



ВРЕМЯ

Хоккеист мирового уровня, олимпийский чемпион и чемпион мира Егор Яковлев – о пути в профессиональный спорт, мечте детства и самом заветном желании.

Егор Яковлев:

«ХОЧУ ВЫИГРАТЬ КУБОК ГАГАРИНА СО СВОИМ КЛУБОМ!»

СТР.
20





В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Кира Дихтяр: «Заботясь о себе, можно заботиться о своей семье!»
Топ-модель Кира Дихтяр – о моде, красоте и балансе между материнством и карьерой.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Минус последствия
Что делать, чтобы на следующий день после праздничного застолья жизнь не окрасилась в свинцовые тона похмельного синдрома?

СТР. 14
ТЕМА
С Рождеством, или откуда что взялось
Рождество – один из главных праздников года, который отмечают во многих странах, с огромным количеством традиций и обычаев.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
О любви немало песен сложено (часть 2)
Почему приходит в наше сердце любовь? Можно ли оправдать любовью грех? Нужно ли без любви вступать в брак с хорошим человеком?
На эти и множество других вопросов мы побеседовали с протоиереем Максимом Первозванским.

СТР. 20
Егор Яковлев: «Хочу выиграть Кубок Гагарина со своим клубом!»
Хоккеист мирового уровня, олимпийский чемпион и чемпион мира Егор Яковлев – о пути в профессиональный спорт, мечте детства и самом заветном желании.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В декабре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Рождественские мотивы
Новые рецепты праздничных блюд, столь же вкусные, сколь и оригинальные, и простые в приготовлении. Счастливого Рождества!

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



Заказывайте на сайте

www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155

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

Anzeigen disposition | 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



Миллион идей

ARCHITECT@WORK DUESSELDORF 2023

На выставке инноваций в области архитектуры и дизайна Architect@Work Duesseldorf 2023, что состоится в Дюссельдорфе 6 и 7 декабря, будут представлены самые перспективные инновационные продукты, материалы и технологии в сферах архитектуры, дизайна, строительства и декора. Независимо, собираетесь ли вы строить дом или задумываетесь о ремонте квартиры, здесь вы найдете все, что нужно, плюс миллион новых идей!

Работа мечты

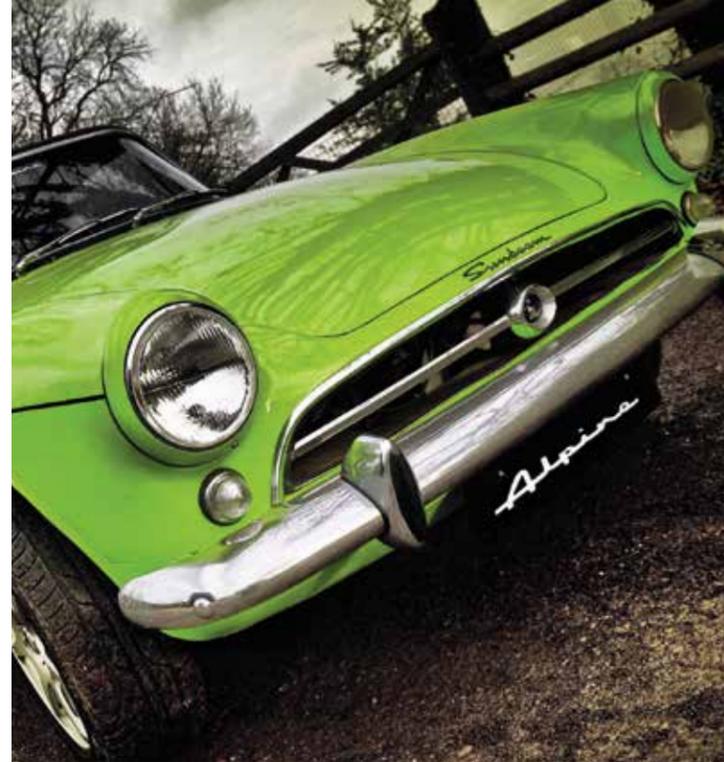
TRAUMBERUF MEDIEN BERLIN 2023

Вы мечтаете найти ту самую работу, которая будет приносить, помимо денег, еще и счастье? Стать журналистом или телеведущим? Работать графическим дизайнером в рекламном агентстве, разрабатывая стильные сайты и кампании в Интернете? Нет ничего проще! Достаточно 7 декабря 2023 прийти на выставку творческих профессий TraumBeruf Medien Berlin 2023! Здесь можно узнать о различных возможностях карьерного роста в перспективных, востребованных и высокооплачиваемых областях, таких, как игровой дизайн или социальные медиа, поговорить с преподавателями вузов и академий и, конечно, потенциальными работодателями. Не пропустите!

Лошадиные истории

PFERD & JAGD 2023

На Международной выставке конного спорта, охоты, рыболовства Pferd & Jagd 2023, которая пройдет с 7 по 10 декабря в Ганновере, можно не только узнать о происхождении, эволюции и проблемах лошадиной жизни, но и ознакомиться с новинками продукции для наездников, охотников и рыболовов, увидеть невероятные шоу и конкурсы, и услышать потрясающие истории о не менее потрясающих животных... Словом, масса впечатлений и эмоций гарантирована – до встречи на выставке!



Волшебный (авто)мир

RETRO CLASSICS BAVARIA 2023

Специализированная выставка классических автомобилей Retro Classics Bavaria 2023, которая пройдет в Нюрнберге с 8 по 10 декабря, традиционно станет местом встречи всех тех, кто интересуется машинами с историей, а также историей машин. Разнообразие выставочной тематики, от ретро-автомобилей до стильных шоу с участием раритетных средств передвижения прошлых эпох, от реставрационных технологий до запчастей и аксессуаров, привлекает максимальное количество посетителей, желающих прикоснуться к волшебному миру старинных автомобилей.



«Три орешка для Золушки» в замке Морицбург

«DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL»

Всем, кто любит рождественские истории и чудеса, адресована уникальная выставка «Drei Haselnüsse für Aschenbrödel» в замке Морицбург. На выставке можно будет узнать историю съемки фильма, увидеть мультимедийные постановки, оригинальные костюмы и реквизит, в том числе парадную карету и Золушкино седло для верховой езды. Добро пожаловать в сказку! Время работы выставки: по 25 февраля 2024 года.



С Рождеством!

FRÖHE WEIHNACHTEN!

Сезон рождественских ярмарок прекрасен, но скоротечен... Поэтому спешите насладиться традиционными угощениями вроде медового вина, карамельных яблок, марципанов и жареных каштанов и катанием на ярких каруселях в облаке ароматов жареного миндаля с корицей и гвоздикой! После всего нескольких минут на этом волшебном празднике с сиянием огней и звуками чудесной музыки вера в чудо (особенно в канун Рождества) приходит сама собой. С праздниками вас!

ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ВЕНИАМИНА СМЕХОВА

«Ностальгия по настоящему»

4 декабря в 19:00 в большом зале Еврейской общины Берлина (Fasanenstr. 79-80, 10623 Berlin)

ПРОГРАММА В ТРЕХ ЧАСТЯХ:

«ЗОЛОТОЙ ВЕК ТАГАНКИ», «СТИХОТЕРАПИЯ», «КОГДА Я БЫЛ АТОСОМ»

- Золотой век Таганки: В. Высоцкий, А. Демидова, В. Золотухин, Ю. Любимов и др.

- Стихотерапия

- Когда я был Атосом

Как говорит Вениамин Смехов, защищенность «предыдущей безнадежностью» (а и он, и его поколение тоже прошли через многие испытания) помогает жить и надеяться.

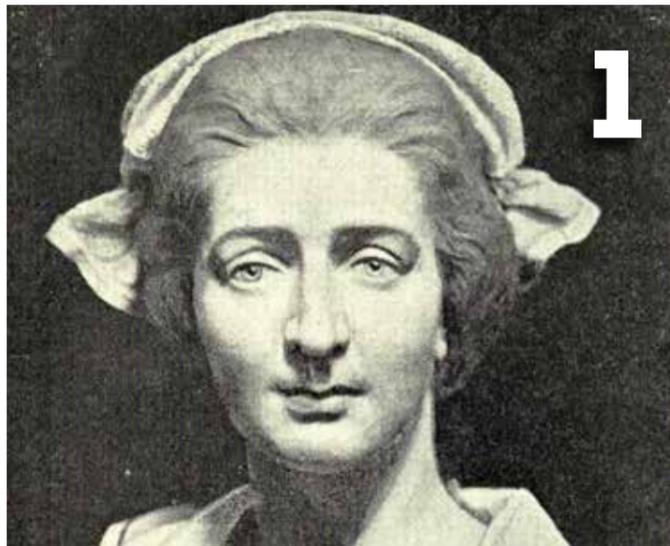
Заказ билетов (30/25/20 евро) по телефону 0163 74 34 744

Projekt Impuls Еврейской общины Берлина

svetlana.agronik@jg-berlin.org



СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ



1

1 ДЕКАБРЯ 1761 ГОДА

День рождения Анны Марии Тюссо, будущей основательницы легендарного музея восковых фигур, филиалы которого сейчас можно найти во многих городах мира.

3 ДЕКАБРЯ 1966 ГОДА

В дни празднования 25-летия разгрома гитлеровских войск под Москвой в Александровском саду был торжественно погребен прах Неизвестного солдата, перенесенный с места кровопролитных боев — 41-го километра Ленинградского шоссе. А спустя полгода, 8 мая 1967 года, был открыт мемориальный архитектурный ансамбль «Могила Неизвестного солдата». На гранитной плите надгробия начертано: «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен».

5 ДЕКАБРЯ 1766 ГОДА

В этот день Джеймс Кристи провел первый свой аукцион в Лондоне. Ныне аукцион «Кристи» (наряду с аукционом «Сотби») — самый известный в мире.

7 ДЕКАБРЯ 164 ГОДА ДО Н.Э.

При освящении Храма после победы войска Иегуды Маккавея над войсками царя Антиоха произошло чудо: масла для лампад, достаточного для поддержания огня, хватало лишь на один день, однако чудесным образом огонь в золотой меноре горел целых 8 дней, в течение которых приготовили новые запасы масла. Так был заново освящен Храм. В память об этом событии в праздник, получивший название Хануки, каждый вечер зажигают свечи: 1 в первый день праздника, 2 во второй, 3 в третий и так далее, до 8.

8 ДЕКАБРЯ 1991 ГОДА

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

11 ДЕКАБРЯ 1882 ГОДА

На свет появился Макс Борн, один из величайших физиков и математиков мира, создатель квантовой механики и лауреат Нобелевской премии по физике «за фундаментальные исследования по квантовой механике и за статистическую интерпретацию волновой функции». Именно по инициативе Борна в 1955 году 16 нобелевских лауреатов выступили с вошедшим в историю заявлением, осуждающим дальнейшую разработку и использование ядерного оружия: «В реальной науке и ее этике произошли изменения, которые делают невозможным сохранение старого стиля служения знанию ради него самого... Мы были убеждены, что это никогда не сможет обернуться злом, поскольку поиск истины есть добро само по себе. Это был прекрасный сон, от которого нас пробудили мировые события».

16 ДЕКАБРЯ 1946 ГОДА

42-летний Кристиан Диор открыл в Париже модный дом со штатом из 85 сотрудников и стартовым капиталом 6 миллионов франков. Первая же коллекция февраля 1947 года принесла Дому Диора мировую славу, которая с годами росла и крепла. Именно Кристиану Диору принадлежит идея продажи лицензии на производство своей марки, и именно он стал первым выпускать под брендом Dior не только одежду, но и обувь, и аксессуары, и косметику с парфюмерией.

17 ДЕКАБРЯ 1903 ГОДА

На песчаной косе Китти-Хок у атлантического побережья США пионеры авиации братья Уилбер и Орвилл Райт впервые успешно испытали свой летательный аппарат.



5



8

19 ДЕКАБРЯ 1863 ГОДА

Англичанин Фредерик Уолтон запатентовал изобретенный им линолеум.

25 ДЕКАБРЯ 1946 ГОДА

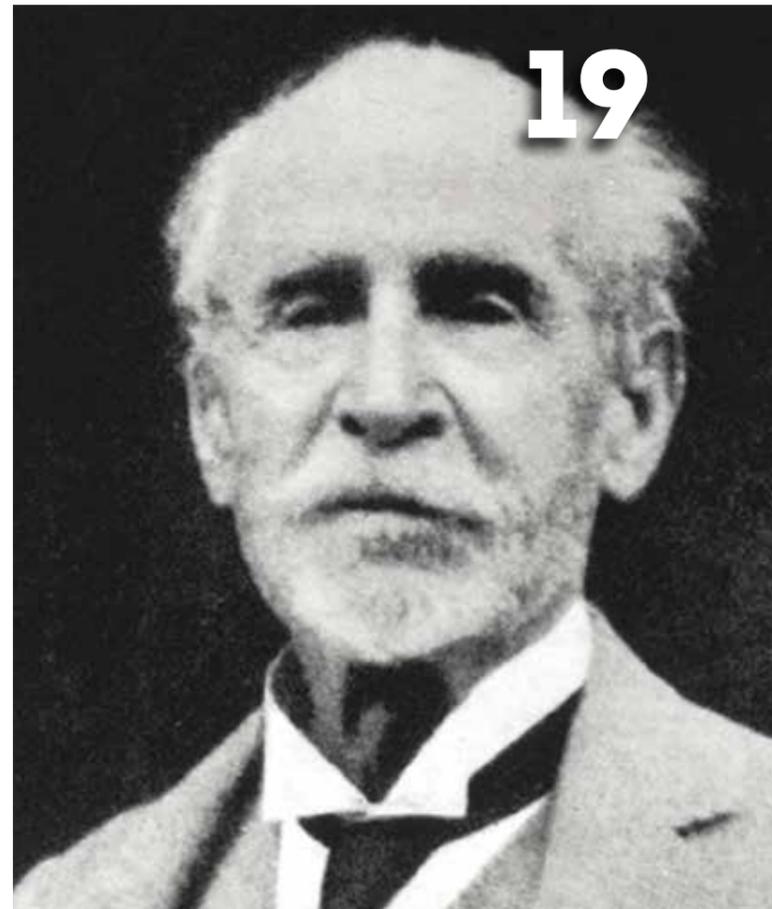
В Москве на экспериментальном уран-графитном реакторе в Институте атомной энергии под руководством И.В. Курчатова была осуществлена первая в СССР цепная ядерная реакция. А первая в мире аналогичная реакция была проведена в США коллективом ученых, возглавляемых Энрико Ферми 2 декабря 1942 года.

28 ДЕКАБРЯ 1972 ГОДА

В эксплуатацию был введен один из крупнейших на тот момент искусственных открытых ледовых катков — «Медео», названный по месту «прописки»: каток расположен в горной долине Медеу неподалеку от Алма-Аты (Казахстан). «Медео» был построен всего за два года. Он расположился на высоте 1691,2 метра над уровнем моря, поверхность льда заняла 10,5 тысячи квадратных метров, толщина ледового покрытия составила 2,3 метра. В поверхность льда было вмонтировано около 170 километров охлаждающих труб, что позволило поддерживать ледовую поверхность катка в рабочем состоянии в течение восьми месяцев в году. Более 20 лет «Медео» по праву носил титул лучшего катка на планете, на его льду было установлено более двухсот мировых рекордов. Сегодня он является государственным памятником градостроительства и архитектуры республиканского значения.

31 ДЕКАБРЯ 1869 ГОДА

За несколько часов до нового 1870 года, английский архитектор, инженер и археолог-любитель Джон Вуд обнаружил к югу от Измира на семиметровой глубине руины легендарного храма Артемиды Эфесской — одного из семи чудес света античного мира.



19

СУДОКУ

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

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

Кира Дихтяр – востребованная супермодель, актриса, продюсер, общественный деятель. Она принимала участие в рекламных кампаниях таких брендов, как Nike, Abercrombie & Fitch, и съемках для обложек Vogue, Glamour, In Style, GQ, Elle, Vanity fair, Cosmopolitan, Noise, Marie Claire, FHM, Maxim. А еще Кира, которая, кстати, в сентябре этого года во второй раз стала мамой, замечательная собеседница и прекрасный консультант в вопросах красоты!

Кира Дихтяр:

«Заботясь о себе, можно заботиться о своей семье!»

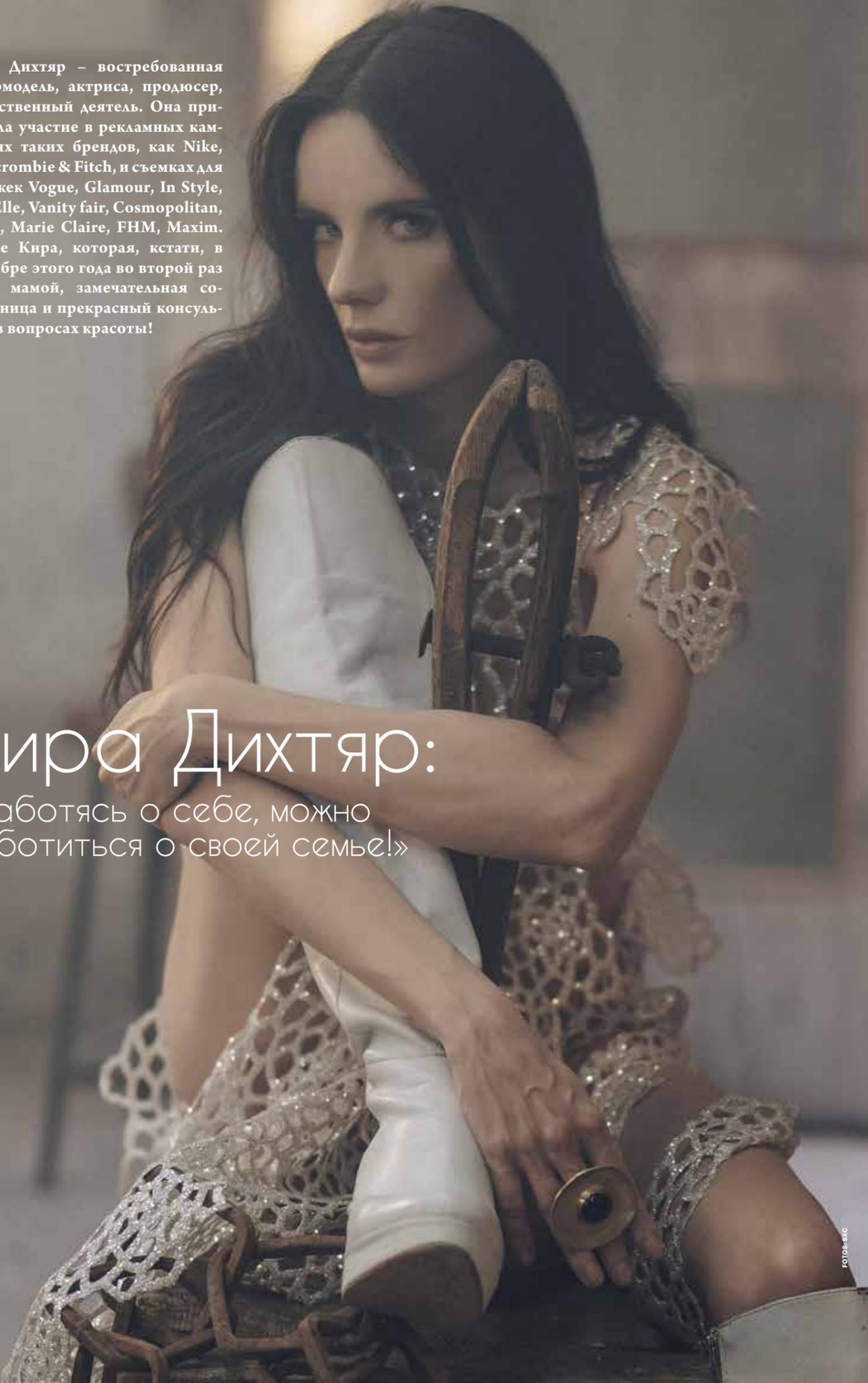


ФОТО: S&C



- Кира, Вы супермодель с мировым именем, Ваши фото украшают обложки журналов во всем мире, Вы сотрудничаете с известнейшими брендами. Как изменилась мода, чего Вы ждете от нее сейчас?

- Мода постоянно развивается, и интересно быть частью ее эволюции. Я видела, как она переходит от минималистской к экстравагантной и всему, что между ними. Думаю, что с течением времени мода будет более инклюзивной и устойчивой. Дело уже не только в том, чтобы хорошо выглядеть, но и в том, чтобы чувствовать себя хорошо в том, что ты носишь. Что касается меня, я люблю экспериментировать с разными стилями и находить новые способы выразить себя с помощью одежды.

- Какие у Вас вес и рост? И что Вы делаете, чтобы оставаться такой сногшибательно стройной и красивой?

- Не думаю, что стоит слишком фокусироваться на цифрах. Важно то, насколько хорошо вы чувствуете себя в своем теле. Оставаться в форме – это большая часть моей работы в качестве супермодели. Я интенсивно занимаюсь спортом и придерживаюсь сбалансированной диеты, чтобы поддерживать хорошую форму. Но дело не только во внешности, но и в том, чтобы чувствовать себя хорошо внутри. Я верю в важность ухода за собой. Хороший уход за кожей, достаточный сон и время для отдыха – все это необходимо для поддержания здорового сияния кожи.

- Многие девушки хотят быть похожими на Вас в стиле, манере поведения. А кто для Вас образец для подражания?

- Я всегда восхищалась Одри Хепберн за ее вневременную элегантность и изящество. Для меня она икона стиля. В мире моды так много людей, которыми я восхищаюсь. Но один человек, который выделяется – это Наоми Кэмпбелл. У нее была невероятная карьера, и она продолжает доминировать в этой сфере.

- Изменилось ли Ваше представление о красоте с тех пор, как Вы стали матерью?

- Материнство, безусловно, изменило мой взгляд на красоту. Оно помогло мне больше ценить красоту в простоте и подлинности. Материнство научило меня быть более терпеливой, сострадательной и ценить маленькие радости в жизни. Находить баланс между

материнством и карьерой, безусловно, задача сложная, но все дело в том, чтобы установить приоритеты и эффективно управлять своим временем.

- У Вас недавно родился второй ребенок – поздравляю! С новорожденным, думаю, выспаться совсем непросто. Как Вам удается выглядеть так ослепительно?

- Спасибо! С новорожденным действительно сложно выспаться. Но я верю, что заботясь о себе, можно заботиться о своей семье. Поэтому я стараюсь хорошо питаться, уделять себе время, заботиться о себе и, когда это возможно, наверстываю упущенное.

- Позаимствовали ли Вы какие-нибудь трюки у разных визажистов на съемках?

- Безусловно! Работа с разными визажистами научила меня многим трюкам. Одним из моих любимых является использование бронзера в качестве теней для век для получения эффекта естественности в повседневной жизни.

- Вы занимаетесь спортом? Если да, то расскажите, пожалуйста, каким?

- Моим любимым видом спорта является художественная гимнастика. Я мастер спорта. Помимо этого, люблю бегать, так как это помогает очистить мой разум и поддерживать хорошую форму.

- А есть ли у Вас любимая вредная еда? Перед чем не можете устоять?

- Я большая поклонница картофеля фри – совершенно не могу перед ним устоять. Несмотря на то, что у меня есть доступ к еде со всего мира, я питаю слабость к традиционным русским блюдам.

- Какое желание Вы загадаете под бой курантов в новогоднюю ночь? Поделитесь Вашими планами на 2024 год!

- В канун Нового года я обычно желаю счастья, здоровья и успехов своим близким. Что касается 2024 года, планирую продолжать расти и достигать новых вершин во всех сферах, особенно в моей тренерской карьере. Собираюсь вернуться к публичной работе и частично моделингу, но сегодня для меня в приоритете мое материнство – хочу посвятить себя новорожденной дочке.

ЦВЕТНЫЕ ИЛЛЮЗИИ

Удивительная способность цвета воздействовать на чувства человека известна с давних времен. Определенные цвета могут привлекать или отталкивать, вселять чувство спокойствия и комфорта или раздражать и тревожить. Но самое интересное – цвета, которым вы отдаете предпочтение, очень много могут рассказать о вашем характере. Проверим?

То, что у каждого цвета есть определенные, присущие только ему, качества, заложенные глубоко в его природе, подтверждалось многократно на протяжении всей истории человечества. Например, «серьезный» черный цвет у первобытных людей ассоциировался с ночью и с опасностями, которые она несла с собой. Позже он стал традиционным цветом траура, и только к концу XIX века черный перестал символизировать исключительно печаль (некоторые ученые объясняют этот феномен тем, что именно в это время благодаря развитию науки у человечества окончательно исчез страх перед неизвестностью и необъяснимыми доселе явлениями). Тем не менее, столь модным сегодня «оттенком роскоши» не рекомендуется злоупотреблять при декорировании, так как черный цвет оказывает угнетающее воздействие даже на самых прогрессивных и оптимистически настроенных людей. Попробуйте-ка просто представить себе, что вы постоянно живете в комнате с черными стенами...

Воздействие цветов исследовалось во многих научных экспериментах, и вот к какому выводу пришли ученые: цвет вызывает физиологические реакции, влияя на работоспособность и на жизнедеятельность отдельных органов. Психологи разделяют цвета на активные и пассивные. Активные (к ним относятся все оттенки красного, оранжевого, желтого) действуют возбуждающе, тонизирующе, ускоряя процессы жизнедеятельности. Пассивные цвета разнообразнее по своему воздействию – светло-зеленый, розовый и голубой успокаивают, лиловый и фиолетовый вселяют тревогу, тоску, а темные оттенки синего и коричневого откровенно расстраивают.

Но вместе с тем даже самые пессимистичные цвета обладают лечебными свойствами. Так, хромотерапия, или лечение светом, известна еще с древних времен, когда больных лечили лучами солнечного света, проникающими сквозь цветные стекла или кристаллы. Доказано, что фиолетовый (аметистовый) цвет излечивает меланхолию и истерию, оранжевый – способствует пищеварению, голубой действует дезинфицирующе и антисептически, золотой пробуждает творческое мышление, а зеленый снимает умственное и физическое напряжение.

Волшебные свойства цвета активно применяются не только в медицине. Успех рекламы, вечно «двигателя торговли», во многом зависит от правильно выбранного цвета. Начнем с того, что цветная реклама привлекает на 50% больше потребителей, чем черно-белая. Но и цвет цвету рознь. Например, так называемые элитные цвета – синий, золотой, белый, черный, – на подсознательном уровне отождествляются с успехом, яркой жизнью «для избранных». Поэтому в рекламе многих брендов очень распространено сочетание синего или черного с золотым. Это делается для того, чтобы подчеркнуть, опять-таки на уровне подсознания, их престиж (Davidoff, Chopard, Johnny Walker). А вот красные тона подчеркивают массовость, доступность, популярность рекламируемых товаров (Coca-Cola).

Цвет может стать причиной повышения или, наоборот, понижения коммерческой прибыли предприятия – ведь преобладание определенных цветовых сочетаний в оформлении помещения создает свою эмоционально-деловую среду. Светло-бежевый цвет способствует лучшему усвоению информации и установлению дружеских взаимоотношений, поэтому его рекомендуется ис-

пользовать в помещениях для переговоров. А вот синий рассеивает внимание и снижает работоспособность персонала. Поэтому перед тем, как перекрашивать стены офиса или квартиры, нужно хорошенько поразмыслить и вспомнить такие простые истины: цвета могут визуально расширять помещения (желтый и зеленый) или сужать их (красно-оранжевый). При этом в красной комнате всегда будет казаться теплее, чем в оранжевой, а в оранжевой – теплее, чем в синей или зеленой. Там, где стены окрашены в белый, черный и серый, люди без лишней необходимости не задерживаются, зато в помещении с розовато-коричневыми стенами чувствуют себя комфортно и уютно.

Именно поэтому кухни и столовые рекомендуется выдерживать в оранжевых или красных тонах, кабинеты и рабочие комнаты – в желтых (этот цвет способствует умственной деятельности, стимулирует работоспособность), а вот спальни лучше оформлять светлыми, прохладными цветами (голубым, салатным).

Но, разумеется, все это достаточно общие слова. Важно понять для себя, среди каких цветов наиболее приятно и комфортно именно вам, и в зависимости от этого подбирать для себя обстановку. Может быть, вас беспричинно радует желтый цвет, и вопреки всем советам дизайнеров в желтом помещении вы чувствуете себя лучше всего – не задумываясь, окружите себя желтыми вещами. Вы всю жизнь мечтали почувствовать себя принцессой из сказки в розовых тонах? Дерзайте, возможно, это именно то, чего не хватало вам для полного счастья! Попробуйте дополнить свой гардероб вещами ваших любимых (а не модных в этом сезоне) оттенков, и ваше настроение сразу поднимется до невиданных высот. Ведь комфорт во всем – это важная составляющая нашей жизни. И выбор цвета, ответственного за этот самый комфорт и открывающего окружающим глаза на ваш характер и личные качества, зависит только от вас.



С РОЖДЕСТВОМ, ИЛИ ОТКУДА ЧТО ВЗЯЛОСЬ



Рождество – один из главных праздников года, который отмечают во многих странах, с огромным количеством традиций и обычаев.

Большинство рождественских традиций уходит своими корнями еще в далекое прошлое, когда люди верили, что на деревьях живут духи, и лучший способ умилостивить их – это развесить на ветвях яблоки (символ плодородия), яйца (символ благополучия) и орехи (символ непостижимости Божьего промысла). Высшим пилотажем и гарантированным способом «достучаться» до высших сил было украшение вечнозеленых деревьев, символов вечной жизни. Затем обычай увивать еловые ветви гирляндами из продуктов питания принял сезонный характер (летом яблоки и яйца портились слишком быстро, что совсем не способствовало умиротворению духов, зато зимой они полностью выполняли свое предназначение в течение долгого-предолгого времени), а еще позднее языческие традиции переплелись с христианскими, приобретя новые значения. С распространением христианства ель стала выступать в роли символа «древа жизни, что вечно зеленеет», а ее украшения – в роли приношений младенцу Христу на Рождество. Затем, в XVI веке, в дело были пущены свечи: как-то раз в ночь накануне Рождества Мартин Лютер обратил внимание на удивительно красивую елку, залитую мерцающим звездным светом. Она произвела на Лютера такое большое впечатление, что он, придя домой,

дополнил уже имеющиеся елочные украшения свечами, огоньки которых были так похожи на сияние звезд. К началу XIX столетия рождественские елки стали неотъемлемой частью праздника во всей Европе, а затем и за ее пределами – завоевав Новый Свет, традиция украшения деревьев в преддверии зимних праздников распространилась по всему миру.

В культуре практически всех стран мира присутствует персонаж, исполняющий желания в канун Рождества (или Нового года). Интересно, что одним из прообразов рождественского волшебника был вполне реальный персонаж: давным-давно, а именно, в III веке, в турецком городе Мира (ныне Демре) жил-поживал архиепископ по имени Николай. Помимо своих непосредственных обязанностей он тайком подбрасывал через дымоход в дома бедняков золотые монеты. За великую доброту и душевное отношение к людям Николая после смерти причислили к лику святых и воздвигли ему памятник. Но это было только началом истории: вскоре церковь святого Николая была разграблена итальянскими пиратами. Жители Мира были страшно возмущены, а сама история похищения наделала много шума, благодаря которому о Николае узнали христиане во всех уголках света. С тех пор в день святого Николая в память о нем принято дарить подарки, причем не только малоимущим.

FOTO: SXC

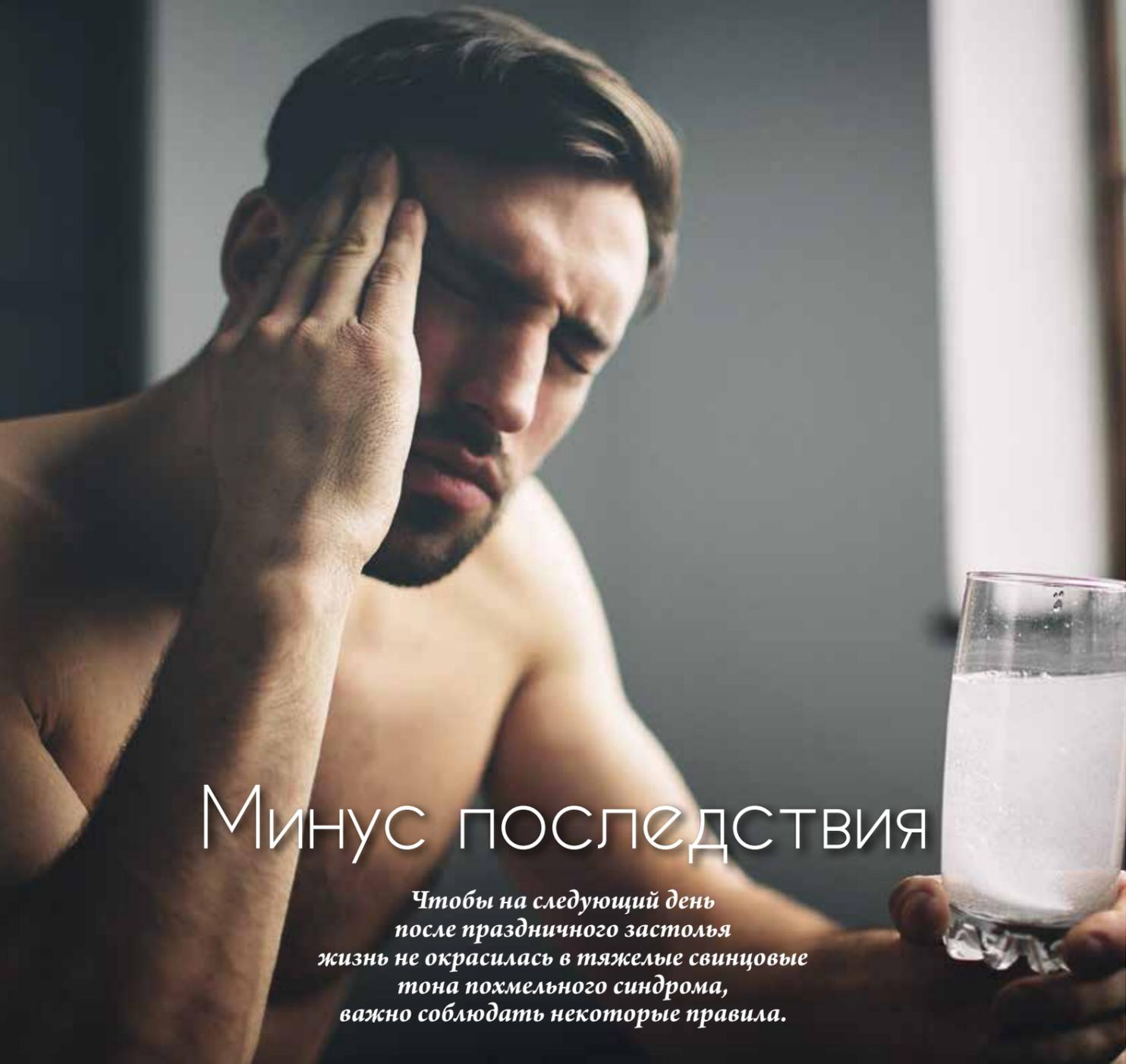
А вот обычай складывать подарки в вязаный носок пришел из Туманного Альбиона. Там существовало поверье, что Санта Клаус путешествует по воздуху и попадает в дома через дымовую трубу. Как-то раз, спустившись в один из домов, он обронил несколько золотых монет в носок, который повесили сушиться над очагом. С тех пор в Рождественский сочельник на камин стали вывешивать носки и чулки в надежде, что туда что-нибудь упадет, – дети верят, что Санта Клаус наполнит его подарками.

Надо заметить, что не во всех странах подарки приносит Санта Клаус. Так, в Финляндии этим занимается Йолупукки, развозящий дары на козлке («Йолу» означает Рождество, а «пукки» – козел). В соседней Швеции раздачей счастья ведают толстый и низкорослый гном Томтен. Специальных атрибутов, транспортных средств или Снегурочки у него нет. На постсоветском пространстве за хорошее настроение и материальные блага отвечает Дед Мороз, в Италии – добрый дедушка Бабо Наттале в паре со злой феей Бефаной, а в Монголии – путешественник Увлин Увгун. В Японии же вместо Деда Мороза основная фигура праздника – бог семьи Хотейошо.

И, конечно, какой же праздник без трапезы! Рождественский обед в странах Северной и Центральной Европы традиционно включает такие блюда, как жареная или фаршированная индейка и рождественский пудинг с добавлением разных специй и фруктов (в нем принято запекать орехи и мелкие серебряные монеты «на счастье»). Во Франции неперенное украшение праздничного стола – рождественское полено «бюш де Ноэль». Это десерт на основе бисквитного рулета с шоколадной начинкой, правда, возможны варианты начинок. Кекс украшается фигурками Санта Клауса и елки. А греки пекут к праздничному столу «Христов хлеб» с крестом наверху, украшенный орехами, и разные виды рождественского печенья. Итальянцы же и вовсе открывают ужином в канун Рождества «неделю объедения», давая вплоть до Нового года себе волю в еде, ведь согласно еще одному поверью – чем больше съешь в последние дни старого года, тем счастливее будешь в новом. Возможно, они и правы?

С Рождеством вас!





Минус последствия

Чтобы на следующий день после праздничного застолья жизнь не окрасилась в тяжелые свинцовые тона похмельного синдрома, важно соблюдать некоторые правила.

«Алкоголь в малых дозах безвреден в любых количествах», «алкоголь вызывает кратковременное расширение сосудов и круга друзей»: во всех этих шутках есть и доля правды, иначе как можно объяснить тот факт, что люди издавна употребляют спиртные напитки? Но тут очень важно знать меру, иначе все хорошее заканчивается, и начинается банальное отравление. Впрочем, вредному влиянию «огненной воды» можно довольно успешно противостоять. Лучше всего – путем полного отказа от ее употребления. Если это выше ваших сил, попробуйте следовать следующим рекомендациям!

«Сытое брюхо к алкоголю глухо», поэтому, никогда не употребляйте алкоголь на голодный желудок или в состоянии усталости (не говоря уже о тех случаях, если вы себя не очень хорошо чувствуете)! Отдаться во власть Бахуса могут позволить себе только здоровые, выспавшиеся и сытые. Во всех же остальных случаях последствия будут весьма неприятными.

Предупрежден – значит вооружен! Если алкогольные возлияния сто-

ят у вас в плане вечера, подготовьте свой организм к предстоящему ему испытанию. Ломтик сала или жирной ветчины, съеденные перед выходом в свет, станут надежной броней против опьянения. Или же – бутерброды с рокфором и лимонным соком!

Размять вилкой 200-250 г сыра рокфор, основательно перемешать его со сливочным маслом (100 г), добавить лимонного сока и намазать на черный хлеб. Несколько подобных бутербродов основательно подготовят желудок к потреблению алкогольных напитков.

Право первой рюмки... заключается в том, чтобы быть недопитой. Никогда не налегайте на аперитивы, точно так же никогда не выпивайте до дна первые рюмки или бокалы, какие бы тосты ни произносились. Дайте своему организму привыкнуть к алкоголю, а печени – настроиться на переработку спирта. Иначе она не будет справляться с разложением его на углекислоту и воду, останавливаясь на стадии получения ацетальдегида – главного виновника похмельного синдрома.

ФОТО: SXC

«Тише едешь – дальше будешь», в свете этого высказывания придерживайтесь правила «одна рюмка в полчаса» (в том случае, когда речь идет о напитках крепостью выше 30% – естественно, если вы пьете шампанское или вино, можете заменить «рюмку» на «бокал»). За 20-30 минут организм успевает переработать изрядную часть алкогольного напитка и подготовиться к приему новой порции. А если ему не давать подобной передышки, то эффект предыдущей дозы наложится на последующие, а в сумме... впрочем, не стоит о неприятном.

Нельзя верить алгеброй гармонию, точно так же нельзя смешивать употребляемые спиртные напитки. Причем ни in vitro (в стакане), ни in vivo (в организме). Но уж если события складываются так, что не мешать нельзя, мешайте «на повышение». И никогда не употребляйте в качестве «запивки» газированные напитки, способствующие проникновению алкоголя в кровь, что, в свою очередь, ускоряет опьянение.

Знай норму – эта мысль не нуждается в комментариях. Что делать, если, несмотря ни на что, вы чувствуете явное превышение своей нормы алкоголя? Самое эффективное средство – выпить свежевыжатый сок лимона (в крайнем случае, апельсина). Аскорбиновая кислота блокирует токсины и стимулирует переработку алкоголя. Конечно, маловероятно, что у вас в момент застолья будут под рукой витамины группы В (в особенности В1 и В6), которые также являются прекрасной профилактикой алкогольного отравления, поэтому о них лучше подумать (в смысле принять их) заранее.

В случае случаев, если все вышеупомянутые меры предосторожно-

сти ни к чему хорошему не привели, надо обязательно выпить стакан минеральной воды с аспирином (а лучше несколько – вашему обезвоженному спиртом организму они совсем не помешают). После этого было бы неплохо привести в норму систему кровообращения, приняв контрастный душ. Даже если одна мысль о еде не вызывает ничего, кроме отвращения, попробуйте поесть кураги – она богата ниацином и калием, регулирующими работу сосудисто-сердечной и нервной систем. Снова ощутить вкус жизни помогут также горячий суп и легкая белковая пища (яйца, сыр, йогурт). Последний аккорд борьбы с последствиями естественных пороков – неспешная прогулка на свежем воздухе (в течение минимум одного часа)! В самых запущенных случаях можно посетить баню или сауну.

Хороших праздников с минимальными последствиями!



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

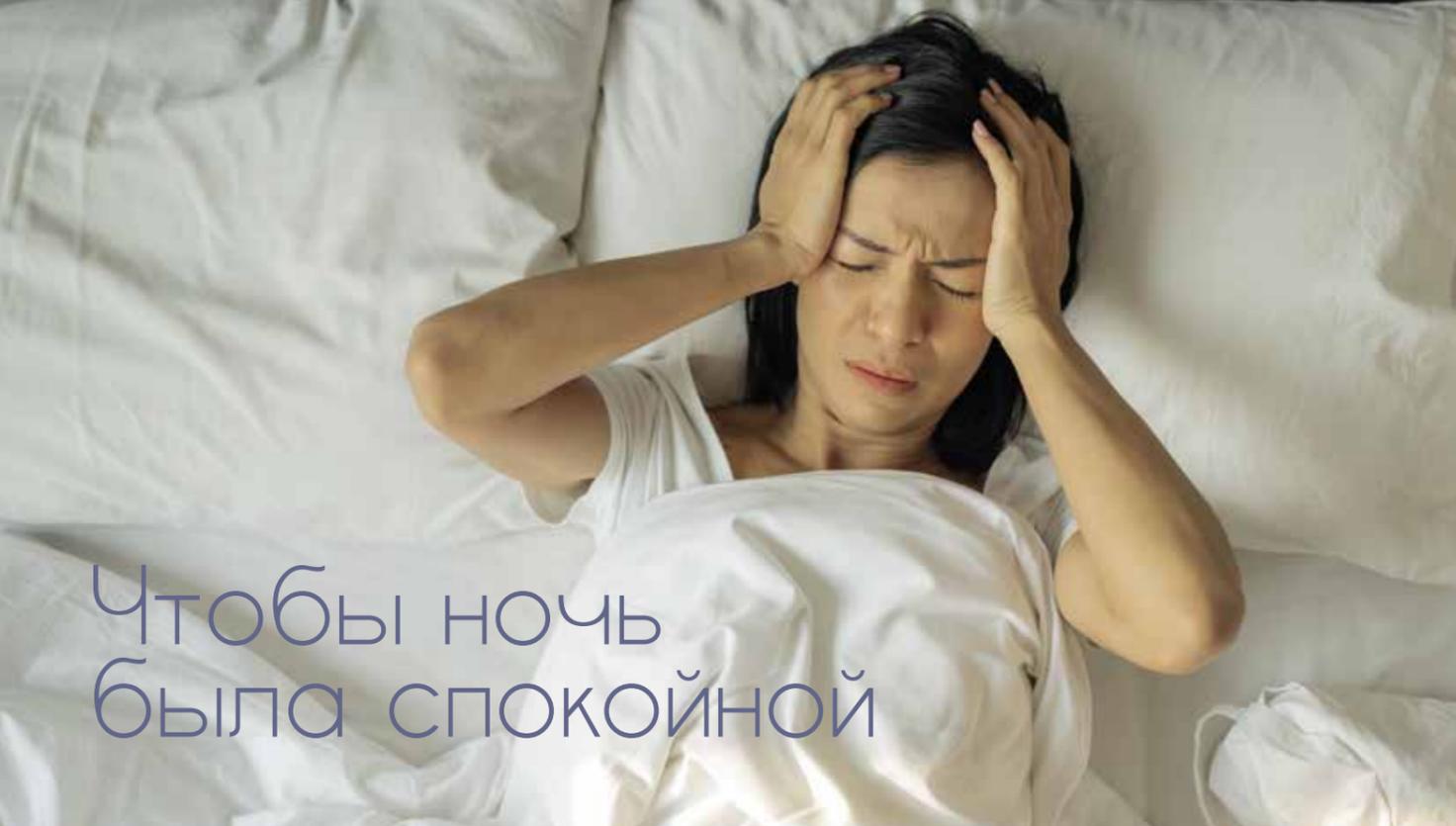
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:



Чтобы ночь была спокойной

К сожалению, от бессонницы не застрахован никто, а причиной для нее может стать что угодно – проблемы в повседневной жизни, стресс, неправильное питание... Но есть и хорошие новости: наладить сон можно достаточно просто, причем прибегать к лекарственным средствам вовсе не обязательно.

Чтобы раз и навсегда забыть о проблемах со сном, перво-наперво нужно обеспечить себе максимально умиротворенную обстановку. Для этого необходимо перед сном абстрагироваться от негативных новостей и проблем, а все дела (и мысли о них!) оставлять на следующий день, чтобы позволить нейронам восстановиться. Важно также придерживаться привычных успокаивающих ритуалов. К таковым относятся ароматерапия, водные процедуры, медитация или легкие физические нагрузки. Дыхательные практики и неизнурительная мышечная работа усиливают выработку эндорфинов – гормонов, которые естественным образом выводят организм из стресса.

Настоящие чудеса творят травяные чаи и настои. Ромашка, мелисса, мята и некоторые другие растения способствуют выработке мелатонина и оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие на организм. При регулярном использовании чаи на их основе будут еще и способствовать восстановлению нормальной работы нервной системы, совершенно без противопоказаний и побочных эффектов. Отдельного упоминания заслуживают валериана и пустырник. Эти растения считаются классикой снотворного жанра благодаря их уникальной способности влиять на выработку серотонина, что способствует снижению тревоги, усталости и правильным метаболическим процессам в мозге. Эти важнейшие компоненты многих лекарственных средств давно изучены на предмет седативного эффекта и веками использовались для лечения проблем со сном. Доказано, что уже через несколько дней употребления чая на основе валерианы или пустырника заметно повышаются скорость засыпания и качество сна, а в долгосрочной перспективе еще и регулируется деятельность нервной системы. Чай и отвары можно пить как за час-другой до сна, так и (особенно если проблема не только во сне, но и в повышенной

раздражительности и нервозности) три раза в день. Заваривать травы рекомендуется без использования металлической кухонной утвари, в стеклянных, керамических или фарфоровых сосудах. Достаточно залить травяной сбор кипятком и дать ему настояться 10-15 минут.

Отлично зарекомендовали себя в привлечении Морфея эфирные масла лаванды (обладает расслабляющим действием), мандарина (успокаивает нервную систему) и вербены (снижает тревогу). Их можно как капать на уголок подушки за 15-20 минут до сна (главное, перед этим как следует проветрить спальню), так и использовать для расслабляющего массажа. Перед тем, как ложиться в постель, круговыми движениями проработайте все тело за исключением живота, уделяя особое внимание ногам и ступням, и вы удивитесь, как быстро вы уснете!

Но все эти меры не увенчаются успехом, если перед сном плотно поесть или выпить что-нибудь кофеиносодержащее! Лучше всего вообще не есть, на ночь глядя. Последний прием пищи должен случиться за 3-4 часа до сна. Это в теории, но иногда уснуть мешает именно голод, и тут-то просто необходимо подкрепиться пищей, богатой триптофаном. Эта аминокислота необходима для синтеза серотонина, так называемого гормона счастья. Именно он помогает оставаться спокойными и повышает сопротивляемость стрессу. Много триптофана содержится в сыре и молоке, а также бананах и черном шоколаде. Стакан теплого молока и долька шоколада, и здоровый крепкий сон не заставит себя ждать.

Утренний подъем тоже входит в профилактику бессонницы. Нужно стараться вставать в одно и то же время, для повышения тонуса – сделать зарядку. И еще: чтобы не нарушать рефлекс засыпания, существует рекомендация не использовать постель не по назначению. В нее нужно ложиться только при появлении сонливости и не оставаться наодин, чтобы поесть, почитать или посмотреть кино.

Спокойной ночи!

Как дома, только лучше!

Отмечать юбилеи, дни рождения и семейные праздники уже давно стало доброй традицией в жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen». Вот и сейчас Поздравления, подарки и цветы принимали сразу 4 именинника. Василию Вихристюку и Эвальду Вехтеру исполнилось по 88 лет каждому, Валерий Макаренко отметил 78-й день рождения, а Тельма Колесник отпраздновала 86-летие. Мы присоединяемся к поздравлениям и желаем именинникам здоровья, бодрости и радости!

А еще к нам в гости недавно приходили воспитанники находящегося по соседству детского сада. Они подготовили в этот раз целую развлекательную программу! Ребята порадовали жильцов наших резиденций задорными, веселыми песнями и танцами, подарив старшему поколению настоящий волшебный праздник.



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 нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

0163 688 60 55



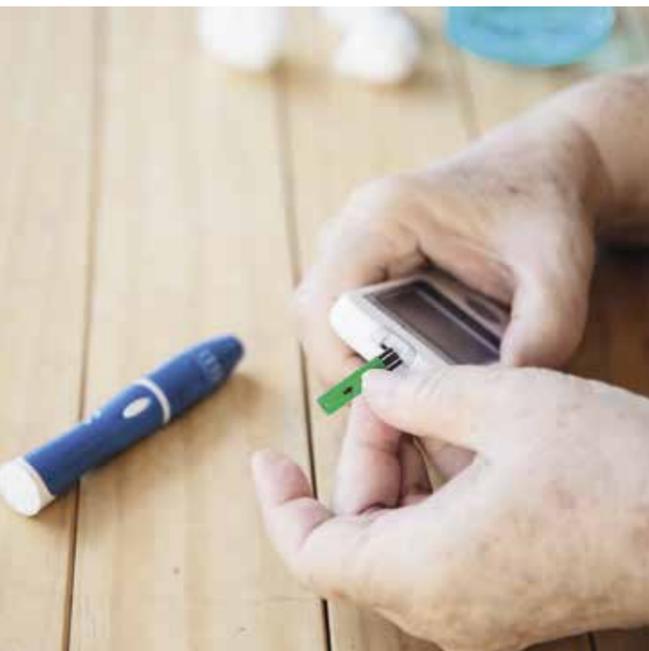
МОЛОДО-ЗЕЛЕНО

Как недавно выяснили диетологи, зеленый чай является оптимальным напитком для тех, кому за 60. Мало того, что он мягко и эффективно снижает уровень сахара в крови (выпивая ежедневно зеленый чай одновременно с приемом в пищу крахмалистых углеводов, можно остановить резкий рост уровня сахара в крови почти на 50%!), так и, благодаря содержащимся в нем антиоксидантам, предотвращает возникновение глаукомы и других распространенных болезней глаз. Кроме того, регулярное употребление зеленого чая улучшает работу мозга, повышая уровень выработки новых клеток мозга, улучшая память и способность воспринимать новую информацию. Также зеленый чай стимулирует обмен веществ, способствует омоложению клеток кожи, помогает похудеть и уменьшить объем талии, ускоряя метаболизм и окисление жиров. Почаевничаем?



ВНИМАНИЕ, ДИАБЕТ!

К возможным признакам ранних стадий сахарного диабета относятся сухость во рту, сильное чувство жажды, колебание веса, чрезмерный аппетит, плохое заживление ран и проблемы со сном. Недавно врачи назвали еще один неочевидный симптом: частое мочеиспускание. Все потому, что при высоком уровне сахара почки начинают усиленно выводить его излишки из организма, приводя к полиурии. Еще повышенный уровень сахара в крови способен спровоцировать поражение нервов, контролирующих мочевой пузырь. Поэтому, если вы вдруг беспричинно начали часто бегать в туалет, срочно обратитесь к диabetологу!



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, который снижает 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. Следующим аргументом в пользу чудо-ягоды является высокое содержание в ней флавоноидных антиоксидантов. Последние особенно полезны желающим укрепить здоровье сердца, эффективно противостоять стрессу, замедлить процессы старения. Также во многих сортах хурмы содержится большое количество йода, свойства которого помогают в борьбе с заболеваниями щитовидной железы.



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

О любви немало песен сложено

(часть 2)



Почему приходит в наше сердце любовь? Почему вдруг умирает? Можно ли оправдать любовью грех? Нужно ли без любви вступать в брак с хорошим человеком? Об этом и множестве других вопросов мы побеседовали с протоиереем Максимом Первозванским, клириком храма во имя Сорока севастьянских мучеников (Москва), главным редактором православного журнала для молодых людей «Наследник» и отцом девятерых детей.

Чем отличается любовь от страсти? Эту грань очень сложно провести, в этом вся суть проблемы. Невозможно убрать похоть из супружеских отношений. Католики пытались это сделать, утверждая, что единственной целью супружеских отношений является продолжение рода; потому из этого процесса нужно максимально убрать страстное отношение друг к другу, а потом, зачав ребенка, долго просить у Бога прощения. В Православии ничего подобного не утверждается. Согласно учению Церкви, цель супружеской жизни – не дети, а любовь, дети – плоды этой любви. В нашем падшем состоянии убрать похоть из интимных отношений невозможно, именно поэтому они регулируются законом.

А вообще, что такое страсть? Это некое чувство, которое овладевает человеком. Ведь в обычном состоянии мы в голове, в сердце держим сразу несколько чувств, строим разные планы. И все это находится в некой иерархии. Но в разные периоды нашей жизни те или иные события, чувства занимают главенствующее положение. Появляется что-то, что начинает, как говорит апостол Павел, обладать нами. То же самое и в любви. Человек влюблен в свою

жену, и у него на второй план могут отойти и работа, и дети, а супруга становится неким центром Вселенной. А хорошо это или плохо? Апостол Павел прямо говорит, что не очень хорошо: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6, 12). Не очень хорошо, если я что-то не контролирую. Я ведь могу влюбиться и в чужую жену. И здесь понятно, что делать – бежать, категорически, и чем быстрее, тем лучше. Если предметом моего чувства становится что-то запрещенное, то я никоим образом не могу себе позволить это чувство. Надо его резать в себе беспощадно, не идя ни на какие уступки, ни на какие оправдания: «Я ничего не имею в виду, всего лишь хочу с ней акафист почитать». Ведь совсем не важно, чем заниматься с объектом своего чувства. Принципиально важно быть рядом с ним.

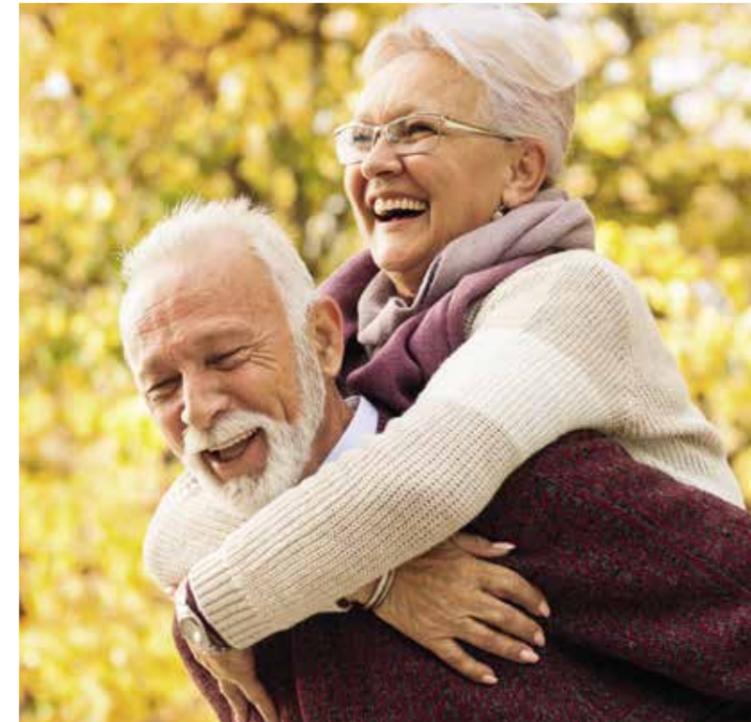
Как я уже сказал, мы так устроены, что для того, чтобы мы в любви могли расти, наша любовь должна сопровождаться чувством долга. Поэтому, когда человек женится или выходит замуж, он обещает хранить любовь и верность даже до гроба. Как говорят католики при венчании: «В горе и в радости, в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии, пока смерть не разлучит нас». Если этой верности нет, чувства разрушают, а не создают душу. Ведь в ста процентах случаев влюбленность проходит. И если ты не умеешь это чувство, которое у тебя было к жене или мужу, перевести в настоящую любовь, то ты не сможешь сделать этого и с новым партнером, и с новым чувством. Влюбленность живет максимум два года, обычно же проходит гораздо быстрее.

Дело в том, что по физиологической природе человек близок к крупным приматам, которые в принципе полигамны и не хранят никакой верности. Поэтому мы вновь и вновь будем влюбляться в других представителей противоположного пола. Этот процесс не остановится на сегодняшней «настоящей» любви. И если обезьянья физиологическая сторона в тебе сильнее того обстоятельства, что ты человек, то ты не сможешь построить настоящую крепкую семью. Если ты пойдешь на измену или другого человека подтолкнешь к предательству, ничего хорошего из этого не получится. На предательстве ничего построить нельзя.

Знаете, нам порой полезно понаблюдать за животными. Когда я вижу, как орет мой мартовский кот, то понимаю, что происходит с человеком во время влюбленности. Культура облакает это в более возвышенные формы, но суть-то одна. Поэтому чувству верить нельзя. К нему можно относиться как к некоему бонусу. Если я свободен и она свободна, если я понимаю, что из наших отношений может что-то вырасти, что их развитие может закончиться браком, тогда можно, пытаюсь все-таки контролировать себя, позволить этим чувствам развиваться. Если я понимаю, что это не может и не должно кончиться браком, то я должен сразу бежать. Чем отличается алкоголик от нормального человека? Алкоголику вообще нельзя пить, иначе он сорвется. В результате нашей поврежденности грехом в сексуальных отношениях мы все алкоголики, и нам нельзя себе это позволять. Именно поэтому я не верю в личную дружбу между мужчиной и женщиной. То есть не тогда, когда группа мужчин и женщин вместе дружат, а именно когда у мужчины появляется женщина-друг. Это чревато. Мы все живем не в стерильной, однополой среде, общаемся с лицами противоположного пола. И вот главный признак того, что надо бежать: если я начинаю постоянно думать о ней в ее отсутствие, если, приходя в храм, я спрашиваю себя: «А она сегодня будет?». В таком случае нужно пресечь всякие отношения, все разговоры. Вплоть до грубости и хамства, можно разругаться и обозвать последними словами. Меньше поводов для общения будет.

Часто влюбленного человека упрекают в том, что он не может трезво видеть любимого. Действительно, если человек влюбился, то критическая часть отношения к другому человеку оказывается выключенной практически полностью. Именно поэтому в традиционном обществе влюблялся один человек, а решение принимал другой. То есть влюблялись друг в друга Машенька с Ванечкой, а решение принимали их родители – люди максимально трезвые, заинтересованные, опытные и любящие. Например, я люблю своего сына и желаю ему добра, но трезво вижу, что ему на этой девушке

жениться нельзя. Поэтому я обладаю неким блокирующим правом. Сейчас этого нет, и речь не о том, хорошо это или плохо. Поэтому если ты сильно влюбился, то хорошо соблюсти некоторые правила безопасности. Во-первых, категорически нельзя делать никаких серьезных, непоправимых шагов. Именно поэтому Церковь прямо предписывает – никаких сексуальных отношений до брака. Во-вторых, нужно подождать, пока не улягутся эмоции и не появится критическое отношение к предмету любви. Именно на этом основывается пожелание, если не сказать требование – годждать. Хорошо, если люди знали друг друга до того, как влюблись: вместе учились, трудились, общались. В-третьих, неплохо посоветоваться со знающими, более опытными людьми. Это не значит, что со всеми приятелями нужно свои чувства обсуждать. Этого как раз делать не нужно. Стоит поговорить с родителями, если вы не считаете их почему-либо заинтересованными в браке или в его отсутствии. Можно посоветоваться со священником или с опытным человеком, который долго живет в браке, детей воспитывает. Не говоря уже о том, что абсолютно очевидно для каждого христианина, – нужно молиться. Нужно просить у Бога, чтобы Он все это склеил или, наоборот, уберег от ошибки.



ANZEIGE






Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС





САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

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

www.blagovest-kniga.de

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

Хоккеист мирового уровня, олимпийский чемпион и чемпион мира Егор Яковлев – о пути в профессиональный спорт, мечте детства и самом заветном желании.

- Егор, Вы олимпийский чемпион, чемпион мира, капитан команды «Металлург». На Ваших плечах огромная ответственность. Тяжело ли нести такое бремя? Или же для Вас это скорее подарок судьбы?

- Однозначно это для меня не бремя, а скорее приятный бонус в моей спортивной карьере, и я не чувствую в этом какого-то напряжения, а, наоборот, считаю, что достаточно неплохо справляюсь с этой ответственностью.

- Почему Вы выбрали именно хоккей? Кто привел Вас в спортивную секцию?

- В хоккей меня привел папа. Так как я из рабочего города, не могу сказать, что там было большое количество спортивных секций, поэтому выбор был очевиден. Спорт всегда дисциплинирует, и я бесконечно благодарен отцу за то, что он привел меня именно в хоккей.

Егор Яковлев:

«ХОЧУ ВЫИГРАТЬ КУБОК ГАГАРИНА СО СВОИМ КЛУБОМ!»



ФОТОГРАФ: МАКСИМ ШМАКОВ



- С чего начинался Ваш путь в большом хоккее?

- Все началось с того, что я уехал из Магнитогорска в Казань, и для меня это было большим шагом, поскольку на тот момент я становился самостоятельной единицей. Это был большой толчок для меня, и в карьере, и в жизни. В Казани я провел 3,5 года, где получил огромный опыт, поработав с крутыми специалистами, и дебютировал уже на взрослом уровне в большом хоккее, за что очень благодарен судьбе.

- Тяжело ли проходил путь становления Егора Яковлева как профессионального спортсмена, хоккеиста?

- На самом деле не тяжело. В моей карьере мне очень везло, я работал с хорошими специалистами и настоящими профессионалами своего дела, которые очень многое мне дали, учили, показывали, делились своим опытом. Поэтому мне было достаточно просто, нужно было всего лишь захотеть впитать ту информацию, которую я получал, и применять ее на поле. И я хочу сказать, что бесконечно благодарен тем людям: тренерам, специалистам, которые меня окружали и помогали мне. Это дорогого стоит.

- Вы дебютировали в КХЛ в команде «Ак Барс», а спустя время перешли в НХЛ, в команду «New Jersey Devils». В чем главные отличия между КХЛ и НХЛ?

- На самом деле отличий очень много, так сразу и не перечислишь. Но в целом это две совершенно разных лиги, и нам есть чему учиться у них! Самое главное, наверное, это профессионализм, который нам необходимо развивать еще больше.

- После окончания контракта с «New Jersey Devils» Вы вернулись в Магнитогорск, чтобы играть за «Металлург»... Не хотели остаться в Америке?

- Нет, ни в коем случае, хотя было много переговоров после того, как я закончил там сезон. Но я принял решение все-таки поехать домой и продолжить карьеру в родном клубе. Тем более что мечтой детства было сыграть за «Металлург».

- Помимо того, что Вы известный хоккеист, Вы еще и замечательный отец. Есть ли у Вас с сыном какие-то новогодние традиции, которые вы обязательно соблюдаете? И если есть, то какие?

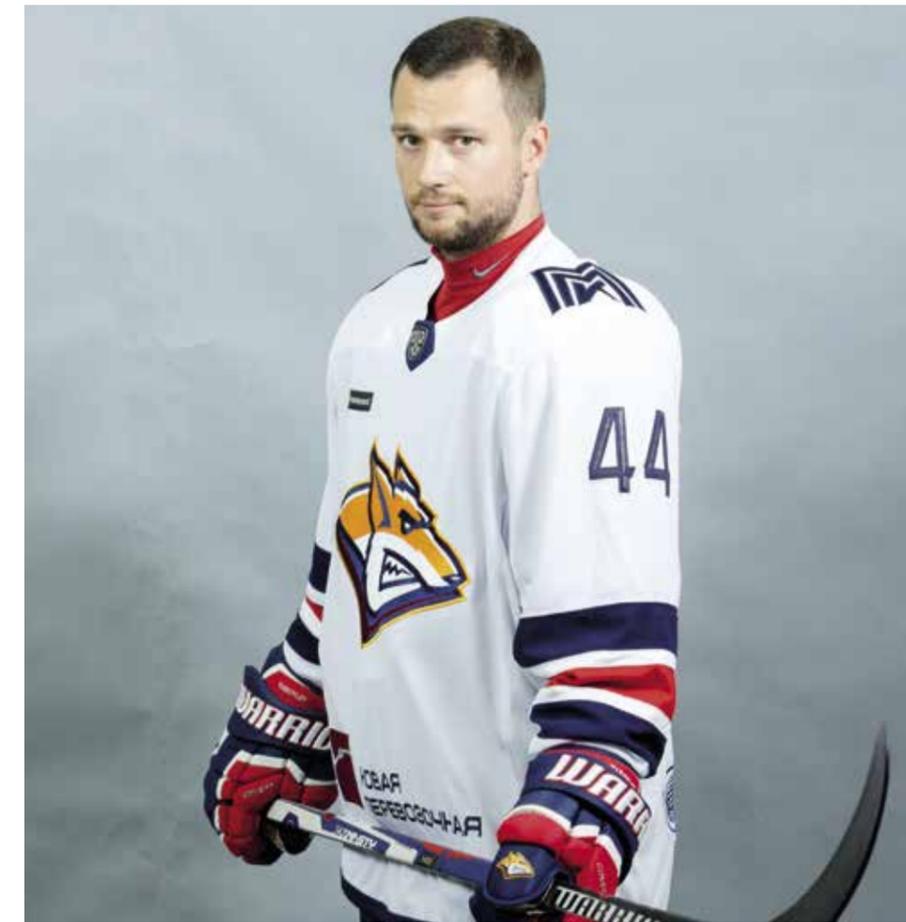
- Да, я стараюсь уделять как можно больше времени сыну, и новогодние каникулы в основном мы стараемся проводить где-то на улице: на катке, горках, традиционных зимних развлечениях. Это незабываемые эмоции, когда приходишь домой с мороза, у ребенка румяные щеки и сияющие от радости глаза... Хочется, чтобы такие детские воспоминания остались в памяти сына навсегда. Хочется, чтобы у него было детство, где меньше гаджетов и больше проведенного времени на улице.

- Новый год – это время волшебства. Есть ли у Вас какое-то желание, которое Вы бы хотели загадать? Какое, если не секрет?

- У меня есть одно глобальное желание, на данный момент оно спортивное. Мне бы очень хотелось выиграть Кубок Гагарина со своим клубом.

- Что Вы пожелаете нашим читателям в Новом году?

- Хотелось бы пожелать всем счастья, настоящего, человеческого! Больше улыбок, и чтобы люди наслаждались тем, чем они занимаются, и получали от этого удовольствие.



СУДОКУ

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

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

В ДЕКАБРЕ НА ЭКРАНАХ



С 1 декабря 2023 года

WISH

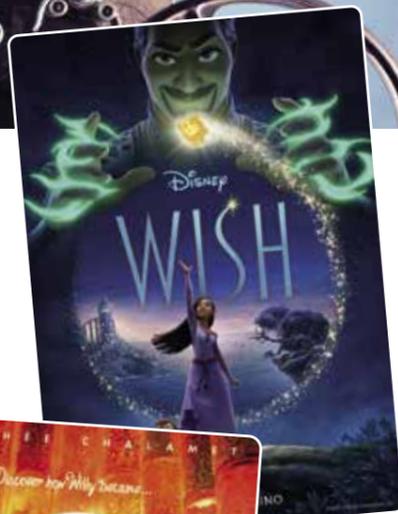
(«ЖЕЛАНИЕ»)

Режиссер: Крис Бак

Авторы сценария: Дженнифер Ли, Эллисон Мур, Крис Бак

В ролях: Ариана ДеБос, Крис Пайн, Эван Питерс

Аша живет в удивительной стране Росас, куда приезжают люди со всего света, чтобы передать свои самые сокровенные желания королю Магнифику. Он обещает исполнить их – когда-нибудь, и не просто так. Аша решает противостоять коварному Магнифику и доказать, что человеку подвластно все, стоит лишь захотеть!



С 7 декабря 2023 года

WONKA

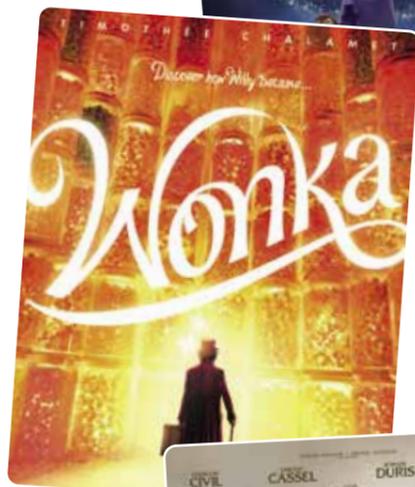
(«ВОНКА»)

Режиссер: Пол Кинг

Авторы сценария: Саймон Фарнэби, Пол Кинг, Роальд Даль

В ролях: Тимоти Шаламе, Киган-Майкл Кей, Оливия Колман

Молодой кондитер Вилли Вонка мечтает об открытии собственной шоколадной фабрики. Но мечты далеко не всегда становятся реальностью. Для того чтобы они сбылись, Вилли придется принять немало нелегких решений.



С 16 декабря 2023 года

DIE DREI MUSKETIERE – MILADY

(«ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ»)

Режиссер: Мартен Бурбулон

Авторы сценария: Матье Делапорт, Александр де Ла Пательер,

Александр Дюма-отец

В ролях: Ева Грин, Джейкоб Форчун-Алойд, Венсан Кассель

На глазах Д'Артаньяна произошло похищение его возлюбленной Констанции. Пока верные друзья, три королевских мушкетера Атос, Портос и Арамис, сражаются на поле боя, Д'Артаньян вынужден объединить усилия с таинственной миледи, чтобы спасти свою любимую. Но страшные тайны прошлого могут разрушить как новые союзы, так и старую дружбу...



С 21 декабря 2023 года

AQUAMAN: LOST KINGDOM

(«АКВАМЕН И ПОТЕРЯННОЕ ЦАРСТВО»)

Режиссер: Джеймс Ван

Авторы сценария: Морт Вейзингер, Пол Норрис, Дэвид Лесли Джонсон-Макголдрик

В ролях: Джейсон Момоа, Бен Аффлек, Патрик Уилсон

Артур, сын поведительницы Атлантиды и обычного человека, использует свои сверхспособности на благо людей, старается жить человеческой жизнью и дистанцируется от своих предков-атлантов. Но теперь ему предстоит защитить материнское царство, для чего он вынужденно обращается за помощью к своему брату Орму, врагу-изменнику.



WREMJA.INFO

Рождественские мотивы

Новые рецепты праздничных блюд, столь же вкусные, сколь и оригинальные, и простые в приготовлении. Счастливого Рождества!

ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

Ингредиенты: 500 г грибов, 200 г репчатого лука, 100 г тертого сыра, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу

Грибы промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, добавить грибы и еще раз обжарить на медленном огне, предварительно посолив. Взбить яйца, перемешать с зеленью, посолить, вылить на грибы и жарить до готовности яиц. Перед подачей посыпать сыром, декорировать зеленью.



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛОСОСЕВЫМ МУССОМ

Ингредиенты: 250 г филе лосося, 8 яиц, 100 г сливочного сыра, 1 чайная ложка растительного масла, 1 красная луковичка, 4 веточки тимьяна, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Филе лосося вымыть, обсушить бумажным полотенцем, затем в нескольких местах сделать глубокие надрезы острым ножом. Выложить рыбу на лист фольги, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком. Сверху уложить веточки тимьяна и нарезанный кольцами лук. Завернуть и запекать 20 минут в предварительно нагретой до 170 °С духовке. Яйца отварить (10 минут), охладить и очистить. Остывшую рыбу вместе с луком поместить в чашу блендера. Добавить сливочный сыр и измельчить до получения массы однородной консистенции. Убрать в холодильник на 30 минут. На яйцах сделать глубокие продольные надрезы. Поместить внутрь немного охлажденного рыбного мусса, украсить по желанию.



ШНИЦЕЛЬ ПО-МИНИСТЕРСКИ

Ингредиенты: 2 филе куриной грудки, 1 яйцо, по половине стакана панировочных сухарей и тертого пармезана, оливковое масло, лимонный сок, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Филе куриной грудки разрезать пополам в толщину, но не до конца. Развернуть порезанную грудку, как книгу. Отбить куриное филе до толщины примерно 5 мм. Приправить по вкусу. Приготовить смеси для панировки: в одну большую тарелку вылить взбитое яйцо, во вторую смешать сухари с тертым пармезаном. Окунуть отбивную сначала в яйцо с двух сторон, затем, также с двух сторон, в панировочную смесь. Поставить подготовленные шницели на пять минут в морозилку, после чего обжарить их на раскаленной сковороде примерно по три минуты с каждой стороны. Украсить долькой лимона.



РИСОВЫЕ ШАРИКИ

Ингредиенты: 230 г смеси коричневого и белого риса, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 2 лавровых листа, цедра 2 лимонов, 4 столовые ложки пшеничной муки, 0,5 чайной ложки розмарина

Рис сварить с лавровым листом, промыть в холодной воде и дать ей стечь. Отложить 30 грамм риса для панировки. Натереть сыр. Лимоны хорошо вымыть и снять цедру. Затем смешать рис с сыром, мукой, яйцами, тертой цедрой лимона, розмарином. Посолить по вкусу. Скатать маленькие шарики, обвалять их в отложенном рисе. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10-15 минут. Насадить шарики на шпажки и подавать.



ТОРТ «ИСКУШЕНИЕ»

Ингредиенты: 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 стакана кефира, 1 чайная ложка соды, 4 столовые ложки растительного масла, 4,5 стакана муки, 0,5 пакетика ванильного сахара, 0,5 чайной ложки корицы, 1 столовая ложка какао-порошка, 1 столовая ложка маргарина

Для крема: 3 банана, 1 банка сгущенного молока, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки кокосовой стружки, 50 г шоколадной глазури

Яйца растереть с сахаром, добавить масло, соду погасить в кефире, соединить с яйцами и сахаром, всыпать просеянную муку, замесить тесто однородной консистенции. Разделить его на две части: в одну добавить ванильный сахар, в другую – корицу и какао. Испечь два коржа при 180 °С в течение 20-25 минут. Коржи остудить, разрезать пополам. Очистить два банана, растереть и, добавляя постепенно сгущенку и масло, взбить. Намазать коржи полученным кремом и положить друг на друга, чередуя светлые и темные. Залить сверху торт глазурью, оформить кружочками банана и кокосовой стружкой.





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