WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE FEBRUAR 2022

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

Анна Плетнева

«Надо найти дело по душе, и вам никогда не придется работать!»

СТР. 20

Анна Плетнева, певица, модель и просто умница и красавица - о юбилее группы «Винтаж», способах достижения гармонии и творческих планах.

ANZEIGE

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

- 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. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Мужской разговор, или косметологические процедуры для сильной половины человечества

Популярность эстетической медицины за последние несколько лет возросла настолько, что к косметологическим процедурам и пластической хирургии стали прибегать и мужчины.

СТР. 8

ИНТЕРЬЕР

Тигр на арене

Пора обновить домашнюю обстановку, чтобы покровитель года, Синий Водяной Тигр, гарантированно принес удачу и счастье!

СТР. 10

ТЕМА

Руководство к действиям

Вы не составили план действий на год? Можете воспользоваться нашим!

СТР. 18

ГОСТИНАЯ

Максим Первозванский: «Детей нужно заставлять развиваться!»

Протоиерей Максим Первозванский, главный редактор журнала «Наследник», отец девятерых детей — о том, как заставить детей жить, а не впадать в зависимость.

СТР. 20

Анна Плетнева: «Надо найти дело по душе, и вам никогда не придется работать!»

Анна Плетнева, певица, модель и просто умница и красавица - о юбилее группы «Винтаж», способах достижения гармонии и творческих планах.

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Февральские радости

Даже если вы не празднуете день Святого Валентина, есть смысл порадовать себя новыми, оригинальными и невероятно вкусными блюдами.

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

veritas® GROUP

www.veritas-company.de

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

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

Сладкая жизнь
MY CAKE 2022
Февраль начнется правильно: 5 и 6 февраля в Фридрихсхафене откроет свои двери Международная выставка дизайна тортов и творческой выпечки My Cake 2022. Здесь будут представлены не только всевозможные кондитерские изделия, но и оборудование для пекарен и магазинов, холодильники и сопутствующая продукция, а также новые тенденции и технологии в «сладкой» области. Не обойдется и без конкурсов, победителем одного из которых, в частности, станет «Кондитер года», создавший самый вкусный и красивый торт. Не менее интересным будет и мастер-класс, в ходе которого предложат ознакомиться с выпечкой без сахара для больных диабетом второго типа и всех контролирующих уровень потребления сахара. Жаль только, что продлится эта прекрасная выставка всего два дня...

BREMEN CLASSIC MOTORSHOW 2022
С 4 по 6 февраля в выставочном центре Бремена пройдет первый крупный автосалон года Bremen Classic Motorshow 2022. Это уникальное мероприятие, словно магнитом притягивающее поклонников раритетных средств передвижения, включает в себя обширную экспозицию классических автомобилей, авторалли и несколько аукционов, а также консультации экспертов и презентации различных автоклубов. Его самыми яркими «звездами» станут такие спортивные автомобили-легенды, как Ford Capri RS 2600 и Opel Ascona 400.

«Из всех искусств для нас важнейшим является кино!»
BERLIN INTERNATIONAL FILM FESTIVAL 2022 BERLINALE
72-й международный кинофестиваль Berlinale, который пройдет в немецкой столице с 10 по 20 февраля, будет, по словам его организаторов, таким же, как был до начала пандемии. Как и раньше, в конкурсной программе предлагаются художественные полнометражные и короткометражные фильмы, созданные в течение двенадцати месяцев до начала фестиваля и не демонстрировавшиеся на других фестивалях. К традиционному конкурсу и секциям «Международный форум молодого кино», «Панорама» и «Фильмы для детей» будет добавлена программа «Encounters», призванная поощрять смелые работы независимых режиссеров. Председателем жюри Berlinale станет режиссер М. Найт Шьямалан.

Все изменения – к лучшему
BIOFACH 2022
Вы хотели что-то изменить в своей жизни в этом году? Начните с перехода на здоровый образ жизни! Поможет вам в этом визит на выставку BioFach 2022, которая состоится с 15 по 18 февраля в Нюрнберге. Помимо богатейшего ассортимента органических продуктов и товаров, тут можно получить массу полезных советов и столько же – удовольствия.

На вернисаже как-то раз
ART KARLSRUHE 2022
Внимание всем поклонникам прекрасного, любителям живописи, фотографии и скульптуры, а также всем находящимся в поиске идей и вдохновения! С 16 по 20 февраля в выставочном центре Карлсруэ на выставке-вернисаже Art Karlsruhe 2022 можно будет увидеть массу необычных, вдохновляющих и нестандартных произведений искусства и творческих находок. А после встречи с арт-чудесами можно еще и погулять по одному из самых красивых городов земли Баден-Вюртемберг.

Для прекрасных дам
LADYLIKE RECKLINGHAUSEN 2022
Все для прекрасных дам: именно под таким лозунгом в Реклингхаузене вот уже с 2015 года проходит ежегодная выставка-ярмарка Ladylike. Более чем 100 экспонентов с 19 по 20 февраля представят широкий ассортимент своих товаров и услуг. Одежда и косметика, обувь и аксессуары, продукты питания, книги, путешествия, спортивные занятия и все остальное, представляющее интерес для представительниц прекрасной половины человечества. Как уже понятно из названия, уйти отсюда без массы ярких впечатлений и удачных покупок не получится.

А в это время, много лет назад...

2 февраля 1702 года
Издан указ Петра I, положивший начало Балтийскому флоту: «В оборону и на отпор против неприятельских свейских войск на Ладожском озере сделать военных шесть кораблей по восемнадцать пушек». Балтийский флот прославился не только одержанными им победами во время военных действий, но и своей лептой, внесенной в мировую науку (экспедициями, изобретениями, открытиями).

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

8 февраля 1837 года
На окраине Санкт-Петербурга, в районе Черной реки, состоялась дуэль Пушкина с Дантесом, спровоцированная анонимными письмами, намекавшими на неверность жены Пушкина. Исход дуэли стал настоящей трагедией для русской культуры. Пушкин был смертельно ранен и, несмотря на усилия врачей, скончался спустя два дня.

10 февраля 1962 года
В Берлине на мосту Глиникер Брюкке был произведен обмен советского разведчика Вильяма Генриховича Фишера (известного больше под именем Рудольфа Абеля) на американского военного летчика Фрэнсиса Пауэрса. После исторического обмена, ставшего важной вехой Холодной войны, мост Глиникер Брюкке получил неофициальное наименование «шпионский мост», так как там и далее проходили процедуры подобного обмена.

14 февраля 1918 года
Согласно декрету СНК РСФСР в России был введен григорианский календарь, в соответствии с которым совершилась поправка в тринадцать суток (после 31 января 1918 года в стране наступил день 14 февраля).

16 февраля 2005 года
В силу вступил Киотский протокол, обязывающий страны сократить или стабилизировать выбросы парниковых газов. Этот международный документ, принятый в Киото (Япония) в декабре 1997 года в дополнение к Рамочной конвенции ООН об изменении климата, является первым международным документом, использующим рыночный механизм для решения глобальных экологических проблем.

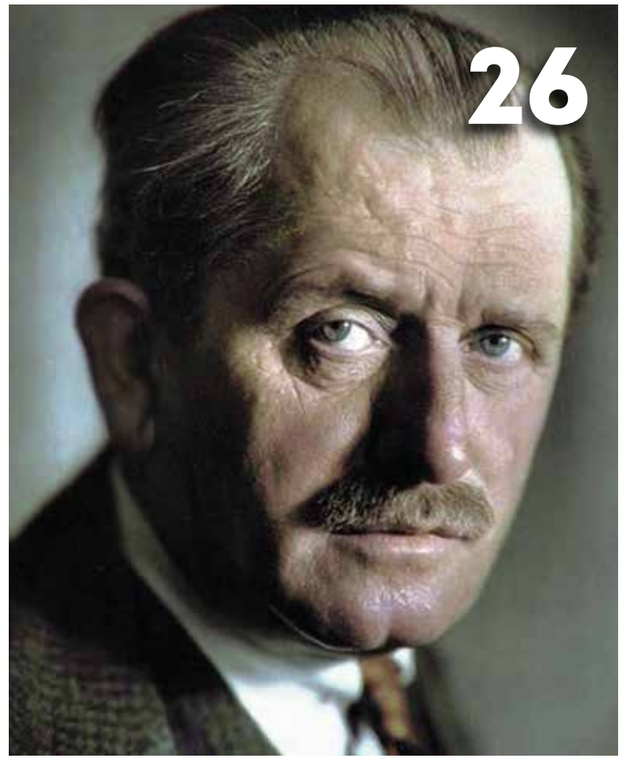
19 февраля 1855 года
Директор Парижской обсерватории Урбен Леверье представил первую в мире оперативную карту погоды в Европе на интервал времени между девятью и десятью часами утра того же дня. С днем рождения, синоптика!

FOTOS: SXC

23 февраля 1958 года
В Москве на Поклонной горе был установлен памятный гранитный знак с надписью: «Здесь будет сооружен памятник Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов» и заложен парк. Ко дню 50-летия Победы в 1995 году здесь открылся мемориальный комплекс Победы.

26 февраля 1936 года
Автоконструктор Фердинанд Порше представил первый Volkswagen, истинно «народный автомобиль», совершивший революцию в автомобильной промышленности.

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

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

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

Мужской разговор, или косметологические процедуры для сильной половины человечества

АЛЕКСАНДР ВДОВИН
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Популярность эстетической медицины за последние несколько лет возросла настолько, что к косметологическим процедурам и пластической хирургии стали прибегать и мужчины. Правда, в отличие от представительниц прекрасного пола приоритеты у них расставлены по-другому, рассказывает пластический хирург Александр Вдовин.

Одной из самых популярных процедур у представителей сильной половины человечества является ботулинотерапия. Однако далеко не всегда она применяется для борьбы с морщинами. Мужчины прибегают к инъекциям ботулинического токсина по необходимости – например, чтобы регулировать излишние потоотделение (гипергидроз) в области рук, ступней или подмышечных впадин. Гипергидроз является одной из насущных проблем мужской части населения, и если ты занимаешь ответственную руководящую должность или ведешь собственный бизнес, хочется чувствовать себя максимально комфортно на переговорах и важных встречах.

Не менее популярен сегодня у мужчин уход за кожей лица. Поскольку представители сильной половины человечества чаще сталкиваются с проблемной и жирной кожей, посещение косметолога для проведения таких процедур, как чистка, поверхностный пилинг, нанесение масок, для многих давно стало нормой. Решить проблемы с жирной и проблемной кожей также помогает плазмолифтинг – инъекционная методика, подразумевающая введение пациенту собственной очищенной плазмы. Плазмолифтинг помогает нормализовать салоотделение и является отличной профилактикой угревой болезни, к которой склонны некоторые мужчины.

Многие сегодня прибегают и к омолаживающим процедурам – аппаратному омоложению или инъекционным методикам, например, биоревитализации, мезотерапии и бьютификации лица по мужскому типу. Данная процедура включает в себя профилактику глубоких морщин с помощью ботулинического токсина, восполнение объемов лица с помощью филеров на основе гиалуроновой кислоты или препаратов стимуляторов коллагена, а также контурную пластику лица, направленную на гармонизацию черт. Сюда входит коррекция овала лица и подбородка, безоперационная пластика носа, коррекция скуловой зоны и лифтинг верхней трети лица для избавления от нависания бровей и верхних век. Среди аппаратных методик можно отметить игольчатый RF-лифтинг, который помогает разгладить морщины и уплотнить кожу. С проявлениями акне, сосудистой сетки, а также с наличием постакне, рубцов и шрамов помогает справиться фотолечение.

Нередко мужчины обращаются за тем, чтобы скорректировать область второго подбородка. Это можно осуществить не только при помощи классической липосакции, но и используя ее относительно новый радиочастотной метод, позволяющий одновременно избавиться от жировой ловушки в области второго подбородка и подтянуть кожу в этой зоне. Фактически за одну процедуру «убить двух зайцев». Этот метод довольно популярен у представителей сильной половины, поскольку позволяет сэкономить время и дает эффективный результат.

Еще одной проблемной зоной у многих мужчин является периорбитальная область. Так же, как и женщины, мужчины сталкиваются с проблемой возникновения морщин, нависанием верхнего века и мешками под глазами. И, если морщинки вокруг глаз представителей сильной половины особо не смущают, то вот мешки под глазами и нависшее веко – да, так как они придают лицу угрюмый, уставший вид как будто «после вчерашнего». Как правило, успешных и хорошо зарабатывающих мужчин печать усталости на лице не очень вдохновляет: ведь сегодня к внешности любого из них принято предъявлять особые требования. Эти люди должны быть ухоженными и олицетворять, как минимум, правильный образ жизни. Однако консервативные методы лечения такие, как инъекционные методики и аппаратное омоложение если и дают результаты, то не очень долговечные. Поэтому мужчины чаще всего прибегают к радикальной хирургической коррекции и сразу делают блефаропластику верхнего и нижнего века, так как она более результативна и ее хватает на более длительный срок.

1 февраля наступает год Синего Водяного Тигра. А значит, самое время обновить домашнюю обстановку в соответствующем духе, чтобы покровитель года гарантированно принес удачу и счастье!

Тигр на арене

Главные «киты» цветовой гаммы 2022 года – синий, черный, коричневый и золотой. При этом не стоит забывать, что Тигр на этот раз у нас Водяной, соответственно в оформлении интерьера лучше использовать размытые, приглушенные оттенки (бежевый, маренго, голубой). Кстати, вряд ли найдутся в палитре столь же нейтральные, сдержанные и универсальные тона, которые легко сочетаются абсолютно со всеми другими красками! Тигровые цвета в интерьере будут выглядеть современно и стильно. Но и глубокий изумрудный, и приглушенные оттенки зеленого также приятны хозяину наступающего года, ведь зеленый – это цвет спокойствия и уверенности. А еще все эти тона прекрасно сочетаются между собой! Особенно хорош дуэт золотисто-коричневого и голубого, в какой бы пропорции не были смешаны эти оттенки. Использовать такое чудесное сочетание можно абсолютно во всех помещениях. Но и песочные оттенки, а также ванильный, сине-фиолетовый и кремово-серый великолепно дополняют друг друга, придавая интерьеру нотки тепла, уюта и нежности. Они являются хорошей базой и для неярких этнических мотивов, – скандинавского стиля, прованса, – и для классического интерьера. Совершенно не обязательно срочно перекрашивать стены или покупать новую мебель! Пушистый коричневый плед, несколько уютных ярко-голубых подушек и мягкий серый коврик гармонично впишутся в любое помещение и помогут выразить уважение Тигру. Ведь Тигр, по сути, это большая кошка, он любит нежиться на солнышке и на мягкой травке.

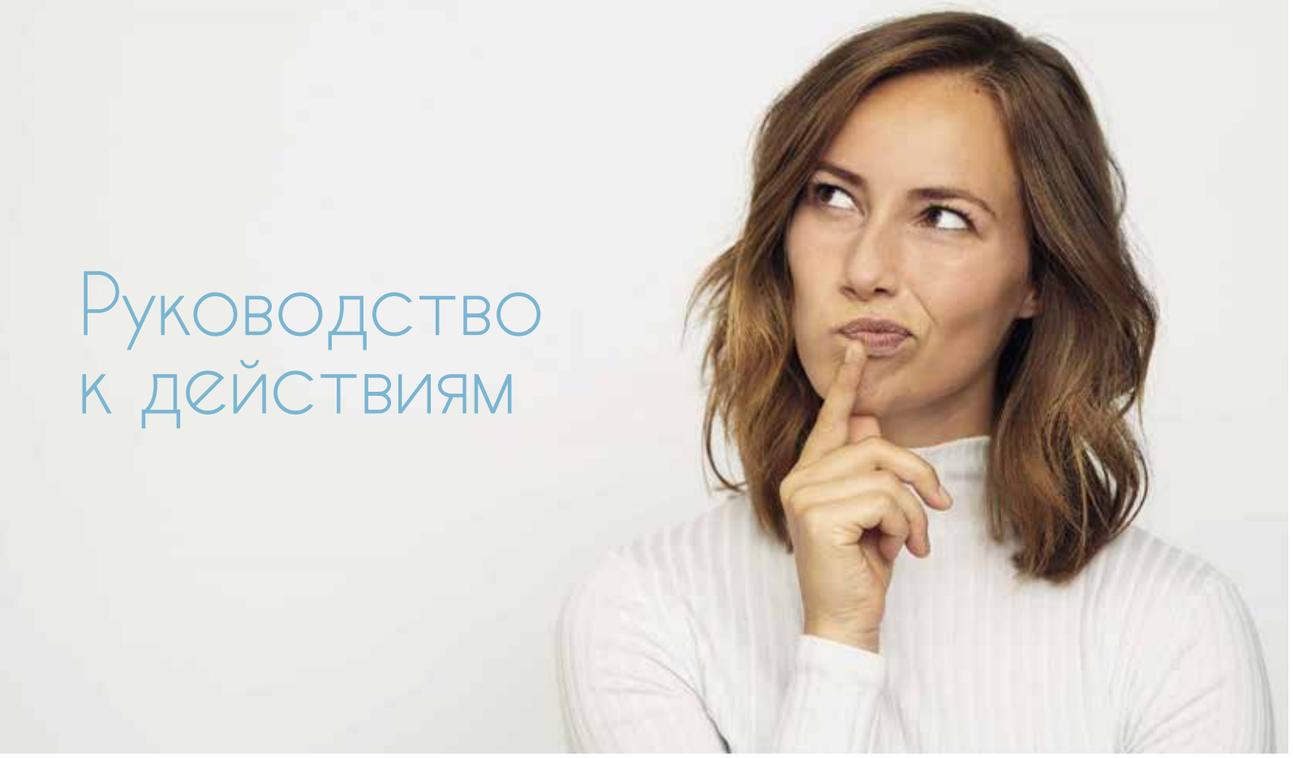
А еще Тигру польстит, если квартира будет утопать в зелени. Но, конечно, никаких искусственных зарослей, только натуральные пальмочки, папоротники и другие богатые зелеными листьями растения!

Так как наступивший год пройдет под эгидой Воды, в интерьере обязательно должна быть отражена «водяная» тема. Картины и аксессуары с морской тематикой, вешалки и ручки для шкафчиков в форме якоря, а также приглушенный блеск металла будут сейчас очень уместны. Округлые металлические вазы, декоративные кораблики и прочие предметы обстановки из натуральных материалов в морском стиле будут украшать дом и заодно содействовать достижению целей, помогая успешной самореализации во всех сферах жизни. И уж точно принесут их обладателям удачу и счастье! А вот с огненной стихией в этом году следует быть осторожным. Не нужно заигрывать с огнем и вести себя беспечным образом, точно так же надо проявлять аккуратность, зажигая свечи и камин.

Тигр – животное спокойное и очень чистоплотное. Поэтому дома в этом году должны царить идеальная чистота, и уж точно в ближайшие двенадцать месяцев не должно быть суеты и ссор. Впрочем, это правило можно применять и во все последующие годы. Еще хозяин 2022 года очень любит обновки, а, как известно, чтобы впустить в жизнь что-то новое, необходимо вначале избавиться от старого! К тому же избавление от чего-то, чем вы не пользовались хотя бы год, означает избавление от залежавшейся энергетики, а для того, чтобы что-то пришло в жизнь, необходимо, чтобы что-то ушло из нее. Очень часто можно привлечь удачу, просто выбросив ненужные вещи. Что, если попробовать? Тигр наверняка оценит ваши старания!

Правила «интерьера года 2022» очень просты, – удачи вам в году Синего Водяного Тигра!

FOTOS: SXC



Руководство к действиям

На дворе февраль, а ваши желания, загаданные под бой курантов, даже не начинали сбываться? Это потому, что вы не составили конкретный план действий. Чтобы не терять время, можете воспользоваться нашим!

Январь

Первый месяц года прошел, хочется верить, без потерь и разочарований. Как говорится, спасибо и на этом!

Февраль

Сейчас просто необходимо научиться прощать себе ошибки. Каждый может ошибиться, без промахов невозможно достигнуть мастерства. Перестаньте думать о том, что вы сделали неправильно, иначе будете жить в прошлом. И избавьтесь от привычки прокручивать негативные сценарии в голове. Конечно, стоит перестраховываться, но не стоит постоянно думать о плохом.

Март

В марте хорошо бы окружить себя успешными людьми. Поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты» придумана совсем не зря! Но в тоже время срочно прекратите сравнивать себя с другими. Не надо соревноваться с кем-то, вы – это вы, а не кто-то иной, и не надо примерять чужие успехи на себя. Ничего хорошего из этого не получится, поверьте.

Апрель

Больше веселья, тем более что в апреле это почти само собой разумеется. Вовремя вставленная в разговор шутка или смешной случай из жизни – 90% успеха беседы. И уж точно перестаньте выливать негатив на людей, которых вы любите. К сожалению, все это периодически делают... Давайте хотя бы в новом году постараемся отвлекаться от проблем рядом с близкими.

Май

Перейдите на более легкую, чем зимой, пищу, косметику облегченной текстуры, спокойнее и легче относитесь к проблемам... Жизнь сразу покажется вам еще прекраснее!

Июнь

Что, если ввести в жизнь правило десяти минут? Если вам необходимо что-то сделать, а у вас совершенно нет желания, попробуйте договориться с собой и уделить этому самому нежеланному делу десять минут в день. Через какое-то время вы завершите задачу, не приложив к этому огромных усилий. Ведь десять минут пролетают очень быстро.

Июль

Наконец-то пришло лето! Почаще выбирайтесь на природу, больше двигайтесь, сходите в бассейн – ведь лето, увы, так скоротечно. Сделайте, наконец, паузу, работа ведь не волк и никуда от вас не денется.

Август

Научитесь видеть в людях (всех без исключения!) хорошее. Это то качество, которое ценнее денег. У каждого человека можно чему-то научиться, а чему именно, выбор за вами. И еще, чаще медитируйте. Хотя бы для того, чтобы самостоятельно регулировать темп жизни и отвлекаться от суеты! Кстати, для медитации всего-то и нужно, что уединиться в тишине и попытаться выкинуть из головы все мысли. И очень скоро вы увидите, что счастье измеряется альтернативными единицами: лучами солнца, обилием хороших друзей, приятными сюрпризами...

FOTOS: SXC

Сентябрь

Бóльшая часть года уже позади, а вы все еще не можете отказаться от усложняющей жизнь привычки выдавать желаемое за действительное? Пора бы уже найти в себе смелость посмотреть в лицо фактам – к тому же все не так уж и плохо...

Октябрь

Унылая пора или очей очарованье? Последнее, понятное дело, предпочтительнее, значит, пускай так и будет. Все зависит от вас – воспринимайте жизнь с оптимистической точки зрения!

Ноябрь

Доведите до конца все начатое. Чтобы было легче, составляйте ежедневно список дел, как на работе, так и дома, и не забывайте поощрять себя за каждый успешный день.

Декабрь

Подведите итоги минувшего года и лишний раз убедитесь в том, что он не был прожит зря! Для этого составьте список из двенадцати достижений за год – наверняка получится намного больше! Есть чем гордиться, правда?

СУДОКУ

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

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

Корона-мутанты

Коронавирус, как, впрочем, и любой вирус, насчитывает большое количество штаммов: британский (Альфа), индийский (Дельта), а теперь и южноафриканский (Омикрон). Что о них известно, и стоит ли бояться штаммов-мутантов?

Как известно из курса биологии, вирусам свойственно постоянно мутировать, и печально известный COVID-19 не является исключением. Коронавирус представляет собой РНК-вирус, то есть состоит из последовательности молекул рибонуклеиновой кислоты. Каждый раз, когда вирус копируется, эта последовательность меняется – вирус мутирует. Соответственно, изменяются и его свойства. Генетически отличная ветвь вируса, отличающаяся одной или несколькими мутациями от своего «родителя», и зовется штаммом. Хотя разница иногда составляет лишь долю процента от всего генома, каждая новая последовательность РНК может положить начало новой ветви вируса, то есть новому штамму. Интересно, кстати, что коронавирус мутирует медленнее, чем большинство РНК-вирусов. Тем не менее, и у него есть минимум шесть штаммов. Началось все со штамма L, обнаруженного в китайском Ухане в декабре 2019 года. Однако теперь он постепенно исчезает. За ним последовал A или «Альфа», называемый также британским (его выявили в октябре 2020 года в Великобритании) с трансмиссивностью (передаваемостью от человека к человеку) 82%. Дельта-штамм, также именуемый индийским, как считается, появился в октябре 2020 года и спустя всего несколько месяцев стал самым распространенным из всех вариантов коронавируса с трансмиссивностью 88%.

Сейчас по всему миру набирают обороты случаи заражения новым штаммом коронавируса под названием Омикрон. Эта коронавирусная мутация, вначале появившаяся в Южной Африке, обладает более 90%-ной способностью к распространению и, что еще более грустно, несет повышенный риск повторного заражения. Но есть у нее и светлые стороны, в отличие от уханьского и британского штаммов, характеризующихся более длительной продолжительностью периода заболевания, но считающихся менее «заразными» из расчета количества человек, которое в среднем заражает инфицированный. Омикрон передается проще, но и проходит в более легкой форме и длится не так долго. Впрочем, сокращается и инкубационный период. Согласно данным южноафриканских медиков, у пациентов, заразившихся Омикроном, как правило, нет такой же потери вкуса и запаха, как у заразившихся Дельтой, а также учащенного пульса или сильного кашля, нет насморка или заложенности носа. Более легкие проявления симптомов согласуются с ранними исследованиями, которые предполагают, что проявления Омикрона могут быть менее серьезными, чем у Дельты. Вместе с тем совсем недавно Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявила, что ранние данные указывают на то, что новый вариант коронавируса может легче повторно заразить людей, которые уже перенесли вирус или были вакцинированы, чем предыдущие варианты, но также может пройти в более легкой форме.

FOTOS: SXC

И, хотя на сегодняшний день данных не так много, чтобы делать долгоиграющие выводы, специалисты выражают обеспокоенность по поводу того, что вакцины могут оказаться не столь эффективными, как ранее, при столкновении с новым штаммом. Первые лабораторные тесты, проведенные в Южной Африке, показали, что антитела от вакцины Pfizer могут быть в сорок раз менее эффективными против Омикрона, чем против Дельты. Тем не менее, результаты все-таки можно назвать обнадеживающими, так как антитела, выработавшиеся у людей в результате вакцинации или перенесенной болезни, были значительно более эффективны против Омикрона. А значит, принцип остается тем же, и прививка против коронавируса – оптимальное средство профилактики этого коварного заболевания.

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

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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: .....

Мятные фантазии

Противостоять простудным и вирусным заболеваниям можно не только с помощью медикаментов. Чай из мяты справится с этой задачей не хуже и, уж точно, без побочных эффектов!

Необычайное оздоровительное действие мятного чая на организм ценится испокон веков. Еще в Средние века викинги, отправляясь в долгие морские путешествия, брали с собой пучки сушеной мяты, которую они использовали для заварки целительных настоев. Благодаря северным воинам-путешественникам ароматный мятный чай, отлично освежающий и утоляющий жажду, стал известен и популярен во всем мире. Понятно почему: помимо прекрасных органолептических характеристик, мятный отвар обладает массой полезных качеств. Он эффективно успокаивает нервную систему, не вызывая привыкание и не провоцируя сонливость. Еще мята известна своим противозастойным действием, так что чай на ее основе приходится как нельзя более кстати при боли в горле и заложенности носа. Ментол в ее составе помогает успокоить воспаленные слизистые пазух носа и горла, он также действует как противозастойное средство, что снижает вероятность закупорки пазух и возникновения заложенности. Чай из перечной мяты обладает вирулицидными свойствами, которые могут сократить продолжительность простуды или гриппа. Все дело в соединениях, которые помогают предотвратить размножение болезнетворных микроорганизмов, не давая инфекции распространиться.

Мята хороша также и для снижения артериального давления, повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и воздействию неблагоприятных метеорологических факторов. Настои и чаи из нее используют также для лечения мигрени и головной боли. При первых же симптомах этих недомоганий фитотерапевты советуют залить одну столовую ложку сушеных листьев и соцветий мяты стаканом кипятка, настоять в теплом месте 20 минут, процедить и долить кипятком до первоначального объема, а затем пить полученный настой по полстакана три раза в день до еды, добавляя для вкуса небольшое количество меда. Мята отлично сочетается с другими натуральными добавками: липой, смородиной, корицей, малиной, лимоном, ромашкой, классическим зеленым чаем. Чем больше используется компонентов в одном виде чая, тем меньше должна быть их дозировка. Например, можно взять по щепотке листьев мяты, ромашки, смородины и добавить к одной ложке зеленой заварки, залить горячей водой, дать настояться 10-15 минут, – готов прекрасный противопростудный чай!

Кстати, отвар из мяты можно применять не только внутрь! Он великолепно тонизирует и освежает жирную и увядающую кожу. Крепкий мятный чай используют для омоложения, протирая лицо отваром, замороженным кубиками в формочке для льда. Это сужает поры, придает сияние. Ополаскивание волос мятным отваром помогает бороться с повышенной жирностью кожи головы и перхотью. И уж точно совсем неспроста мяту добавляют в зубные пасты и лосьоны для полоскания полости рта! Рекомендованы и ванны на основе ароматного отвара мяты, ведь это обеспечивает скорейшее смягчение симптомов простуды и сладкий сон.

При регулярном использовании мятный чай, помимо антигриппозного эффекта, будет еще и способствовать восстановлению нормальной работы нервной системы, совершенно без противопоказаний и побочных явлений. И еще – так как травы воздействуют на саму причину заболеваний, а не только на их последствия, не существует «синдрома привыкания».

Чаи и отвары из мяты можно пить в любое время. Заваривать волшебную траву рекомендуется без использования металлической кухонной утвари, в стеклянных, керамических или фарфоровых сосудах. Для улучшения вкуса можно добавлять в чай мед или лимон – действие от этого не пострадает, а пить будет приятнее. Будьте здоровы!

FOTOS: SXC

КАК ДОМА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ!

Зимние праздники, столь любимые жильцами комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen», оказались настолько веселыми и яркими, что вспоминать о них хочется еще и еще!

Поздравления и подарки, Дед Мороз и Снегурочка, музыка и танцы и, конечно, подарки – даже несмотря на все связанные с пандемией коронавируса сложности, Новый год и Рождество в этом году удались на славу. Позитивного заряда, полученного во время зимних праздников, точно хватит до весны!

У нас в «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» делается все для того, чтобы Вы и Ваши близкие были здоровы, радовались жизни, знали, что они нужны и любимы, не теряли интерес к жизни и находили новых друзей и единомышленников. И чувствовали себя как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

60

О пользе дневного сна

Если вам иногда хочется вздремнуть днем, в этом нет ничего предосудительного. Наоборот! Ученые выяснили, что даже пятиминутный сон может положительно повлиять на умственные способности и даже предотвратить появление деменции. Кроме того, подтвердилось, что дневной отдых пожилых людей способствует более точной ориентации в пространстве, беглости речи и четкости памяти. Вывод прост: не отказывайте себе в удовольствии вздремнуть днем!

Без побочных эффектов

Как выяснилось, представители старшей возрастной группы лучше всего переносят прививки от COVID-19, и у них реже отмечается развитие каких-либо побочных эффектов. Происходит это потому, что в результате вакцинации в наш организм попадают белки, содержащие фрагменты патогена. Заболеть коронавирусом от вакцин невозможно, но организм сталкивается с совершенно незнакомым для него микроорганизмом и начинает резко на него реагировать. Чем крепче иммунитет, тем более мощной может оказаться эта реакция. Именно иммунной реакцией и вызываются побочные эффекты в виде лихорадки и тому подобных симптомов. Но у тех, кому за 60, иммунитет обычно не является таким сильным, как у людей более молодых. Именно поэтому подавляющее большинство пожилых людей вообще не замечает никаких последствий вакцинации, но защитные антитела к коронавирусу в их организмах, тем не менее, отлично вырабатываются.

Чудо-ягода

Ярко-оранжевая хурма считается настоящим кладезем витаминов и минералов. Но больше всего в ней витамина А (каротина), на что указывает оранжевая шкурка. В юрисдикции этого элемента находятся наши глаза, а точнее, способность к ночному видению, цветовое восприятие и профилактика конъюнктивита. Кроме того, хурма содержит зеаксантин, снижающий риск дегенерации желтого пятна и возникновения катаракты. Поэтому для поддержания остроты зрения и профилактики заболеваний глаз медики рекомендуют пожилым людям съедать минимум по одной хурме в день.

Меньше соли!

Тем, кому за 60, врачи советуют свести потребление поваренной соли к минимуму. Оптимально, если количество соли не будет превышать пяти граммов в сутки. Все дело в том, что соль задерживает воду в сосудах, которые начинают работать сильнее и быстрее изнашиваются. В результате нужное количество крови не попадает в жизненно важные органы, что ведет к инфарктам и инсультам. Помимо этого, при злоупотреблении солью в почтенном возрасте значительно возрастает риск перелома шейки бедра, так как натрий способствует вымыванию кальция из костной ткани. Так что лучше убрать подальше солонку и реже останавливать свой выбор на копченостях и соленьях, а также чипсах и соленых орешках.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

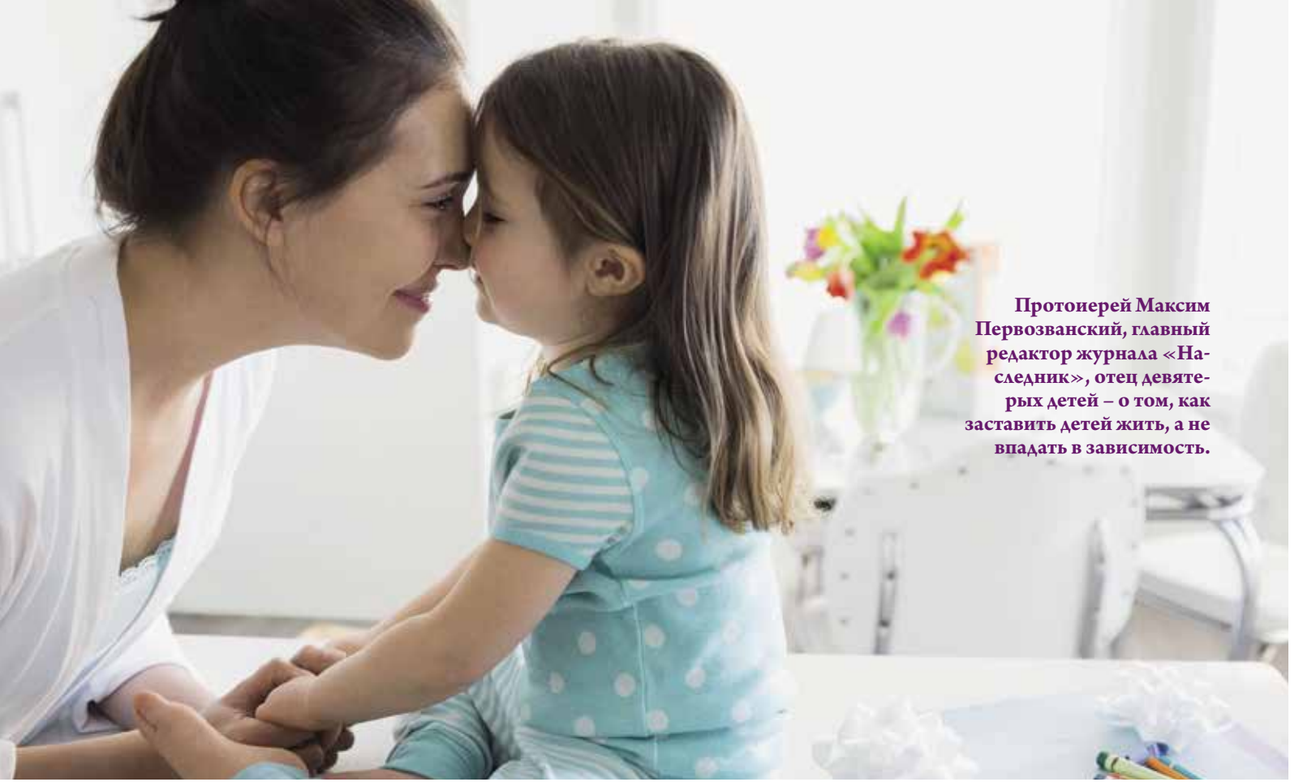
Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!

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

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

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

www.veritas24.info



Протоиерей Максим Первозванский, главный редактор журнала «Наследник», отец девятерых детей – о том, как заставить детей жить, а не впадать в зависимость.

МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ:

«Детей нужно заставлять развиваться!»

Зависимость – это неправильное развитие, неправильное движение. Как правило, зависимостями страдают люди, у которых другие ресурсы и стороны жизни не находятся в развитии. Психологи говорят, что ресурс прокачивается, идет развитие, когда человек живет полной жизнью, получает от нее удовольствие. Но, как только процесс развития разных сторон личности прекращается, как только человек прекращает осваивать с удовольствием и драйвом какие-то виды деятельности, прекращает постигать новое, у него возникает застой, желание отдохнуть, расслабиться тем или иным способом, сбежать от жизни. Бег от жизни и приводит к возникновению зависимостей.

Самые распространенные зависимости сегодня – наркотическая, алкогольная и компьютерная. Понятно, что наркотиков не должно быть в жизни человека. Ни за что и никогда. А вот гаджеты и алкоголь в разумных «дозах» присутствуют в жизни почти любого взрослого человека. Когда стоит разрешать их ребенку? Ограничения с алкоголем понятны – они связаны с физическим возрастом и законодательством. Тем не менее, в семье нужно формировать культуру употребления алкогольных напитков. Если в семье есть алкоголик или алкоголики, особенно находящиеся в состоянии «завязывания», то понятное дело, алкоголь на столе в такой семье не появляется. Раз в семье уже есть алкоголик, значит, может быть определенная склонность к зависимости. Распространены случаи, когда алкоголиками становятся с очень незначительных доз и нечастого употребления. Есть некоторые люди, которым просто нельзя – это обусловлено генетически. Поэтому необходимо знать историю своей семьи в плане зависимостей. Что касается компьютера, то мне кажется, здесь нужно просто жестко лимитировать. Гаджет должен выдаваться и забираться, если мы говорим о детях. Когда человек находится в свободном плавании: от ролика к ролику, от игрушки к игрушке, и это никак не определяется временем, то он просто уходит в этот виртуальный мир, откуда его не так просто вытаскивать. Вот этого лучше не позволять. И в социальные сети детей лучше впускать в старшем школьном возрасте.

Что еще можно делать? Заставлять ходить в школу и делать уроки, втягивать в различные виды деятельности, что-то предлагать. И есть надежда, что на каком-то этапе он сможет поймать драйв от учебы, работы или еще чего-нибудь. Летом я хорошо это вижу на примере собственных детей. Вот сидит, допустим, мой сын, и ему скучно. И попробуй его заставь хоть чем-нибудь мне помочь, скажем, дрова попилить. Он говорит: «Нет, я не могу, не хочу, не буду». Предлагаю: «Если пилить скучно, давай уже напиленные поколем». А потом напиленные кончаются, колоть нечего. «Давай, я пилить буду», – предлагает сын. Вроде всего полчаса прошло, а он уже вошел в раж, уже включился, ему уже интересен сам процесс работы. То же самое касается даже игр. Говорю: «Давай сейчас в бадминтон поиграем». В ответ слышу: «Скучно, не хочу». Первые пять минут играем скучно, он отбивает еле-еле, нехотя, без интереса. Потом смотришь: раз, уже начал получать удовольствие, уже просит: «Пап, давай играть дальше». Этот момент вовлечения через преодоление собственного «не хочу» очень важен. Так что если есть хоть малейшая опасность зависимости, первым делом надо двигаться вперед, развиваться. Проще всего поддается развитию физическая сторона. Поэтому – спортзал, бассейн, велосипед или лыжи. Лучше всего именно целенаправленное занятие физкультурой. Не просто вышел побегать, хотя для начала и это тоже здорово. А дальше профессиональный рост: учеба, занятие радиотехникой, да что угодно! Общение – конструктивное, интересное здесь тоже играет свою роль.

Именно с ребенком потому чуть-чуть проще, что его надо на каком-то этапе заставлять заниматься тем, что ему со временем может понравиться. Понятно, что если у него нет способностей, то этим делом заниматься не стоит, нужно искать дальше. Скажем, не получается с музыкой, а с шахматами или с хоккеем получается отлично. И с учебой то же самое. Да, школа и родители – мы заставляем детей учиться, но, сначала заставляя, стараясь организовывать процесс так, чтобы ребенок мог получать удовольствие от того, что делает. А потом он начнет и получать удовольствие.

Так же и с книгами. В подростковом возрасте мне всегда казалось, что почему-то все книжки долго начинаются, и первые 20 страниц – ничего интересного. Но если ты прорвался через первые 20 страниц, то дальше ты уже оторваться не можешь, а потом жалеешь, что так быстро книга кончилась. Поэтому, да, нужно заставлять читать и заниматься спортом, и учиться. Заставлять развиваться.

Для того чтобы бороться с зависимостью подростка, молодого человека, нужна помощь специалистов и последовательное и целенаправленное движение семьи. С взрослыми людьми все совсем не просто, потому что реальный способ взрослому избавиться от зависимости – чтобы он захотел этого сам. Когда мы видим взрослого, который находится в такой зависимости – это говорит именно о неразвитии, об инфантильности личности. Вывести его из этого состояния можно только очень жестким способом. И очень рискованным, чтобы человек понял, что если он сейчас не изменится, не возьмет ответственность за свою жизнь в свои руки, его выгонят из дома, ему нечего будет есть и так далее. Все эти способы очень негуманные, и на них отважится не каждый из близких страдающего зависимостью. Но слова здесь бесполезны. Надо перестать помогать человеку в его способе жизни. Тогда появляется большой шанс, что он сможет себя увидеть, увидеть свою проблему, и с помощью специалистов, близких, начать с ней бороться.

Нужно понимать, что любой другой человек, кроме тебя самого, живет собственной жизнью и делает свой выбор. И два сына Адама, Каин и Авель, – это постоянное нам напоминание. Чтобы ты ни делал (вот Адам беседовал с Богом), все равно твой ребенок может выбрать какой-то другой путь. И, к сожалению, если мы говорим про серьезные, в том числе химические зависимости, то статистика показывает, что излечиваются далеко не все.

Анна Плетнева

«Надо найти дело по душе, и вам никогда не придется работать!»

Анна Плетнева, певица, модель и просто умница и красавица - о юбилее группы «Винтаж», способах достижения гармонии и творческих планах.

- Анечка, Вас знают как певицу, композитора, фотомодель, бывшую участницу музыкального коллектива «Лицей» и солистку группы «Винтаж»... Покорение каких еще высот у Вас запланировано?

- Знаете, ведь ничего из того, что вы перечислили сейчас, не было запланировано. Было только одно: мое огромное желание двигаться вперед и заниматься мои самым любимым делом в жизни. Именно тем делом, для которого я родилась и всегда понимала, что хочу заниматься только этим. Я просто следовала за своей мечтой и своим сердцем. Думаю, поэтому все получилось, все по списку. И я надеюсь, что точно так же, не загадывая, стремясь к своей цели, не изменяя себе и записывая ту музыку, которая мне нравится, снимая те сюжеты, которые рождаются в моей голове, и дальше будут такие волшебные свершения в жизни.

- С момента Вашего первого появления на эстраде прошло более 20 лет. Ваша карьера сложилась именно так, как Вы себе это представляли?

- Я на сцене с 3 лет. Свою первую зарплату я получила в форме игрушечной посудой и пакета жвачки (*смеется*). С 7 лет езжу на гастроли. Поэтому даже не представляю себя в этой жизни кем-то еще. У меня два образования, я скульптор и педагог по вокалу. Да-да, я училка (*смеется*)! Но все равно могу точно сказать, что музыкальная карьера всегда была и остается на первом месте. Мне много раз предлагали заняться ресторанным бизнесом, создавать коллекции одежды с разными дизайнерами. Я всегда отказываюсь, потому что у меня есть любимое дело, которое я ни на что не хочу менять.

- Расскажите о переломном, судьбоносном моменте в Вашей жизни.

- Наверное, переломным и судьбоносным моментом в моей карьере можно назвать прежде всего мое решение покинуть краснознаменный ансамбль «Лицей», несмотря на то, что продюсер тогда считал, что я заканчиваю свою карьеру. И я помню этот разговор, когда он сказал: «Как жаль! Эх, Плетнева, Плетнева. Страна потеряла такую артистку!», а я тогда сказала Алексею Макаревичу, что «Подождите, возможно, только нашла!». Вот, наверное, это было очень судьбоносным для меня.

- В чем Вы находите вдохновение?
- В окружающем мире, любви и в самой себе.

- Успех — это везение или работа над собой?
- Я думаю, что есть особый секрет, это «внутренний огонь». Бывает, что с этим рождаются, бывает, что это развивается с возрастом. На этот огонь люди и «летят». И еще нужно очень хотеть – желание должно в какой-то момент захлестнуть все. Ты должен с этим спать, жить и т.д. Ты должен культивировать в себе это желание.

- Возникало ли у Вас желание начать все с чистого листа?
- В одно время у нас с Алексеем Романовым начался кризис. Песни перестали выстреливать. Поэтому мы решились на перезагрузку, создали новый проект «Анна Плетнева», а старый «Винтаж» решили обновить, набрав туда новых вокалисток. Но в результате получилось, что «Винтаж» с новыми девочками приезжал в города, а ждали-то не их, а меня. А я в свою очередь, как артистка Анна Плетнева, по задумке должна была стать более степенной и серьезной, выходить на сцену в другом образе. Никаких плеток, чувственных телодвижений и т д. Ко всему этому хаосу мы с Лешей поссорились и целый год были порознь. А ведь группа «Винтаж» – это Аня Плетнева и Алексей Романов! Для меня Леша — совершенно родной человек. Музыка, которая связывает нас, это даже больше, чем семейные отношения. Это какие-то иные вибрации, очень плотные узы музыкального брака. Без них я -не я. Так что через год этого музыкального и душевного голода я позвонила Леше, мы встретились, долго говорили, плакали. Затем стали работать с новым стремлением, желанием. У меня было ощущение, что мы обнулились и начали сначала. Выпустили первый трек «Белая», а потом важную для меня композицию «Воскресный ангел». Это была полная перезагрузка.

- В этом году группа «Винтаж» празднует свое 15-летие. Расскажите, какой самый главный урок вы вынесли из работы в группе!
- Обычно меня не спрашивают об этом, чаще просят рассказать, что нужно сделать, чтобы песня стала хитом. Секрет в том, что мы никогда ничего не просчитывали, всегда делали то, что хотелось именно в этот момент! Не боялись совершать ошибок, падать, подниматься и идти дальше! Вдохновение артиста зачастую в его голоде, страдании в личной жизни, да еще желательно, чтобы его не признавали. У нас все эти пункты закрыты, так что приходится выкручиваться *(смеется)*.

- Можно ли с уверенностью сказать, что Вы — счастливый человек?
- Я бы не была абсолютно счастливым человеком, если бы занималась только музыкой. Есть и музыка, и моя семья – это две огромные части моей жизни.

- Чему бы Вы хотели научиться в будущем?
- Я в будущем хотела бы научиться очень многому. Я считаю, что стремление познавать что-то новое - это залог успеха и профилактика от деменции, поэтому я обязательно буду продолжать учить иностранные языки. Помимо английского и немецкого, хочу выучить французский, а потом, возможно, итальянский, он очень мне нравится. Ну и дальше учиться и учиться всему. Образовываться – важно! Хочу научиться быть еще более терпеливой и не такой вспыльчивой, все-таки по гороскопу я Лев - царь зверей и король зоопарков. Порой эта импульсивность мешает мне в жизни.

- Расскажите о своем идеальном дне.
- У меня в жизни было много идеальных дней. Я стараюсь, чтобы каждый мой день был практически идеальным, и для этого у меня есть секрет: я делаю то, что по-настоящему хочу и люблю, общаюсь с теми людьми, с которыми хочу общаться, а не с теми, с которыми надо. Опять же повторюсь, заниматься своим самым любимым делом (музыкой), стараюсь всегда высыпаться, это очень важно для идеального дня. Если я не высыпаюсь, то этот день не проживаю, а выживаю в нем. Это главное! Все остальное – магия и волшебство и происходит тогда, когда ты по-настоящему счастлив от того, что ты делаешь.

- Как Вы реагируете на критику в свой адрес?
- С хейтом так же, как и с агрессией. Они мне – гадость, я им в ответ – любовь. Это их обезоруживает и вдохновляет меняться к лучшему! Ну это ведь правда! Попробуйте, это так мило.

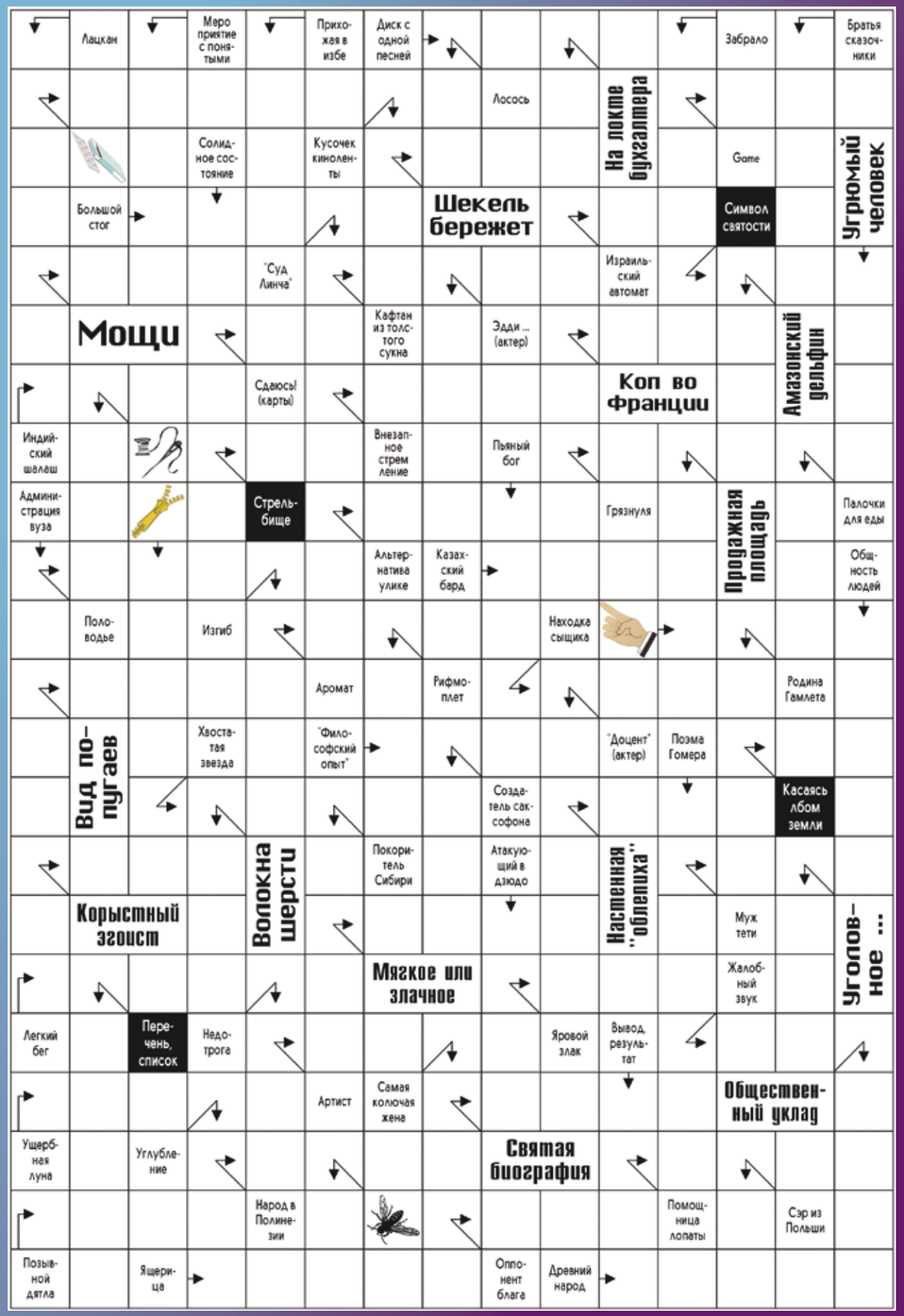
- Вашей внешностью можно восхищаться бесконечно! Есть ли у Вас какие-то особенные рецепты красоты?
- Спасибо за комплимент. Быть красивой женщиной очень приятно и удобно, особенно если ты к этому относишься с чувством юмора. Во мне достаточно самоиронии и самокритики, чтобы не говорить о себе «я красивая женщина». Я не тренируюсь вообще! Спорт сам по себе мне не интересен. Люблю только те виды, где есть элемент соревнования, например, настольный теннис. Я ведь по жизни человек азартный, мне это просто необходимо. Я никогда не проигрываю в настольный теннис. Правда, у меня ведь еще есть концерты! За одно выступление я стабильно сбрасываю пару килограммов, поэтому совершенно не боюсь накануне позволить себе лишние калории. А за мой плоский живот спасибо пению. Дело в том, что при правильном вокальном дыхании мы напрягаем брюшные мышцы — это помогает извлечь нужные звуки. Поэтому у меня и кубики на животе! Время от времени я делаю мезотерапию. Это замечательное средство, и я его всем советую в качестве экстренной меры по приведению себя в порядок. И вообще, я ведьма *(смеется)*. Но, если серьезно, я совсем не идеальна. Да, мне очень повезло с генетикой, плюс я научилась пользоваться своими сильными сторонами и скрывать недостатки.

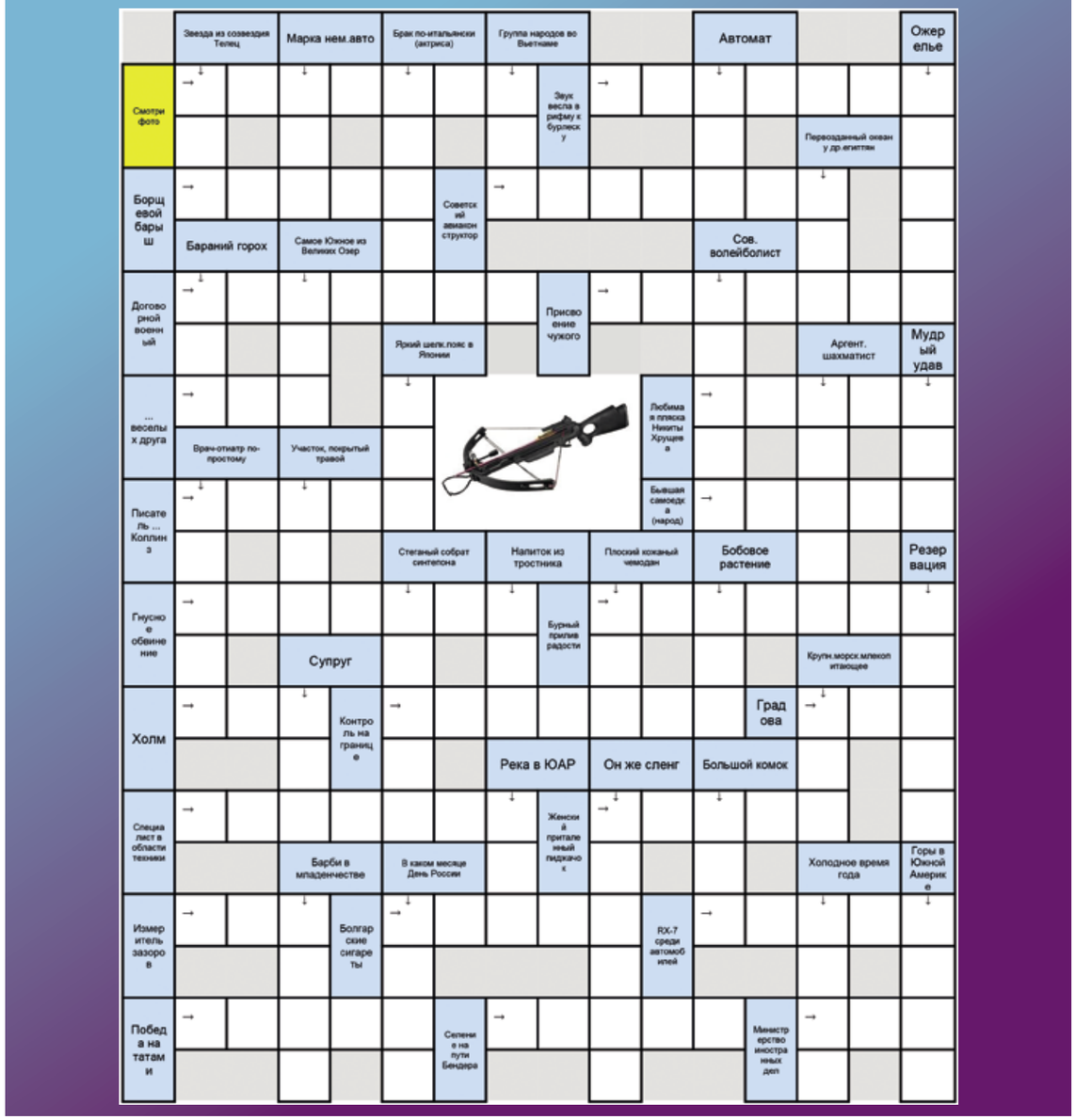
- Существует ли Ваш личный способ достижения гармонии с самой собой?
- Любовь! Любовь – это главное в жизни, это критерий, который все расставляет по своим местам. Через любовь можно найти ответы на любые вопросы. Все, что сделано с любовью, принесет успех. Эта формула известна уже не одно столетие. Как сказал великий Конфуций, просто надо найти дело по душе, и вам никогда не придется работать. Мне повезло, я занимаюсь тем, что люблю с самого детства, и я абсолютно счастлива.

- О воплощении какого желания Вы бы попросили золотую рыбку, если бы поймали ее?
- Я бы хотела получить билеты на концерт Coldplay! Ведь это моя мечта, побывать на стадионном концерте моей любимой группы! Очень надеюсь и верю, что в этом году моя мечта осуществится!

- Поделитесь ближайшими творческими планами.
- В ближайшее время будут выпущены сразу несколько синглов, которые мы сейчас готовим. Я очень активно стараюсь работать в студии между огромным количеством концертов. В наступившем году все будет по-новому: новая жизнь, новые синглы, новая музыка и совершенно неожиданное и звучание, и подача. Буду удивлять и радовать.

СКАНВОРД





АНЕКДОТЫ

Медицинская призывная комиссия. Окулист:
— Видите эти буквы?
— Нет.
— Подойдите ближе. А теперь?
— Нет.
— Вплотную подойдите. Теперь видите?
— Теперь вроде вижу.
— Так, расстояние 50 см. Пишем: «Годен к штыковому бою».

***

Ленин очень, знаете ли, не любил мещан и всячески с ними боролся. Идет он, бывало, по улице, видит, на окне горшок с геранью стоит. Ленин его хвать и как шмякнет об стену! А землю не выкидывал, крестьянам отдавал.

— Мам, смотри, голубь! У тебя хлеб есть?
— Без хлеба ешь!

***

И жили они счастливо и долго. Два месяца счастливо и 38 лет долго.

***

Мужчина пришел устраиваться на работу. На собеседовании директор фирмы его спрашивает:
— Расскажите о себе в двух словах.
— Всякое бывало…

***

Глядя на отсутствие пальца у Антона, все думали, что он фрезеровщик, а он был стоматологом.

***

— Вы в резюме написали, что имеете огромный опыт работы в стрессовых условиях, устойчивость к форс-мажорам, профессиональные навыки выхода из критических ситуаций. В какой области?
— В Челябинской.

***

— Слыхали? От Иванова жена ушла.
— И как он?
— Уже ничего. А сначала опасались, что с ума сойдет от радости.

На экране

Февральские радости

Даже если вы не празднуете день Святого Валентина, есть смысл порадовать себя этими новыми, оригинальными и невероятно вкусными блюдами. И не обязательно только 14 февраля!

С 1 ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА

The Black Phone
(«Черный телефон»)
Режиссер и автор сценария: Скотт Дерриксон
В ролях: Этан Хоук, Джереми Дэвис, Джеймс Рэнсон
Маньяк-убийца похищает 13-летнего Финни и запирает его в звуконепроницаемом подвале. Когда висящий на стене подвала неработающий телефон вдруг начинает звонить, Финни обнаруживает, что слышит голоса прежних жертв психопата, которые единодушно хотят помочь мальчику остаться в живых.

С 10 ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА

Marry Me - Verheiratet auf den ersten Blick
(«Выходи за меня: первый встречный»)
Режиссер и автор сценария: Кэт Койро
В ролях: Дженнифер Лопес, Рик Оуэнс, Хлоя Колман
Популярная певица перед свадьбой узнает, что ее жених-музыкант изменял ей. В полной растерянности прямо во время выступления она просит первого попавшегося ей на глаза мужчину, учителя математики, жениться на ней.

С 17 ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА

Uncharted
(«На картах не значится»)
Режиссер: Рубен Фляйшер
Авторы сценария: Артур Маркам, Мэтт Холлоуэй, Эми Хенниг
В ролях: Том Холланд, Марк Уолберг, Антонио Бандерас
Нейтан Дрейк и Виктор Салливан, два искателя приключений, отправляются на поиски величайшего сокровища мира. Кроме того, они надеются найти улики, которые приведут их к давно потерянному брату Нейтана.

Ambulance
(«Скорая»)
Режиссер: Майкл Бэй
Автор сценария: Крис Федак
Режиссеры: Майкл Бэй
Авторы сценария: Крис Федак
В ролях: Эйса Гонсалес, Джейк Джилленхол, Гаррет Диллахант
Два брата после неудачного ограбления не придумывают ничего лучше, как угнать машину скорую помощь, чтобы уйти от погони.

С 24 ФЕВРАЛЯ 2022 ГОДА

King Richard
(«Король Ричард»)
Режиссер: Рейнальдо Маркус Грин
Автор сценария: Зак Бэйлин
В ролях: Уилл Смит, Аунджаню Эллис, Деми Синглтон
Отец пяти дочерей Ричард Уильямс уже давно составил подробный план на будущее своих девочек и упорно ему следует. В частности, он мечтает сделать из них звезд тенниса.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ, РИСОМ И АВОКАДО
Ингредиенты: 1 крупное спелое авокадо, сок 1 лимона, 200 г отваренного риса, небольшой пучок зеленого лука, 6 редисок, 200 г отваренной белой фасоли, 3 столовые ложки оливкового масла, горсть кресс-салата, перец, соль по вкусу
Разрезать пополам авокадо, удалить косточку, мякоть вынуть ложкой и крупно нарезать. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Авокадо смешать в миске с диким рисом, зеленым луком, разрезанными пополам редисками и белой фасолью. Для заправки смешать оливковое масло «экстра вирджин», лимонный сок, перец и соль, перемешать с подготовленными ингредиентами, добавить кресс-салат и подавать.

ПАШТЕТ «МОРСКОЙ»
Ингредиенты: 400 г филе слабосоленой рыбы, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 0,5 чайной ложки карри, 2-3 столовые ложки сливок, соль, перец по вкусу
Пропустить рыбу через мясорубку, смешать с маслом, тертым сыром, перцем, карри и солью. Влить в смесь сливки и еще раз тщательно взбить. Выложить массу на блюдо в форме рыбы. Охладить, перед подачей оформить зеленью.

МУСАКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ
Ингредиенты: 150 г корневого сельдерея, 1 луковица, 2 помидора, 400 г баклажанов, 400 г сваренного в мундире картофеля, 4 столовых ложки оливкового масла, 200 г отваренного риса, 1 стакан овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки соуса песто, 50 г томатной пасты
Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками, картофель нарезать кружками толщиной 0,5 см, а лук, сельдерей, помидоры и чеснок мелкими кубиками. Половину масла разогреть в глубокой сковороде. Обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить сельдерей и обжаривать 5 минут. Всыпать рис, перемешать. Добавить измельченные помидоры, томатную пасту. Приправить солью и перцем. Влить бульон и тушить на слабом огне 5 минут. Снять с огня, сохранить теплым. Баклажаны обжарить в оставшемся масле с двух сторон до золотистого цвета, вынуть, обсушить на бумажном полотенце. В той же сковороде подрумянить картофель. Духовку разогреть до 190°C. В форму для запекания выложить слоями смесь риса с овощами, затем картофель и баклажаны. Смазать поверхность соусом песто и запекать в духовке 15 минут.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ ШАРИКИ
Ингредиенты: 300 г муки, 50 г дробленого миндаля, 1 яйцо, 60 г сахара, 250 г сливочного масла, 2 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока, цедра 2 апельсинов, щепотка разрыхлителя, ваниль и корица по вкусу, сахарная пудра для украшения
Смешать все ингредиенты, сформировать маленькие шарики, уложить на пергамент и отправить в разогретую до 170°C духовку на 15 минут. Посыпать шарики сахарной пудрой и подавать.

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

Приглашаем к сотрудничеству в нашу команду! Новая работа XXI века: без специальных знаний и навыков, свободное времяраспределение, дополнительный заработок или основной источник доходов. Заинтересовались? Тогда приглашаем на собеседование! Тел. 0178 677 51 12 или 0176 553 03 728

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

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

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

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

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по суперевыгодному 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

Подарю теплые женские сапоги, размер 39-40 (америк. 5,5), в отличном состоянии. Самовывоз. Тел. 0157 88040540

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

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030688377160

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

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

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

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

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

www.**graw24**.de

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