



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

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



ЕВГЕНИЯ ТАРАСОВА И ВЛАДИМИР МОРОЗОВ

«Практически вся наша жизнь проходит на льду!»

На счету звездной пары российских фигуристов Евгении Тарасовой и Владимира Морозова масса серьезных наград и достижений, и это только начало! Двукратные вице-чемпионы Олимпийских игр — о своей карьере, о сложностях парного катания и о новогодних традициях.

СТР.
20



РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



- 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.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Алексей Французов: «Не бойтесь выглядеть ярко и интересно!»
Эксперт в области окрашивания волос Алексей Французов - о модных тенденциях и звездных клиентах.

СТР. 10
ТЕМА
С Рождеством, или рецепт праздника
Чтобы долгожданный праздник оказался в радость, уделите несколько минут чтению этой статьи!

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Кашу не испортишь
Совсем неспроста народная мудрость гласит «Каша – мать наша»!

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Молитва – как любовь!»
Как научить детей молиться? Рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20
Евгения Тарасова и Владимир Морозов: «Практически вся наша жизнь проходит на льду!»
Двукратные вице-чемпионы Олимпийских игр, российские фигуристы Евгения Тарасова и Владимир Морозов – о своей карьере, о сложностях парного катания и о новогодних традициях..

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В декабре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Очень вкусно!
Пора задуматься о грядущих рождественско-новогодних застольях, вернее, о том, чем бы таким необычным побаловать своих гостей.


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 veröffentlichten 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.

Дорогие читатели!
Примите наши самые искренние поздравления с Новым 2023 годом
и Рождеством! Здоровья, счастья и успехов вам и вашим близким!



Сладкий праздник: Nikolaustag

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

В стиле ретро

Retro Classics Bavaria 2022

Специализированная выставка классических автомобилей Retro Classics Bavaria 2022, которая пройдет в Нюрнберге с 1 по 4 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.

Мечта, а не работа!

Traumberuf Medien Berlin 2022

Внимание, выпускники вузов, а также все те, кто находится в поисках работы, особенно в области медиа, рекламы и коммуникации! 7 декабря в Берлине пройдет «биржа талантов», она же выставка творческих профессий Traumberuf Medien Berlin 2022. Сюда со всей Германии съезжаются руководители крупных и не очень коммерческих компаний, госучреждений и учебных заведений, ищущие трудовые резервы, здесь можно подать заявку на постоянную работу, стажировку или диссертацию, и, конечно, завязать важные деловые контакты. Не пропустите уникальный шанс устроить свое будущее!



Охотничьи угодья

Pferd & Jagd 2022

Любителям охоты, конного спорта и активного отдыха на лоне природы посвящается: с 8 по 11 декабря 2022 года в Ганноверском выставочном центре свои двери распахнет Международная выставка товаров для спорта и отдыха на природе Pferd & Jagd 2022. Акцент экспозиции выставки сделан на смотры и шоу породистых лошадей и охотничьих собак, и, разумеется, на традиционные дисциплины «спорта королев».

EuroMotor 2022

Вечный вопрос перед Рождеством: что подарить человеку, у которого уже есть все? Ответ на него вы найдете на выставке автомобилей класса люкс EuroMotor, которая пройдет с 9 по 11 декабря в Штутгарте. Выставка EuroMotor, девиз которой «Жизнь с оттенком роскоши», объединяет первоклассные бренды, в основном с мануфактурным характером, и специальные предложения, которые никого не могут оставить равнодушным! Ее целевая аудитория – люди, у которых уже все есть и которых может вдохновить только абсолютная эксклюзивность. Словом, уникальное мероприятие, пропустить которое непростительно!

Ярмарки чудес

Декабрь в Германии – это время подготовки к Рождеству, а еще – время традиционных рождественских ярмарок, которые открываются в последнюю неделю ноября и заканчивают свою работу в первых числах января. Первые рождественские базары появились в Германии еще в XVII веке, превратив банальный поход за покупками в настоящее приключение. Рождественские ярмарки – это карусели и аттракционы, традиционные рождественские декорации, украшения, всевозможные изделия из дерева, глины, стекла, одежда, и, разумеется, пряники, сахарная вата, глентвейн... И типичная для декабря атмосфера предвкушения чуда. С Рождеством вас!

А в это время, много лет назад...



4

1 ДЕКАБРЯ 1805 ГОДА

День Аустерлицкого сражения, или «Битвы трех императоров». В этот день армия Наполеона (73 тысячи человек) нанесла тяжелое поражение объединенной русско-австрийской армии (86 тысяч человек). Историки считают, что, если бы русский командующий М. И. Кутузов не был бы отстранен от принятия решений императором Александром I, который согласился с планом австрийского генерала Ф. Вейротера, не учитывавшим маневра противника и отсутствия достаточных сведений об обстановке, то, возможно, победа над наполеоновскими войсками была бы одержана гораздо раньше 1812 года.

4 ДЕКАБРЯ 1875 ГОДА

В Праге родился Райнер Мария Рильке, поэт эпохи неоромантизма, автор стихотворных сборников «Часослов», «Дуинские элегии», «Сонеты к Орфею» и т. д. Его творчество оказало огромное влияние на становление современного немецкого языка.

6 ДЕКАБРЯ 1240 ГОДА

«Погром Батия»: после долгой осады монголо-татарские войска ворвались в Киев, разрушили Успенский и Софийский соборы, церковь Спаса на Берестове, Ирининскую церковь и практически все киевские ворота. Из пятидесяти тысяч человек после Батыева погрома в городе осталось не более двух тысяч жителей.

8 ДЕКАБРЯ 1991 ГОДА

Президент РСФСР Борис Ельцин, президент Украины Леонид Кравчук и председатель Верховного совета Республики Беларусь Станислав Шушкевич подписали Соглашение о распаде СССР и о создании Содружества Независимых Государств (СНГ). Этот документ вошел в историю как «Беловежское соглашение».

11 ДЕКАБРЯ 1618 ГОДА

День заключения Деулинского перемирия между Русским царством и Речью Посполитой. Перемирие завершило войну, длившуюся с 1609 года за территории современных России, Украины и Беларуси.

14 ДЕКАБРЯ 1900 ГОДА

Профессор Макс Планк из Берлинского университета доказал свою революционную квантовую теорию.

16 ДЕКАБРЯ 1859 ГОДА

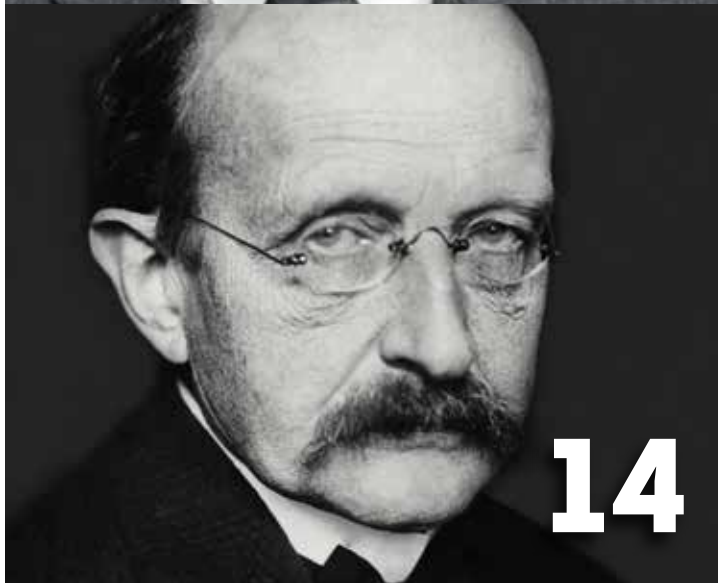
Из жизни ушел знаменитый сказочник и выдающийся лингвист Вильгельм Гримм. Вместе с братом Якобом он оставил бесценное наследие не только для немецкой филологии, но и для сравнительного языкознания.

17 ДЕКАБРЯ 1547 ГОДА

Великий князь и государь всея Руси Иван IV Грозный принял царский титул.



8



14

21 ДЕКАБРЯ 1913 ГОДА

В воскресном номере американской газеты «New York World» был опубликован первый в мире кроссворд. Свое название будущая популярная головоломка получила от принципа построения, который заключался в необходимости заполнить буквами пустые клетки, выстроенные в линии и пересекающиеся друг с другом. Линии пустых клеток были пронумерованы, а под головоломкой располагались заданные значения слов, которые необходимо было вписать в пустые клетки. Каждое значение слова соответствовало своему номеру. Из-за пересечения линий пустых клеток головоломка получила название «кроссворд» от двух английских слов: «cross» (слово) и «word» (буква).

25 ДЕКАБРЯ 1946 ГОДА

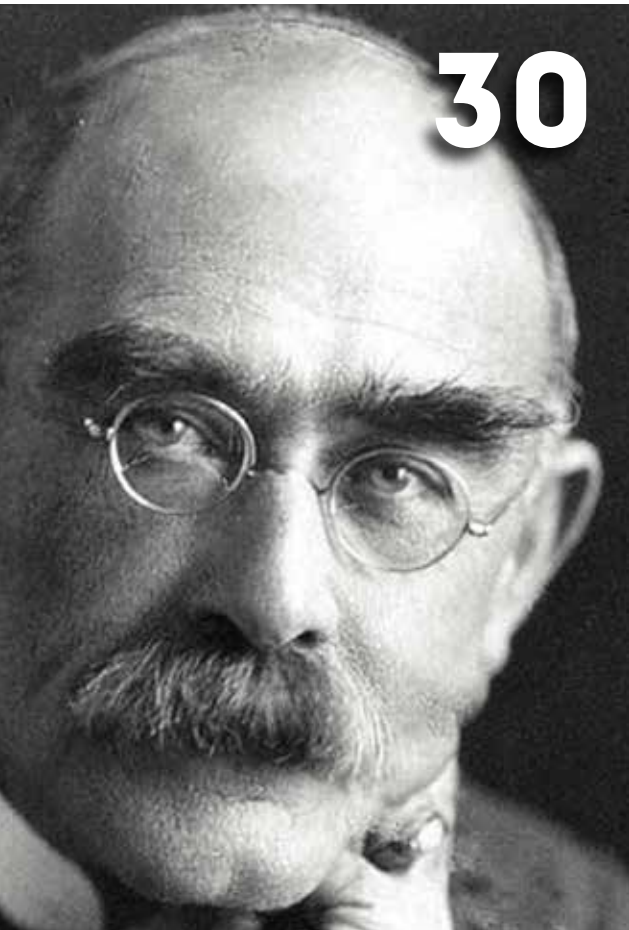
Группа физиков и инженеров под руководством академика И. В. Курчатова закончила работу над первым советским уран-графитовым ядерным реактором Ф-1 (что расшифровывалось как «физический первый»). «Атомная энергия теперь подчинена воле советского человека», сказал тогда Курчатов. В рабочем состоянии Ф-1 находился более 60 лет.

28 ДЕКАБРЯ 1065 ГОДА

К западу от Лондона было основано Вестминстерское аббатство, в котором короновались почти все английские монархи, начиная с Вильгельма Завоевателя.

30 ДЕКАБРЯ 1865 ГОДА

В Бомбее на свет появился Джозеф Редьярд Киплинг, знаменитый английский поэт, прозаик и новеллист, автор «Книги джунглей», «Семи морей», «Сказок просто так» и многих других величайших произведений, являющихся подлинным украшением мировой литературы.



30

СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC



АЛЕКСЕЙ ФРАНЦУЗОВ:

«Не бойтесь выглядеть
ярко и интересно!»

Эксперт в области окрашивания волос Алексей Французов – о модных тенденциях и звездных клиентах.

- Алексей, почему Вы решили стать колористом? Было ли это детской мечтой или взрослым выбором?

- Парикмахерским искусством я заинтересовался, еще будучи подростком. Помню, что в четырнадцать лет решил досконально изучить учебник Константинова под названием «Как стать парикмахером». Разумеется, после прочтения книги мне было необходимо отработать на ком-то теоретические знания, поэтому практиковался сначала на двоюродной сестре, а затем на друзьях и знакомых. Именно тогда понял, что парикмахерское искусство – это то, чем я хочу заниматься всю свою жизнь.

- Как Вы начинали свой профессиональный путь?

- Начинал я свой путь с небольшой хитрости: в шестнадцать лет устроился парикмахером в салон, сочинив историю о том, что являюсь студентом-первокурсником. Мне крупно повезло, потому что меня приняли, не спросив документов и не заподозрив обмана. Кстати, тогда же я поступил в колледж и окончил его в 2003 году. После окончания колледжа, пришел работать в престижный салон красоты по приглашению. Еще посещал школу парикмахерского искусства TONI&GUY, где работал ассистентом мастера. Потом, когда у школы открылись филиалы, зашла речь о создании обучающей Академии на базе заведения. Я загорелся этой идеей, поэтому отправился на учебу в Лондон. Там получил специальность технического директора или, по-русски, колориста. Какое-то время ездил со своими семинарами по всей России. Затем я стал директором на национальном уровне, то есть в мои обязанности входило не только обучение будущих мастеров в России, но и адаптация западных коллекций под российскую аудиторию.

- С кем из известных личностей Вы работали?

- Моими клиентами были Светлана Ходченкова, Юлия Волкова, Лена Катина, Сергей Лазарев, Анастасия Волочкова, Дмитрий Дибров. Разумеется, были и другие актеры театра и кино, ведущие, политики. Отдельно стоит упомянуть Мадонну, с которой я познакомился в Лондоне, где часто бываю на фэшн-мероприятиях. Мы разговорились, обменялись контактами. Я пригласил ее к себе в салон, не рассчитывая, что это реально случится. Но вскоре в мой московский салон поступила заявка от пиар-менеджера Мадонны. Ей было необходимо затонировать волосы и сделать легкую коррекцию цвета. По поводу стоящей передо мной задачи я не переживал, потому что если подходить к делу со всей ответственностью, все получится правильно. Мне прислали рецепт с необходимыми пропорциями для желаемого результата, поэтому я просто строго сделал все, что требовалось. После завершения работы Мадонна поблагодарила меня за качественную работу и сказала, что довольна результатом. Обещала, что если будет в Москве опять, заглянет в мой салон.

- Назовите, пожалуйста, самые модные тенденции в окрашивании волос зимнего сезона 2022/2023.

- Сейчас в колористике пользуется спросом такое направление, как смешивание двух похожих цветов, например, рыжего и русого. Выглядит такое решение очень стильно, эффектно и интересно. Любителям светлых тонов рекомендую примерить на себя грязный блонд, который уже сместил с подиума пепельный и платиновый. Ну, а брюнетки по-прежнему в моде. Единственный момент – сейчас в тренде глянцевое, а не матовое окрашивание. Оно придает образу некую перчинку.

- Что пожелаете нашим читателям?

Экспериментировать, меняться и примерять на себя новые тенденции в окрашивании. Только с помощью поиска вы сможете найти свой уникальный образ. Не бойтесь выглядеть ярко и интересно!



Осторожно, дизайн!



Иногда в процессе обустройства жилья полезнее не верить на слово модным дизайнерам интерьера, а слушать свой внутренний голос.

Жизнь почему-то начала «давать трещину», просто так, без видимых причин появились трения в отношениях с домочадцами, на работу идти не хочется абсолютно... Пора что-то менять! И этим «что-то» должен оказаться интерьер квартиры или дома. Потому что именно место проживания, в том числе даже оформленное в соответствии с самыми последними веяниями интерьерной моды, поддерживает, или, наоборот, губит психическое здоровье своих обитателей. И не зря сегодня самым новым словом в планировании интерьеров является психодизайн – направление, помогающее спроектировать комфортный интерьер по снятым с психики меркам, своеобразный сплав психологии и дизайна. Но те, кто не могут позволить себе воспользоваться услугами психодизайнера, вовсе не обязательно должны обрекать себя на вечные мучения и расстройства. Все на самом деле очень просто – обновляя обстановку своей квартиры, очень важно прислушиваться к своим индивидуальным ощущениям, и помнить, что, помимо моды, есть

еще старые, как мир, правила дизайна интерьера, – именно в гармоничном сочетании всего этого и кроется секрет комфортного жилья.

На что же надо обращать внимание при перепланировке интерьера? Психодизайнеры считают, что залог успеха – в правильном определении границ личного пространства каждого из членов семьи, а также выделении общей зоны для совместного времяпрепровождения. У каждого обитателя квартиры должен быть свой «уголок забвения», причем не обязательно внушительных размеров – слишком большие пространства в «частном секторе» могут создать чувство незащищенности, поэтому их лучше оставить на долю общей жилой зоны (гостиной, кухни). Расстановка мебели также оказывает сильное влияние на психику: так, ни в коем случае нельзя располагать рабочее место «спиной к двери», если же поставить стол по-другому не представляется возможным, то рекомендуется поставить позади стула ширму или перегородку. Неплохо оградить от посторонних глаз и спальное место, если вид на него открывается сразу при входе в комнату.

Важную роль играет и цвет. Даже самое недолгое пребывание в определенной цветовой гамме способно повлиять на эмоции, поступки, настроение, поэтому просто необходимо понять, в каком цвете комфортно и приятно жить именно вам (а не дизайнеру Филиппу Старку, например). И еще – не стоит использовать слишком контрастные сочетания, желательно избегать темных, а также слишком ярких тонов, которые всегда зрительно уменьшают размеры комнаты, даже невзирая на то, что сейчас подобные цветовые решения невероятно актуальны. К самым «неблагополучным» цветам и сочетаниям, по мнению психодизайнеров, относятся красный (создает нервное напряжение), коричневый (вызывает меланхолию), синий (вызывает ощущение холода). А вот благоприятная гамма включает в себя все оттенки желтого и зеленого (снижают напряжение и усталость), пастельные тона (вносят гармонию), бирюзовый и белый (дают ощущение свежести), терракотовый и розовато-коричневый цвета (поднимают настроение). Поклонники радикально черного цвета могут порадоваться: оказывается, черный (но только в виде акцентов) придает интерьеру графичность и особый стиль, в то же время избыток «тмы» может негативно повлиять на настроение. Цветовая палитра комнат должна соответствовать их назначению. Например, оптимальной «пищеварительной» гаммой считаются оттенки розового и персикового, а также зеленого, а фиолетовый, синий и черный цвета могут отбивать аппетит, поэтому для кухни и столовой они никак не годятся. Гостиная же, предназначенная для теплого общения, просто обязана быть выдержанной в мягких, ласкающих глаз тонах – бежевом, желтоватом, голубом. Допустим яркий орнамент, не нарушающий общего тона, а вот резкие переходы лучше оставить на долю деловых интерьеров.

Главный принцип в щадящем для психики освещении дома – максимальное приближение к естественному свету и присутствие теней. Идеальный вариант освещения – множество локальных источников света (то есть дополнение основного светильника-люстры торшерами и бра), которые дают возможность варьировать освещение в разных комбинациях. Очень хорошо воздействуют на настроение свечи – не зря ужин в неверном их мерцании считается самым романтическим...

Украшая стены картинами, постерами и календарями, нужно помнить, что в психологии и лингвистике существует понятие информационной и цветовой тирании, когда вещи, которые люди вынуждены видеть перед глазами каждый день, начинают незаметно оказывать подавляющее воздействие на психику. А значит, не стоит увлекаться слишком яркой, контрастной, а также содержащей какой-либо текст «настенной живописью»! Ее размеры также должны быть скромными, не подавляющими воображение, – огромные полотна хороши в музее, а не в квартире. По этой же причине лучше не идти на поводу у интерьерной моды, советующей в этом сезоне отдавать предпочтение фотообоям с кричащими рисунками. И еще один совет – неважно, в каком стиле выдержана обстановка квартиры, насколько точно учтены в интерьере все тонкости психологии ее обладателей и премудрости дизайна, запыленные полы и раскиданные вещи способны свести на нет весь благоприятный «обстановочный» эффект и «загрузить» психику жильцов гораздо хуже, чем неправильно подобранные цвета.



С Рождеством, или рецепт праздника

Вы сами этого хотели. Это были ваше решение, ваши деньги и ваша квартира. И ваш рождественский (или новогодний) праздник. Чтобы на следующий день вы не расстраивались, что долгожданное торжество в результате оказалось не в радость ни вам, ни гостям, уделите несколько минут чтению этой статьи!

Первым делом следует определиться с идеей праздника и с гостевым составом, а дальше уже все пойдет как по маслу. Если вы видите смысл рождественской вечеринки в том, чтобы собрать всех друзей и родственников и провести вечер в разговорах с ними, изредка прерываясь на поедание вкусностей, приготовьтесь к испытаниям. Вам предстоит уборка до и после приема гостей, кухонная вахта, а также возможные улаживания внутриклановых

неурядиц, возникших в процессе общения. Более легкий, хоть и не столь традиционный, способ отметить рождество – позвать в гости самых близких друзей и наболтаться с ними всласть. Для этого не обязательно украшать стол бланманже и профитролями, можно ограничиться чем-то попроще вроде курицы, запеченной в духовке, парочкой салатов и пирожными на десерт. Еще можно устроить тематическую вечеринку, например, игровую – этот вариант хорош тем, что для ее проведения не нужно ломать голову над эксклюзивным меню, наведением невиданной чистоты и декорированием квартиры. А вот над чем придется подумать, так это над играми, предлагаемыми гостям, ведь не обязательно все приглашенные разделяют вашу пылающую любовь к «Монополии», лото или шарадам. Так что либо чередуйте их, либо подбирайте такие, которые придутся по душе всем присутствующим.

Словом, вариантов проведения праздника множество, выбирай – не хочу. Теперь дело за «человеческим фактором», залогом успеха любой вечеринки. Психологи утверждают, что идеальным вариантом «гостевого набора» является сочетание единомышленников, среди которых есть человек-фейерверк, отвечающий за общий эмоциональный настрой праздника, человек-клоун, развлекающий (пусть даже невольно) всех собравшихся, и человек-призрак, благодаря незаметным усилиям которого тарелки наполняются, а грязная посуда превращается в чистую. Впрочем, если среди ваших гостей таковых не наблюдается, не страшно – главное, чтобы вам было комфортно и легко друг с другом. Желательно также, чтобы у приглашенных было достаточно общих интересов и чтобы они не являлись представителями очень разных социальных слоев. Если возможно, следует обратить внимание и на равномерное соотношение между женщинами и мужчинами. Очень важно определиться с количеством приглашенных: считается, что наиболее приемлемое число гостей – от четырех до двенадцати. Кстати, оно зависит еще и от размера помещения, где будет происходить вечеринка. Так, идея масштабного бал-маскарада в однокомнатной квартире заранее обречена на провал (даже при идеальном сочетании гостей) – из-за тесноты. Поэтому, составляя список гостей, учитывайте потенциальную человекоемкость своей квартиры!

Понятно, что клошье пыли на полу и горы грязной посуды в раковине в рождественский вечер быть не должно категорически. Но устраивать по этому поводу коммунистический субботник тоже не стоит. Во-первых, начав с самого раннего утра чистить и мыть, к вечеру вам захочется не веселиться с гостями, а спать. Во-

вторых, все равно в процессе празднования на пол, так или иначе, упадет несколько крошек (в лучшем случае), и на завтра придется наводить чистоту снова. Подойдите к вопросу уборки разумно, без излишнего рвения! На всякий случай уберите с глаз долой особо ценные и бьющиеся предметы, бросьте на белый диван пестрый плед, а драгоценный персидский ковер, если он у вас есть, сдвиньте в сторону – жалко будет, если на него прольется бокал красного вина. И непременно предупредите соседей о готовящемся празднике – возможно, они не так позитивно, как вы, воспринимаят шум, песни и пляски.

Чем еще ни в коем случае не стоит пренебрегать при планировании праздничного вечера, так это учетом вкусов и интересов гостей. Поэтому заранее следует отказаться от еды «на любителя» (или, по крайней мере, заранее опросить приглашенных на предмет их отношения к ней), от «сложных» морепродуктов вроде лобстеров (не все их любят, и очень мало кто умеет их правильно есть, не превращая трапезу в битву с чудовищем), да и от других непростых в поедании блюд. То же самое касается и алкогольных напитков, – их также нужно приобретать с оглядкой на пристрастия гостей. И последнее – подходите к вопросу подготовки рождественской вечеринки со здоровым эгоизмом, не вкладывая все накопленные за год деньги в покупку продуктов и напитков, и не уходя с головой в предпраздничные хлопоты, отказывая себе в еде и сне. Еще дедушка Ленин говорил: «лучше меньше, да лучше», к тому же это в первую очередь ваш праздник. Ваше решение и ваши квартира и деньги...



Кашу не испортишь



Совсем неспроста народная мудрость гласит «Каша – мать наша»! Это замечательное блюдо не только вкусно, но еще и полезно, и более того, помогает при лечении некоторых заболеваний.

С научной точки зрения каши представляют собой источник «медленных» (полезных) углеводов, которые дают хорошее чувство насыщения и обеспечивают нормальную работу желудочно-кишечного тракта. А все потому, что основа каш, то есть крупа, состоит главным образом из сложных углеводов типа крахмала, обладающего огромным энергетическим резервом. Кроме углеводов, каши богаты витаминами (особенно группы В), растительными белками, хорошо усваивающимися организмом даже после тепловой обработки, калием, фосфором, магнием и железом, а вот жиров в них довольно мало. Еще в кашах содержится много клетчатки, благодаря которой улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Словом, одна сплошная польза! И для фигуры, кстати, тоже, так как потеря веса напрямую зависит от содержания жиров в ежедневном рационе и активной работы пищеварительной системы.

Овсяная каша, «еда королей» и традиционный завтрак жителей туманного Альбиона, отличается просто-таки рекордным содержанием витаминов, микроэлементов и клетчатки, причем обеих ее типов, растворимого и нерастворимого. Еще она хорошо рекомендовала себя в качестве диетического средства при желу-

дочно-кишечных заболеваниях и сахарном диабете, как жаропонижающее средство при простуде и при мочекаменной болезни, а также при повышенном холестерине. Особенное внимание должны уделять овсянке люди, страдающие заболеваниями эндокринной системы, а также обладатели чувствительной и склонной к раздражениям кожи (овес богат полезным веществом биотином, который эффективно борется с дерматитами и другими проблемами кожного покрова).

Гречневая каша, помимо высокой питательной ценности и великолепного вкуса, обладает еще и антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца. В ней также много железа, которого так не хватает людям с пониженным гемоглобином. Словом, не каша, а настоящая природная мини-аптека!

Всего несколько ложек рисовой каши покрывают суточную потребность человеческого организма в участвующей в кроветворении фолиевой кислоте, которая является важным средством профилактики малокровия. Кроме того, рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения. При расстройстве желудка и поносах хороший эффект дает слизистый рисовый отвар, а если добавить к нему немного мяты, то получится отличное потогонное средство.

FOTOS: SYC

Манная крупа – это, по сути, высокоочищенная очень мелко измельченная пшеница. В ней содержится много крахмала, белков, витаминов и минеральных веществ, но почти нет клетчатки и жира, поэтому она легко усваивается и не годится для «похудательных» мероприятий. Зато для растущих детских организмов она очень полезна! Так как манная каша довольно быстро готовится, то все полезные вещества не успевают «вывариться». Она благотворно влияет на кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт, а из-за низкого содержания в ней клетчатки она просто незаменима в послеоперационный период и при истощении, а также при хронической недостаточности почек, когда основу питания должны составлять безбелковые блюда.

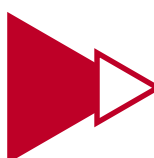
Чтобы «кашедиета» была в удовольствие, а каши – по-настоящему вкусными, крупу для них нужно как следует промыть (кроме овса, разумеется) и замочить на некоторое время, чтобы сократить время приготовления каши. Ведь чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется. А для улучшения вкуса каши, а заодно и повышения ее питательности, можно добавлять в нее молоко, мед, орехи, сухофрукты, свежие овощи, фрукты и ягоды. Таким образом, с помощью ценных веществ, отсутствующих в крупах, но содержащихся, как, например, аминокислоты в молоке, создается идеальный витаминный и минеральный баланс.



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:

Концерты в ночи, или как бороться с храпом

Леди Клементина Черчилль, супруга легендарного британского премьер-министра, однажды призналась: «Мы с Уинстоном прожили в браке более полувека и ни разу не пожалели о сделанном выборе. Наши чувства даже после того, как мы отметили золотую свадьбу, оставались такими же трепетными, как и в молодые годы. Единственной ложкой дегтя в бочке меда была отвратительная привычка Уинни храпеть во сне...» Герцогине Мальборо можно только посочувствовать – как и спутникам жизни 31% мужчин и 19% женщин, проживающих в мире и храпящих во сне каждую ночь.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый четвертый человек, независимо от пола и возраста, постоянно храпит во сне. Уровень шума при храпе может достигать в отдельных случаях 80 децибел, что соответствует грохоту отбойного молотка (правда, этим грешат только 10% храпунов). Как правило, молодые люди храпят меньше пожилых, а вот с возрастом храп прогрессирует. После 55-60 лет практически у 70% людей обоих полов в равной степени наблюдается феномен храпа.

Так что же такое храп? С научной точки зрения это физиологическое явление, вызванное излишним расслаблением во время сна мышц языка и мягкого неба, которое ведет к блокированию верхних дыхательных путей и затруднению прохождения воздуха через них. В этом случае обычный вдох приводит к тому, что расслабленная часть глотки начинает вибрировать, создавая шум, который и называется храпом. С практической же точки зрения храп – это малоприятные звуки, издаваемые людьми во сне и часто отравляющие существование их близким. И если бы только им! Недавно ученые пришли к единодушному выводу, что храп – это сигнал болезни, симптом некоторых (в том числе и весьма серьезных) заболеваний.

Парадоксально, но раньше было принято считать храп признаком отменного здоровья (достаточно вспомнить выражение «богатырский храп»!). А оказалось, что все обстоит совсем по-другому. И, как это часто бывает в жизни, открытие о вреде храпа было сделано совершенно случайно... Началось все в конце прошлого века, когда сомнологи (сомнология, или наука об аномалиях сна, возникшая по той простой причине, что почти треть человеческой жизни проходит во сне, во время которого состояние организма значительно изменяется, – как у здоровых, так и у больных людей. В случае нарушения нормального сна включаются совершенно особенные механизмы, опять-таки оказывающие сильное влияние на здоровье) вплотную занялись проблемами бессонницы и плохого самочувствия в ночное время суток: учащенного сердцебиения, болей сердца и прочего. Исследуя показатели давления, работы мозга и сердца у множества больных во время сна, ученые пришли к сенсационному выводу: виновник большинства недомоганий, вплоть до смертей, – храп. Дело в том, что чересчур расслабленные мышцы языка и неба, которые и являются причиной храпа, втягиваются в носоглотку не частично, а полностью, перекрывая ток воздуха в легкие, происходит полная остановка дыхания, человек на несколько секунд вообще перестает дышать, после чего следует сильный всхрап. Понятно, что во время этой остановки, которая может

длиться две минуты, организм испытывает сильнейший стресс. Этот, так называемый, «синдром апноэ» заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, возникает аритмия, повышается давление, а концентрация кислорода в крови, наоборот, снижается. А теперь представьте себе, что подобное повторяется до ста раз за ночь! Несомненно, такие частые сбои в работе сердечно-сосудистой системы самым пагубным образом влияют на здоровье. Сердечная мышца, регулярно подвергающаяся таким жестоким испытаниям, со временем ослабевает, вслед за этим периодические приступы повышения давления перерастают в гипертонию, которая, в свою очередь, провоцирует излишний вес... И эта устрашающего вида цепочка заболеваний разрастается, подобно снежному кому, а все «благодаря» на первый взгляд невинному храпу!

Но не только этим страшен храп. Постоянные задержки (или вовсе остановки) дыхания нарушают ритм сна, лишая храпуна полноценного отдыха. Потому-то люди, склонные храпеть ночью, днем отличаются повышенной вялостью, раздражительностью, сонливостью, даже некоторой «заторможенностью». Неудивительно, что аварийность на дорогах среди больных синдромом апноэ и храпом, в семь-восемь раз больше, чем среди тех, кто не храпит по ночам! И, что самое грустное, храп имеет свойство прогрессировать со временем. Мышцы носоглотки все больше ослабевают, теряют силу и видоизменяются, в результате чего храп, вначале сопровождавшийся неопасными задержками дыхания в несколько секунд, через довольно непродолжительное время вызывает уже минутные остановки дыхания, с которыми организму справиться гораздо тяжелее. И – для полноты картины – еще немного статистики: около 30% людей, имеющих свойство оглашать ночную тишину храпом, умирает во сне из-за остановки дыхания.

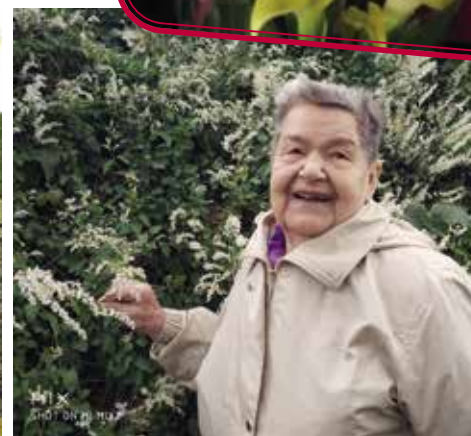
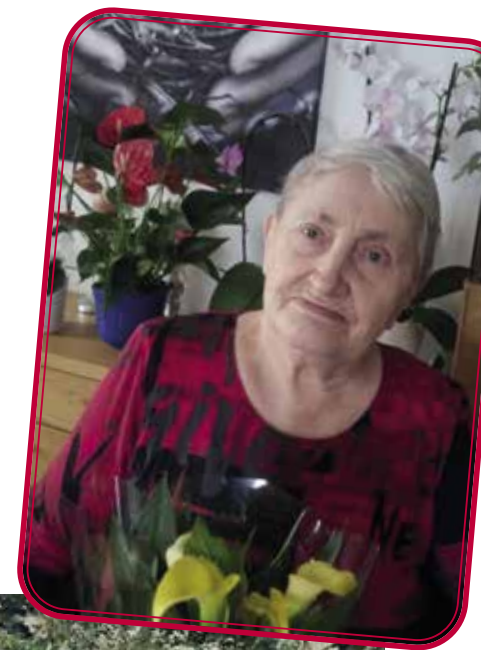
Храп, как и все болезни, легче предотвратить, чем лечить, – например, придерживаясь здорового образа жизни, своевременно избавляясь от лишнего веса (известно, что толстые люди храпят чаще худых), отказываясь от алкоголя, особенно на ночь глядя... Можно также попробовать проверенный временем народный рецепт борьбы с храпом: стакан свежего капустного сока смешать с ложкой меда, выпивать небольшими глотками перед сном. В особо сложных случаях сомнологи предлагают такие меры, как лазерную пластику и криопластику неба, «раздувание» с помощью специальных аппаратов дыхательных путей во время сна (так называемая СИПАП-терапия), установку внутриротовых приспособлений, повышающих тонус мышц глотки, что предотвращает их вибрацию и возникновение храпа... Не лишней будет и небольшая влажная уборка в спальне незадолго до отхода ко сну: сухой воздух неблагоприятно влияет на внутренние мембраны в носу и глотке. Кроме того, следует помнить, что легкие формы храпа возникают только на спине! Существует даже специальный способ отучения спать на спине (на первый взгляд, несколько варварский, зато эффективный): на плечике между лопаток пришивается карман, в который помещается теннисный мяч. Соответственно каждая попытка лечь на спину заканчивается пробуждением и поворотом на бок, и уже через пару недель у храпуна вырабатывается стойкий условный рефлекс не спать на спине, а «ночные концерты» заканчиваются.

FOTO: S.V.C.

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Преимущества у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий...

В частности, особое внимание у нас уделяется прогулкам на свежем воздухе. И неспроста! Прогулки – настоящее лекарство от стресса, бессонницы, негативных мыслей, значительно улучшающее качество жизни. А гулять по ухоженным территориям наших резиденций приятно вдвойне! Не менее приятно и принимать поздравления с днем рождения. Пользуемся возможностью еще раз поздравить нашу именинницу Тельму Колесник и пожелать ей здоровья, бодрости и молодости души!

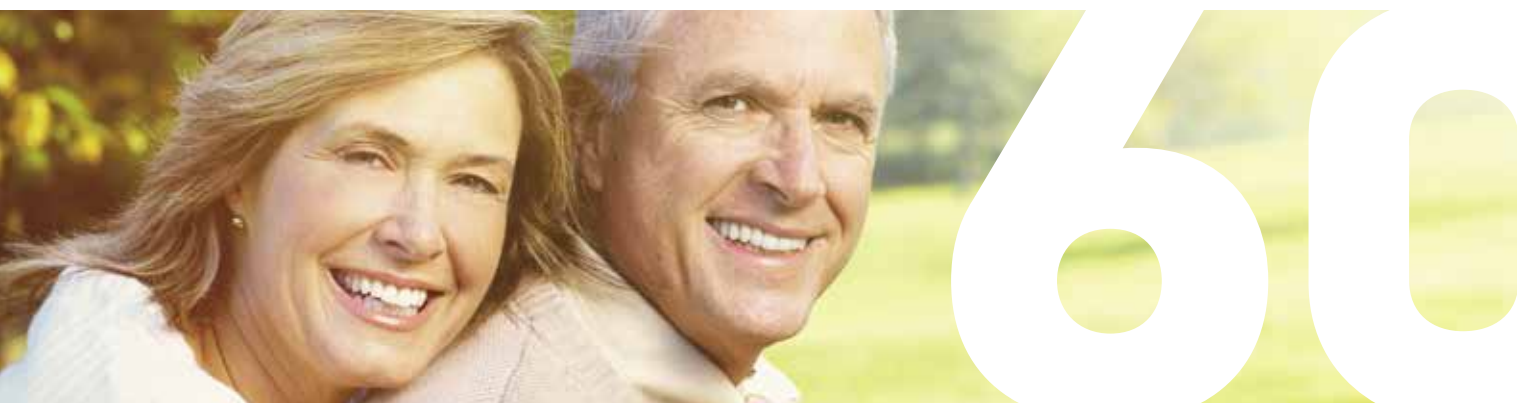


Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



Плюс витамин D

Вы часто простужаетесь и грустите? Скорее всего, вам просто не хватает витамина D. Напомним, витамин D, или кальциферол, не только участвует в регуляции кальций-фосфорного обмена, врожденного и приобретенного иммунитета и противоопухолевой защиты, но и поддерживает нервную систему. Как подтвердили результаты недавних исследований, от его дефицита особенно страдают пожилые люди. Самый очевидный фактор недостатка этого витамина – отсутствие солнца и длительное пребывание в закрытом помещении. Кроме того, с возрастом у людей снижается реакция кожи на ультрафиолет, а малоподвижный образ жизни усугубляет проблему. К счастью, и с этим можно справиться! Самый простой способ получения суточной дозы «солнечного» витамина – правильное питание, содержащее определенные продукты (молочные продукты, рыбий жир, зелень, грибы, масло, яйца, сыр), а также пребывание на солнце без солнцезащитного крема (минимум 30 минут в день, предпочтительно в полдень).



Чай, выручай

Кто бы мог подумать: черный чай может значительно снизить уровень сахара в крови! Все дело в том, что антиоксиданты, в изобилии содержащиеся в черном чае (именно в черном, при обработке проходящем более длинную цепочку, чем зеленый), блокируют энзимы (альфа-амилазу и альфа-глюкозидазу), повышающие сахар после употребления в пищу углеводов. Что важно, молоко, добавляемое в чай, не мешает растительным веществам работать. Пресловутые альфа-амилаза и альфа-глюкозидаза не проявляют активность и не способствуют образованию глюкозы. Еще черный чай способен уменьшать степень образования тромбов, улучшать работу сосудов и спасает от блокады артерий. Медики уверяют, что, если на протяжении 21 дня ежедневно, хотя бы два раза, выпивать по чашке черного чая, уровень сахара значительно снизится, а это один из важных факторов для устранения осложнений диабета. Что, если попробовать?



Лучше натуральное

Ферментированные продукты справляются с поддержкой и укреплением иммунной системы неизмеримо лучше искусственных пробиотиков. Всего 150 грамм кислой капусты или стакан кефира содержат миллиарды полезных бактерий, что в разы больше, чем капсула искусственных, гораздо хуже усваиваемых пробиотиков. Ежедневное употребление ферментированных продуктов восстанавливает баланс кишечной флоры, способствует снижению и стабилизации веса, улучшает состояние кожи и повышает общий тонус организма. И все это – без каких-либо побочных эффектов, которыми частенько грешат синтетические препараты, и уж точно намного дешевле последних!



Персонал патронажной службы „Veritas“ поздравляет своих пациентов и членов их семей и желает им в Новом 2023 году крепкого здоровья, благополучия, мира и тепла!

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



Максим Первозванский: «Молитва – как любовь!»

Как научить детей молиться и как, приучая исполнять регулярное молитвенное правило, вовсе не отбить у них любовь к общению с Творцом? Рассказывает протоиерей Максим Первозванский – многодетный отец и дедушка.

Как объяснить маленькому ребенку, что такое молитва? Это зависит от того, в каком пространстве мы находимся. Если речь идет о воскресной школе, куда ребенок пришел, чтобы услышать, что такое молитва, – это одна ситуация. Если мы молимся с ребенком дома, то это ситуация другая. Дома в православных семьях, где люди молятся регулярно, у ребенка в большинстве случаев вопросов почти не возникает, родители ограничиваются лишь короткими комментариями, когда, к примеру, ребенок плохо себя ведет во время молитвы (что бывает далеко не со всеми детьми и совершенно не всегда) и ему приходится что-то объяснять. А если семья молится, то и маленький ребенок автоматически начинает участвовать в общей молитве. Порой ему просто нужно сказать: «У тебя завтра такое ответственное дело – поход к врачу, давай вместе помолимся, чтобы Господь тебе помог». Или в дорогу семья собирается, и все вместе просят у Бога помощи, Ангела-хранителя в дорогу. Но вообще объяснять ребенку, что такое молитва, в принципе, не требуется, как ему не требуется объяснять, что такое еда. Можно от случая к случаю объяснить, почему завтра у нас нет мяса, или, наоборот, почему мы сегодня едим шашлык. Но это же не абстрактное объяснение слова «еда», которое он и так прекрасно понимает.

Другой вопрос, если ребенок сидит за партой или за круглым столом в воскресной школе, и священник или преподаватель говорит: «Ребята, вы знаете, существенной частью жизни христианина является молитва – общение с Богом. Оно может проходить в разных формах, но, когда наш ум и сердце обращаются к Богу, это и называется молитвой». При этом научение молитве происходит все же на практике.

Приучать ребенка к молитве надо с рождения. Или даже с зачатия, ведь когда мать носит ребенка, она молится. На мой взгляд, нужно не прятаться от ребенка, когда молишься. У нас в семье маленькие дети просто всегда присутствовали на общей молитве, и главная их задача – не мешать молиться остальным. Ребенок вроде бы и не молится, но слышит, как остальные читают, поют. Ему запрещено в этот момент шуметь, отвлекать других. Потом ребенок присоединяется ко всем. Это ведь очень индивидуально: кто-то и в два годика вместе с мамой молится, а кому-то и в пять рано. Принуждать здесь не нужно. Принуждать надо к тишине и дисциплине, а молитва зависит уже от потребностей самого маленького человека.

Если у маленького ребенка хорошие отношения с родителями, братьями и сестрами, и они все ходят в храм, то он действует по подражанию. Это не значит, что он начал осознанно исповедоваться или молиться, это значит, что у него появилась новая игра. И хорошо. Замечательно поступают те родители, которые с младенчества подносят своих детишек под благословение священнику перед Причастием. Подрастая, эти дети подбегают к батюшке, приходя в храм, а потом им хочется просто постоять подле него, наклонив голову. Еще позже дети начинают интересоваться, что происходит на службе, как и почему? Это здорово!

Молитва – это как любовь. Ей нельзя научить, а можно заразить. Если родители вдохновенно и ответственно молятся, то у ребенка, как правило, вообще вопросов на эту тему не возникает. До определенного возраста. А дальше происходит его самоопределение. Ведь Адам был хороший человек, с Богом лично беседовал. Но у него было два сына – Каин и Авель, которые совершенно по-разному себя определили по отношению к Богу. Начиная с определенного возраста, ребенок сам делает свой выбор. Тут есть Промысел Божий о каждом человеке.

Когда ребенок достигает переходного возраста, то все подвергается сомнению, переоценке, и начинает задавать вопросы. До данного возрастного периода ходить в храм было не его личным выбором, он просто доверял взрослым, потому что ему сказали, что это важно. Но теперь он сам решает: важно это или нет. Он задается вопросами: «Почему мы это делаем? Почему нам это важно? Может, нам за это деньги платят? Может, мы какие-то тайные страсти удовлетворяем? Может, мы высокое удовлетворение получаем? Может, мы облегчение какое-то получаем, и нам после этого жить не так больно?» Это индивидуальные переживания. Далеко не каждый ребенок, с детства воспитанный в вере, в Церкви, решает и далее посещать храм, ходить на Исповедь и ощущать это как важное дело, как то, что лично ему нужно.

Но дело еще в том, что в школе вокруг ребенка люди, которые и в храм не ходят, и на Исповедь не ходят. Он это видит. У нас есть закон об обязательном среднем образовании. А закона об обязательном хождении на Исповедь нет. Поэтому подросток делает свой выбор и начинает индивидуальный путь. В подростковом возрасте от родителей требуется и такт, и деликатность. И если они их проявляют, то для детей этот период может пройти довольно безболезненно.



ANZEIGE

Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

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

Евгения Тарасова и Владимир Морозов



«Практически вся наша
жизнь проходит на льду!»

На счету звездной пары российских фигуристов Евгении Тарасовой и Владимира Морозова масса серьезных наград и достижений, и это только начало! Двукратные вице-чемпионы Олимпийских игр – о своей карьере, о сложностях парного катания и о новогодних традициях.





- **Евгения, Владимир, начнем, как водится, «от печки»: как вы пришли в фигурное катание?**

Евгения: - Наверное, как и большинство фигуристов (*улыбается*). У нас рядом с домом был стадион «Ракета», там была секция фигурного катания, в которую меня в 4 года привела мама. Чуть позже тренер посоветовал пойти в городскую спортивную школу, так начался мой спортивный путь.

Владимир: - Меня привел отец. Изначально папа хотел, чтобы я пошел в хоккейную секцию, но меня туда не взяли, так как мне было 6 лет, и я еще ни разу не стоял на коньках. Поэтому было решено отправить меня на фигурное катание, чтобы я научился кататься. Но после нескольких занятий я вошел во вкус и решил, что останусь в фигурном катании.

- **Евгения, до того, как вы встали в пару, вы были одиночкой. А что проще? Одиночное катание или парное?**

Евгения: - В одиночном катании я была до 14 лет. Не могу сказать, где сложнее. В одиночном ты отвечаешь только за себя, в парном же из-за своей ошибки ты подводишь партнера. Сложно и там, и там. В парном катании физически тяжелее, и ответственности в два раза больше. Но с малых лет мне было интереснее парное катание, поэтому я и выбрала такой вариант.

- **Владимир, а вы всегда катались в паре? Не было ли желания попробовать себя в одиночном катании?**

Владимир: - Я до 13 лет катался в одиночном, и уже в этом возрасте было понятно, что мне из-за моей комплекции больше подходит парное катание .

- **Как вышло так, что вы стали кататься вместе?**

Евгения: - Мы катались в одной группе с разными партнерами. Но однажды мой партнер выбрал ледовое шоу, а я хотела продолжить спортивную карьеру. Нам предложили попробовать покататься вместе, по росту и возрасту мы хорошо подходили. Попробовали, понравилось, с тех пор на льду мы все время вместе.

- **В чем основная сложность парного катания?**

Евгения: - Наверное, в полном доверии партнеру. Ведь на льду мы одно целое.

Владимир: Парное катание считается самым сложным видом спорта. Тут присутствуют и сложнокоординационные элементы, и силовая работа... Конечно, очень важно взаимопонимание .

- **Вы дважды становились Олимпийскими чемпионами. На таких соревнованиях всегда чувствуется психологическое давление, особенно, когда вся страна возлагает на вас надежды. Как вы справлялись с таким напряжением?**

Евгения: - Для меня эти два соревнования отличались колоссально. На первые игры мы поехали без большого опыта. Первые игры! Такая ответственность! Было даже страшно. А вот на вторые игры я приехала совсем с другими мыслями. Было проведено очень много работы, было столько всего пройдено, что я просто выходила на старт с мыслями, что все будет хорошо, что мы сейчас выйдем и сделаем все!

Владимир: - На Олимпиаде в Пекине не было какого-то психологического давления. Мы были прекрасно готовы, и две недели тренировались на олимпийском льду перед своим выступлением. Так что абсолютно спокойно выходили на старт.

- **Фигурное катание — это зимний вид спорта. Большинство людей в новогодние праздники любят ходить на каток, а как новогодние праздники проводят фигуристы?**

Евгения: - Практически вся наша жизнь проходит на льду, поэтому в новогодние праздники я стараюсь больше проводить время с родными, отдыхать от ежедневных тренировок на льду.

Владимир: - В новогодние праздники я стараюсь быть рядом с близкими и наслаждаться каждым моментом.

- **Есть ли у вас любимые новогодние традиции?**

Евгения: - Традиций нет, но я очень люблю предновогоднюю суету: украшать дом, покупать подарки, есть мандарины, встречаться с друзьями.

Владимир: Новый год обычно провожу в кругу семьи, это уже традиция. В это время у нас сезон в самом разгаре, почти нет много выходных дней, обычно 3-4 дня удается выкроить, и только потому, что каток закрыт. Поэтому я очень ценю такие вот семейные праздники.

- **Что вы пожелаете нашим читателям в анун Рождества и Нового года?**

Евгения: - Занимайтесь любимым делом, радуйте себя приятными подарками, любите друг друга!

Владимир: - Любите и берегите друг друга и своих близких. Больше мечтайте, и все обязательно сбудется!



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

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



СКАНВОРД

Его именем названа палочка	Белорукий гиббон	Современный Дом знаний	Иная ... хуже брани (посл.)	Богиня зари у др.греков	Тыр	Паркер с золотым пером			
Дамское украшение			Город во Вьетнаме				Теплая климатическая одежда		
Светлана гимнастка		Карцер для должников	Величавая походка	Переписчик населения		Владение рода (тюрк.)			
Бобовое "мясо"	Керамическая свистулька	Он на фотонике	Она "родила" себе кумира	Перчатка японского лучника			Актёр цирка		
Бюргерская водка		Денежная единица Бирмы		Столица государства в Азии		Брат Чука			
Английская мера длины	Киношный прикол			Завод имени Урицкого					
Штильная вышивка		Аксакал	Викерцы (композиция)	В мифологии кельтов Галии бог	Река в ЮАР	Обжаривание стали	Первозданный океан у др.египтян		
Голландский порт				Народ в Ботсване и Намибии	Билет к врачу		Денежная единица Латвии		Жанр кинофильма
Выдуманное правило	911 на колесах	Дальневосточная сельдь	Хвойный город Смоленщины	Звезда из созвездия Телец	... Майн Рид		Крупный олень		
Гран... (приз)		... Корикова				Партия игры	Лежачая дверь		
Вдрызг изношенные шмотки				Железный Бисмарк					



	Торжественное стихотворение	Конец гафеля	Советский фокусник		Выпивка (жарг.)	... Турбины	Звезда из созвездия Телец
Растение кашки				Набросочная одежда			
Конечный пункт дистанции							
F среди валют	Апатия в желаниях	Стиль плавания	Взгляд из кабины водителя		Северная мойва	Международная организация	Одичавшая домашняя лошадь
Созвучие из пяти звуков					Греческая виноградная водка		
					Геометрическое		
	Орган слуха				Массовый падеж скота	Сидя на нем не рубят	
Живой "электропровод"		1-ый патриарх Руси	Мистер из оперы	Черная борода среди пиратов	Металлическая глубокая тарелка		
Африканский короткошерстный жираф	Современный Дом знаний	Дух огня	Жрец Клио		Прядь волос на лбу	Бастард верблюда	Порода декоративных собак
Меньше положенного на весах		Собрать аптека		Земляк грузин и дагестанца	Смотри на фото		
Берущий дело в свои руки	Бесхвостый макак		Командная игра с овальным мячом		Трехуквенный бронетранспортер	Заросли ивы	
Маскировка ногтей	Скандинавский бог			Борьба за улучшение фигуры	Первая женщина		Партия игры
Гольфы без ступней			Двойной пятак				



Опять забыла отдать ужин врагу и приняла весь удар на себя.

★★★

— Критика, — учит Чапаев, — это когда ты, Петя, рядовой боец, можешь мне в глаза сказать все, что угодно.

— И ничего мне за это не будет?

— Ничего, Петя! Ни коня нового, ни шашки, ни шинели...

★★★

— А я своей любимой на Новый год подарок под елку положил!

— А она что?

— А она его до сих пор и ищет, лес-то большой!

★★★

Наконец-то ученые открыли секрет долголетия ежей. Оказывается, никакого секрета нет. Да и живут они, собственно, недолго.

★★★

Оплатил все счета в этом месяце: за аренду, отопление, электричество... Кто-нибудь знает вкусные рецепты с водой?

★★★

Если с каждой зарплаты откладывать 5%, в конце года вы будете невероятно удивлены тому, как мало денег накопили.

Мать ругает Вовочку:

— Вот когда я была маленькой, то никого не обманывала!

— А когда ты начала?

★★★

В наши дни строчки «Вот милый мой уехал, не вернется, оставил только карточку свою» звучат не так уж и печально.



На экране

С 1 декабря 2022 года

THE MENU

(«МЕНЮ»)

Режиссер: Марк Майлод

Авторы сценария: Сет Рейсс, Уилл Трэйси

В ролях: Аня Тейлор-Джой, Рэйф Файнс, Николас Холт

Молодая пара отправляется на отдаленный остров, чтобы попасть на ужин к известному шеф-повару. Их ожидает роскошное меню с некоторыми шокирующими сюрпризами.



С 14 декабря 2022 года

AVATAR 2: THE WAY OF WATER

(«АВАТАР: ПУТЬ ВОДЫ»)

Режиссер: Джеймс Кэмерон

Авторы сценария: Джош Фридман, Джеймс Кэмерон

В ролях: Кейт Уинслет, Зои Салдана, Сигурни Уивер

После принятия образа аватара Джейк Салли берет на себя миссию по защите новых друзей от корыстных землян, намеревающихся вновь напасть на Пандору. Теперь ему есть за кого бороться – с Джейком его прекрасная возлюбленная Нейтири.



С 22 декабря 2022 года

DER GESTIEFELTE KATER: DER LETZTE WUNSCH

(«КОТ В САПОГАХ: ПОСЛЕДНЕЕ ЖЕЛАНИЕ»)

Режиссеры: Джоэль Кроуфорд, Хануэль Меркадо

Автор сценария: Пол Фишер

Роли озвучивали: Антонио Бандерас, Сальма Хайек, Харви Гильен

Кот в сапогах потратил восемь из девяти отпущенных ему жизней... Теперь ему предстоит отправиться в путешествие, чтобы отыскать мифическое Последнее желание и восстановить свои жизни.



I WANNA DANCE WITH SOMEBODY

(«Я ХОЧУ ТАНЦЕВАТЬ С КЕМ-ТО»)

Режиссер: Кейси Леммонс

Автор сценария: Энтони МакКартен

В ролях: Наоми Аки, Эштон Сандерс, Стэнли Туччи

История жизни, успеха, взлетов и падений одной из самых известных певиц современности, Уитни Хьюстон.



Очень вкусно!

Пора задуматься о грядущих рождественско-новогодних праздниках, вернее, о том, чем бы таким необычным побаловать своих гостей.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И КОЗЬЕГО СЫРА

Ингредиенты: 50 г мягкого козьего сыра, 200 г сметаны, 4 зубчика чеснока, 150 г вареных очищенных мелких креветок, 100 г крабовых палочек, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, зелень для украшения

Чеснок продавить через пресс. Сыр размять вилкой, смешать со сметаной и чесноком, посолить, поперчить по вкусу. Крабовые палочки нарезать на кусочки. В прозрачные стаканы или вазочки положить сыр со сметаной, сверху положить креветки и крабовые палочки, посыпать мелко нарезанной зеленью.



ТЕЛЯТИНА С БРУСНИКОЙ

Ингредиенты: 600 г мякоти телятины, 1 стакан брусники, 2 яблока, 0,5 стакана сахара, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу

Промыть телятину, посолить, обжарить с двух сторон в разогретом масле. Переложить мясо на противень, полить маслом, в котором оно жарилось, запекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут, время от времени поливая выделившимся соком. Для соуса порезать яблоки на четыре части, удалить из них сердцевину, нарезать ломтиками. Сварить бруснику, половину воды слить, добавить сахар, довести до кипения, положить в соус яблоки и варить на медленном огне, пока яблоки не станут мягкими. Соус протереть, снова довести до кипения. Готовую телятину нарезать тонкими ломтиками, полить соком, выделившимся при жарке, идеально подать брусничный соус.



КУСКУС С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты: 300 г кускуса, 1 большой апельсин, 1 столовая ложка смеси пряных трав, 40 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, веточка свежего розмарина для подачи

Налить в кастрюлю 400 мл воды, добавить травы и немного соли, довести до кипения. Смешать кускус с оливковым маслом так, чтобы все крупинки были им покрыты, всыпать в горячую воду с пряными травами, перемешать, закрыть крышкой, оставить настояться на пять минут. Мелкой теркой снять цедру с апельсина, выжать из него сок. Разворошить кускус вилкой, посыпать цедрой, перемешать. Равномерно полить апельсиновым соком, снова перемешать. Подавать кускус горячим или холодным, посыпав мелкорублеными листочками розмарина.



СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты: по 10-12 плодов чернослива и кураги, 500 мл свежесваренного зеленого чая, 6 мандаринов, по 200 г сметаны и сливок, 40 г миндальных хлопьев

Смешать чернослив и курагу, залить горячим чаем и довести до кипения на среднем огне. Варить 15-20 минут до мягкости, откинуть на дуршлаг и остудить. Очистить мандарины, удалить белые волокна. Нарезать два мандарина тонкими кружками. Отложить восемь самых красивых кружков. Оставшиеся мандарины разделить на дольки и аккуратно смешать с сухофруктами. Разложить получившуюся массу по четырем широким бокалам, выкладывая вдоль стенок каждого бокала по два кружка мандарина. Охлажденные взбитые сливки и сметану перемешать до однородности и разложить по бокалам. Посыпать десерт поджаренными на сухой сковороде хлопьями миндаля и подавать.



*Компания G.R.A.W. поздравляет
своих клиентов с Новым 2023
годом и Рождеством Христовым!
Пусть этот год станет началом
благоприятных перемен и успешных
дел, и каждый его день станет
добрым и светлым!*



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

 **Graw.**
НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!