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

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 6 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 8 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 26

НИНА Коломийцева

«Самое важное - познание себя и своих возможностей!»

Нина Коломийцева, топ-модель и сертифицированный тренер по йоге, - о поворотном пункте своей карьеры, о философии йоги и о пути к себе.

СТР. 20

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. 4

Хронограф

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

Для пользы тела

Золотые мандарины

Мандарины не только дарят ощущение праздника, но и способны чудесным образом воздействовать на организм в целом и кожу вообще. Золото, а не фрукты!

СТР. 10

Тема

В трезвом уме и здравой памяти

Приложив определенные усилия, вполне реально бросить вызов возрасту, поражая окружающих своими выдающимися когнитивными способностями.

СТР. 18

Гостиная

Священник Максим Первозванский – о богослужениях в режиме онлайн.

Как обустроить свое молитвенное пространство и создать дома особую «храмовую»атмосферу, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

Нина Коломийцева: «Самое важное - познание себя и своих возможностей!»

Нина Коломийцева, топ-модель и сертифицированный тренер по йоге, - о поворотном пункте своей карьеры, о философии йоги и о пути к себе.

СТР. 26

Азбука вкуса

В честь Белого Быка

Согласно восточному календарю, 12 февраля наступает год Белого Металлического Быка.

Отличный повод порадовать чем-то вкусным покровителя грядущих месяцев и себя заодно!

Impressum

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

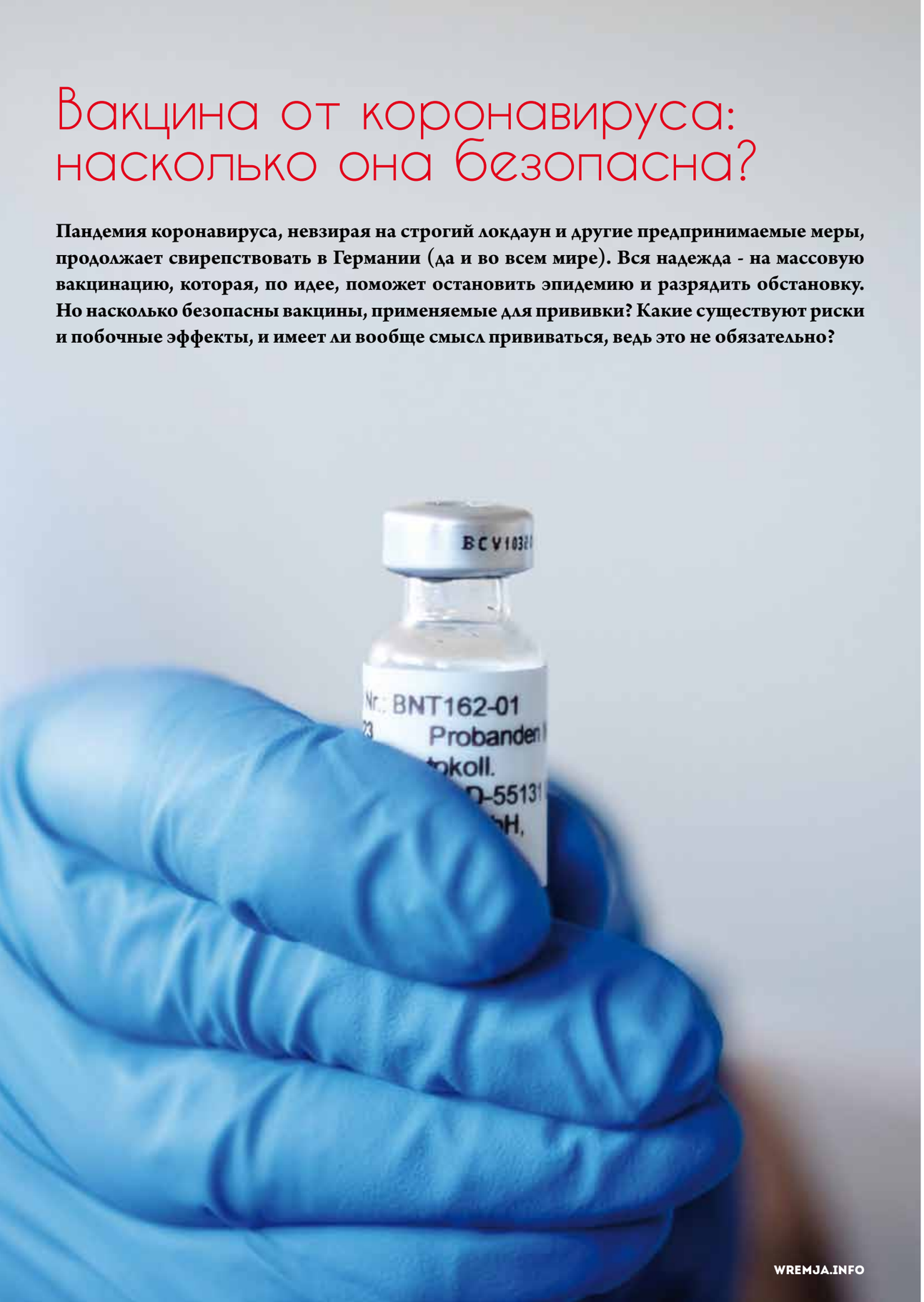
www.veritas-company.de

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.

Вакцина от коронавируса: насколько она безопасна?

Пандемия коронавируса, невзирая на строгий локдаун и другие предпринимаемые меры, продолжает свирепствовать в Германии (да и во всем мире). Вся надежда - на массовую вакцинацию, которая, по идее, поможет остановить эпидемию и разрядить обстановку. Но насколько безопасны вакцины, применяемые для прививки? Какие существуют риски и побочные эффекты, и имеет ли вообще смысл прививаться, ведь это не обязательно?



В данный момент в Германии для вакцинации от коронавируса применяются препараты BioNTech/Pfizer и Moderna, в основе которых лежит совершенно новые технологии, а точнее, мессенджер-РНК (информационных РНК, мРНК), кодирующих S-белок шипа коронавируса, и доставляемых в клетки организма в «лодочках» из липидных наночастиц. Эти вакцины – настоящий прорыв в медицине, так как они обладают огромными преимуществами перед многими другими в части стимуляции иммунитета вообще без контакта организма человека с вирусами. Такая вакцина также является «путником в лодочке» - в качестве «лодочки» обычно берется наночастица, в которой едет «путником» мРНК, кодирующая синтез только одного единственного белка. Клетки, в которые мРНК попадает, при этом не разрушаются, продукция белка длится несколько дней, формируется хороший клеточный иммунитет. Все замечательно. Даже то, что такая вакцина стоит дороже, чем «классика жанра», и требует особых условий транспортировки, хранения и применения, не снижает ее значения – здоровье однозначно дороже.

Но – понятно, и без «но» тут не обошлось, - чудес не бывает. И тот факт, что оба фармаконцерна создали менее чем за год совершенно новые препараты, предполагает также и отсутствие каких-либо данных долгосрочных исследований. По данным производителей, обе вакцины показали высокую эффективность во всех группах испытуемых в целом ряде стран, независимо от того, какого возраста, пола или расы были привитые ею люди. При этом для людей старше 65 лет эффективность одной из этих вакцин составила 94%, и пожилые легче переносили прививку, реже жаловались на побочные эффекты. Имеются в виду, конечно же, ближайшие по времени побочные эффекты, но не отдаленные, о существовании или же об отсутствии которых для вакцин на основе мРНК нет данных по описанным выше причинам. Нет также и сведений о побочных эффектах при редких хронических заболеваниях, у определенных групп риска, а также у аллергиков. Что не может не тревожить, даже невзирая на то, что, как полагают Европейское агентство лекарственных средств (EMA), медицинский регулятор Министерства здравоохранения США FDA и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), обе вакцины являются безопасными и допущены к широкому использованию.

Что же касается уж известных реакций на прививку, то к таковым относятся покраснение и опухание места укола, в первые 2-3 дня после прививки возможны ощущение слабости, повышенная температура, головная боль и ломота в суставах. Врачи уверяют, впрочем, что вышеперечисленные симптомы свидетельсвуют о действенности вакцины, стимулировании иммунитета и начале процесса защиты от введенной «ложной» инфекции, за которую организм принимает препарат. В отдельных редких случаях прививки могут вызвать аллергический шок. Так, вакцина mRNA-1273 (Moderna), несмотря на то, что во время клинических исследований их участники, по данным производителя и контрольных органов, хорошо переносили прививку и поствакцинальная реакция была мягкой и непродолжительной, вызвать аллергические реакции, а в единичных случаях - паралич лицевого нерва. Однако неизвестно, связана ли эта реакция непосредственно с прививкой. Есть предположение, что побочная реакция вызвана не мРНК, а липидной наночастицей, которая служит транспортировщиком патогенных организмов для доставки в клетки и позже выводится из организма.

Так стоит ли рисковать, решаясь на прививку? Ответ на этот вопрос каждый определяет для себя сам, - после непременной консультации с лечащим врачом и аллергологом.

А в это время, много лет назад...

1 февраля 1851 года
В гавани Киля прошло испытание первой подводной лодки «Brandtaucher», сконструированной изобретателем и инженером Вильгельмом Бауэром. Субмарина, погрузившись на глубину 15 метров, затонула, но экипажу ее удалось спастись. В 1887 году«Brandtaucher» был поднят для установки в Военно-историческом музее Бундесвера, где и находится по сей день.

3 февраля 1966 года
Советская автоматическая межпланетная станция «Луна-9» впервые в мире осуществила мягкую посадку на Луну в районе Океана Бурь и послала на Землю фотопанораму ее поверхности. Станция проработала на поверхности Луны 75 часов.

6 февраля 1952 года
На престол взошла Елизавета II, правящая королева Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, глава 15 государств Содружества Наций.

8 февраля 1838 года
В ходе доклада во Франклиновском институте Сэмюэл Морзе впервые публично продемонстрировал свою систему электромагнитного телеграфа, передававшего сообщения сигналами в специальной кодировке. Так появилась знаменитая «азбука Морзе», ставшая первой цифровой технологией передачи информации.

11 февраля 1697 года
Россиский император Петр I именным указом разрешил продажу табака: «Продавать оный явно в светлицах при кабаках». С легкой руки царя-реформатора курение быстро стало одним из любимых занятий граждан огромной державы, и спустя более 3 столетий тут мало что изменилось.

17 февраля 1863 года
В Женеве была основана организация Международного Красного Креста, первоначально - добровольное общество помощи военнопленным, больным и раненым воинам.

19 февраля 1955 года
С Белорусского вокзала отправился первый поезд по маршруту Москва – Берлин, открыв регулярное железнодорожное сообщение между двумя столицами.

FOTOS: SXC

22 февраля
С космодрома Байконур был запущен биоспутник «Космос-110» с собаками Ветерком и Угольком на борту. Животные пробыли в космосе 22 дня и благополучно вернулись на Землю. Хотя для полного восстановления Ветерку и Угольку понадобился целый месяц, четвероногие астронавты жили затем долго и счастливо, дав здоровое потомство. Результаты их полета помогли понять воздействие долгого отсутствия гравитации на живой организм и ускорили разработку систем защиты от последствий длительного пребывания в космосе, применяемых по сей день. Так что прорыв в области пилотируемых полетов был совершен именно благодаря Ветерку и Угольку.

27 февраля 1900 года
День основания самого титулованного футбольного клуба Германии и одного из самых титулованных клубов мира, FC Bayern München. Интересно, что более полувека «Бавария» себя никак не проявляла, ее звезда засияла лишь после обретения в 1964 году атакующего полузащитника Франца Беккенбауэра, одного из лучших игроков в истории мирового футбола.

28 февраля 1913 года
Датский физик Нильс Бор предложил свою теорию строения атома, согласно которой электроны движутся вокруг атомного ядра подобно планетам, вращающимся вокруг звезд. За эту работу, позволившую объяснить химические и оптические свойства атомов, Бор был награжден Нобелевской премией.

СУДОКУ

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

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

Золотые мандарины

Мандарины не только дарят ощущение праздника, но и способны чудесным образом воздействовать на организм в целом и кожу вообще. Золото, а не фрукты!

Сложно представить себе зиму без ярких, ароматных, так похожих на солнце, которого зимой очень не хватает, мандаринов! Которые, кстати, с точки зрения ботаники часто вовсе и не мандарины, а «цитрус ячеистый», поскольку кожица их плодов имеет своего рода ячейки. В свою очередь, не все ячеистые цитрусы - мандарины. С полным на то правом мандаринами можно называть только плоды среднего размера с окраской кожуры от желтой до светло-оранжевой, а все остальное - гибриды. Так, «плод брака» мандарина с апельсином-корольком называется клементин, мандарина с лимоном-ичангом – сатсума, мандарина и грейпфрута – танжерин.

Привычное собирательное понятие «мандарин» пришло в Европу из Китая, с родины этого плода. Там он считался непременным атрибутом встречи Нового лунного года, - лучшим подарком на праздник были мандарины (словосочетание «пара мандарин» на китайском языке очень созвучно слову «золото», то есть, даря мандарины, в дом привлекают деньги, желая в наступающем году финансового благополучия). Кроме того, этот фрукт занимает важное место в философии фэн-шуй — он активизирует имеющиеся накопления, а также обладает свойством мгновенно поглощать любую плохую энергию. Что, согласитесь, уже является отличным поводом украсить свой стол этим сочным лакомством!

А уж о пользе мандаринов для здоровья и говорить нечего, - всего один фрукт содержит 31% от суточной нормы витамина С, необходимого как для укрепления иммунитета, так и для замедления скорости старения. Еще в оранжевых «мячиках» содержатся витамины группы В, провитамин А, витамины Р и К , а также минеральные соли и фитонциды, то есть натуральные антибиотики, уничтожающие болезнетворные бактерии. Вот почему сок из этого новогоднего фрукта поможет справиться с температурой и простудой! А еще он отлично очищает легкие, что особенно актуально в наше сложное время, когда коронавирус свирепствует повсюду. Так, для того, чтобы очистить легкие и бронхи и распрощаться с кашлем, достаточно выпить пару стаканов свежевыжатого сока любой из мандариновых модификаций, - ведь в каждой из них содержится вещество синефрин, который обладает противослизевыми и противоотечными свойствами. А диабетикам (даже тем, кто пока не простужен) будет полезно регулярно пить отвар, способствующий снижению уровня сахара в крови. Для его приготовления нужно прокипятить кожуру 3 мандаринов в течение 10 минут в 1 литре воды, затем отвар остудить и пить, не процеживая.

Ну, а что касается борьбы за молодость и красоту, то и тут мандарины являются мощнейшим оружием! Начнем с того, что витамин В12, содержащийся в мандаринах, уменьшает выпадение волос и замедляет появление седины. Да что волосы, с помощью оранжевых «солнышек» можно легко обрести модельную фигуру!

Все потому, что пигмент из класса каротиноидов, который содержится в мандаринах, помогает уменьшить жировые отложения на 30%, заметно ускоряя сжигание жировой ткани, - не зря спортсмены с его помощью «сушат» тела! Да и вообще, в 100 г мандаринов содержится всего 37 калорий, поэтому его можно есть практически в любых количествах. Еще он – один из лидеров по содержанию клетчатки, которая активизирует работу кишечника.

Свежий сок из дольки или кожуры «оранжевых солнышек» также способен излечить кожу и ногти, пораженные грибком (для этого его следует многократно втирать в пораженные места). Еще он разглаживает морщины, улучшает цвет лица и избавляет от пигментации, придает коже тонус и свежесть (особенно в зимний период)...

Мандариновая маска для увядающей кожи

В 1 столовую ложку масла шиповника добавить 3 капли мандаринового сока. Смесь нанести на лицо и оставить на 15-20 минут. Процедуру желательно повторять через день.

Эфирное масло мандарина также считается одним из лучших средств для ухода за проблемной кожей лица, так как оно сужает поры и хорошо регулирует деятельность сальных желез. С его помощью можно избавиться от угревых высыпаний, устранить раздражения кожи и воспалительные процессы. Это масло входит также в состав специализированных средств для отбеливания кожи, которые помогают устранять гиперпигментацию всех типов. Еще масло мандарина — активный действующий компонент антицеллюлитных средств и косметики, предназначенной для ухода за телом и обладающей моделирующими свойствами. А позитивные эмоции при ощущении приятного запаха способствуют ускорению оздоровительных процессов, запускающихся в организме благодаря применению мандаринов!

СУДОКУ

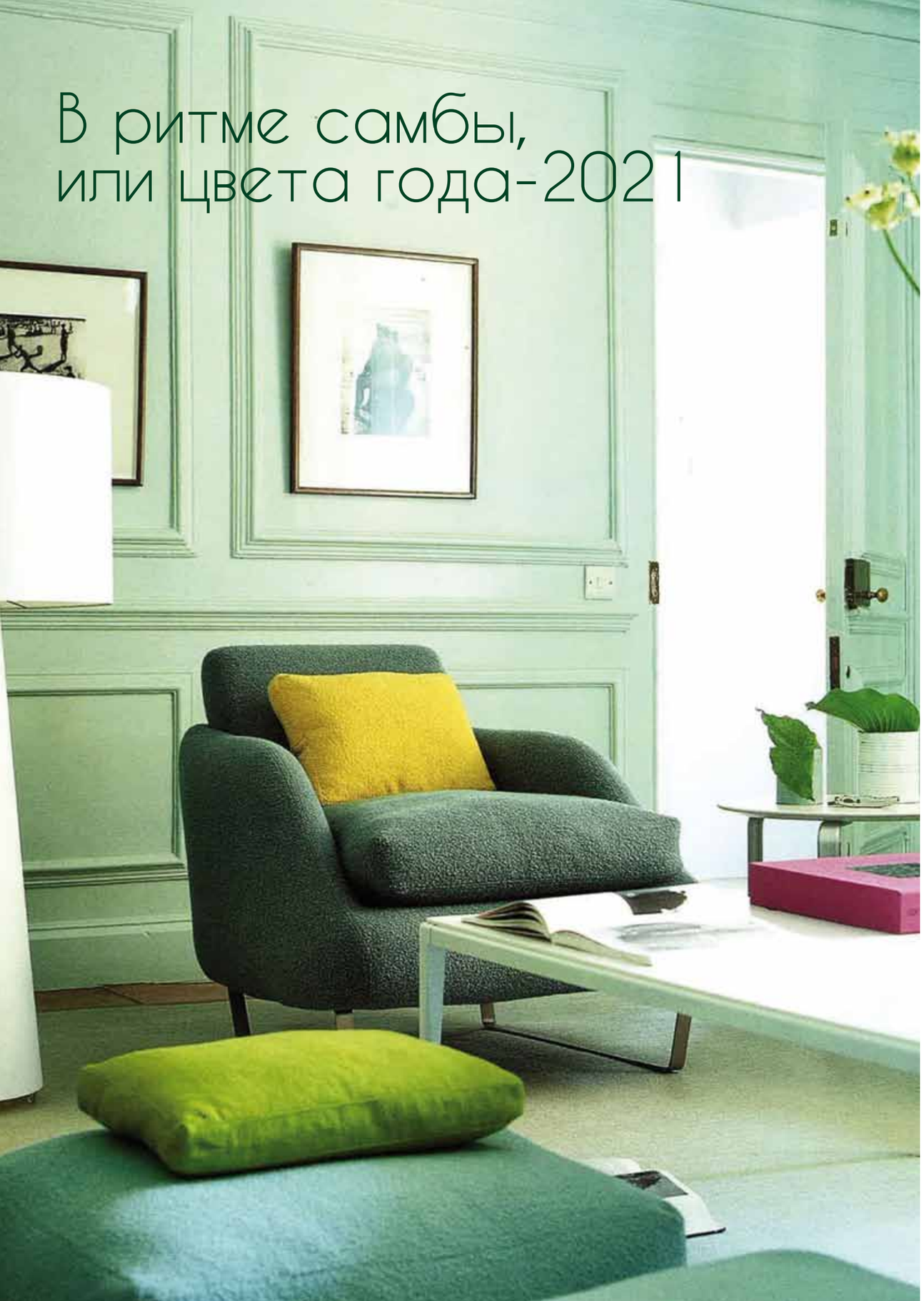
3	4			7	2	5		1
	2	7		1			6	
			6				8	2
	6	3						
			2		7			
					5	4		
7				5	8		4	
6		2		3				
5	9					8		

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

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

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

В ритме самбы, или цвета года-2021



Каждый год... нет, не мы с друзьями ходим в баню, а Институт цвета Pantone выбирает цвет – или, как в этом году, сразу несколько цветов,– года. В этот раз ими стали жизнеутверждающие «самба», «зеленый ультрамарин» и «миндальное масло», просто-таки созданные для того, чтобы даже в нынешней непростой ситуации вдохновлять на подвиги, сочетая комфорт и спокойствие с энергией.

Одним из самых доступных, простых и эффективных средств для обновления интерьера и добавления в него интересных особенностей являются... ну конечно, цветовые акценты! В нашем случае речь пойдет о цветах года-2021 – приглушенно-красной «самбе», ярком «зеленом ультрамарине» и нежном «миндальном масле». И не только потому, что они на пике моды!

«Самба» - цвет, лучащийся энергией и вселяющий уверенность в свои силы. Именно из-за этой особенности его хорошо применять для «оптимизации» помещений. Самую безликую комнату очень просто оживить и утеплить, использовав главный цвет-2021 в отделке стен. Главное, не переусердствовать, потому что переизбыток «самбы» в интерьере (как, впрочем, и любого другого цвета красной гаммы!) перегружает помещение. Чтобы этого не допустить, необходимо «охлаждать» этот чувственный оттенок пастельными или «морскими» цветами. Эффект взаимодействия всех цветов года просто потрясающий! Прохладный «зеленый ультрамарин» оптимально уравновесит горячую «самбу». И тот, и другой великолепно раскрываются и на фоне «миндального масла»: молочно-бежево-кремово-сливочный тон в сочетании с дерзким приглушенно-красным или изысканным ярко-зеленым очень достойно выглядит в любом стиле интерьера, так как на нейтральном фоне броские цвета-2021 полностью раскрывают весь свой потенциал и демонстрируют себя во всей своей красе.

Что еще нужно учитывать при работе с цветами 2021 года? Понятно, что, если речь идет о «зеленом ультрамарине» и «самбе», их лучше применять их в виде легких акцентов. Например, небольшие фрагменты абстрактной формы, или панели. И делать это желательно только на одной из стен в комнате. «Самба» и «зеленый ультрамарин» в интерьере должны стать «изюминкой», а не доминировать, поэтому, если использовать эти оттенки при покраске стен, то одной стены такого цвета вполне достаточно. А если выбирать обои, то лучше всего, если они будут светлыми, с орнаментом или растительным мотивом с отсылкой к цветам-2021. Кроме того, модное цветовое решение можно (и даже нужно) обыграть, дополнить или разбавить с помощью аксессуаров, равномерно распределяя яркие акценты по помещениям. Или даже создать заново! Яркие ало-бордовые шторы могут стать той самой цветовой основой, задающей тон всему пространству, а подушки и скатерти им под стать освежат любое, самое невыразительное помещение. И уж точно привнесут в него яркость и оригинальность декоративные вазы, кашпо или подсвечники в изумрудно-аквамариновых тонах! Что уж говорить о цветах, красивых камнях и ракушках, а также декоративных коробках, удивительным образом поднимающих настроение, что, кстати, очень важно в сером, пасмурном феврале!

Ну, а нежное и очень благородное «миндальное масло» точно добавит дому тепла и уюта, при этом великолепно сочетаясь, как уже упоминалось, как с броскими и красочными цветами (вроде «самбы» и «зеленого ультрамарина»), так и с нейтральной природной палитрой, идеальной как для столь актуальных в этом сезоне интерьера в скандинавском стиле, так и для вечно модных хай-тек, винтаж или кантри. Это поистине неподвластный времени оттенок, поэтому любая обстановка с участием «миндального масла» будет выглядеть невероятно стильно и модно и через год, и через несколько десятилетий.

FOTOS: SXC

В трезвом уме и здравой памяти

Увы, средство вечной молодости еще не придумано, и биологические часы невозможно повернуть назад. Хорошая новость: тем не менее можно и нужно сохранять до глубокой старости здравый ум и крепкую память! Безусловно, свою роль тут играют и генетика, и стечение обстоятельств, но, приложив определенные усилия, вполне реально бросить вызов возрасту, поражая окружающих своими выдающимися когнитивными способностями.

Нейрофизиологи уверены, что старческое слабоумие вполне можно предотвратить, причем сделать это достаточно просто. Вот несколько практических советов начинающим (а также всем, чей возраст перевалил за отметку 45)!

Согласно исследованиям, с возрастом снижается способность к концентрации и удерживанию внимания. А значит, в пожилом возрасте приходится прилагать усилия, чтобы игнорировать отвлечения. Например, зайдя на кухню и открыв холодильник, мы долго смотрим на полки, потому что уже отвлеклись и забыли, что нам было нужно. Укреплению памяти способствует получение новых знаний, в процессе которого мы сосредотачиваемся на теме и затем повторяем пройденное, заучивая материал. Неудивительно, что некоторые исследования доказывают: интенсивное обучение способствует предотвращению болезни Альцгеймера. К тому же изучение нового всегда повышает самооценку, особенно если окружающие скептически относятся к нашим способностям к решению подобных задач.

И неважно, где именно кроется тот самый источник новых знаний – это может быть изучение нового языка, игра в шахматы или просто активная социальная жизнь! Главное, верить в свои силы и использовать все возможности, чтобы оставаться в здравом уме и трезвой памяти. И уж точно не стоит принимать на свой счет утверждение «Старого пса новым трюкам не научить». Существует масса методик, позволяющих овладеть новыми знаниями и развивать ум в любом возрасте. В частности, каждому вполне по силам взять за правило подсчитывать в уме стоимость покупок в очереди в кассу. Это не просто усиленная тренировка памяти, но и страховка от обмана. Еще один весьма полезный метод - развитие привычки к соблюдению порядка! Если у каждой вещи есть свое определенное место, и она его занимает, жизнь становится заметно проще. Привычка облегчает работу памяти, а многое из того, что мы постоянно ищем, не будет потеряно вовсе, если находится там, где ему положено (например, ключи - на специальном крючке, очки – в футляре на полочке и т.д.). И тогда не придется волноваться, опаздывая на автобус из-за отчаянного поиска ключей... А ведь стресс, особенно хронический, губителен для памяти! В его процессе вырабатываются гормоны, сокращающие синапсы и уничтожающие нейроны и, соответственно, усиливающие возрастные процессы деградации мозга.

Бороться со стрессом и одновременно активировать умственные процессы помогут и физические упражнения. Они невероятно полезны для укрепления памяти и когнитивных функций, так как улучшают циркуляцию крови, регулируют уровень холестерина и т.д. Движение, особенно на свежем воздухе, улучшает кровообращение и улучшает снабжение мозга кислородом. Дополнительный бонус: повышение настроения и поддержание в норме веса. А последнее также невероятно важно для профилактики слабоумия! Доказано, что чем больше вес, тем хуже работает память. Лишний вес ведет к уменьшению кровотока в сосудах, которые оказываются перекрытыми холестериновыми бляшками или разорваны высоким давлением крови, что, в свою очередь, ведет к сбоям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем. А они, даже оставаясь незаметными для нас, суммарно наносят весьма ощутимый вред, который в дальнейшем сказывается на поведении и умственных способностях.

FOTOS: SXC

Если уж речь зашла о здоровой памяти в здоровом теле, то необходимо сказать пару слов и о полиненасыщенных жирных кислотах, благодаря которым лучше циркулирует кровь, а значит, больше питательных веществ попадает в клетки мозга. К поставщикам «жирных стимуляторов памяти» относятся рыбий жир, оливковое и соевое масла. А вот жирное мясо и маргарин поставляют «беспамятный» жир, поэтому ими лучше не увлекаться. Еще для правильного функционирования мозга, а вместе с ним и памяти, необходимы углеводы, но не простые, а «медленные». Они дают глюкозу – «топливо» для нейронов, а получают их из овощей и круп. От «быстрых» углеводов, содержащихся в сахаре и мучных изделиях, они отличаются тем, что дают умственную и физическую энергию не быстро, зато надолго. Кроме того, при их переваривании почти не тратятся витамины группы В, крайне важные для мозга. Кстати, о витаминах: лидерами среди тех из них, которые играют ведущую роль в подпитке нервной системы, а также в процессе запоминания, являются витамины группы В, за ними следуют витамины Е и А, необходимые для энергообеспечения и защиты клеток мозга, и замедляющие гипомнезические процессы (например, потерю памяти при болезни Альцгеймера). По данным некоторых исследований, работе памяти способствуют продукты, богатые антиоксидантами, например, черника и голубика. А еще полезно добавлять в пищу куркуму: оказывается, старческое слабоумие встречается среди индийских долгожителей куда реже, чем у их ровесников, живущих в других странах. Ученые полагают, что дело тут в традиционной диете жителей Индии, в частности, в их пристрастии к куркуме (именно эта пряность придает традиционным индийским блюдам вроде карри и билиани их ярко-желтый цвет и специфический аромат). Лабораторные исследования показали, что куркумин обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, а это благоприятно влияет на сосуды головного мозга. То есть регулярное употребление куркумина, которым богата куркума, улучшает память и когнитивные функции, - повод купить сегодня же баночку этой приправы. И заодно освоить несколько новых блюд с ее участием – и это тоже отличная профилактика слабоумия, о которой мы говорили выше!

СУДОКУ

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

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

Про белого бычка, или с Новым годом-2!

Согласно восточному календарю, 16 февраля 2021 года наступает год Белого Металлического Быка.

В основу восточного, или лунного, гороскопа легла своеобразная летопись - красивая легенда, которая создавалась с 2637 г. до н.э. до 61 г. н.э. В ней говорится, что Будда перед уходом с Земли созвал к себе всех животных. Однако проститься с Буддой пришли лишь 12 из них. Расставаясь с ними, Будда вручил каждому по одному году правления. Годы были подарены именно в таком порядке, в каком животные прибежали к Будде: Крысе, Быку, Тигру, Кролику, Дракону, Змее, Лошади, Овце, Обезьяне, Петуху, Собаке, Кабану. 12 мифологических животных представляют собой, согласно восточной космогонической теории, 12 космических влияний, действующих в год рождения человека, формирующих его характер и во многом определяющих его судьбу. Итак, 2021 год (и кусочек следующего, вплоть до 30 января 2022 года) пройдет под управлением Быка, второй по счету фигуры в астральном 12-летнем цикле. Почему именно Белого и Металлического? Потому что на «животное» исчисление параллельно накладываются еще два цикла: 5 основных элементов, или стихий (Металл, Дерево, Вода, Огонь, Земля) и 2 вида космической энергии (Инь или Ян, то есть женская и мужская). И этот год несет в себе энергию Ян, а также энергию Металла, которая традиционно ассоциируется с белым цветом.

Покровитель года – мирное домашнее животное, соответственно, год Белого Металлического Быка должен быть более спокойным и размеренным, чем год Крысы. А так как хозяину года присущи трудолюбие и целеустремленность, в ближайшие 12 месяцев он будет «помогать» всем тем, кто намерен серьезно потрудиться и бросить вызов проблемам. Однако для желаемого успеха нужно будет приложить немало усилий. Но и внезапных и резких потрясений в этом году не предвидится, все изменения будут плавными и размеренными. Белый Бык обладает сильным, твердым, волевым характером, на него можно положиться, он «вытащит» из любой неприятной ситуации и станет надежной опорой и поддержкой. Обратной стороной медали являются «бычья» упертость в своем мнении и изрядная доля упрямства. Еще Бык достаточно медлителен, но основателен, он придерживается принципа: медленно, но верно. Поэтому нас ждет спокойное, ровное время, оптимальное для работы над ошибками прошлого и расширения уже открытых горизонтов. А вот на компромисс Бык идет с трудом, ему сложно поменять колею, поэтому 2021 год будет весьма консервативным временем.

Бык в обычной обстановке покладист, спокоен и добродушен, зато в гневе - страшен и неуправляем, и это тоже следует помнить все последующие 12 месяцев и избегать всеми силами конфликтов и проблем. Если сделовать этому правилу, год сложится благоприятно и для финансовой деятельности, и для творческого развития, и для смены рода деятельности. Все желающие если не добьются своих целей окончательно, то точно продвинутся в их достижении. Бык поощряет работящих, справедливых и имеющих свое мнение людей. Им будет сопутствовать удача. А вот те, кто привык достигать целей с помощью манипуляций и авантюр, сейчас вряд ли получат пользу от своей хитрости.

FOTOS: SXC

Хозяин 2021 года лучше всего они чувствует себя в «своем» кругу – на любимом лугу с сочной травой или в теплом стойле. Поэтому те из нас, кто предпочитает семейные ценности, проведут прекрасный год в окружении своих близких и родных, а также настоящих и верных друзей, и могут смело рассчитывать на успех и удачу. Для поиска долгих отношений, а также новых знакомых этот год также станет неплохим временем, единственное условие, которое придется соблюдать – в отношениях не должно быть корысти и расчета.

По природе своей Бык отличается крепким здоровьем, поэтому в «его» году и в этой области не должно возникать особых проблем, главное, не забывать про привычку вести активный образ жизни и уделять собственному организму известную долю внимания. Необходимо также обратить внимание на свой рацион питания и начать относиться к еде избирательно. Слишком много мяса, жирная пища и перекусы на бегу должны стать табу! Тем, кто страдает хроническими заболеваниями, следует не забывать про регулярные визиты ко врачу и профилактические мероприятия. Как уже упоминалось, Бык не терпит суеты, а стресс и скандалы губительны для него. Его уязвимое место – сердечно-сосудистая и нервная системы, поэтому в этом году склонность принимать все происходящее близко к сердцу усилится у всех без исключения, что, к сожалению, может сказаться на самочувствии. Решить эту проблему поможет умение абстрагироваться и расслабляться. И лучше воспринимать все с позитивной точки зрения. Если, словно спокойный, честный, надежный Бык, рассчитывать на свои силы и упорно двигаться к цели, не теряя оптимизма, жить будет неизмеримо легче, причем не только в этом, безусловно прекрасном, году!

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

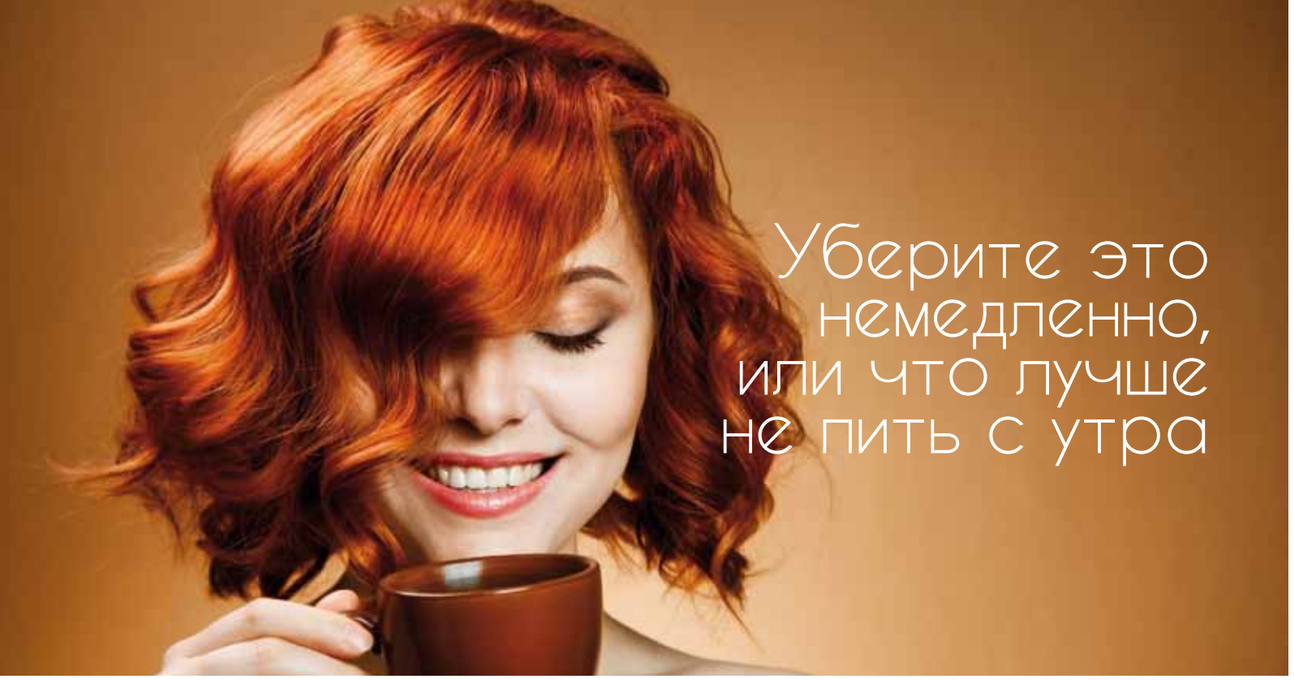
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT: .....



Уберите это немедленно, или что лучше не пить с утра

Казалось бы, что может случиться от чашки кофе или стакана кефира? Оказывается, и тут существует определенный риск, в частности, если выпивать их на голодный желудок. Давайте разбираться, что можно и нужно пить натощак, а для чего стоит выделить время после приема пищи!

Знали ли вы, что свежевыжатые соки, кефир и чай категорически нельзя употреблять натощак? Рассказываем, почему, и что еще лучше убрать из утреннего меню.

Чай

Чашечка чая способна творить чудеса! И зеленый, и черный чаи улучшают работу нервной системы, тонизируют и защищают организм от негативных внешних воздействий. Еще они содержат массу жизненно важных витаминов и минералов, а также эфирные масла и кофеин (и кстати, в отличие от кофеина, который содержится в кофе, «чайный» кофеин более полезен для организма, так как действует более мягко и постепенно). Кроме того, в состав чая входят танины, повышающие сопротивляемость организма к различным инфекциям, и катехины, укрепляющие сосуды и обладающие антиоксидантным действием. Но и тут есть свое «но»: те же самые танины при употреблении на голодный желудок могут вызвать тошноту, а еще они снижают усвояемость железа. Так что, если у вас дефицит железа, есть смысл уменьшить потребление чая! В любом случае, чай не следует пить натощак, правильнее делать это спустя некоторое время после еды (хотя бы полчаса).

Йогурт

Йогурт с кефиром, как и другие кисломолочные продукты, сам по себе очень полезен для здоровья. Этот богатый кальцием продукт укрепляет зубы, кости, ногти и волосы, улучшает состояние кожи, а еще в нем масса лакто- и бифидобактерий, благотворно влияющих на состояние пищеварительного тракта. Но, если выпивать йогурт натощак, то соляная кислота, которая находится в пустом желудке, будет разрушать все эти бактерии, а большое количество кальция, магния и калия может привести к дисбалансу этих элементов в крови. Поэтому кефир, йогурт, простоквашу, ряженку и другие кисломолочные продукты надо пить через час-полтора после еды либо смешивать их с творогом во время завтрака.

Кофе

О пользе кофе сказано и написано немало: бодрящий ароматный напиток улучшает работу мозга, активирует деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает концентрацию внимания и даже может предотвратить развитие некоторых нейродегенеративных и сердечно-сосудистых заболеваний. Но все это при условии, что вы пьете кофе после еды! Натощак его пить лучше не стоит (а при наличии синдрома раздраженного кишечника или язве желудка так и вообще строго-настрого запрещено!): дело в том, что употребление кофе на голодный желудок может вызывать изжогу и тошноту, а также провоцировать возникновение или обострение некоторых желудочных заболеваний. И, к слову, молоко, добавленное в кофе, ситуацию не спасет, так как молочные белки соединяются с вяжущими составляющими кофе и образуют соединения, которые впоследствии осядут камнями в почках.

Фруктовые соки

Развенчиваем миф: свежевыжатый апельсиновый сок с утра пораньше перед завтраком вовсе не является идеальной пищей! Все потому, что в стакане свежевыжатого сока содержится, наряду с витаминами и минералами, порядка 35 г сахара, и такая доза на голодный желудок может вызвать резкое повышение уровня глюкозы в крови. В таком случае поджелудочной железе придется быстро выработать большое количество инсулина, чтобы оперативно снизить количество глюкозы в крови. В результате этого появляются так называемые «сахарные качели», не менее опасные, чем постоянно высокий уровень глюкозы в крови. Такие скачки глюкозы повышают риски возникновения диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, набора веса. Поэтому лучше пить фруктовые соки вместе с едой или сразу после нее. Понятно, что любые напитки с добавленным сахаром вроде нектаров или соков из фруктовых концентратов вызывают еще более сильный эффект «сахарных качелей», к тому же, как правило, в них нет ничего полезного для организма. Так что их хорошо бы не только исключить из утреннего рациона, но и вообще от них отказаться.

FOTOS: SXC

НОВОСТИ НАШИХ РЕЗИДЕНЦИЙ

Новогодние и рождественские праздники не зря считаются самыми любимыми у жильцов резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen»! Даже несмотря на сложную ситуацию в связи с пандемией коронавируса и связанные с этим ограничения, Новый и Старый Новый год, а также Рождество, отмечались у нас дружно и весело, со специальной развлекательной программой, конкурсами, застольем и, конечно же, подарками и пожеланиями всего самого наилучшего. Еще раз поздравляем жильцов и персонал наших резиденций со всеми праздниками и желаем здоровья, мира и счастья!

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 нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Плюс мелатонин

Вы тоже не понаслышке знакомы с типично зимними недомоганиями – постоянной сонливостью, беспричинными грустью и тоской, тягой к сладкому? Скорее всего, в вашем организме не хватает мелатонина, гормона, помогающего нервной и иммунной системам. Мелатонин вырабатывается, в основном, в эпифизе (шишковидной железе, находящейся в основании мозга), и для его создания необходима незаменимая аминокислота триптофан, получаемая исключительно с едой. При ее дефиците не будет и достаточного количества мелатонина в организме, зато проблемы со здоровьем гарантированы. Чтобы их избежать, необходимо включить в рацион как можно больше продуктов с содержанием мелатонина и триптофана. Рекордсменами по высоким концентрациям мелатонина являются яйца, жирная рыба, мясо, молоко, кроме того, перец, помидоры, грибы, орехи (особенно грецкие), злаки (кукуруза, рис, пшеница, овес), растительное масло. Есть этот гормон и во фруктах и ягодах: киви, винограде и вишне. А еще его много в кофе, так что если вам захотелось выпить лишнюю чашечку, не отказывайте себе в удовольствии, вы просто выравниваете таким образом уровень мелатонина!

Овощи вместо таблеток

Тот факт, что многие овощи и фрукты обладают не менее действенным лечебным эффектом, чем медикаменты, уже давно не вызывает ни у кого сомнений. Так, чернослив нормализует работу кишечника, избавляя от запоров, а в качестве дополнительного бонуса еще немного понижает давление. Морковный и свекольный соки понижают кислотность желудка в считанные минуты и улучшают цвет лица. Еще медики рекомендуют тем, «кому за...» для профилактики заболеваний глаз и развития болезни Альцгеймера, связанных с недостатком в организме магния, разнообразить свое меню свежим листовым салатом, авокадо, бананами и темным шоколадом.

Улыбайтесь, господа!

Результаты очередных исследований немецких ученых оказались вполне предсказуемыми: полностью реабилитироваться после инсульта чаще удается тем пожилым людям, кто поддерживает хорошие отношения с соседями и не подвержен приступам плохого настроения. Хотя сам риск нарушения мозгового кровообращения одинаков для всех, оптимистически настроенные жители дружных домов и кварталов на 53% лучше восстанавливаются после инсульта. Вывод? Почаще улыбайтесь соседям и не сердитесь на них по пустякам, не стесняйтесь проявлять теплые чувства и не скупитесь на комплименты, - и будьте здоровы!

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!

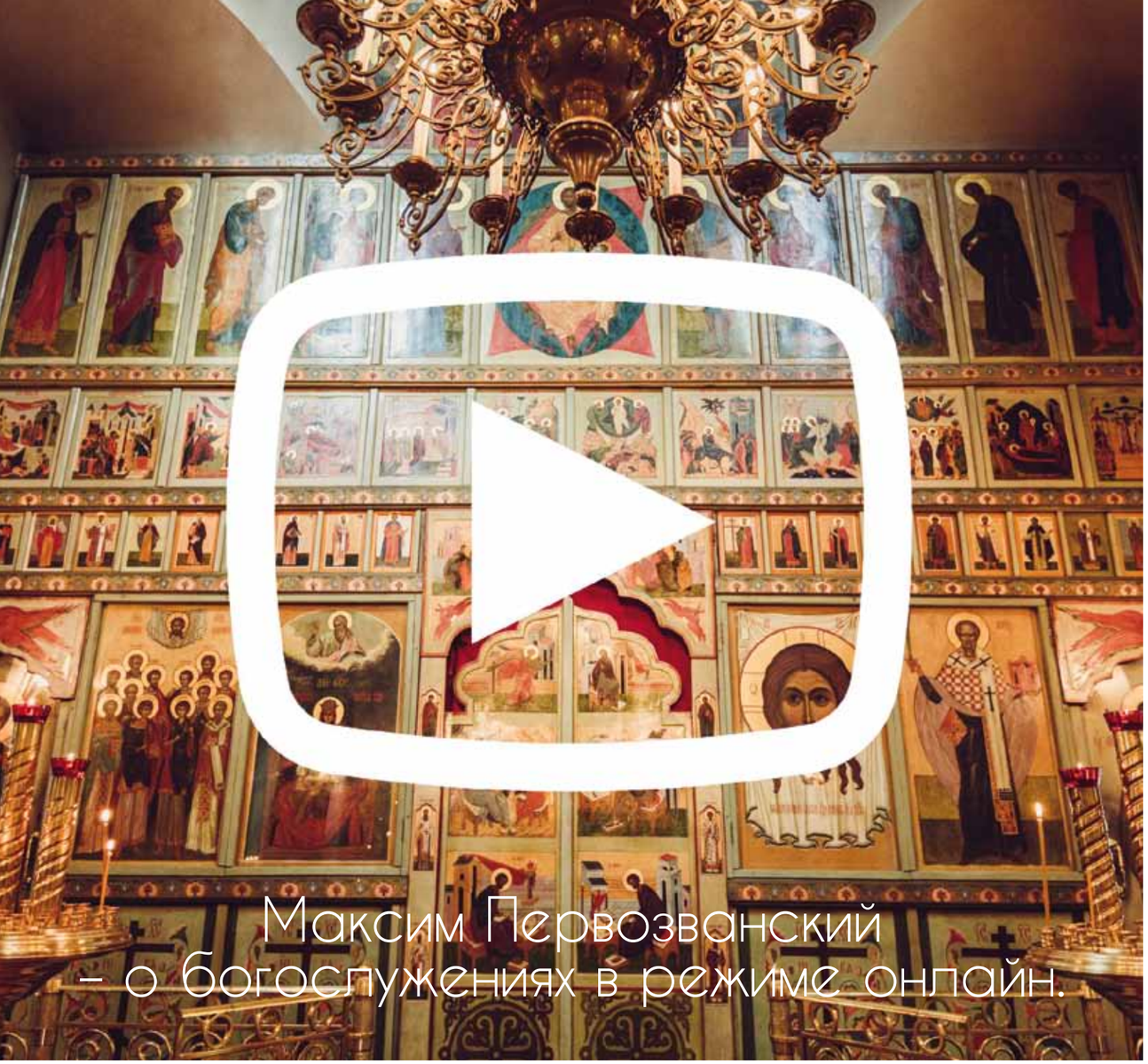
Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!

VERITAS Group
Verwaltung
Ullsteinstraße 89
12109 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle Charlottenburg
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 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



Максим Первозванский – о богослужениях в режиме онлайн.

В ситуации, когда многие верующие вынуждены остаться дома, некоторые храмы запустили онлайн-эфиры богослужений. Как обустроить свое молитвенное пространство и создать дома особую «храмовую» атмосферу, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Очень важно не просто смотреть трансляцию богослужений как интересный фильм. Такой вариант – это, конечно, не участие в богослужении, хотя и он тоже может быть кому-то полезен: люди услышат некоторые стихиры, песнопения, увидят, возможно, впервые, как проходит Литургия от начала до конца. Если не болит спина или ноги, лучше молиться вовремя онлайн-богослужения стоя. Литургию лучше смотреть в прямом эфире, а не в записи, потому что в таком случае вы мысленно и молитвенно присутствуете в церкви, вы видите, слышите и чувствуете именно то же, что видят, слышат и чувствуют там. Хотя, если сумеете настроиться, то можно и в записи. Видеотрансляции, мне кажется, нельзя ставить на паузу, потому что ведь и жизнь мы не ставим на паузу. Если нужно, прервитесь сами, а потом снова возвращайтесь к молитве.

Есть еще один вариант: можно не смотреть, а слушать запись Божественной Литургии, стоя при этом перед иконами у себя дома. Представьте, что стоите в храме за колонной и не видите того, что происходит впереди, такое ведь часто бывает.

Я советую создать дома особую молитвенную атмосферу: затеплить лампаду, зажечь свечи, одеться так, как привыкли одеваться для храма: не шорты и ночная рубашка, а кофта с длинным рукавом, штаны. Женщинам советую надеть тот самый платок, который он надевают в церкви, потому что даже такие мелочи создают соответствующий настрой. Наведите порядок в той комнате, где собираетесь молиться, ведь и это тоже важно.

У нас дома телевизор стоит в одном углу, а святой угол – в другом, и это очень удобно. Можно было повернуться, посмотреть некоторое время, а потом снова сосредоточиться на молитве. Состояние примерно такое же, как в храме: мы же не смотрим непрерывно на священника во время Литургии, а только «поглядываем» временами. Хотя некоторые, в том числе и члены моей семьи, по-другому организуют пространство. Рядом с телевизором зажигают лампаду, ставят икону, стоят перед иконой и в это же время видят экран, на котором транслируется богослужение. Здесь нет единого рецепта: каждый создает свое молитвенное пространство сам. Главное, чтобы сохранялся эффект присутствия.

Если есть острая необходимость в исповеди и причастии, то можно позвонить знакомому священнику, который, я думаю, не откажет вам и примет исповедь, причастит вас на дому. Но надо понимать, что происходит это только в особом случае. Если же вас просто сильно волнует какой-то вопрос, о котором вы хотели бы посоветоваться со священником, вы можете связаться со ним по телефону.

Некоторые спрашивают, можно ли включить запись богослужение фоном, чтобы создать особое постное настроение, - мне не близок такой подход. Занимаясь какой-то механической работой, будь то приготовление еды или домашняя уборка, можно слушать, например, псалтырь. Внимание во время богослужения должно быть сосредоточено прежде всего на молитве, поэтому какие-то дела, рассеивающее внимание, лучше, как мне кажется, отложить на потом. Если есть желание послушать что-то возвышающее и полезное для души, можно включить классическую музыку или радио «Вера».

При этом важно понимать: такая временная мера не заменяет нашего реального участия в богослужении, потому что эфиры - это, конечно, суррогат. Есть такая поговорка: «За неимением гербовой бумаги пишут на простой». Если нет возможности побывать в храме, мы можем хотя бы так поприсутствовать на Литургии.

НИНА

КОЛОМИЙЦЕВА

«Самое важное - познание себя и своих возможностей!»

Нина Коломийцева, топ-модель и сертифицированный тренер по йоге, - о поворотном пункте своей карьеры, о философии йоги и о пути к себе.

- Нина, Вы достаточно радикально изменили сферу деятельности и ушли из модельного бизнеса на пике известности... Чем Вы занимаетесь теперь?

- Я действительно достаточно резко ушла из модельного бизнеса, но это было осознанное решение. В данный момент я занимаюсь углублением своих знаний в сфере йоги и духовных практик. Это приносит мне удовольствие и помогает находиться в ресурсном состоянии. Раньше, во времена работы моделью, я часто сталкивалась с тем, что мои энергетические ресурсы на минимуме, а те способы восстановления, которые мне были доступны тогда, не помогали. Только сейчас я понимаю, что никакие вечеринки, никакой сон по 16 часов не заменят осознанную практику и медитацию. Мое состояние тогда побудило меня изменить свою жизнь. И теперь я много внимания уделяю именно вопросу того, как человеку, живущему в мегаполисе, оставаться в состоянии баланса, не теряя при этом эффективности. Мой опыт показывает, что это возможно. На данный момент моим основным проектом является «Организация 108», в рамках которой развивается несколько направлений. В частности, благотворительность, проведение йога-туров, организация мероприятий по йоге и онлайн-курсы по практике йоги. Сейчас наиболее активно уделяю время и внимание созданию платформы с практиками йоги для других людей.

- Вы очень многогранная личность. Что Вам помогает активно развиваться в разных направлениях?

- Как я уже сказала, мне приходилось сталкиваться и с полным отсутствием энергии, но я нашла для себя выход из этого состояния. Этим выходом стали регулярные практики, медитации и вообще знакомство с философией йоги. Я действительно многое почерпнула именно в йогическом подходе к жизни. И, наверное, главный секрет — замедлиться и делать только то, что действительно по душе. Сейчас я занимаюсь исключительно тем, что меня интересует, и это приносит мне удовольствие и радость. При этом мои проекты полезны для общества, и их можно монетизировать.

- А где Вы черпаете вдохновление?

- Для меня источник вдохновения – путешествия, знакомство с новыми странами, культурами. Очень вдохновляющим является общение с людьми, которые живут по другим правилам, у которых совершенно другие традиции и привычки.

- То есть путешествия и изучение разных культур и традиций стали, своего рода, двигателем Ваших проектов. А с чего все началось?

- На само деле, меня с самого детства привлекала возможность увидеть весь мир. Это то, что делает меня абсолютно счастливой до сих пор, потому что я очень люблю узнавать новое, а посещение других стран — кладезь впечатлений, знаний и нового опыта. Я даже пошла получать высшее образование в лингвистический университет, чтобы иметь возможность изучать языки и таким образом коммуницировать с людьми по всему миру. Этот навык помогал мне и в работе моделью. Когда ездишь по всему миру, учавствуешь в разных сьемках, тебе нужно уметь обьясниться с окружающими. Это помогает зарекомендовать себя: в глазах фотографов и менеджеров от агенств, вы перестаете быть просто моделью, вы сразу становитесь человеком. Возможно, это звучит смешно, но часто девушки, которые не могут общаться с работодателем, попадают в неприятные ситуации. Их можно избежать только тогда, когда ты понимаешь, что тебе говорят. Кроме моего личного стремления к исследованию мира, на меня повлияли слова моей мамы. Мы с ней очень близки, и она всегда говорила, что в умении общаться с людьми и доносить до них истину — огромная сила. И это тоже повлияло на меня — мое образование позволяет мне заниматься преподавательской деятельностью. Сейчас я использую этот навык во время занятий в йога-турах, а также я привнесла свое умение преподавать и четко структурировать информацию в моем авторском курсе по йоге и медитациям. Люди, которые решат пройти курс, получат доступ к корректно изложенной информации, что важно в процессе обучения, чтобы ее проще было усвоить.

- Получается, что все обстоятельства: мамины слова, обучение в лингвистическом университете и даже работа моделью, поспособствовали Вашему становлению как личности. А как Вы познакомились с древними восточными традициями, и почему стали изучать йогу?

- В какой-то момент, во время работы в модельном бизнесе, я поняла, что совсем выдохлась, меня покинул ресурс и я не могла восстановиться. То, что до этого меня спасало, - массажи, СПА-процедуры, прогулки, - перестало давать мне силы. Я не могла понять, что происходит, но четко знала, что так больше продолжать я не может. Мне стало некомфортно в том состоянии тревоги, усталости, неуверенности, и я поняла, что пора что-то менять. Наверное, мне тогда вспомнились мамины рассказы о философском учении, которое зародилось в Индии и которое говорит об экологичной жизни в обществе, в гармонии и удовольствии. Конечно, речь шла о йоге, и я решила во что бы то ни стало попасть к первоисточнику и изучить это направление. Так я попала в Ришикеш, город, который считают колыбелью йоги. Он расположен у подножия Гималайских гор, через него проходят почти все паломнические пути в Гималаи. Я понимала, что из поездки я не вернусь прежней, но верила, что все изменения будут к лучшему. В итоге, когда началось обучение в ашраме, я почти с первого дня стала замечать, как мой мир переворачивается... в положительном смысле слова! Так моя Вселенная наконец стала с головы на ноги.

- ... и Вы настолько прониклись философией йоги, что решили полностью изменить свою жизнь. Как реагировали Ваши близкие, что говорили друзья?

- Мне определенно нравилось то, как реагирует мой ум и мое тело на изменения моего сознания. Это было невероятно. Все действительно близкие люди остались со мной. Они тоже понимали, что изменения в моем мировозрении положительно влияют на мое состояние, я становлюсь более уравновешенной, умиротворенной и гармоничной. Конечно, они приняли мой выбор, ведь было очевидно, что это лучшее, что могло со мной произойти. А все токсичные люди из моего окружения ушли сразу, и, как только освободилось пространство, в моем поле стали появляться невероятно чуткие, духовно богатые, осознанные и многогранные люди. Мне всегда хотелось, чтобы меня окружали именно такие люди, и они ко мне притягивались. А если верить закону Вселенной, то наше окружение отражает нас самих. Приятно осознавать, что ты хороший человек — ведь вокруг хорошие люди.

- Как думаете, какое главное качество помогло вам достичь успехов в изучении и практике йоги?

- Все просто: целеустремленность и упорство. Наверное, эти качества помогают в любых начинаниях. Если вы чего-то очень хотите, оно вызывает у вас интерес, и вы регулярно прилагаете усилия, чтобы это получить, то вы это получите. Йога - это постоянная и регулярная работа над собой. Она немыслима без самодисциплины и упорства.

- Давайте вернемся к Вашей платформе с практиками йоги, - поделитесь с нами подробностями этого проекта?

- Я разработала специальный авторский курс, который будет представлен в виде мобильного приложения. Это уникальная программа практик и медитаций, направленная на работу с духовной личностью человека, чтобы развить жизненный потенциал. Я верю, что самое важное для человека - познание себя и своих возможностей, определение своего призвания, своих сильных сторон. Мой курс помогает человеку разобраться со своей истинной сущностью, понять себя и научиться слышать не только свой ум, но и свое сердце, эмоции и тело. Для удобства, курс представлен в формате приложения, которое можно скачать на смартфон и заниматься в любой точке мира, подключившись к сети. Приложение создано в формате 3 ступеней осознанности: каждой следующей ступени соответствует более углубленная часть моего курса. Такая система позволяет человеку с любым уровнем подготовки и духовного образования начать заниматься. Каждая часть курса состоит из занятий, которые разделены по дням. В каждом занятии пользователя ждут видеопрактики, теоретические материалы по йоге, медитации, в некоторых — дополнительные задания для повышения эффективности курса. Также в приложении есть интересные статьи по йоге и материалы от специалистов из смежных сфер: психологии, астрологии, нутрициологии.

- Звучит очень интересно. В самом деле, это наверное очень увлекательный процесс познания себя. А какие советы Вы можете дать тем, кто скачает приложение и приобретет курс?

- Самое главное — регулярная практика. Я советую всем, кто скачает приложение Yoga108 и приобретет одну часть курса или пакет из всех частей, начинать практиковать в первый же день после покупки, пока есть энтузиазм, и ежедневно выделять 20-60 минут на заботу о своем духовном благосостоянии. Поверьте, ничто не сделает вас более эффективным, чем внутренняя гармония!

ANZEIGE

СКАНВОРД

Мамба, кобра или ехидна
Театральная реклама
Главарь возводящих здание
Ткань для пальто
Составная «часть» зебры
Сорвать большой ...
Во что верит фаталист?
Разделение атома
Кучера
Пропажа
Откуда изгнали Адама и Еву?
Чем судно садится на мель?
Кичка - это головной ...
Президент со своими ножками
Бедный ее держит на аркане
«Диаметр» снайпера
Премия наоборот
Основание предмета
Птичий корм
Право налагать запрет
Техас
Монтан
Карповая рыба
Золотой телец по сути
Магистр «Что? Где? Когда?»
Трехсотлетняя хана под ханом
Занятие старика у моря
Дерево, ценимое зимой
Показ мод
Засаженный мяч

СКАНВОРД

Торговля спекулянта
Тушеный салат
Гидрат окиси железа с глиной
Челядь
Пешее занятие
Инкогнито в письме
Овощ, который и тянут, и чешут
Город на реке Неман
Альфа Скорпиона
Единица температуры
Соперник Понтия Пилата
Дикая утка
Их можно заколачивать
Ангажемент
Одно из семи таинств
Вместилище забот
Топчан Прокруста
Деликатность
«Гнусавящая» скрипка
Доминанта
Мечта Матроскина
Друг Кроша и Бараша
Старинный город на Волге
Настойка полыни

- Павлик, кем ты хочешь стать, когда вырастешь?
- Я хочу стать человеком, который мог бы покупать жене бриллианты и дорогие шубы, водить ее в самые дорогие рестораны и купить ей BMW последней модели.
- Молодец, Павлик, садись. А ты, Вова, кем хочешь стать?
- Раньше я хотел стать космонавтом, но теперь я хочу стать женой Павлика.

★★★

Иногда я чувствую себя бесполезным, но затем вспоминаю, что дышу, вырабатывая при этом углекислый газ для растений.

Чего у меня не отнять — так это ничего у меня не отнять.

★★★

Если каждому да по заслугам, так патронов может не хватить.

★★★

- Знаете, как поймать тигра в клетку?
- Никак, тигры бывают только в полоску.

★★★

Опять забыл отдать ужин врагу и принял весь удар на себя.

★★★

Ненавижу магазины. Творог обезжиренный, а ты нет. Горошек молодой, а ты нет. Овощи свежие, а ты нет. Оливки из Греции, а ты из Челябинска.

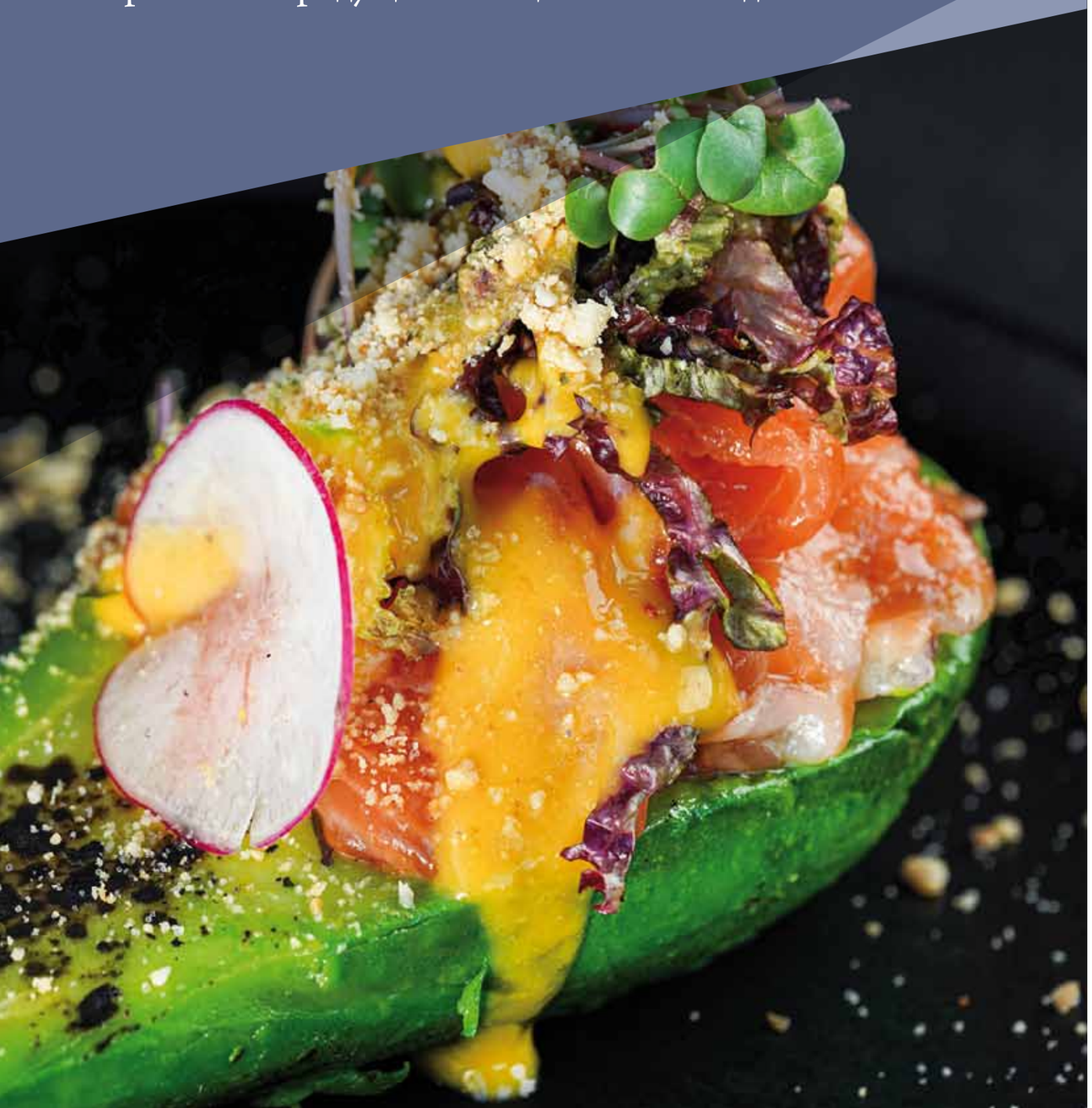
«Хочешь быть женой генерала — выходи за лейтенанта». От создателей «Хочешь быть женой человека — выходи за обезьяну».

★★★

Труднее всего после вуза приходится химикам. Они знают, как взорвать или отравить любого человека, но держатся.

В честь Белого Быка

Согласно восточному календарю, 12 февраля наступает год Белого Металлического Быка. Отличный повод порадовать чем-то вкусным покровителя грядущих месяцев и себя заодно!



Баклажановый паштет

Ингредиенты: 3 баклажана, 1 чайная ложка зиры, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль по вкусу

Разогреть духовку до 200°С. Промыть баклажаны, сделать надрезы и поставить печься в духовку на 30 минут. После этого каждый баклажан разрезать вдоль, ложкой собрать мякоть, поместить в дуршлаг и оставить на 20 минут, чтобы стекла вся лишняя жидкость. Разогреть сковороду с маслом, чеснок измельчить и отправить в сковородку, добавить зиру и готовить 2 минуты на среднем огне. В блендер поместить мякоть баклажанов, зиру с чесноком, майонез, перец и соль. Взбить до однородной консистенции. Переложить в контейнер и поместить в холодильник на 6-12 часов.

Авокадо, фаршированные крабовым салатом

Ингредиенты: 100 г крабового мяса, 2 авокадо, 3 вяленых помидора, горсть зеленого базилика, 1 перец чили, сок половины лимона, соль и перец по вкусу

Вяленые помидоры мелко нарезать, базилик порубить соломкой (4 листочка оставить для украшения). Чили очистить от семян и тонко нарезать, крабовое мясо разделить на волокна. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, ложкой аккуратно вынуть мякоть, не повреждая шкурку. Выложить мякоть в миску, размять и сбрызнуть лимонным соком. Смешать авокадо со всеми остальными ингредиентами, если нужно, досолить. Наполнить получившейся смесью половинки авокадо, выложить на блюдо, украсить листочками базилика.

Куриное филе со специями

Ингредиенты: 400 г куриного филе, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,5 ложки горчицы, специи по вкусу

Приготовить маринад для запекания: в небольшую миску налить соевый соус, добавить горчицу, давленый чеснок, масло и специи, тщательно перемешать. Куриное филе ополоснуть холодной водой и дать воде стечь, после чего положить в маринад на 5-10 минут. Затем достать и завернуть в фольгу, поставить мариноваться в холодильник минимум на час, а еще лучше - на 3-5 часов. Выложить на противень или в форму, запекать в разгретой до 180°С духовке около 30-35 минут.

Легкое банановое печенье

Ингредиенты: 2-3 банана, 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 3 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя, щепотка соли, корица и ваниль по вкусу

Бананы измельчить в блендере вместе с сахаром до состояния пюре. Добавить муку, соль, разрыхлитель и масло, перемешать и вымешать тесто. Отправить тесто в холодильник на 30 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт и вырезать с помощью форм печенья, выложить печенья на противень, застеленный пергаментной бумагой и выпекать около 10 минут при 200°С.

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

Предлагаю маникюр, педикюр со стойким покрытием и медовым массажем, также курс лечения от выпадения волос с массажем. Тел. 0178 8296409.

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

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.

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 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