияет на здоровье и внешность? Вскоре после перехода на растительное питание вы заметите, как состояние кожи и волос значительно улучшилось. Все потому, что рацион вегана богат клетчаткой и антиоксидантами, содержащимися во фруктах и овощах. Они восстанавливают структуру клеток, выводят токсины и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Наполнив повседневный рацион овощами, бобовыми, фруктами и зеленью, вы сокращаете количество потребляемых насыщенных жиров и калорий, а взамен получаете кучу витаминов и минералов, которые нормализуют физическое самочувствие и вес. Продукты животного происхождение содержат насыщенные жиры и холестерин, которые пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему, а любовь к красному мясу и вовсе увеличивает риск появления злокачественных опухолей. Растительная диета – замечательный помощник для нормализации кровяного давления и профилактики заболеваний сердца.

Тест на совместимость: могут ли веганство и спорт быть вместе? Конечно, могут! При правильном подходе спорт и веганство легко сочетаются друг с другом. Среди профессиональных спортсменов и любителей различных видов спорта полно вегетарианцев и веганов, например, Серена Уильямс, профессиональная американская теннисистка, четырехкратная олимпийская чемпионка; Ольга Капранова, российская спортсменка, многократная чемпионка мира и Европы по художественной гимнастике; Алексей Воевода, российский спортсмен, двукратный олимпийский чемпион по бобслею и трехкратный чемпион мира по армрестлингу. Для того чтобы занятия спортом проходили комфортно, нужно подружиться с белком, который восстанавливает мышечные волокна. Легко восполнить его помогут такие растительные продукты, как тофу, орехи, бобовые культуры и соя. А железо – это богатейший источник энергии для организма. Его вы найдете в цитрусовых, яблоках, грецких орехах и капусте.

Вопрос цены: сколько стоит быть веганом? Бытует мнение, что придерживаться растительного рациона – запредельно дорого, а веганские продукты днем с огнем не сыщешь. Но особую разницу в затратах и потраченных усилиях вы вряд ли заметите. Куртки на искусственном утеплителе или шубки из эко-меха выйдут порядком дешевле, чем шубы из натурального меха, а классные марки уходовой и декоративной косметики, которая не тестируется на животных, сейчас можно найти в любом косметическом магазине. Мир меняется и привносит все новые модные течения, но точно одно: осознанное веганство – устойчивый тренд, который по праву занимает лидирующие позиции. Ведь сейчас лучшее время, чтобы начать заботиться о планете и самом главном человеке – себе.

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Служба по уходу на дому «Veritas» поздравляет всех своих пациентов и их родственников с Рождеством и желает им здоровья и счастья в наступающем Новом году!

Персонал резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» делает все возможное, чтобы радовать наших пациентов, чтобы их жизнь была всегда солнечной, позитивной и яркой! А поводов для радости у нас немало. Недавно поздравления с днем рождения принимали Валерий Вихристюк и Эвальд Вехтер. Еще раз желаем именинникам здоровья и бодрости и присущей им молодости души!

Отдельно хочется упомянуть бриллиантовую свадьбу наших пациентов Мины и Петра Шпомер. В любви и согласии они живут вместе уже 60 лет. Бриллиант – невероятно прочный камень, им с легкостью можно разрезать металл и стекло. Юбилей совместной жизни наглядно демонстрирует всем, что супруги Шпомер смогли преодолеть все препятствия и недопонимания. Чувства оказались намного сильнее различных обстоятельств. По сей день Мина и Петр не могут наглядеться друг на друга, относясь друг к другу нежно, бережно и с искренней любовью. Их пример вызывает только восхищение и уважение! Дорогие наши Мина и Петр, спасибо вам за вашу лебединую верность, и оставайтесь как можно дольше здоровы и счастливы!

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» есть все для достойной жизни людей старшего поколения: услуги квалифицированного заботливого персонала, все необходимое для поддержания здоровья и ухода за пожилыми людьми и ежедневная программа мероприятий, чтобы наши пациенты могли полноценно жить, имея повод для радости каждый день.

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

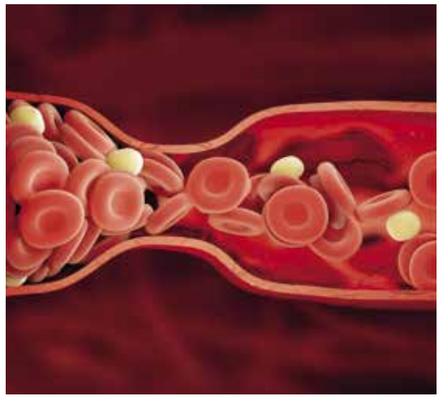
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Минус холестерин

То, что высокий уровень холестерина губителен для людей старше 60 лет, не подлежит обсуждению. Как и то, что для снижения этого показателя вполне можно предпринять определенные меры! Так, чтобы избежать увеличения образования бляшек в артериях, что может ограничивать приток крови к мозгу и сердцу, потенциально приводя к трагическим последствиям, таким, как сердечный приступ и инсульт, необходимо включить в свой распорядок дня физические упражнения. Кроме того, полезно увеличить потребление растворимой клетчатки (например, овсянки, орехов и яблок). Необходимо также ввести в рацион различные виды рыбы, например, тунца, лосося, скумбрии, богатых полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и витамином D. Наконец, можно попробовать избавиться от лишнего веса, так как потеря ненужных килограммов может помочь снизить уровень холестерина и улучшить общее состояние здоровья организма. Все достаточно просто, – пора действовать!



На долгую память

У вас появились проблемы с памятью? Тогда вам необходимо включить в свой рацион куриные яйца. Ученые установили, что регулярное употребление в пищу куриных яиц способно остановить процесс возрастной потери памяти и снизить риск развития деменции. Было проведено исследование, в ходе которого половина добровольцев шесть месяцев дополняли свой ежедневный рацион двумя куриными яйцами. Вторая половина испытуемых придерживалась своего привычного питания, но только полностью исключила из него яйца. Все участники эксперимента прошли тесты на память, словарный запас и внимание до и после исследования. Выяснилось, что среди тех, кто не ел яйца, все перечисленные показатели были ниже по сравнению с теми, кто ел их каждый день. Положительное влияние употребления в пищу яиц на работу головного мозга объясняется тем, что в состав продукта входят два типа антиоксидантов – лютеин и зеаксантин, стимулирующие интеллект и память.

Лаванда, горная лаванда...

Хорошая новость для тех, кто подвержен нервным срывам и перепадам настроения: скоро в продаже появятся средства на основе лаванды, великолепная замена лекарственным препаратам-антидепрессантам. Тестирование новых разработок, в которых приняли участие 500 человек с нервными расстройствами, показало, что пациенты, принимающие препараты на основе лаванды, имеют наименьший уровень тревожности. В группе этих пациентов он снизился в среднем на 14 пунктов. Для сравнения: в группе больных, принимавших препараты химического происхождения, этот показатель снизился на 11 пунктов. Все потому, что в лаванде содержатся вещества, способные влиять на химические процессы, протекающие в мозге. А самое приятное, что препараты на основе ароматных цветов не оказывают на организм побочных эффектов, в отличие от синтетических медикаментов, зато весьма эффективны при расстройствах сна, пневмонии, ларингитах, повышенном давлении и даже могут использоваться в качестве иммуностимулятора и обезболивающего средства.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба «Veritas» поздравляет с Рождеством и Новым годом всех своих пациентов, сотрудников и деловых партнеров!

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Charlottenburg
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 Berlin
Tel. 030 - 688 377 133

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

VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Breite Str. 20
14199 Berlin
Tel. 030-688 377 150

www.veritas24.info

МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ:

«Праздник – это ни много ни мало явление Царства Божьего на земле!»

Клирик храма Сорока мучеников Севастийских в Спасской слободе, протоиерей Максим Первозванский - о том, как сохранить светлое и праздничное настроение в сложных условиях пандемии, о семейных традициях встречи Нового года, Рождества Христова и Крещения, и о других, не менее интересных вещах.

В этом году, который изменил образ жизни всех людей на планете, не так просто сохранить ощущение праздника. Главное ограничение, которое мы имеем — это возможность причинить вред тем людям, которых мы любим. К счастью, большинство моих знакомых и родственников все-таки добилось того, что наше старшее поколение овладело всеми современными способами связи, и в этом отношении не чувствуют себя совсем далеко и глубоко заброшенными. Мне кажется очень важным поддерживать живой контакт, если не очный, что, может быть, действительно сложно для кого-то, то тот самый видеоконтакт — звонить, общаться. У нас уже есть достаточно богатый опыт празднования дней рождения в зуме, мы в таком режиме праздновали многие дни рождения. Когда подключаешь к зум-конференции большое количество друзей и родственников, знакомых, это создает атмосферу праздника и это важно. Поэтому не обижайтесь на внешне злой и неприветливый мир, радуйтесь тому, что есть. Есть возможность поговорить просто по телефону — обязательно разговаривайте по телефону, есть возможность поговорить по видеосвязи, обязательно это тоже делайте. И, конечно, это касается не только праздников. Действительно, наше совсем старшее поколение, может лениться не только елку поставить, но и готовить себе. И за этим надо специально проследить. Можно устроить оливье-марафон: а давайте мы режем там, а вы режете здесь. А давайте мы вместе, можно бабушку привлечь... Там, где есть маленькие дети, в семьях всегда есть такая подготовка к Рождеству и Новому году, как украшение дома. И здесь очень важно вместе вырезать снежинки, вместе вырезать ангелов, которые должны свисать с потолка, вместе развешивать гирлянды. Здесь тоже можно и маленьких детей, и бабушек и дедушек занять: «Бабушка, давай устрой нам зум-конференцию по поводу вырезания ангелов».

Что же касается праздников в период пандемии в нашей семье, то вообще мы всегда старались на Рождество собираться все вместе. Не знаю, как в этом году получится. Всем вместе, наверное, не удастся собраться, есть ограничения, связанные со старшим поколением, но, как есть. Мне кажется, дети не будут особенно переживать, если не будут особенно переживать взрослые. Дети ждут праздника, этот праздник мы вполне в силах им устроить. Даже в блокадном Ленинграде люди встречали праздники, и вполне это было радостно, он же все-таки внутри. Мы живем, к сожалению, сейчас на таком этапе развития цивилизации, когда в значительной степени то, что внутри, связано с тем, что вовне. Поэтому очень важно вернуться к каким-то исконным смыслам.

А вот по поводу Нового года - в нашей семье мы очень здорово дрейфуем в этом вопросе. То есть лет 15 назад мы старались Новый год не праздновать вообще, пытаясь его не замечать — вот просто нет его: легли спать и всё. Даже не 15, а 25 лет назад мы с этого начинали — Нового года не существует, это не наш праздник. Постепенно мы от этой концепции отказались, особенно с того момента, как дети пошли в школу, когда уже такая семейная замкнутость была нарушена. Понятно, что Новый год есть и обойти его нельзя. Мы стали праздновать Новый год как праздник гражданский, то есть со своими домашними традициями. Например, до сих пор всегда на Новый год мы едим суши. Потому что мы соблюдаем Рождественский пост и понимаем, что пока нету праздничной трапезы, а суши еще чину поста допустимы, поскольку это рыба. Никаких голубых огоньков, естественно, мы не смотрим. Еще в новогоднюю ночь мы ходим гулять, кататься с горки, и где-то в 2-3 часа уже на бочок. Главный праздник для нас - это Рождество, причем Рождество - это не только праздничный стол, и не только елка. Самое главное – ночная служба. Событие Рождества Христова надо прожить не просто за праздничным столом, а в храме за Божественной литургией: «В храме стояще славы Твоея, на небеси стояити мним», — говорит церковное песнопение. Это реальное стояние около яслей Спасителя, мы переживаем события Рождества Христова не просто как воспоминание о неком историческом событии, свершившемся две тысячи лет назад, а как событие, совершающееся сейчас в нашей жизни. Поэтому и подготовка, поэтому и праздник, поэтому и Святки. Потому что это со мной случилось — со мной случилось Рождество Христово. Серые будни, из которых трудно вырваться, превращают реальную жизнь здесь и сейчас в мрак, а праздник позволяет их этого мрака вырваться. Настоящий праздник - всегда мистерия в хорошем смысле этого слова, проживание чудесного события как события своей жизни. Это одновременно можно по-разному переживать: можно как, что Царствие Божье спускается к нам и здесь и сейчас, а можно и переживать и как то, что мы поднимаемся туда, в Царствие Божье. Но важно, что мы выходим из этого мира — этот мир уже не только этот мир, а мир, наполненный, если мы говорим о нас, христианах, Божественным присутствием и событием праздника. Праздник - это ни много ни мало явление Царства Божьего здесь, на земле, в той или иной форме.

Татьяна Велес

«Каждый номер журнала «Гордость нации» – это разговор по душам!»

Татьяна Велес является генеральным директором компании «Империус Медиа», руководителем продюсерского центра «URA-Records», главным редактором журналов «Гордость нации» и «Крым гостеприимный». В ее послужном списке съемки рекламы и музыкальных клипов в качестве режиссера, педагогическая деятельность (вокал). Татьяна – лауреат премии «Человек года» и популярный спикер.

- Татьяна, свою карьеру вы начинали в качестве педагога по вокалу, потом занялись продюсированием. Как произошел этот переход? Насколько плавным он для вас был?

- Я действительно начинала свою деятельность в качестве педагога по вокалу. К этому было множество предпосылок. Во-первых, у меня музыкальная семья: папа играл на баяне, мама – лауреат музыкальных конкурсов. Бабушка и дедушка тоже музыканты. Можно сказать, в каком-то плане у меня не было выбора – я должна была продолжать семейные традиции. Заниматься музыкой я начала с раннего детства, потом была музыкальная школа и музыкальное училище. Планировала стать певицы и плодотворно боролось со страхом сцены, но вышла замуж, появились дети и иные интересы. Но желание самореализоваться именно в творчестве и в музыкальной сфере никуда, конечно же, не ушло. Поэтому в какой-то момент я поняла, что пора возвращаться, но увидела себя уже немного в другой сфере – занялась педагогической деятельностью. А потом обстоятельства так сложились, что у меня появился первый музыкальный проект в качестве продюсера. Я поняла, что мне этим интересно заниматься. Хотя и педагогическую деятельность я еще пока не оставила.

- Помните, кто был вашим первым проектом как продюсера?

- В качестве преподавателя по вокалу я работала со многими музыкально одаренными студентами. И однажды меня посетила мысль объединить пять абсолютно разных вокалистов в один коллектив и посмотреть, что из этого получится. Так появился мой первый проект – группа «D-Bosh», которая достаточно быстро обрела популярность. Это была, как бы сейчас сказали, мальчиковая группа из очень талантливых ребят. Вместе с ними я училась ремеслу продюсера, открывала для себя новые грани профессии. Но, к сожалению, коллектив распался. Виной тому была неготовность ребят к свалившейся на них неожиданно славе. Не все умеют достойно перенести «звездная болезнь», особенно в молодом возрасте. Но я до сих пор вспоминаю о них и своем первом проекте с теплотой.

- А какой из ваших проектов был самым запоминающимся для вас?
- Для меня все мои проекты запоминающиеся и по-своему интересные. Более того, мне одинаково приятно работать как со звездами, такими, как Оксана Федорова, так и с начинающими артистами, такими, как участницы «Голоса» Роза Мажонц, Moumina и Эден Голан, которая принимала участие в детском «Голосе». Эден не была моим проектом, но я непосредственно участвовала в менеджменте будущей звезды. Эден всего 17 лет, и она, конечно, певица больше западного формата – она пишет, поет, продвигается. Я уверена, что ее, как и Розу Мажонц, и Moumina, впереди ждет популярность и много новых проектов.

- Сложно ли вам соблюдать баланс между карьерой и семейной жизнью?
- Сложно, но нет ничего невозможного. Лично меня постоянно перевешивает в какую-то из сторон. То я мамочка-мамочка и жена, и доченька, то карьеристка-карьеристка. У меня это какими-то этапами идет. Мне кажется, женщина тогда счастлива, когда у нее 3 пункта в ее жизни получились: прежде всего, она стала любимой женщиной, состоялась как мама и реализовалась как личность.

- Помимо продюсирования, вы еще являетесь главном редактором как минимум двух журналов. Расскажите о своем журнале «Гордость нации»?
- «Гордость нации XXI век» - это рейтинговый и элитный журнал класса «премиум». В фокусе журнала успешные, яркие, популярные люди, элитные бренды, современные тенденции, новейшие тренды и запоминающиеся события. Журнал освещает самые актуальные вопросы, которые интересуют большинство людей. Мы пишем об успешных персонах, личных отношениях, саморазвитии, спорте и фитнесе, здоровье и красоте, стиле и моде, отдыхе и путешествиях, красивой правильной еде и многом-многом другом. В нашем журнале для каждого читателя есть что-то интересное. При этом его можно найти не только в Москве. Журнал присутствует более чем в 12 000 локаций по всей территории России и есть даже в Государственной думе и Совете Федерации РФ.

- Почему вы решили создать журнал?
- На обложке первого журнала «Гордость нации» запечатлен выдающийся хирург и великий человек Лео Бокерия, и это было сделано не зря. Мы с самого начала решили, что наш журнал будет посвящен сильным, смелым, неравнодушным людям, которые готовы пожертвовать своими силами, временем, здоровьем, а иногда даже жизнью ради других, подчас совершенно незнакомых людей. В нем есть истории о людях, профессионалах своего дела, о тех, кто живет своей работой. Каждый сможет прочитать в нем актуальные интервью с деятелями искусства, актерами, режиссерами, писателями, певцами, статьи, комментарии, мастер-классы, посвященные здоровому образу жизни, правильному питанию и красоте. Также в нем можно будет узнать истории о людях, которые превратили помощь другим в профессию, истории предпринимателей прошлого и настоящего, которые развивают благотворительность, поддерживают культурные, научные, образовательные и иные инициативы на собственные средства. Отдельная тема в журнале посвящена истории и современности Крыма, его городам и людям, его уникальной природе и архитектуре, его жизни. Поэтому каждый номер журнала – это разговор по душам.

- Как ваш журнал выживает в это непростое кризисное время?
- Я бы не стала говорить о «выживании». Во всех сферах есть люди, которые продолжают свою деятельность в сложнейших условиях, демонстрируя сильный характер и волю к победе. Все эти уникальные персоны как раз и попадают на страницы журнала «Гордость нации».

- Почему вы решили создать собственную премию? Это какое-то новое направление вашей деятельности?
- Каждый журнал, по моему глубокому убеждению, должен иметь собственную премию. У такого статусного журнала, как «Гордость нации», должна быть не только своя премия, но и вручение ордена «Гордость нации». Только лучшие люди попадают в наш журнал! Лауреатами премии становятся персоны, компании, проекты, маститые эксперты и профессионалы, которые заявили о себе громкими проектами в области культуры, искусства, моды, красоты, спорта, здоровья, в сферах бизнеса, политики, медицины, благотворительности и других отраслях деловой и общественной жизни. Премия будет называться «Гордость нации XXI век», и она станет площадкой для признания экспертов в наиболее актуальных сферах деловой и общественной жизни России.

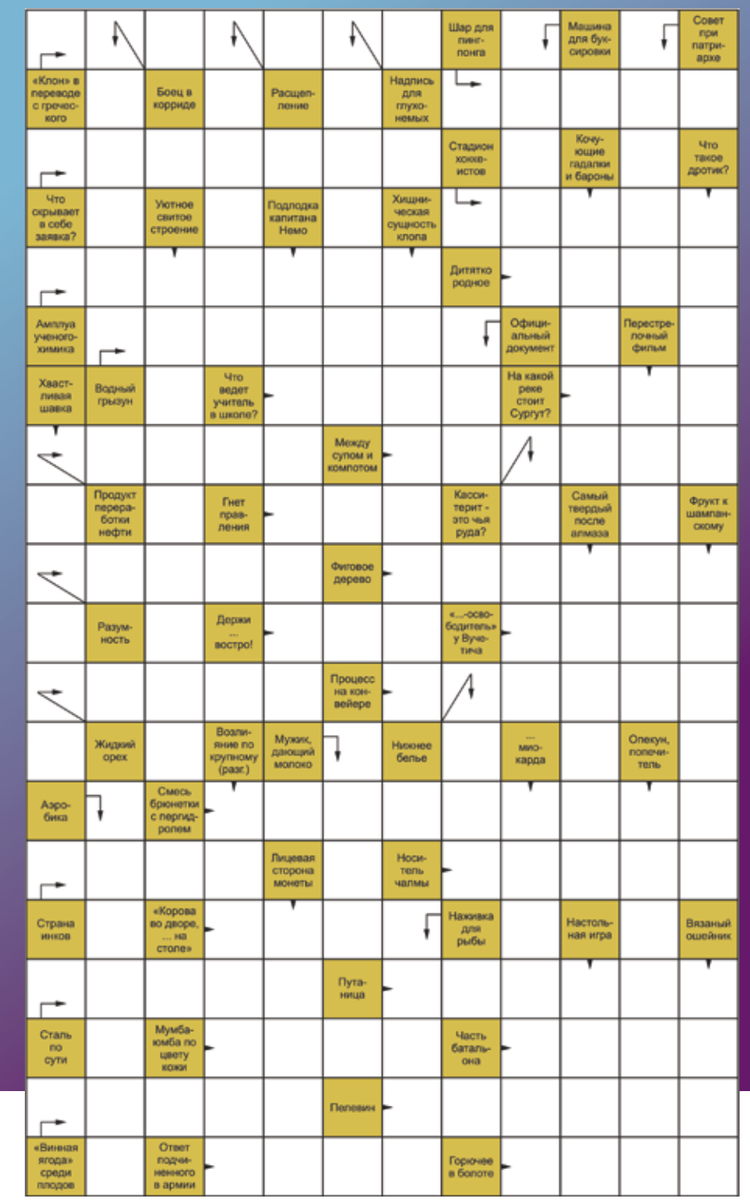
- Откройте секрет, в каких сферах деятельности можно будет получить премию «Гордость нации»?
- Номинации «Бренд личности» - это личная история успеха. Номинация «Made in» - производство, онлайн-доставка, магазины, бутики и т.д. Номинация «Фитнес и спорт» - диетология, фитнес-клубы. Номинация «Красота и здоровье» – эстетическая медицина, косметология, стоматология, медицинские услуги. Номинация «Саморазвитие» - психология, треннинги, эзотерика, экспертное мнение. Номинация «Уикенд» – отели, рестораны, клубы, туристические агентства. Номинация «Event» - премии, громкие события, мероприятия. Номинация «Сомелье» - все, что касается вина, алкогольных напитков, мастер-классы от ведущих сомелье. Номинация «Масс-медиа» - блогеры, артисты, представители СМИ.

- Где территориально будет проходить премия?
- Место проведения премии «Гордость нации XXI век» - Кремлевский дворец съездов. Премия состоится весной 2022 года. Постановкой премии будет заниматься главный режиссер Государственного Кремлевского Дворца, Народный артист России, сценарист и режиссер Евгений Глазов. И это большая честь для команды нашего журнала и безусловная удача для нашей премии. Если вы откроете «послужной список» тех концертов и мероприятий, которые поставил и срежиссировал Евгений Анатольевич Глазов на сцене Кремлевского дворца, вы поймете, насколько он масштабная личность и как нам повезло. Это будет, без сомнения, уникальное и по-настоящему грандиозное мероприятие, которому не будет равных.

ANZEIGE

СКАНВОРД

- ...» шантан
- Артистка в пачке
- Синяк для медика
- Место жилья нелюдима
- Курав-левский Афана-сий
- Смех до коликов
- Актриса Бирман
- Гора близ Пяти-горска
- Хрен-ников по имени
- На какой реке стоит Курган?
- Галоген из зубной эмали
- Накидка для ЗАГСа
- Механи-ческий счетчик
- Темные горы
- «Прох-ладная» трава
- Носовая фигура судна
- Объект изучения рино-логии
- Следы руко-прикладства
- Проем для аэрации
- Род тюленя
- Бере-зовая выво-лочка
- Легкое разд-вижное кресло
- Крестный отец
- Уголов-ная казна
- Бедный на нем держит вошь
- Человек как субъект
- Закреп-ка для бревен
- Круглое окно
- Без-грешный из Содома
- Головн-ой или наряд-ный
- Кто это гонит?
- «Вскор-мленный» (имя)
- Автор рассказа «Западня»
- Ранка на слизис-той
- Корне-плоды дачника
- Сторона корпуса гитары
- На него ставят деньги
- Лозина
- Моби ...
- Автор романа «Солярис»
- Полчище врагов
- Болван языч-ников
- Место, где «ту-суются» птицы
- Герой, «Власть тьмы»



АНЕКДОТЫ

Актуальное напоминание: чем дороже встретишь Новый год, тем беднее проживешь январь.

***

- Дорогая, что подарить тебе на Рождество?
- Ой, милый, ну я даже не знаю…
- Хорошо, даю тебе еще год на размышление.

***

Заботливая бабушка к Рождеству навязала внуку свитер, шерстяные носки, свою точку зрения и систему моральных ценностей.

***

Нужны не только предпраздничные дни, оканчивающие рабочий день на час раньше, но и послепраздничные, начинающие рабочий день на два часа позже.

***

- Почему Новый год такой веселый праздник?
- Радуемся, что пережили старый год!

***

В связи с новогодними и рождественскими праздниками о временной приостановке деятельности объявили диета и трезвость.

***

Жена мужу: - Дорогой, с кем мы будем праздновать Рождество?
- А что, у меня есть другие варианты?

***

На Новый год гораздо дешевле и приятней смотреть на чужие фейерверки.

***

Приходит мужчина в магазин выбрать жене подарок на Новый год и просит продавщицу:
- Покажите мне это... А нет, это не такое... А вон то... А нет, это дорогое... А вот это... А нет, это тоже дороговато... Девушка, а вот если бы вы были моей женой, что бы вы хотели?
- Другого мужа!

***

До Нового года планировала сбросить 10 килограмм. Осталось всего 15.

На экране

СО 2 ДЕКАБРЯ 2021 ГОДА

MATRIX RESURRECTIONS
(«МАТРИЦА: ВОСКРЕШЕНИЕ»)

Режиссер и автор сценария: Лана Вачовски
В ролях: Киану Ривз, Кэрри-Энн Мосс, Кристина Риччи

Человечество было погружено в пучину всемирной симуляции, пока в системе не появилась аномалия – бывший хакер Нео. Потеряв память, он снова оказывается в Матрице, посещает психиатра и принимает синие таблетки. Но его продолжают преследовать таинственные видения и обрывки воспоминаний, а однажды на его пути появляется Тринити, женщина из стертого прошлого.

HOUSE OF GUCCI
(«ДОМ ГУЧЧИ»)

Режиссер: Ридли Скотт
Авторы сценария: Бекки Джонстон, Роберто Бентивенья, Сара Гэй Форден
В ролях: Леди Гага, Адам Драйвер, Джаред Лето

Гуччи – синоним роскоши, стиля, власти... Звучная фамилия стала проклятьем семьи. Именно об этом повествует история любви, предательства, падения и мести, которая привела к жестокому убийству в одной из самых знаменитых модных империй мира.

CLIFFORD, DER GROSSE ROTE HUND
(«КЛИФФОРД, БОЛЬШОЙ КРАСНЫЙ ПЕС»)

Режиссер: Уолт Бекер
Авторы сценария: Джей Шерик, Дэвид Ронн, Блэйз Мэттью Хемингуэй
В ролях: Джек Уайтхолл, Дэрби Кэмп, Сиенна Гиллори

Когда школьница Эмили получает в подарок от спасателя животных очаровательного щенка с необычной красной шерстью, она и представить не может, что на следующее утро тот вырастет в огромного трехметрового пса! Точно так же неожиданно Эмили вместе с красным добродушным гигантом, получившим имя Клиффорд, и дядей Кейси оказывается в центре необыкновенных приключений...

С 16 ДЕКАБРЯ 2021 ГОДА

SPIDERMAN: NO WAY HOME
(«ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ДОРОГИ ДОМОЙ НЕТ»)

Режиссер: Джон Уоттс
Авторы сценария: Крис МакКенна, Эрик Соммерс
В ролях: Том Холланд, Зендея, Бенедикт Камбербэтч

Жизнь и репутация Питера Паркера оказываются под угрозой, поскольку теперь весь мир знаком с тайной личности Человека-паука. Пытаясь исправить ситуацию, Питер обращается за помощью к Стивену Стрэнджу, и ситуация запутывается окончательно.

FOTOS: SXC

Накануне Рождества

Рождественское застолье – повод проявить немного фантазии!

ГУАКАМОЛЕ С ГРАНАТОМ

Ингредиенты: 2 авокадо, сок 1 лайма, пучок кинзы, 1 гранат, соль, острый перец или табаско

С кинзы оборвать листья. Разрезать авокадо, удалить сердцевину и вынуть мякоть с помощью ложки. Выложить ее в миску, добавить сок лайма, посолить и размять вилкой, сохраняя текстуру. По желанию добавить перец. Сделать крестовидный разрез на гранате (только на кожуре). Выдавить содержимое руками в миску с холодной водой, поставив ее предварительно в раковину. Аккуратно достать зернышки, обсушить и посыпать ими гуакамоле.

ЛОСОСЬ И КРАБЫ «ПОД ШУБОЙ»

Ингредиенты: 6 филе анчоуса, 70 г отварного картофеля, 50 г вареной моркови, 1-2 побега лука-резанца, 70 г крабовых палочек, 70 г вареной свеклы, 70 г маринованного лосося, 1 авокадо, 2 вареных яйца, майонез, соль, перец по вкусу

Одно филе анчоуса мелко порубить и смешать с майонезом. Овощи натереть на крупной терке, мякоть авокадо нарезать мелкими кусочками. Все ингредиенты по отдельности перемешать с майонезом. Затем уложить все слоями в сервировочное кольцо в следующем порядке: лосось, авокадо, крабовые палочки, морковь, анчоусы, картофель и свекла (часть свеклы оставить для украшения). Дать пропитаться в холодильнике в течение 30 минут, потом вынуть из холодильника, аккуратно снять кольцо. Вокруг поместить свернутые колечком анчоусы с кусочками яиц внутри. На каждое яйцо положить нарезанный лук, по кругу выложить оставшуюся свеклу.

ФИЛЕ-МИНЬОН СО СЛИВАМИ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: 800 г филе-миньон, 250 г чернослива с косточками, 250 мл сиропа из чернослива, 4 яблока, 4 столовых ложки подсолнечного масла, 50 г сливочного масла, половина чайной ложки молотого имбиря, палочка корицы, соль и молотый перец по вкусу

Разогреть духовку до 200°С. Очистить яблоки от кожицы, сохраняя плоды целыми. Поджарить филе (примерно пять минут на каждой стороне) до золотистой корочки. Выложить мясо на противень вместе с яблоками и черносливом. Посолить, поперчить, добавить зелень. Вылить сироп из чернослива в сотейник и уварить до одной трети, помешивая деревянной лопаткой. Полить соком содержимое противня, запекать 35 минут. Во время запекания периодически сбрызгивать мясо сиропом.

ПИРОГ «ВОЛШЕБНАЯ НОЧЬ»

Ингредиенты: 270 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 яйцо, по 150 г малинового и смородинового джема, 2 столовые ложки ликера, 1 столовая ложка молока, 1 яичный желток, 1 пакетик ванильного сахара, 250 г молотого миндаля, 1 чайная ложка корицы, 1 щепотка молотой гвоздики

Смешать 250 г муки с сахарным песком, ванильным сахаром, миндалем, корицей, гвоздикой. Сливочное масло растопить, соединить с получившейся мучной смесью, яйцом и ликером и замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и положить в холодильник на один час. Затем достать тесто, отделить 2/3, раскатать в пласт и выложить в смазанную жиром форму, сделав бортики высотой 2 см. Тесто наколоть вилкой, чтобы при выпекании оно не выгибалось. Духовку разогреть до 180°С. Смешать ягодные джемы и выложить на тесто. Оставшееся тесто раскатать в пласт толщиной 4 мм и вырезать из него звездочки. Яичный желток взбить с молоком, смазать им звездочки и выложить на джем. Выпекать 40 минут.

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

Новая работа XXI века! Приглашаем к сотрудничеству в нашу команду! Без специальных знаний! Запись на собеседование по телефонам 0178 677 51 12 или 0176 553 037 28.

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

Предлагаю услуги ногтевого сервиса с медовым массажем. Мастер выезжает к клиенту домой.
Тел. 030 223 90 778

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

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

Беспроигрышная лотерея «Пожар в Якутии». Лоты: смартфоны, нотбуки, машина! Подробности по телефону 0176 553 03 728 или 0178 677 11 12.

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.

Хотим помочь нашему сыну найти себе пару. Он простой парень, не был женат, нет детей. Ему 36 лет. Хорошо и молодо выглядит. Ищет простую милую девушку, некурящую. Из Берлина. Наш телефон 0176 348 22 264 и его 0176 348 71 691

Я не могу не юморить на жизнь такую сложную. Уж лучше чокнутым ходить, чем кислой рожею! Он, 59/184, из Берлина. Телефон 0176 541 451 57

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 030688377160

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Ullsteinstraße 89, 12109 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

КУПОН **Текст объявления** (только этот текст будет напечатан!):

Бесплатные объявления *(Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз x5 евро)*

Рубрики:
- ☐ куплю/продам
- ☐ сниму квартиру/ищу Nachmieter
- ☐ ищу работу
- ☐ подарю/приму в подарок
- ☐ поздравления/соболезнования
- ☐ зооуголок

Платные объявления *(стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)*

Рубрики:
- ☐ предлагаю работу
- ☐ предлагаю услуги
- ☐ автосалон
- ☐ недвижимость

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

Дата, подпись/Datum, Unterschrift: .....

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание.
Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030-688377160.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

Интернет-магазин «Христианская семья» поздравляет с Рождеством и Новым годом всех заказчиков, сотрудников и партнеров!

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ
Большой выбор духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров!

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