WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE OKTOBER 2022

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

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

МАРИНА И АРТЕМИЙ

КАТАШИНСКИЕ

«Привычка побеждать и быть первыми у нас в крови!»

Чемпионы мира, Европы и России по танцам, участники множества телевизионных проектов Марина и Артемий Каташинские – о своей музыкальной карьере, школе танцев и других, не менее интересных вещах.

СТР. 20

ANZEIGE

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

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

Заказывайте на сайте
www.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Как шелк, или правила ухода за ногами в межсезонье
Ноги всегда требуют к себе большого внимания и заботы, но с наступлением холодов уход за ними должен быть еще более тщательным!

СТР. 10
ТЕМА
День пасты
25 октября весь мир отмечает День пасты. Отличный повод поговорить о замечательном во всех отношениях блюде с богатейшей социокультурной аурой!

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Ода осени
Как бороться с типичной сезонной депрессией, называемой иначе осенними хандрой и сплином?

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Битва за любовь-2
Протоиерей Максим Первозванский, главный редактор журнала «Наследник» и многодетный отец – о главной борьбе, которую ведут люди.

СТР. 20
Марина и Артемий Каташинские: «Привычка побеждать и быть первыми у нас в крови!»
Чемпионы мира, Европы и России по танцам, участники множества телевизионных проектов Марина и Артемий Каташинские – о своей музыкальной карьере, школе танцев и других, не менее интересных вещах.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В октябре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Октябрьские праздники
Октябрь? Праздники, по крайней мере, кулинарные!

Impressum

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

www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | 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.

Мы наш, мы новый мир построим

WOHNEN BAUEN AMBIENTE HOF 2022

С 1 по 3 октября в выставочном центре Хофа пройдет Международная выставка Wohnen Bauen Ambiente Hof 2022, посвященная, как понятно из названия, темам строительства, ремонта, отделки, дизайна сада, образа жизни. Она обещает стать местом встречи как для экспертов-профессионалов отрасли – архитекторов, инженеров, специалистов по планированию, управлению в строительстве и производству работ, – так и для тех, кто намеревается начать строительство или модернизировать уже имеющееся жилье.

На стороне света

FESTIVAL OF LIGHTS

С 7 по 16 октября в Берлине пройдет ежегодный Фестиваль света, уникальный уличный спектакль, главными действующими лицами которого являются исторические и архитектурные достопримечательности города. Миллиарды разноцветных ламп на фасадах зданий и памятников, огни фейерверков и сотни прожекторов вспыхивают по вечерам, разгоняя осенний сумрак над столицей Германии и превращая город в волшебную сказку.

Рождественские истории

CHRISTMAS 2022

Время летит с неумолимой и даже местами пугающей скоростью, и вот уже не за горами Рождество! Чтобы подготовка к нему прошла максимально спокойно, а подарки в кои-то веки были приобретены вовремя, без спешки и стресса, можно и даже нужно с 15 по 23 октября съездить в Ганновер на специализированную выставку рождественских товаров Christmas 2022. Здесь вы сможете насладиться ароматами глинтвейна и жареного миндаля, а заодно и полакомиться всевозможными рождественскими вкусностями. А между делом купить все необходимое для торжественного застолья и художественного праздничного оформления дома!

Сложности перевода

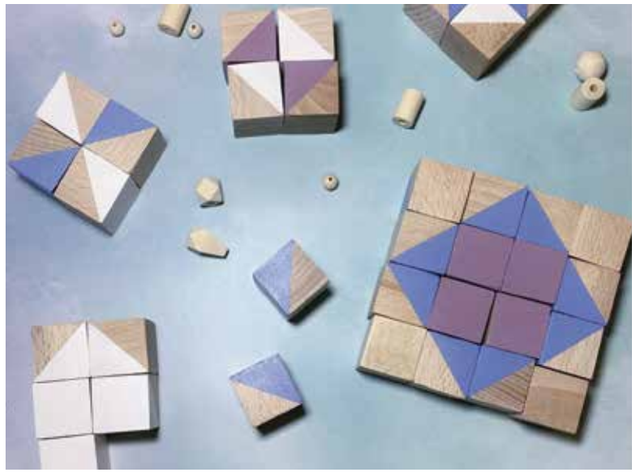
FRANKFURTER BUCHMESSE 2022

С 19 по 23 октября во Франкфурте-на-Майне в 74-й раз пройдет самая крупная международная книжная ярмарка Frankfurter Buchmesse. Интересно, что изначально своим появлением она была обязана первопечатнику Иоганну Гуттенбергу, жившему в соседнем от Франкфурта городе Майнце и вместе с другими книготорговцами устроившему здесь первую в мире книжную ярмарку. Но затем литературный центр страны переместился в сторону Лейпцига, и история Франкфуртской ярмарки прервалась, чтобы вновь возродиться только в 1949 году. С тех пор Buchmesse проходит во Франкфурте ежегодно, превратившись в крупнейший книжный форум мира и собирая всех, кто имеет хотя бы какое-то отношение к печатному слову. Нынешняя книжная выставка-ярмарка посвящена теме литературного перевода, а также поддержке украинской книгоиздательской индустрии.

Улыбка на миллион

FACHDENTAL SÜDWEST 2022

14 октября в Выставочном центре Штутгарта распахнет свои двери выставка стоматологической хирургии и лабораторного оборудования Fachdental Südwest 2022, одно из самых значительных событий в области немецкой стоматологии. Как подарить своим пациентам здоровые зубы и ослепительную голливудскую улыбку, какие способы лечения и коррекции зубов появились в последнее время, что нового подготовила фармацевтическая индустрия? Ответы на эти и другие стоматологические вопросы можно найти на многочисленных выставочных стендах, а также в ходе лекций и семинаров, предоставляющих «творцам улыбок» возможность для всестороннего общения, обмена опытом и профессиональными достижениями.



Отличная идея!

SPIELIDEE 2022

Международная выставка SPIELidee 2022, посвященная играм, моделированию и креативному дизайну, пройдет в Ростоке с 28 по 30 октября и соберет под свои знамена энтузиастов игр и развлечений. Все желающие сделать свой досуг интересным и увлекательным или просто любители мастерить, рисовать, строить и играть день напролет, найдут здесь массу идей и, возможно даже, немало рождественских подарков...

А в это время, много лет назад...

2 ОКТЯБРЯ 1990 ГОДА

В полночь перестала существовать Германская Демократическая Республика.

4 ОКТЯБРЯ 1957 ГОДА

С пятого научно-исследовательского полигона Министерства обороны СССР, получившего впоследствии открытое наименование Байконур, впервые в истории человечества на околоземную орбиту был выведен космический аппарат ПС-1 («Простейший спутник-1»).

8 ОКТЯБРЯ 1945 ГОДА

Американский инженер Перси Спенсер запатентовал микроволновую печь. Интересно, что идея создания микроволновки пришла ему в голову после того, как он случайно положил шоколадный батончик на магнетрон (электронную лампу, генерирующую микроволновое электромагнитное излучение), и через несколько секунд обнаружил, что конфета растаяла.

10 ОКТЯБРЯ 1932 ГОДА

День введения в эксплуатацию Днепровской гидроэлектростанции, построенной согласно ленинскому плану государственной электрификации. ДнепроГЭС стала крупнейшей в Европе электростанцией и оставалась таковой еще не один десяток лет.

12 ОКТЯБРЯ 1931 ГОДА

В Рио-де-Жанейро состоялось торжественное открытие статуи Христа Спасителя. Идея ее создания появилась в 1922 году, когда праздновалось столетие независимости Бразилии. Победитель конкурса проектов на лучший монумент – символ нации, Эйтор да Силва Коста, выдвинул идею скульптурного изображения Христа, распростершего руки и обнимающего всю страну.

13 ОКТЯБРЯ 1923 ГОДА

Согласно решению первого президента Турции Кемаля Ататюрка и Великого национального собрания столица Турецкой Республики была перенесена из Стамбула в Анкару.

17 ОКТЯБРЯ 1945 ГОДА

Как было установлено на Ялтинской и Потсдамской конференциях, Кенигсберг с прилегающими землями был включен в состав СССР. В апреле 1946 года в составе РСФСР образовалась соответствующая область, а спустя три месяца ее главный город получил новое название – Калининград – в память умершего 3 июня «всесоюзного старосты».

FOTOS: SXC

21 ОКТЯБРЯ 1805 ГОДА

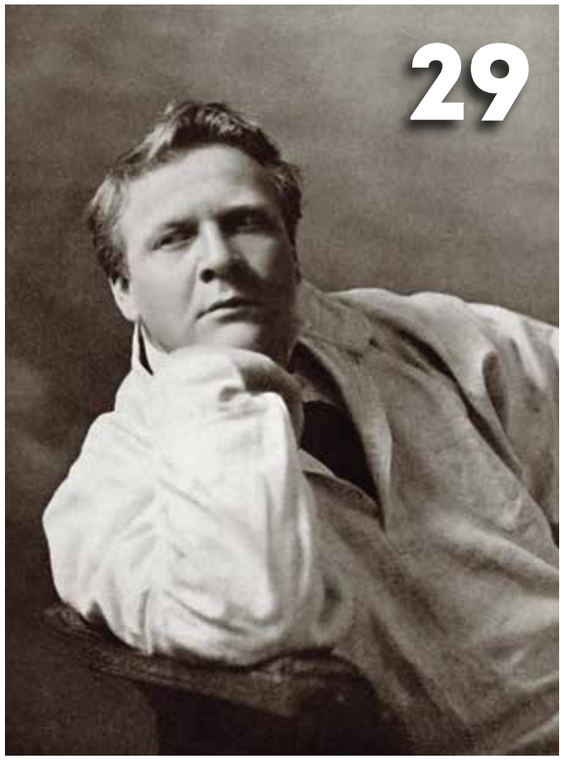
У мыса Трафальгар на Атлантическом побережье Испании развернулось главное морское противостояние XIX века, в ходе которого английская эскадра под командованием вице-адмирала Горацио Нельсона, насчитывающая 30 кораблей, разгромила франко-испанский флот из 38 линкоров и 5 фрегатов. В результате Трафальгарской битвы Франция и Испания потеряли 22 судна, в то время как Великобритания – ни одного.

25 ОКТЯБРЯ 1922 ГОДА

Части Красной Армии под командованием Иеронима Петровича Уборевича заняли Владивосток. Так закончилась Гражданская война в Советской России.

29 ОКТЯБРЯ 1984 ГОДА

В Москве на Новодевичьем кладбище произошла церемония перезахоронения праха Федора Шаляпина. Спустя почти 47 лет после смерти прах певца, согласно его завещанию, был перевезен из Парижа на родину.



СУДОКУ

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

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

Как шелк, или правила ухода за ногами в межсезонье

Ноги всегда требуют к себе большого внимания и заботы, но с наступлением холодов уход за ними должен быть еще более тщательным!

Педикюр необходим в любое время года! Без должного ухода кожа на пятках становится сухой, образуются трещины (порой глубокие и болезненные), а ногти слоятся и ломаются. А уж в межсезонье, когда ноги подвергаются особенному стрессу, привыкая к новым условиям, к ним нужно относиться особенно бережно. Что же предпринять, чтобы ноги не отекали, а пятки были как шелк?

Человек есть то, что он ест, и без правильно подобранного рациона кожа и ногти никогда не будут выглядеть здоровыми и ухоженными! Чтобы ноги, а вместе с ними – и их обладатели, отлично себя чувствовали в любое время года, особое внимание надо уделять блюдам, содержащим молочные продукты, рыбу (кальций), лимоны, яблоки и паприку (витамин С), авокадо и морскую капусту (йод). И еще: один из характерных признаков сухой огрубевшей кожи – нарушение водного режима, характеризующееся недостаточным количеством потребляемой жидкости. Пить нужно не меньше 1,5 литров воды в день, и это касается не только жаркого лета.

Проблемы, возникающие с кожей стоп, могут быть связаны как с внутренними, так и внешними факторами (или даже их совокупностью). Например, нарушение гормонального фона – это внутренний фактор, из-за которого могут появляться трещины, а тесная обувь или неправильная походка – внешние. Также нерегулярное посещение специалиста по педикюру и игнорирование SPA-процедур самым негативным образом сказываются на состоянии стоп. Кроме того, важную роль играют недосып, стрессы, вредные привычки. Поэтому иногда не обойтись без консультации врача и изменения образа жизни.

Но вернемся собственно к уходу за ногами. Как известно, кожа ног наиболее восприимчива к бактериальным инфекциям, поскольку большую часть дня она проводит в обуви, потея и не очищаясь. Чтобы избежать подобных неприятностей, необходимо мыть ноги ежедневно, а в некоторых случаях – и несколько раз в день, чтобы снять напряжение и усталость. После мытья рекомендуется вытирать ноги досуха, особенно в области между пальцами. Это сводит к нулю риск развития воспалений, раздражений и грибковых заболеваний. На чистую и сухую кожу стоп можно нанести увлажняющий и питательный крем для ног.

Кстати, необходимость использования отдельного крема для ног вовсе не является маркетинговой уловкой, потребность в этом узконаправленном средстве существует на самом деле. Ежедневно при ходьбе на стопы оказывается давление за счет собственного веса тела. В дополнение к этому идут нагрузки при занятиях спортом и хождении на каблуках. Чтобы переносить такое, кожный покров в области стоп намного плотнее и грубее кожи остального тела. Обычного крема для тела недостаточно для увлажнения, так как концентрация компонентов там рассчитана на более нежный кожный покров.

Если ноги к концу дня отекают, это свидетельствует о повышенной нагрузке на сосуды и мышцы. Устранить тяжесть и отеки поможет крем с венотонизирующим действием. Такое средство содержит компоненты, стимулирующие кровообращение и правильное функционирование сосудов, и ментол, дополнительно охлаждающий кожу, способствующий снижению отечности.

Отдельного упоминания стоит и отшелушивание, ведь верхний слой кожи пяток – не что иное, как омертвевшие клетки, которым любой уход – в полном смысле слова мертвому припарки. Увлажнять их бесполезно, поэтому просто-таки необходимо периодически удалять мертвый слой путем отшелушивания. Если под рукой нет специального средства для пилинга, можно приготовить его самостоятельно, добавив к чайной ложке морской соли крупного помола несколько капель лимонного сока.

Перед тем как удалять огрубевшую кожу, надо распарить ноги в теплой воде, а затем аккуратно обработать теркой для ног или пемзой. Не стоит использовать слишком горячую воду, иначе кожа будет удаляться неровно, идеальная температура – около 30°С. Чтобы избежать заусенцев и шероховатостей, сначала обрабатывают пятку по направлению к пальцам, а потом – наоборот. Такую процедуру нужно проделывать раз в 10-15 дней, более частый пилинг травмирует кожу. Ни в коем случае нельзя удалять натоптыши на пятках при помощи бритвы (подобные действия лучше предоставить профессионалам – мастерам педикюра). Во-первых, велик риск порезаться и занести в рану инфекцию, во-вторых, можно нечаянно срезать слишком толстый слой кожи, а это приведет лишь к тому, что пятки будут сохнуть и трескаться еще сильнее. Понятно, что процедура отшелушивания должна завершаться нанесением крема – тогда кожа ножек точно будет шелковой!

Безошибочно чисто

Казалось бы, что может быть проще, чем закинуть вещи в стиральную машину и нажать кнопку? Разве что допустить при этом ошибки, способные испортить не только вещи, но и саму технику. Вот на что следует обращать внимание, чтобы процесс стирки был легок и приятен во всех отношениях.

Разделяй и властвуй

Светлые вещи следует стирать отдельно от темных, это знает каждый ребенок. А вот то, что вещи лучше сортировать и по материалу, знают далеко не все. В то же время подобное разделение предотвращает истирание и повреждение деликатных тканей. Группировка вещей по ткани также способствует более качественной стирке, так как, например, пух от свитера обычно так и норовит осесть на классических темных брюках. Если уж нет никакой возможности разделения вещей перед стиркой, то можно использовать для самых тонких и деликатных изделий специальные мешки.

Застегните немедленно

Перед тем, как отправить в стирку куртки и брюки, надо застегнуть их молнии! Все дело в том, что у молний зазубренные края, которые могут зацепить другие ткани во время вращения в барабане стиральной машины. Еще неплохо застегнуть застежки на бюстгальтерах и других предметах, чтобы избежать зацепок. Кстати, бюстгальтеры, которые априори требуют особо бережного обращения, рекомендуется стирать в специальном мешочке!

Лучше меньше, да лучше

Может показаться, что использование большего количества моющего средства поможет сделать одежду чище, но на самом деле это не так. Скорее наоборот, избыток порошка или геля для стирки портит как вещи, так и машины. Добавление слишком большого количества моющего средства приводит к образованию лишней пены, которая не полностью смывается с одежды при полоскании и оставляет после себя на ткани липкий осадок, являющийся, в свою очередь, идеальным рассадником грязи, пыли и бактерий. Совсем не зря на упаковке указано нужное количество средства, необходимого для стирки конкретного объема загрузки белья, а на мерных чашках – линии заполнения.

Со всех сторон

Избыточное количество стирального порошка оседает в виде неаппетитного налета не только на тканях. Внутри стиральной машины также накапливаются остатки моющего средства и грязи от белья, отложения жесткой воды и некоторые другие неаппетитные субстанции. Поэтому здесь не обойтись без регулярной и тщательной чистки. Хотя бы раз в месяц рекомендуется включать цикл самоочистки или запускать пустой цикл горячей воды с уксусом вместо моющего средства. Обязательно нужно также протирать крышку и резиновую прокладку, в которых могут скапливаться влага и бактерии, «ответственные» за затхлость и неприятные запахи. Чтобы у последних не было шансов, а барабан и резина смогли высохнуть, следует оставлять дверцу машины открытой после каждого цикла стирки.

И напоследок: хотя заявленный срок эксплуатации стиральных машин составляет 10-12 лет, ввиду частого использования и неблагоприятных воздействий некоторые их узлы и механизмы выходят из строя гораздо раньше. Чтобы избежать подобных неприятностей, следует относиться к «водяной технике» как можно бережнее, не перегружая ее и используя режимы с максимально низкой температурой.

День пасты

25 октября весь мир отмечает День пасты. Отличный повод поговорить о замечательном во всех отношениях блюде с богатейшей социокультурной аурой!

История пасты полна загадок: начнем с того, что право носить гордое звание создателей этого столь же вкусного, сколь и полезного блюда издавна оспаривается итальянцами, китайцами и арабами. И, скорее всего, согласие будет вряд ли достигнуто, ведь подобные изделия из теста в разных вариациях можно найти в кухне практически любого народа, занимавшегося земледелием. Ну, а когда с развитием торговли и морских путей появилась нужда в пище компактного размера, которую можно хранить длительное время и готовить легко и быстро, паста и вовсе стала гастрономическим фаворитом. С тех пор изменилось многое, но только не популярность изделий из теста, нарезанного на тонкие пластинки! Кстати, именно благодаря тесту повелось называть пастой все виды макаронных изделий, какой бы формы они ни были (в переводе с итальянского pasta означает «тесто»).

Разновидностей пасты не счесть. Статистика, знающая все, уверяет, что существует более 500 видов пасты: спагетти, каннеллони, ротини, фузилли, пенне, мелкая вермишель, «бантики», «спиральки»... Это так называемая «открытая» паста, а есть еще и «закрытая» – равиоли, тортеллини и другие виды пасты с начинкой. В качестве начинки годится все, что угодно, от лосося до сыра, от трав с орехами до мортаделлы. Именно многообразие форм пасты и сотни рецептов соусов к ней делают ее такой привлекательной, к тому же, как уже упоминалось, нет ничего проще, чем готовить пасту! Хотя стоп: чтобы паста получилась не только вкусной, но и полезной, варить ее лучше на слабом огне в большом количестве кипящей подсоленной воды и чуть меньше времени, чем написано на упаковке! Идеальное ее состояние: al dente, что значит «на зубок». Дело в том, что полностью сваренная паста слишком насыщена водой и потому становится тяжелой для желудка, к тому же в переваренной пасте углеводы переходят в аморфную форму и усваиваются гораздо быстрее. А вот в чуть твердоватых макаронах лучше сохраняются все полезные вещества, в том числе и антиоксиданты, способствующие выведению из организма свободных радикалов, ответственных за преждевременное старение, что отражается, прежде всего, на коже. Не говоря уже о витаминах В и Е, белках, микро- и макроэлементах и соединениях, способствующих выработке гормона радости серотонина, помогающего сохранять позитивный настрой и бороться со стрессами, и клетчатке, способствующей правильной работе кишечника.

FOTOS: SXC

Помимо хорошего настроения, паста хороша и для тонкой талии. Несмотря на бытующее мнение, в макаронных изделиях не так уж и много калорий (около 150-200 ккал на 150 грамм готового блюда), и минимум жиров (менее 2%). Поэтому-то диетологи и относят пасту к продуктам, снижающим риск сердечно-сосудистых заболеваний и обладающим наряду с помидорами и соей противораковыми свойствами. Совсем не зря именно макароны являются основой средиземноморской диеты и одним из секретов красоты и долголетия. Внимание! Все это касается «пустых» макарон, без соусов, масла и подливок. Лучше всего выбирать пасту только из твердых сортов пшеницы и есть ее с овощами, зеленью или оливковым маслом. Вот, например, простой и вкусный вариант заправки, подходящий к любому без исключения виду пасты и так популярный в Италии: немного оливкового масла, перец чили, чеснок и пармезан.

Настоящие мастера пасты рекомендуют вынимать пасту из кипящей воды шумовкой и сразу выкладывать ее на блюдо, либо же откидывать ее на дуршлаг буквально на несколько минут, не промывая ее холодной водой. Перемешав макаронные изделия с овощами или соусом, нужно дать готовой пасте постоять пару минут для полного «объединения» ингредиентов.

А вот и несколько рецептов ко Дню пасты, – чтобы праздник удался на славу!

Паста с брокколи

Ингредиенты: 500 г пасты, 200 г брокколи, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 6 столовых ложек оливкового масла, 100 мл сухого белого вина, 100 г пармезана, перец чили, кедровые орешки, базилик, соль и перец по вкусу

В большой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить брокколи с чесноком и чили на сильном огне в течение трех минут. Посолить, добавить белое вино и продолжать готовить еще восемь минут на среднем огне. Брокколи должны дойти до состояния «аль денте». Отварить пасту до того же состояния, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Добавить пасту в сковородку, увеличить огонь и посыпать сыром, а также добавить кедровые орешки и базилик. Хорошо перемешать в течение минуты, чтобы паста впитала в себя ароматный соус.

Спагетти с морепродуктами

Ингредиенты: 300 г спагетти, 300 г креветок или морепродуктов, 100 г рукколы, 80 г оливкового масла, половина лимона, по 2 веточки мяты и базилика, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу

Спагетти отварить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла. Креветки очистить, обжарить в сковороде на оливковом масле с добавлением одного зубчика чеснока. Измельчить в блендере листики мяты и базилика, оставшийся чеснок, лимонный сок и оливковое масло. Зеленый соус перемешать со спагетти. Сверху выложить креветки.

Ода осени

Осень – довольно странная пора. Ее либо любят, либо ненавидят, и лишь считанные единицы остаются равнодушными к «очей очарованью» и «пышному природы увяданью». С поклонниками осени все ясно, сейчас как раз их время, так что не будем мешать их тихому счастью. А вот как быть тем, кого осень приводит в уныние? Как бороться с типичной сезонной депрессией, называемой иначе осенним сплином?

На самом деле в подавленном состоянии, в которое впадают миллионы жителей Земли в осеннюю пору, нет ничего странного. Ну что, скажите на милость, хорошего в промозглых дождях, пронизывающем ветре, в мутной воде луж, в которых отражается небо – серое, тяжелое, с рваными облаками? Или в очень характерных для осени размышлений о прожитом, грусти об ушедшем лете и утерянных возможностях... В это время лишние килограммы, успешно потерянные летом, приобретают тенденцию к внезапному возвращению, а от дефицита солнечного (и дневного) света хочется и вовсе застрелиться. Немудрено, что настроение в осенние месяцы снижается с катастрофической скоростью у подавляющего большинства населения планеты! С другой стороны, кто сказал, что осень – это обязательно грустно и плохо? Если поразмыслить, то и в осени есть свои плюсы, причем численностью сильно превосходящие минусы. Проблема в том, что их вначале нужно увидеть и осознать, а осознав, сменить негативное отношение к осени на позитивное. И жизнь сразу покажется не такой уж беспросветной, а «унылая пора» с ее «прощальной красой» вмиг превратится в просто прекрасное время года!

Самое важное здесь – оптимистически относиться к происходящему, рассматривая осень не только как пору увядания и общего распада, но и созревания плодов, и приобретения новых красок. Осенью можно наконец заняться тем, что невозможно было сделать летом, например, всей семьей выбраться в лес за грибами, или позволить себе в субботнее утро поваляться подольше в постели, так как за окном всерьез и надолго зарядил дождь... Осенью можно вдоволь полакомиться виноградом и персиками, яблоками и прочими дарами природы. Больше не нужно откладывать деньги на отпуск, ведь лето позади, и теперь можно без угрызений совести тратить деньги на все остальное, о чем в преддверии отдыха можно было только мечтать.

FOTOS: SXC

Но что делать, если все осенние достоинства вроде бы осознаны и поняты, но отношение к ней не спешит меняться? Лучше всего – изменить привычный ход событий и принять за правило именно в промозглую осеннюю пору получать как можно больше положительных эмоций! Например, очень полезно (а уж как приятно!) поставить себя во главу всех углов и вплотную заняться собой, своим здоровьем, своей внешностью, средой своего обитания, наконец. Тем более что сейчас это просто необходимо. Начнем с того, что осень – это период обострения хронических заболеваний. Так зачем ждать этого обострения? Гораздо разумнее принять профилактические меры! Походы в сауну, занятия в спортклубе, ежевечерние прогулки на свежем воздухе и прием витаминов (в натуральном виде, разумеется) – вот самые простые, действенные и доставляющие массу удовольствия средства. К категории более сложных, но очень рекомендуемых осенью процедур для поддержания и укрепления здоровья относятся релаксационные и антистрессовые программы, предлагаемые в спа-салонах, а также расслабляющий массаж и увлажняющие маски, – словом, все то, что способно примирить с действительностью даже самых разочаровавшихся в осени пессимистов. А уж поддерживать моральное здоровье осенью и вовсе проще простого, ведь именно сейчас стартует новый культурный сезон!

Так что нет особого смысла расстраиваться и впадать в депрессию только потому, что лето позади. К тому же осень – это ненадолго. Максимум – до зимы...

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
ИСКРЕННЕ ВАШИ, СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“!
12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, ULLSTEINSTRAßE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ О ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ

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

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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

Адаптоген? Полынь!

Полынь, неказистое горькое растение, обладает довольно сильным тонизирующим эффектом и значительно улучшает адаптацию организма человека при влиянии неблагоприятных факторов.

Само понятие «адаптоген» в середине прошлого века впервые ввел в обиход русский ученый Николай Васильевич Лазарев, изучавший целебные свойства растений. Он обнаружил, что многие представители флоры оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему, устраняют переутомление и раздражительность, восстанавливают и повышают физическую и умственную работоспособность, активируют иммунную систему и улучшают обмен веществ. Иными словами, они укрепляют организм до такой степени, что он сам справляется с болезнями. Эти-то растения Лазарев и назвал адаптогенами. Одним из сильнейших адаптогенов является полынь. Эта многолетняя трава растет практически везде, на разных континентах, широтах и в климатических зонах. Самые распространенные ее виды – это полынь горькая (Artemisia absinthium), обыкновенная (Artemisia vulgaris) и лечебная (Artemisia abrotanum). А самый известный кулинарный вид – это полынь эстрагонная или тархун.

С незапамятных времен полынь использовалась в лечебных целях. Об этом говорит и само ее родовое латинское название Artemisia: по одной версии, оно происходит от латинского artemes, что означает здоровый, поскольку растение у всех народов считалась эликсиром здоровья. По другой, растению дали имя Артемизии, жены царя Мавзола, которая вылечилась именно благодаря полынным настоям. Так или иначе, полынь применяли в народной медицине как противомикробное, противогрибковое и антивирусное средство. Она также оказывает желчегонное, противопаразитарное, болеутоляющее воздействие, эффективна для лечения анемии, бессонницы, мигрени, неврастении, а также многих других недугов. Дымом полыни окуривали дома, выгоняя таким образом нечистую силу, а рыбаки брали траву с собой в лодки – считалось, что она защищает от проказ лукавых русалок.

Полынь действительно обладает удивительными свойствами, причем вовсе не волшебными, а самыми настоящими, научно подтвержденными. В составе растения много различных активных веществ: флавоноиды, обладающие антиоксидантными свойствами, убивающие бактерии фитонциды, эфирные масла, каротин, гликозиды, кислоты (яблочная, аскорбиновая) и пр. Благодаря им полынь сегодня активно используют в медицине. Горькие гликозиды, которым полынь обязана своим характерным вкусом, уничтожают всех паразитов в организме, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации отделения желчи. Эфирные масла (а их в полыни содержится больше десятка) улучшают работу сердечно-сосудистой и нервной систем, помогают при лечении псориаза, дерматитов и других кожных заболеваниях. Флавоноиды, которыми также богата полынь, относятся к природным антибиотикам и легко справляются как с возбудителями грибковых болезней, так и с вирусами.

Особенно хорошо зарекомендовала себя полынь в борьбе с коронавирусом: медики уверяют, что горячий отвар полыни горькой отлично помогает при этом заболевании, убивая болезнетворную микрофлору и препятствуя ее распространению по организму. При вирусных заболеваниях врачи рекомендуют применять в комплексной терапии по 25 капель полынного настоя на стакан воды три раза в день за полчаса до еды.

Заварить одну столовую ложку сухой травы полыни горькой в стакане кипятка, накрыть крышкой и дать настояться в течение 3-4 часов.

Кроме того, полынь отлично проявляет себя в сушеном виде в качестве приправ к мясу и птице, особенно утке и гусю, к любым жирным и жареным блюдам. Она прекрасно сочетается с другими специями и приправами: душистым или острым перцем, гвоздикой, шалфеем, базиликом, лавровым листом, чесноком и пр. Полынь можно добавлять в черный чай или делать собственные купажи из сухих трав. А что, если воспользоваться рецептом знаменитого врача и философа Авиценны, дававшего своим пациентам рис, сваренный с большим количеством полыни? Это не только придает особую пикантность рису, но и очищает организм, выводя шлаки и токсины.

Непростительно было бы не упомянуть знаменитый абсент – дистиллят спиртовой настойки из полыни горькой и других трав с минимальной крепостью 50 градусов и ярко выраженными психоделическими свойствами! С бокалом пряного темно-зеленого напитка в руке были неоднократно замечены Винсент Ван Гог (некоторые искусствоведы проводят прямую параллель между употреблением абсента и присутствующей желтой гамме на большинстве картин художника), Эрнест Хемингуэй, Эдуард Мане, Пабло Пикассо, Эдгар Дега... Не отказывался от этого напитка и известнейший гедонист Оскар Уайльд, утверждавший, «после первого стакана абсента видишь мир таким, каким хотел бы его видеть. После второго видишь несуществующий мир. И наконец, ты видишь мир в точности таким, каков он есть, а хуже этого ничего не бывает...». Совсем не зря Министерства здравоохранения всех стран мира настойчиво предупреждают об опасности злоупотребления абсента, а его производители должны неукоснительно соблюдать строгие предписания: эфирное масло полыни под названием туйон не должно превышать 10мг/кг.

В остальном же полынь можно смело употреблять в качестве адаптогена-иммуномодулятора, оказывающего комплексное действие на все системы организма. Единственное, на что следует обратить внимание – возможно появление аллергических реакций, поэтому в первое применение лучше снизить дозировку в сутки до минимума.

FOTOS: SXC

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Преимуществ 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... А еще к нам в гости приходят воспитанники детского сада, что находится по соседству, чтобы вместе заниматься музыкой, танцами, искусством, рассказывать друг другу истории и делать еще много других увлекательных вещей. У детей таким образом оказывается много любящих бабушек и дедушек, а наши пожилые подопечные вновь чувствуют свою востребованность и щедро делятся своими опытом и любовью.

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

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Идеальный напиток

Свежий сок сельдерея – идеален для тех, кому за 60! Прежде всего, зеленый напиток улучшает микробиоту кишечника, стимулирует его работу и выводит токсины и шлаки (прямое следствие этого процесса – укрепление иммунитета). Кроме того, он является мощнейшим антиоксидантом. И, что также немаловажно, сок сельдерея обладает противовоспалительными свойствами. Плюс к тому, сочетается со всеми лекарственными препаратами, в отличие, например, от молока и апельсинового сока. А так как он не содержит сахара, его можно смело пить диабетикам. Но, чтобы получить все целебные преимущества в полном объеме, важно употреблять свежий сок сельдерея на пустой желудок. И еще: в такой напиток категорически ничего нельзя добавлять. В противном случае это снижает или вовсе отменяет всю его феноменальную выгоду для иммунитета. Ни лимонного сока, ни яблочного уксуса, никаких других зеленых ингредиентов, морковки, воды или льда в нем быть не должно.

Почему женщинам нужно больше спать

Представительницам прекрасной половины человечества нужно в среднем на два часа больше отдыха, полагают медики. Если верить заключениям ученых из Центра исследования снов при Университете в Лафборо, структура нейронных связей мозга женщины сложнее мужской. По этой причине дамы от природы склонны к многозадачности и являются куда более гибкими в принятии решений. Однако все это приводит к колоссальному расходу энергии, и часы сна, которые необходимы для восполнения сил, несоизмеримы с мужскими затратами. Это не означает, что представители сильного пола более ленивые или заторможенные. Просто женщинам необходимо дольше «перезагружаться». А еще дамы тяжелее мужчин переносят недостаток сна: «недоспанный» час может губительно сказаться на свертываемости крови и, как следствие, привести к закупорке сосудов. Мужские кровеносная и нервная системы в этом отношении более крепкие и не реагируют на нехватку сна так чутко.

Завтрак для спокойствия

Врачи уверяют, что завтрак может повлиять не только на физическое здоровье пожилых людей, но и на психологическое. В первую очередь, утренний прием пищи позволяет повысить сопротивляемость организма стрессу. Так, в результате исследований, в которых приняли участие добровольцы в возрасте от 60 до 80 лет, выяснилось, что те, кто по утрам питается здоровой пищей, на 59% реже в течение дня страдают от стресса, чем те, кто вообще не завтракает. Вывод? Чтобы играючи справляться со всеми проблемами в течение дня, обязательно позавтракайте!

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

Битва за любовь-2

Протоиерей Максим Первозванский, главный редактор журнала «Наследник» и многодетный отец – о главной борьбе, которую ведут люди.

Дело в том, что мы вообще так устроены, что мы торопимся жить, а дьявол не торопится. Он, как опытный охотник, способен долго сидеть и ждать повода. И он его дожидается. И он в него вкладывается. А ты можешь это прозевать. Один раз прозевал, второй, третий, прошел год, два, три, и, как мне тут одна замечательная молодая жена (года три-четыре назад повенчались) говорит, любовь ушла. Вдвоем пришли, она мне при нем и говорит: «Знаете, была любовь – и нет ее». Я говорю: «Куда делась-то?» – «Ну, я не знаю, вот была, а теперь нет». То есть, человек уже четко констатирует факт. Я говорю: «Да вы что? Как нет? Что случилось?». Она: «Нет, мы нормально живем. Он работает, у нас детишки, вроде все есть, деньги есть, еда есть, а любви нет». Я говорю: «А что есть?» – «А есть обида, есть раздражение, есть…» – «Давайте начнем раскручивать». В основе всего лежат эти вот самые обидные осуждающие помыслы, которые никак не были отражены, которые были приняты и которые сначала просто портили настроение. Ну, есть любовь, все хорошо, рядом с тобой замечательный, любимый тобой человек. Но вот ты приняла этот самый обидный помысел, или помысел раздражения, или еще что-нибудь. Ну да, он испортил вам настроение на день, но потом все забыли, и опять такая любовь, и сплошной медовый месяц, и вы друг друга понимаете. А потом еще один какой-то повод случился – не сразу. Через месячишко. Ты позволяла себе думать об этом, и с подружкой обсуждать, и батюшке жаловалась, надо же что-то делать, нельзя же терпеть такое поведение мужа… А какое поведение? Ну, цветы не дарит (я условно говорю). То есть, в общем-то, ерунда какая-то! Но ты прошла этот путь один раз, второй, третий, понятно, что жизнь не складывается из чего-то одного. Здесь он не подарил цветы, там забыл поздравить твою маму с днем рождения, здесь у тебя было горе, потому что от подружки ушел муж, а он к тебе стал приставать с интимными отношениями – кап-кап-кап – это все накапливается, накапливается. Прошло несколько лет, и – любовь ушла. Люди приходят и говорят: нет любви. Вот эту фразу – нет любви – нельзя даже произносить. Возникает мысль – читай Иисусову молитву.

Здесь очень важно понимать, что любовь-то никуда не уходит. Просто, принимая мысли, мы позволяем дьяволу конкретно разрушать даже не отношения с мужем или с женой – а в первую очередь наши отношения с Богом. Как вы думаете, дьяволу вообще есть какое-то дело до наших отношений с мужем или с женой? Ну, очень второстепенное. Понятно, что ему всегда хорошо, когда нам плохо, но главной-то его задачей что является? Наши отношения с Богом. Вот, оказывается, почему наши отношения в браке Богу ценны. Почему Он не просто сказал нам: «Плодитесь и размножайтесь», – и не устроил нам партеногенез. Но Он почему-то сказал: пусть будет у них любовь. Пусть это будет брак. Пусть это будет семья. Пусть человек «оставит отца с матерью и прилепится к жене своей, и будут два плоть едина». Почему-то Богу это важно. Потому что через любовь брачную человек восходит к любви к Творцу. Он только тогда научается (я сейчас специально оставляю за скобками монашество, так как мы говорим о семье) любить Бога, когда он любит свою жену. Или когда она любит своего мужа. Вот почему дьяволу так хочется разрушить любовь.

Почему Церковь считает брак святым, а развод – недопустимым? Что, жалко, что ли? Ну, пожил с одной или с одним, ну, не сложилось. Люди нравились друг другу, было им хорошо, а потом прошло десять лет, и они поняли, что они – чужие люди, и по-хорошему разошлись. А почему Церковь против-то? Была одна любовь – стала другая. А оказывается, здесь очень важная вещь: именно через любовь к мужу и к жене, продираясь через эти самые искушения, помыслы и прочее, прочее, прочее – мы только тогда приходим к настоящей Любви.

Дон Жуан говорил: «Только утро любви хорошо». Очень многие люди так и считают. Ты влюбился – и это хорошо. А потом вся эта бытовуха начинается, – это все уже не нужно. А логика Дон Жуана не в том, чтобы как можно больше набрать сексуальных партнеров, – он же не животное, в конце концов. Ему важно другое. Ему важно сорвать вот этот бутон чувств, которые возникают, когда еще ничего не говорится, ничего не подразумевается. Просто возникает какой-то контакт глазами. Какое-то чувство, какая-то взаимная заинтересованность, какая-то искорка между двумя. Это же здорово! Это то самое утро любви! Его испытать, его сорвать, дойти, довести до…, а остальное неинтересно. Это уже так, рутина. Так вот, оказывается, ничего подобного. Бог говорит, что это все может быть. Утро любви имеет право на существование, и мы не забываем нашу первую любовь, – это все для нас важно, значимо, это… ну, это здорово, но нельзя же идти по пути Дон Жуана. Нужно вкладываться в того человека, которого ты любишь.

И самое важное, что нужно понимать. Что даже если жена попадется «плохая» – это не повод для того, чтобы жалеть себя, несчастненького – как же так, вот у Васи такая жена замечательная, и то, и се, и пятое, и десятое, а мне досталась – ни рыба ни мясо. Это уже помысел, который принимать нельзя ни в коем случае. Самое удивительное, что, как правило, мы не видим того, что происходит в нашей голове и в нашем сердце. У большинства людей большая часть помыслов живет годами. Они их даже не регистрируют. Они не замечают тех мыслей, которые в них происходят. Ведь это интереснейшая вещь. И это, кстати, говорит о том, насколько вообще мы заблуждаемся, думая, что наши мысли – это наши мысли. Большинство мыслей, которые мы думаем, наш компьютер (голова) не регистрирует. Мы не замечаем, что мы их думаем. Мы, как правило, пользуемся уже результатами. Как кассовый аппарат – тр-тр-тр-тр-тр – и на чеке написано: сумма такая-то. А что там происходило, в этом компьютере, мы не замечаем. И это касается большинства наших мыслей. Когда мысль только приходит в голову, она называется словом «прилог» в православной аскетике – когда нам эта мысль предлагается, но она еще не наша. Более того, если мы эту мысль, допустим, даже какую-то очень греховную, сразу же отсекли, как только она возникла, нашего греха нет вообще. В этом даже каяться необязательно. Но, как правило, на стадии прилога мы мысли не регистрируем. Мы их замечаем уже на стадии результата, когда человек говорит: «Меня зовут Вася. Я алкоголик». А когда ты в процессе, ты ничего не замечаешь.

Но есть золотое правило: бороться с помыслом в тот момент, когда ты его заметил. Так вот очень важно начать хотя бы со стадии результата. Пускай этот помысел уже произвел свою разрушительную работу почти на сто процентов. Но ты это заметил, и, сидя на руинах, начинай бороться. Начинай читать Иисусову молитву и не впускай уже эти плоды в свою голову, не впускай. Если ты честно начнешь это делать, в следующий раз ты уже заметишь этот помысел чуть-чуть раньше. Если ты не начнешь этого делать, в следующий раз будет хуже и позже. Иисусова молитва обладает таким свойством – она делает бесу плохо. Имя Божие буквально беса жжет. Вот представь себе: он тебя так душил-душил, и вдруг твое горло стало таким горячим, что его бедные мохнатые лапки стали дымиться. Первый раз он не поверит. Ему будет больно, но он будет продолжать тебя душить, надеясь, что ты сейчас перестанешь, и опять в привычную колею ему угодных помыслов вернешься. И поэтому по первости эта борьба выглядит абсолютно безнадежной. Ты читаешь Иисусову молитву, а он все равно с этой стороны прорывается, ты пытаешься не пустить его, а он опять лезет, лезет, лезет. По первости все кажется безнадежным и совершенно несоизмеримым с нашей жизнью, тебе же много о чем еще надо думать. Но это не так, потому что, когда помысел тобой обладает, ты все равно, ни о чем другом думать не способен. Бороться придется долго. Пока дьявол не поймет, что ты вообще серьезно, а не просто решил: дай-ка я сегодня попробую, а, ну, не получилось, значит, все, не буду этим заниматься, это все для монахов. Вот он надеется, что ты так и поступишь. Ему важно доказать, что он не отстанет, но если он увидит, что ты будешь идти до конца, то в следующий раз все будет уже проще. То есть, если в первый раз тебе пришлось бы потратить на этот помысел обиды целый вечер, а потом она вновь просыпалась и душила, или ты просыпался и снова возвращался к Иисусовой молитве, то в следующий раз всего полчаса потребуется. А потом, когда ты уже освоишь эту молитву, то тебе, может быть, один раз будет достаточно ее прочитать, и дьявол сбежит. Здесь просто важно проявить упорство.

ANZEIGE

МАРИНА И АРТЕМИЙ

Каташинские

«Привычка побеждать и быть первыми у нас в крови!»

Чемпионы мира, Европы и России по танцам, участники множества телевизионных проектов Марина и Артемий Каташинские – о своей музыкальной карьере, школе танцев и других, не менее интересных вещах.

- Марина, Артемий, хочу поздравить вас с выходом вашего первого трека! Старт музыкальной карьере дан? Что, кстати, послужило поводом для начала новой главы в вашей жизни?

Артемий: - Мы всю жизнь очень тесно были связаны с творчеством, а это и танцы, и музыка. Не скажу, что мы с детства мечтали написать свою песню, но, когда появилась идея записать танцевальный трек, мы загорелись, мы поняли — это действительно то, что мы с Мариной хотели бы сделать, это очень перекликается с нашей миссией. Мы хотим, чтобы как можно больше людей полюбили танцы, позволили себе танцевать, понимали ту музыку, под которую танцуют. Все прекрасным образом сложилось!

Марина: - Честно, мы не ожидали такой реакции на наш трек! «SRUMBA» сейчас везде: на турнирах и в танцевальных классах. Мы сделали то, что объединило все танцевальное сообщество! Это очень круто! И, конечно, мы будем продолжать записывать и другие танцевальные треки.

- Как вам удается совмещать спорт и музыку?

Марина: - Мы привыкли к насыщенному графику с детства, когда посещали по несколько кружков. У нас нет такого, что мы не знаем, чем нам заняться. Когда мы решили пойти по новому музыкальному пути, мы выделили время на это в нашем плотном расписании, так как нам это интересно, потому что мы узнаем новое, учимся новому. Мама рада, что мы не зря в детстве занимались фортепиано.

- Как вы думаете, куда приведет вас новая музыкальная дорога?

Артемий: - Музыка — абсолютно новая глава в нашей жизни. Здесь совсем другие правила, не как в спорте, здесь не нужно побеждать кого-то, скорее, побеждать самих себя, открывая новые грани. Привычка побеждать и быть первыми у нас с Мариной в крови, мы привыкли в любом деле выкладываться на 100 процентов. Надеемся, что наши судьи — слушатели и зрители — нас услышат, увидят и поддержат. Очень хотим, чтобы вклад в музыкальный продукт оправдал все наши ожидания.

- Ваш спортивный путь начинался с фигурного катания. Почему вы ушли со льда на паркет, в спортивные танцы?

Марина: - Да, действительно, наша мама Асмик Нориковна Варданян - мастер спорта международного класса, трехкратная чемпионка СССР по фигурному катанию и многократная чемпионка других различных турниров - видела нас фигуристами и заниматься спортом мы начали именно на льду. Но, как и любой родитель, который хочет, чтобы дети нашли себе занятие по душе, она водила нас и на другие секции. Мы с Артемием ходили на гимнастику, шахматы, плавание, танцы, фортепиано. В семь лет мы уже определились с видом деятельности, в том числе и благодаря Елене Анатольевне Чайковской. Она сказала: «Пусть ребята на паркете греются, что им мерзнуть на льду, в зале теплее». Работать сложно везде — что в зале, что на льду, просто тут чуть-чуть теплее.

Артемий: - В защиту фигурного катания могу сказать, что мы с Мариной сегодня не только сотрудничаем с фигуристами (ставим им программы, работаем над хореографией), но и сами занимаемся на льду. Нас восхищает этот вид спорта, мы хотим совершенствоваться в этом направлении.

- Когда вы решили сделать танцы вашей профессией?
Артемий: - Мы просто не представляли свою жизнь без танцев. Более того, мы считаем, что танцевать категорически показано всем людям, это помогает раскрепоститься, позволяет выплеснуть эмоции и получить фигуру мечты, поэтому мы захотели поделиться всем, что знаем и любим. Так появилась школа ARTMARI. Мы «играющие тренеры» — участвуем в чемпионатах, постоянно доказывая, в первую очередь самим себе, что способны на большее.

- В любом деле есть переломные моменты. Какие были у вас?
Артемий: - К переломным моментам в жизни мы относимся философски. К примеру, полет самолета из точки А в точку Б не может быть одним и тем же постоянно. Регулярно возникают моменты, которые нужно преодолеть, без них просто невозможно. И весь вопрос в том, готов ли ты их преодолевать.
Марина: - Такие моменты случаются каждый день, но больше с самим собой. Например, когда ты хочешь поспать до 8 утра, а нужно вставать в 7. Или, когда есть желание завершить тренировку в 18 часов, а нужно тренироваться до 19. И ты договариваешься сам с собой и делаешь так, как должно быть.

- Вы всегда танцуете в паре только друг с другом? Не пробовали себя с другими партнерами?
Артемий: - Могу сказать, что в танцах нет такого категоричного понятия, есть ли у тебя один партнер или несколько. На тренировках мы танцуем не только друг с другом, мы пробуем и других партнеров, это очень важно для творческой реализации. Но есть одно «но»: на турнирах мы всегда выступаем вместе с Мариной. Мы никогда не выходили на соревновательную арену с другими партнерами.
Марина: - У нас часто спрашивают, ревнуем ли мы друг друга, когда на паркете кто-то из нас выступает с другим партнером. Нет, не ревнуем, а, наоборот, всячески поддерживаем.

-Кто в вашей паре пилот, а кто – штурман?
Артемий: - В нашей паре система координат не похожа на самолет или лайнер. У нас нет пилота и штурмана. Мы с Мариной два капитана, очень мудрых, спокойных и стремящихся к общему результату.

- Вы являетесь восьмикратными чемпионами России, двукратными чемпионами Европы, трехкратными чемпионами мира по спортивным танцам. Покорение каких еще вершин в этой области запланировано?
Артемий: - Сейчас мы ставим цели и добиваемся их, это не похоже на покорение вершин, как было раньше. У меня был период, когда я считал, что должен добиться победы во что бы то ни стало. И, если этого не случится, то и смысла жить нет. Теперь я понимаю, что это неправильно, нельзя было так думать, иначе можно сойти с ума.
Марина: - В спортивных бальных танцах нет предела совершенству: сегодня вы первые, а завтра нужно возвращаться на паркет и доказывать вновь, что вы достойны звания чемпионов. Планируем доказывать это и дальше.

- Вы участвовали во многих телевизионных проектах, в том числе «Dance Революция — Первый Канал», «Танцы на ТНТ последний сезон». Что было самым интересным? А самым сложным?
Артемий: - Самым интересным проектом для нас была «Dance революция» на Первом канале: у нас был простор для творчества, мы многое могли реализовать.
Марина: - А в «Танцах на ТНТ» мы были загнаны в определенные рамки: и музыкальные, и хореографические. Нам говорили, что и как нужно сделать, чтобы у телеканала была красивая картинка.

- Расскажите о вашей школе танцев.
Марина: - ARTMARI — наша гордость, наше детище. И я, и Артемий ведём тренировки, танцуем самые разные танцы, работаем с детьми и взрослыми, уровень танцевальной подготовки совсем не важен. Воспитываем будущих чемпионов, с удовольствием обучаем танцам любителей, доказываем, что влюбиться в танцы может каждый.

- Одним из ваших новых проектов являются танцевальные лагеря для детей в Турции и Сочи. Кто может приехать сюда, какие есть ограничения?
Артемий: - Это ежегодный интенсив, который мы проводим для наших воспитанников и их родителей. У детей есть возможность загореть, интересно провести время, напитаться витаминами и, конечно, потренироваться и улучшить свои физические и функциональные данные. А родители могут провести время со своими детьми, погрузиться в тренировочный процесс, чтобы в новом учебном году помочь своему ребёнку реализовать все цели на новый сезон. На наши интенсивы приезжают дети разного уровня подготовки.

- С какой самой большой проблемой вы сейчас столкнулись?
Артемий:- Расскажу о себе. На данный момент нет такой проблемы, которую бы я посчитал неразрешимой. До того, как я начал заниматься психологией и терапией, для меня сложными были личные отношения, которые закончились безуспешно. В то же время они дали мне большой рывок в жизни и я понял очень важную вещь — нужно жить здесь сейчас.
Марина: - Я считаю, что нет такой проблемы, которую нельзя решить, есть сложности, которые можно преодолеть.

- У вас масса проектов, а на личную жизнь время остается?
Марина: - Я успеваю все. Для меня очень важно поддерживать баланс во всех сферах жизни, чтобы я чувствовала себя счастливой.
Артемий: - А у меня на личную жизнь совсем нет времени. И, если честно, я даже не знаю, как вписать её в свой насыщенный график.

- Марина, у вас растет сын, чему вы хотите научить его прежде всего?
Марина: - Мы учим сына, прежде всего, фундаментальным вещам. Хотим, чтобы вырос порядочным, честным и воспитанным мужчиной. Мы стараемся уберечь его от закостенелых жизненных устоев, оберегаем его взгляд на мир. Мы не стараемся защитить его от проблем, напротив, если он с ними столкнется, это лишь закалит его характер.

- Вы часто проводите мастер-классы. Один из них совсем недавно был в Парке Горького, какие он оставил впечатления? Где пройдет следующий?
Артемий: - Эти чувства, когда ты проводишь мастер-класс на открытой площадке и его участниками могут стать все желающие, не сравнятся ни с чем. Возможно, мимо проходит человек, который всю жизнь мечтал заняться танцами или ждал знак, что пора. Мы всегда рады помочь осуществить мечту и мотивировать заниматься танцами.
Марина: - Подписывайтесь на нас в социальных сетях, наша школа «ARTMARI» регулярно проводит бесплатные мастер-классы, вы можете прийти и попробовать потанцевать с нами.

- Что вам нужно делать каждый день, чтобы быть счастливыми?
Марина: - Не забывайте о себе, берегите и любите в первую очередь себя. Этому очень важно научиться. Насколько ты любишь себя, настолько тебя смогут полюбить другие.
Артемий: - Делайте добрые дела, это очень важно и проще, чем кажется.

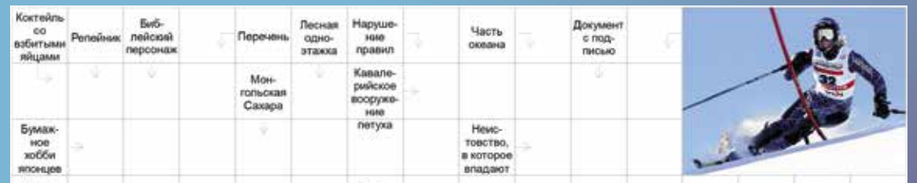
СУДОКУ

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

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

СКАНВОРД

Пшеница, рожь и прочая мелочь
Квантовый генератор
Древняя счётная доска
Порт на Амазонке
Символика индуизма
Перечень
Грозящее смертью состояние
Целебес
Болотное топливо
Злак
Озеро в Канаде
Домашнее животное
Вдающийся в берег залив, заводь
Древнескандинавский певец-поэт
Остров, где нашла спасение мать Аполлона
Измельчение зерна
Блаженство
«Обмоточное» платье из Индии
Химическое вещество, растворитель
Факт из Книги Гиннесса
Порода кошек
Домашнее животное
Шутовская шапка
Отбор мяча в футболе
Пологая долина
Стихотворный жанр для славословия
Хвалебное слово для Девы Марии
Укрытие для стрельбы
Опора для пенсне
Река в Киеве
Одиночное пение
Город в Новой Зеландии, на Южном острове
Мелодия
Мамаев пёт
Бывают беговые, горные, водные
Официальное заявление с просьбой
Законченная группа явлений
Повествовательный род литературы
Планета Солнечной системы
Французское заливное
Вечнозелёное дерево, кустарник
Жанр публицистической прозы
Кал животных
Титул в Османской империи
Способ острения косы
Резкий удар снизу в боксе
Плоская вершина в Крыму
Часть суши полностью окруженная водой
Город в Австралии
Бледный стекловидный камень
Десерт
Цитрусовая культура
Известный французский живописец
Вредный сорняк
Короткий промежуток времени
Отверстие в стене для двери
Барин, боярин в Польше, Украине
Выступающий отрезок стены
Чутьё
Смена милости на гнев
Удлинитель, надставка
Хищная птица семейства ястребиных
Складный текст
Нитки для вышивания
Очаг культуры на селе
Потребитель в общепите
Сорт вина
Шёлковая или шерстяная ткань
Трель соловья
Всякая записанная речь
Центр Лондона
Часть помещения
Злой как …



Коктейль со взбитыми яйцами
Репейник
Библейский персонаж
Перечень
Лесная одноэтажка
Нарушение правил
Часть океана
Документ с подписью
Монгольская Сахара
Кавалерийское вооружение
Бумажное хобби японцев
Неистовство, в которое впадают
Дипломатический ранг
Рыболовная снасть
Вид оленя
Спутник Сатурна
Деталь огнестрельного оружия
Небольшой ресторан
Заседание на свежем воздухе
Сухость тела, худощавость
Селение в Средней Азии
Всем известное неизвестное
Старинный французский танец
Атмосферное явление
Левый приток Днепра
Приток Аре
Древнеримская монета
Служитель в мечети
Мыс на востоке Испании
Род вышивки
Скошенная на корм трава
Отступник, изменник
Подставка для котла
Река в Европе
То, о чём ведётся речь
Обитатель грязных рук
Шары для охоты у индейцев
Жировое отложение
Атрибут власти в Древнем Риме
Город и порт на реке Нил
Ковбойское развлечение с быками
Древний народ
Род дивана
Озеро в Сев. Америке
Знак на лбу индианки
Спутник Юпитера
Первый пётчик
Туалетная жидкость для ухода за кожей
Узкое водное пространство
Кушанье из кусочков мяса
Блеск гладкой поверхности
Страна в Азии
«Маленький крах»
Пернатый коллектив
Мера длины
Прозрачная ткань
Шведское название финского города
Широкая низкая посуда
Наука об ораторском искусстве
Детская подвижная игра
Сорту вина и винограда
Осевая часть стебля
Мелкое волнение поверхности воды
Металлургическое топливо
Безлесный тип болота на севере Евразии
Боковая сторона судна
Самец домашней свиньи
Канюк, капут, конец
Строительный материал
Полотнище на древке
Счётная доска в Древней Греции
Большой сад
Рыболовное снаряжение

АНЕКДОТЫ

Если вы увидите ядерный взрыв, повернитесь на 360 градусов, чтобы получилась равномерная корочка.

* * *

Жена: «Так мне покупать эту красивенькую сумочку?»
Муж (не отвлекаясь от работы): «Да, бери…»
Жена: «Ну вот, с тобой одни траты!»

* * *

Идти на работу не хотелось, но жадность победила лень.

* * *

Когда вы натягиваете один носок на левую ногу, второй автоматически становится правым. Причем моментально, независимо от расстояния между вашими ногами. Это и есть суть квантовой связности.

* * *

Хорошая новость: глобальное потепление поможет легче перенести ядерную зиму.

* * *

С улицы доносится: «Лежать! Лежать! Молодец!»
Да. Я лежу. Я молодец.

* * *

Помни, начальник соображает быстрее тебя! И пока ты еще обдумываешь хорошее решение, он уже принимает плохое.

* * *

Парень, который посетил лишь один урок карате, успел только поклониться хулиганам.

* * *

Проводя раскопки, археологи обнаружили орудия труда X века. Уже тогда люди закапывали их в землю, чтобы не работать.

* * *

Купила мужу костюм-тройку – трусы и два носка. Люблю его, балую.

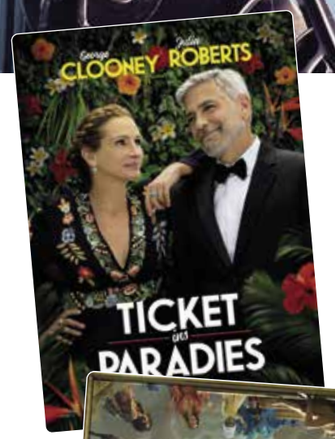
На экране

С 1 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

TICKET INS PARADIES
(«БИЛЕТ В РАЙ»)

Режиссер и автор сценария: Ол Паркер
В ролях: Джулия Робертс, Джордж Клуни, Билли Лурд

Бывшие супруги отправляются в совместное путешествие на Бали, где должна состояться свадьба их дочери. Они надеются отговорить девушку от той же ошибки, которую сами, по их мнению, совершили 25 лет назад.



THREE THOUSAND YEARS OF LONGING
(«ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ ЖЕЛАНИЙ»)

Режиссер: Джордж Миллер
Авторы сценария: Джордж Миллер, Аугуста Гор
В ролях: Тильда Суиндон, Идрис Эльба, Пиа Тандерболт

Вот уже три тысячи лет перед глазами Джинна проносятся эпохи, целые цивилизации и погубленные страстями династии. Хозяева его сосуда сменялись, так и не успев освободить Джинна. В наши дни его судьба оказывается в руках Алитеи, филолога с мировым именем. Уж она-то знает, чем обычно заканчиваются истории про джиннов, а потому не торопится загадывать свои три желания.

С 10 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

HALLOWEEN ENDS
(«ПОД ЗАНАВЕС ДНЯ ВСЕХ СВЯТЫХ»)

Режиссер и автор сценария: Дэвид Гордон Грин
В ролях: Джейми Ли Кертис, Уилл Паттон, Кайл Ричард

Еще в молодости Лори перенесла тяжелую психологическую травму, столкнувшись с кровожадным серийным убийцей-психопатом Майклом Майерсом. Долгие годы ее родственники считали Лори сумасшедшей, пока Майерс вновь не объявился в их жизни. Теперь маньяк жаждет мести...

С 20 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

BLACK ADAM
(«ЧЕРНЫЙ АДАМ»)

Режиссер: Хайме Кольет-Серра
Авторы сценария: Адам Штикель, Рори Хэйнс
В ролях: Дуэйн Джонсон, Сара Шахи, Пирс Броснан

Получив волшебную силу египетских богов от колдуна Шазама, Адам решает захватить мир. Убив фараона Египта, Адам, которого за жестокость прозвали «Черный Адам», бросает вызов своему учителю Шазаму, но, проиграв, вынужден покинуть Землю. Спустя много тысяч лет Черный Адам все же находит способ вернуться домой...

Октябрьские праздники

Октябрь? Праздники, по крайней мере, кулинарные!

Рулетики из ветчины с яичным салатом

Ингредиенты: 8 ломтиков ветчины, 150 г мягкого сливочного сыра, можно с добавками, 5 крупных яиц, 4 стебля зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза «Провансаль», соль и перец

Сварить яйца вкрутую (9 минут). Остудить в ледяной воде, очистить и размять вилкой. Зеленый лук тонко нарезать, смешать с майонезом и яйцами, поперчить. Смазать каждый ломтик ветчины сливочным сыром. На сыр выложить яичный салат. Свернуть в рулетики, уложить на блюдо и поставить в холодильник на 15 минут.

Тыквенный суп с креветками

Ингредиенты: 500 г мякоти тыквы, 500 мл воды, 250 мл молока, 1 столовая ложка сливочного масла, креветки (2-3 шт. на каждую порцию), зелень, соль и перец по вкусу

Тыкву мелко нарезать, положить в воду и варить около 10 минут, посолить и поперчить по вкусу. Мелко нарезать зелень, оставив немного петрушки и укропа для украшения. Креветки отварить до готовности. Сваренную тыкву вместе с зеленью измельчить в блендере до консистенции пюре. Довести тыквенное пюре до кипения, влить в него горячее молоко, хорошо перемешать. Сразу после закипания снять с огня. При подаче в суп добавить сливочное масло, креветки. Украсить оставшейся зеленью.

Лосось со сливочным сыром

Ингредиенты: 4 филе лосося по 150 г, 160 г творожного или сливочного сыра, 1 крупный помидор, 1 сладкий перец, 1 луковица, 200 г брокколи, по 1 столовой ложке оливкового масла и винного уксуса, зелень, соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 170°С. Филе лосося надрезать, чтобы получился карман. Сбрызнуть оливковым маслом, приправить и выложить в карманы по одной столовой ложке творожного сыра. Помидор и лук нарезать дольками, перец разрезать на 4-6 частей. Выложить овощи на противень, сбрызнуть уксусом и маслом. Приправить солью, перцем и травами, перемешать. Выложить рыбу на овощи и выпекать 15-20 минут.

Ризотто с грибами

Ингредиенты: 200 г риса, 500 мл бульона, 250 г грибов, 100 мл белого сухого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 100 г сливочного масла, пармезан по вкусу

Лук нарезать кубиками и в течение пары минут обжарить на сковороде с растопленным сливочным маслом. Рис пересыпать в сковородку к луку и обжаривать его в течение двух-трех минут, влить вино и дать ему выпариться. Далее постепенно вливать бульон, постоянно помешивая рис. По мере того, как бульон будет впитываться, добавлять новую порцию. Грибы промыть и нарезать на произвольные квадратики. Зубчик чеснока разделить пополам и обжарить на отдельной сковороде на сливочном масле, через пару минут отправить на сковородку грибы. Когда они станут золотистыми, всыпать мелко порубленную петрушку. Все перемешать. Половинки зубчика чеснока вытащить. Когда рис будет почти готов, добавить к нему грибы, перемешать. К нему на терке натереть пармезан, посолить, поперчить, подавать, украсив веточкой петрушки.

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 суперывгодному 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

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

НОВЫЕ ТАРИФЫ АВТОСТРАХОВАНИЯ - ЭКОНОМИЯ ДО 40%!

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ ТАРИФЫ ПРИ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ!

Мы подберем для Вас из сотен актуальных предложений самый выгодный вариант страхования Вашего автомобиля и возьмем на себя все формальности, связанные с расторжением старого договора и заключением нового! От вас требуется только позвонить нам как можно скорее, так как сообщение о Вашем намерении расторгнуть договор должно попасть в страховую компанию не позднее 30.11.

Мы не обещаем, мы гарантируем, - годовая экономия страховых взносов до 40%!

... а также другие страховые услуги, индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок и льгот!

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