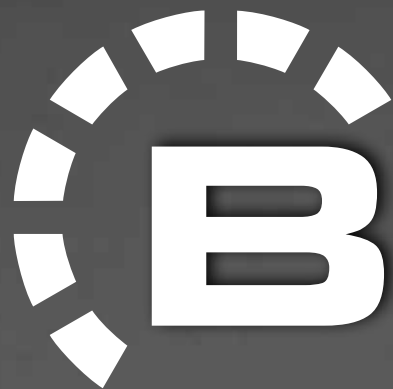




UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

**«Я хочу облегчить
жизнь спортсменам
после карьеры!»**

Известная российская теннисистка Анастасия Пивоварова, победительница 17 турниров ITF и бывшая вторая ракетка мира в юниорском рейтинге до 18 лет — о планах на 2023 год, новом проекте и сути счастья.

СТР.
20

**АНАСТАСИЯ
ПИВОВАРОВА**



ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА



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



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

Заказывайте на сайте
www.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Кто ходит в гости по утрам
Как сделать утро приятным? На самом деле это довольно просто.

СТР. 10
ТЕМА
28 советов, как пережить февраль
«Февраль. Достать чернил и плакать...». На самом деле, не так все трагично, ведь это последний (и самый короткий!) месяц зимы.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Покоренный огонь
Что может быть прекраснее, чем наблюдать за игрой огня в камине? Ничего.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть!»
Прощеное воскресенье в 2023 году отмечается 26 февраля. Что нужно знать о Прощеном воскресенье, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20
Анастасия Пивоварова: «Я хочу облегчить жизнь спортсменам после карьеры!»
Известная российская теннисистка Анастасия Пивоварова, победительница 17 турниров ITF и бывшая вторая ракетка мира в юниорском рейтинге до 18 лет – о планах на 2023 год, новом проекте и сути счастья.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В феврале на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Сказочно вкусно, или рецепты постных блюд
Наши рецепты вкусных и полезных постных блюд заслуживают внимания крутого года напролет!



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 veröffentlichten Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden.
Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.



Готовь сани летом, а велосипед зимой

ABF 2023

С 1 по 5 февраля в Ганновере пройдет международная выставка ABF 2023, посвященная активному досугу, путешествиям и отдыху. На ней в изобилии будут представлены товары и услуги для укрепления здоровья, повышения качества жизни, спорта и активного отдыха, косметика и фитопрепараты, диетическое питание. Особое внимание будет уделено велосипедам и велопутешествиям. Что ж, весна, а вместе с ней и сезон активного времяпрепровождения на свежем воздухе, уже не за горами...

О пиастрах и не только

World Money Fair 2023

Посещение Международной выставки нумизматики World Money Fair 2023, которая состоится в Берлине с 3 по 5 февраля, непременно превратится в настоящий праздник для детей и взрослых! Монеты и купюры разных стран, народов и времен, экскурсии в историю и взгляды в будущее денег и их эквивалентов, лекции и доклады – и это далеко не все, чем порадует нас в этом году World Money Fair. И, если из-за февральской непогоды в очередной раз сорвалась ваша долгожданная семейная вылазка на природу, не расстраивайтесь, лучше воспользуйтесь возможностью сходить на одну из интереснейших выставок года и узнать, на самом ли деле деньги правят миром...

Если хочешь быть здоров

Medizin 2023

Вы заботитесь о своем здоровье и хотите быть в курсе последних достижений медицины и фармацевтики? Тогда добро пожаловать на штутгартскую выставку и конгресс медицинской техники и фармацевтики Medizin 2023! С 3 по 5 февраля здесь можно будет ознакомиться с новинками отрасли и свежими тенденциями, почерпнуть массу новой информации и взглянуть на «хорошо забытое старое» с необычной точки зрения. Будет интересно!



Не так, как у всех

CADEAUX Leipzig 2023

Вы ищете что-то новое, необычное, не такое, как у всех? Вы дали себе обещание под недавний бой курантов больше не преподносить (и не получать) обыденные подарки? А, возможно, вы хотите обновить интерьер? Тогда вам срочно нужно посетить выставку оригинальных подарков и декоративных изделий Cadeaux, которая пройдет с 18 по 20 февраля в выставочном комплексе Лейпцига. Здесь будут представлены предметы домашнего быта и системы освещения, часы и цветочные композиции, текстиль, украшения и прочие милые вещи, делающие настроение по-настоящему поднятым, а жизнь – ярче и приятнее.



Классика жанра

Retro Classics 2023

В Штутгарте с 23 по 26 февраля пройдет специализированная выставка классических автомобилей Retro Classics 2023. Она станет местом встречи всех, 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.



Туфельки для Золушки

Gallery Shoes 2023

Даже самая привередливая Золушка гарантированно найдет для себя подходящую пару туфель на международной выставке обуви и аксессуаров Gallery Shoes 2023 в Дюссельдорфе с 26 по 28 февраля. Помимо Золушек и примкнувших к ним, посетить выставку будет интересно и полезно представителям обувной промышленности, производителям оборудования, дизайнерам и владельцам обувных магазинов.

Танец – язык мира

TANZOLYMP-2023

С 16 по 20 февраля в немецкую столицу вот уже в 20-й раз съедутся юные танцоры со всего мира, чтобы принять участие в юбилейном международном хореографическом фестивале-конкурсе TANZOLYMP-2023 («Танцевальный Олимп»), который ежегодно проходит в Берлине под девизом «Танец – язык мира». Как всегда, в рамках фестиваля пройдут конкурсные состязания, встречи руководителей коллективов и мастер-классы профессиональных педагогов, – и, конечно, заключительный гала-концерт 20 февраля, во время которого можно будет увидеть выступления призеров, как нынешнего года, так и предыдущих лет. Кроме них, на языке танца конкурс поздравят звезды мировой балетной сцены.



СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ



1

1 ФЕВРАЛЯ 1931 ГОДА

В селе Бутка Свердловской области родился Борис Николаевич Ельцин, первый президент России. В одном из своих интервью Ельцин, «президент эпохи перемен», заявил: «Что касается лично меня, видит Бог, я делал все, чтобы жизнь в России изменялась к лучшему, чтобы нас не боялись, но уважали, чтобы мы сами могли гордиться страной!».

4 ФЕВРАЛЯ 1945 ГОДА

День открытия Крымской (Ялтинской) конференции Большой тройки (СССР, США, Великобритания), решения которой в течение многих лет определяли геополитическую ситуацию в мире. В частности, именно в рамках этой конференции Рузвельт, Черчилль и Сталин пришли к решению вопроса о будущем Германии.

5 ФЕВРАЛЯ 1919 ГОДА

В воздух поднялся первый пассажирский самолет Deutsche Luft-Reederei GmbH – DLR (Немецкое воздушное судоходство), совершивший регулярный рейс Берлин-Веймар. С днем рождения, пассажирские авиоперевозки!

8 ФЕВРАЛЯ 1838 ГОДА

Американец Сэмюэл Морзе впервые публично продемонстрировал свою систему электромагнитного телеграфа.

10 ФЕВРАЛЯ 1962 ГОДА

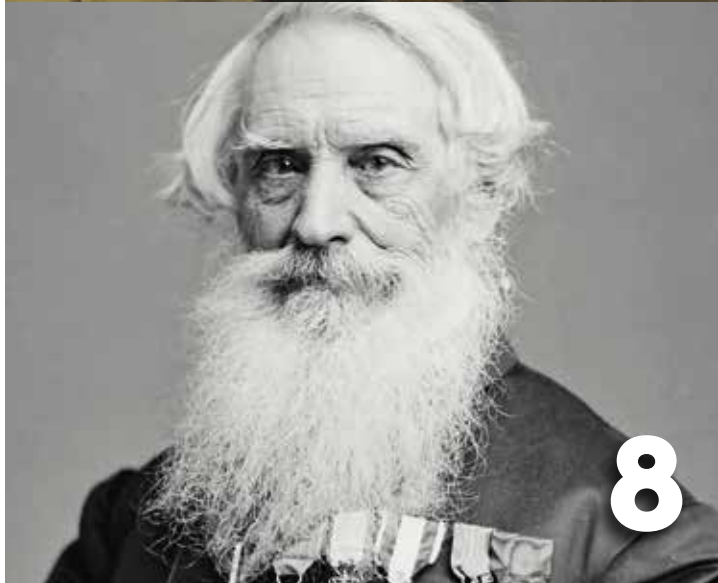
На «Шпионском мосту» между Берлином и Потсдамом был произведен обмен советского разведчика Вильяма Генриховича Фишера, известного больше под именем Рудольфа Абеля, на американского военного летчика Фрэнсиса Пауэрса. Это событие вошло не только в историю военной разведки СССР, но и сыграло важную роль в истории взаимоотношений СССР и США периода Холодной войны.

16 ФЕВРАЛЯ 2005 ГОДА

В силу вступил Киотский протокол, принятый в Киото (Япония) в декабре 1997 года в дополнение к Рамочной конвенции ООН об изменении климата и обязывающий развитые страны и страны с переходной экономикой сократить или стабилизировать выбросы парниковых газов в 2008-2012 годах по сравнению с 1990 годом. Киотский протокол подписали 159 государств.



4



8

19 ФЕВРАЛЯ 1918 ГОДА

Из Ревеля (Таллинна) в сопровождении отряда ледоколов вышли корабли Балтийского флота России. В результате так называемого «Ледового похода», как впоследствии назвали эту военную операцию, были спасены от захвата германскими и финскими войсками 236 русских кораблей и судов.

22 ФЕВРАЛЯ 1800 ГОДА

На свет появилась Анна Керн, которой было суждено стать музой Пушкина. Стихотворение великого поэта, которое сделало из Анны настоящую легенду, навсегда осталось в русской литературе – «Я помню чудное мгновенье...».

26 ФЕВРАЛЯ 1878 ГОДА

Французский филолог Эмиль Литтре предложил подходящее название микроорганизмам. С его легкой руки живые организмы, которые слишком малы для того, чтобы быть видимыми невооруженным глазом, стали называться микробами.



22

СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC

Гармонизация лица: время, стоп!



Одной из главных тенденций в области ухода за собой в 2023 году так же, как и в предыдущем 2022, остается гармонизация лица. Это общее название для целого ряда процедур, объединенных одной идеей: омоложение, коррекция тех или иных визуальных недостатков, профилактика старения, грамотный уход за кожей. Все они призваны подчеркивать естественность и максимальную натуральность, рассказывает пластический хирург Александр Вдовин.



БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Безусловно, пальму первенства сохранит процедура коррекции мимических морщин, которая пользуется популярностью практически у всех представительниц прекрасного пола. Коррекцию мимических морщин можно начинать с 25-летнего возраста: процедура не имеет возрастных ограничений. Она совершается с помощью инъекционных препаратов на основе ботулинического токсина. Если раньше ботулинотерапию проводили в основном отношении верхней трети лица, то сегодня ботулотоксин применяется для всего лица и даже шеи, так как помогает корректировать морщины в начальной стадии и в этой области.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Вторая по популярности процедура у представительниц прекрасного пола – глубокое увлажнение кожи с помощью гиалуроновой кислоты, которая вводится под кожу с помощью инъекций. Этот способ позволяет мгновенно улучшить качество кожи, сделать ее более ухоженной, красивой, вернуть здоровый вид. Биоревитализация в качестве уходовой процедуры показана с 25 лет и также не имеет возрастных ограничений. Прибегать к глубокому увлажнению кожи необходимо несколько раз в год, желательно курсами. К биоревитализации, как правило, прибегают накануне каких-то важных мероприятий, после завершения зимнего сезона, так как она позволяет быстро восстановить кожу и избавиться от сухости и авитаминоза и после посещения морских курортов, так как под воздействием солнечных лучей уровень гиалуроновой кислоты в коже заметно снижается.

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ФИЛЕРАМИ

Известно, что с возрастом лицо утрачивает свои объемы, например, в скуловой зоне, в области губ и т.д. Это способствует обвисанию тканей, появлению носогубных складок, а также кисетных морщин в области губ. Восстановить утраченные объемы помогают филеры на основе гиалуроновой кислоты или препараты-стимуляторы коллагена.

НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ

Контурная пластика проводится не только с помощью инъекционных методик. Нитевой лифтинг по-прежнему занимает высшие строчки по популярности среди малоинвазивных процедур. Нитевой лифтинг отлично сочетается с другими косметологическими процедурами и в tandem с ними дает прекрасные результаты омоложения и подтяжки тканей.

SMAS-ЛИФТИНГ С ПОМОЩЬЮ ФОКУСИРОВАННОГО УЛЬТРАЗВУКА

С возрастом кожа истончается, приобретает вид пергамента, в связи с чем морщины и другие признаки старения становятся более очевидными. Все происходит из-за снижения выработки коллагена, потери упругости.

Домашние процедуры не могут уплотнить кожу и стимулировать выработку фибробластов, ответственных за производство коллагена. Поэтому популярность аппаратных методик, направленных на уплотнение и подтяжку кожи, растет с каждым годом. Такой процедурой является фокусированный ультразвук, который помимо прочего работает еще и с жировыми пакетами в области лица.



Кроличья норка

Самое позднее в феврале необходимо обновить домашнюю обстановку, чтобы Черный Кролик гарантированно принес удачу и счастье.

Главные «киты» цветовой гаммы 2023 года – черный, синий и зеленый. Еще допустимы бирюзовый, аквамариновый и серо-зеленый, ведь стихия Кролика-2023 – вода. Кстати, классические «водяные» оттенки – голубой и сине-серебристый, как мерцаю-

щая морская гладь, – совсем не зря стали цветами года! Не стоит обходить вниманием и мятные, конфетные тона. Дизайнеры советуют использовать в оформлении интерьера размытые, приглушенные оттенки, которые легко сочетаются практически со всеми красками! Но и глубокий изумрудный, и кобальтово-синий также будут приятны хозяину наступившего года, ведь и синий, и зеленый – это цвета спокойствия и уверенности. Такие цвета создадут творческую атмосферу и будут вдохновлять на подвиги.

И совершенно не обязательно срочно перекрашивать стены или покупать новую мебель! Пушистый бирюзовый плед, несколько уютных ярко-синих подушек и мягкий изумрудный коврик гармонично впишутся в любое помещение и помогут выразить уважение Кролику. Ведь самое любимое занятие Кролика – резвиться на зеленой лужайке у озера. Понятно, что порадует покровителя года и обилие комнатных растений. Да и в квартире с ними сразу станет уютнее!

А вот анималистических принтов лучше сейчас избегать – хозяин года не должен чувствовать конкуренцию. Точно так же не стоит раздражать его кричащими цветами вроде алого или желтого, ассоциирующимися с огнем. Наоборот, так как наступивший год пройдет под эгидой Воды, в интерьере обязательно должна быть отражена «водяная» тема. Картины и аксессуары с морской тематикой, вешалки и ручки для шкафчиков в форме якоря, а также прочие предметы обстановки из натуральных материалов в морском стиле будут украшать дом и заодно содействовать в достижении всех целей, помогая успешной самореализации во всех сферах жизни. И уж точно принесут их обладателям удачу и счастье! А вот с огненной стихией в этом году следует быть осторожным. Не

нужно заигрывать с огнем и вести себя беспечным образом, точно так же надо проявлять аккуратность, зажигая свечи (и не только в 2023 году)!

Чтобы порадовать Кролика-2023, в доме непременно должен присутствовать талисман в виде фигурки или изображения кролика или кота. Если кролик выполнен либо изображен отдыхающим, весь год пройдет спокойно и размеренно, если с морковкой, то в доме будет всегда сытно, если с монетками, то можно ожидать получения прибыли.

Что еще стоит упомянуть в этой связи? Что Кролик – животное кроткое, спокойное и очень чистоплотное, поэтому дома должны царить идеальные чистота и порядок. И что в кроличьей норке обычно тепло и уютно, так что и дома следует создать максимально приближенную к этому обстановку. И еще: сейчас самое время расстаться со всем ненужным! Если какая-то вещь не использовалась два сезона подряд, значит, она точно не нужна! Вместе с пространством освободится место и для новой энергии, и для нового счастья. Чего мы вам в год Синего Водяного Кролика от всей души и желаем.



Образ жизни

28 СОВЕТОВ, КАК ПЕРЕЖИТЬ ФЕВРАЛЬ

«Февраль. Достать чернил и плакать...». На самом деле, не так все трагично, ведь это последний (и самый короткий!) месяц зимы, пережить который очень легко.

1 ФЕВРАЛЯ

Начните февраль с праздника! Побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким, не обращая внимания на калории – в конце концов, у вас впереди еще 27 дней, чтобы привести себя в форму. Утешьте себя мыслью, что углеводы повышают в мозгу содержание вещества серотонина, который оказывает успокаивающее действие и поднимает настроение.

2 ФЕВРАЛЯ

Одна из причин февральской депрессии – нехватка света. Обманите природу: пусть в вашем доме будет всегда светло! Замените матовые плафоны прозрачными (они пропускают больше света), купите новые занавески ярких, светлых тонов и не экономьте на электричестве.

3 ФЕВРАЛЯ

Не пренебрегайте сном! Здоровый сон (не меньше 7-8 часов в день) укрепляет иммунитет и стабилизирует все вегетативные функции организма. По статистике, те, кто полноценно высыпаятся в течение рабочей недели, в полтора раза реже страдают хроническими воспалительными заболеваниями. Запомнили?

4 ФЕВРАЛЯ

Самое время отправиться на прогулку! Когда, днем или вечером, решать вам. Дневной променады взбодрит и поможет улучшить физическую форму, прогулка после ужина и перед сном успокоит и расслабит, улучшит обменные процессы в организме. Так что – все в сад, плохая погода – не отговорка.

5 ФЕВРАЛЯ

Что, если начать день с контрастного душа? Это хорошая зарядка для сосудов и гарантия того, что сон с вас как рукой снимет...

6 ФЕВРАЛЯ

Обратитесь к ароматерапии – масла лаванды, лимона и апельсина снимают усталость и поднимают настроение. Быстро и эффективно.

7 ФЕВРАЛЯ

Начинайте свой день с зарядки, чтобы активизировать кровообращение. Ваше спасение от капризов погоды – в движении. Да и для фигуры это полезно...

8 ФЕВРАЛЯ

Продолжая тему дня предыдущего: используйте каждую возможность потратить лишние калории – поднимайтесь по лестнице вместо лифта, увеличьте темп ходьбы, не ленитесь сходить пешком в магазин вместо того, чтобы ехать на машине.

9 ФЕВРАЛЯ

Чтоб простуды не бояться... уделите особое внимание витамину С! Ударная доза в виде двух-трех растворимых шипучих таблеток, содержащих суточную дозу витамина С, может предотвратить начинающийся насморк. Проверено.

10 ФЕВРАЛЯ

Вы ощущаете дискомфорт или даже боли в спине? Снижайте нагрузку на позвоночник! Старайтесь не поднимать тяжелых предметов. Если это необходимо, то поднимайте их присев, а не наклонившись. Сидя, чаще меняйте позу, периодически вставайте, расслабляйте напряженные мышцы.

11 ФЕВРАЛЯ

Приучитесь одновременно с едой мелкими глотками пить воду – она смывает кислоту со стенок пищевода. Прекрасная профилактика изжоги – и избыточного веса тоже!

12 ФЕВРАЛЯ

Оказывается, самый активный «борец» с депрессией – перец чили, чьи стручки высвобождают гормон радости – эндорфин. Так что ешьте чили и веселитесь!

13 ФЕВРАЛЯ

Пора очищения! Лучшее средство для выведения из организма совершенно ненужных ему веществ – зеленый чай. Без сахара, разумеется!

14 ФЕВРАЛЯ

День святого Валентина, самое время вспомнить, что поцелуй оберегает нервную систему человека от разрушительного воздействия стрессов, является одним из лучших способов сжигания жира и превосходным средством от преждевременного старения. Намек понят?

15 ФЕВРАЛЯ

Вы не можете отказаться от привычки есть перед телевизором? И не надо! Замените только чипсы и конфеты на яблоки, киви или абрикосы.

16 ФЕВРАЛЯ

Макаронны вовсе не такой опасный для фигуры продукт, как вы думаете! Угрозу для талии они представляют только в сочетании с мясом, сыром и маслом, а вместе с овощным соусом (томат, лук, укроп, специи) они абсолютно безвредны! В разумных количествах.

17 ФЕВРАЛЯ

Танцы – прекрасный способ разогнать кровь, заставить сердце и легкие работать активно, укрепить позвоночник... Танцуют все!

18 ФЕВРАЛЯ

Сделайте свою жизнь интересной, чтобы еда не была главным удовольствием дня! Новые книги, музыка, фильмы, выставки... А вы все еще не в курсе?

19 ФЕВРАЛЯ

Как давно вы не были в бане (или сауне)! Надо бы наверстать, ведь это – прекрасный способ вывести из организма шлаки, да и просто отличное времяпрепровождение...

20 ФЕВРАЛЯ

Хорошая новость для любителей кофе: ежедневное употребление от одной до трех чашек кофе снижает риск развития сердечной недостаточности и может защитить от инфаркта. Отлично!

21 ФЕВРАЛЯ

Сделайте питательную витаминную маску для лица (например, натрите цедру апельсина, смешайте ее с одним желтком и одной ложкой сметаны, нанесите на 20 минут) и постарайтесь, чтобы вас в ней никто не увидел.

22 ФЕВРАЛЯ

Знаете ли вы, что за завтраком необходимо употребить не менее трети своей дневной нормы калорий, а лучше – половину? Ну вот, а вы только кофе пьете...

23 ФЕВРАЛЯ

Не забывайте каждый день пользоваться различными увлажняющими средствами для кожи, ведь зимой кожа, как лица, так и тела нуждается в особом уходе.

24 ФЕВРАЛЯ

Некоторые диетологи утверждают, что для борьбы с плохим настроением лучше вообще ничего не есть, а много-много пить травяных чаев, чистой воды и натуральных соков. Проверьте, так ли это.

25 ФЕВРАЛЯ

Сходите в бассейн или аквапарк. Вода в больших количествах, да еще и «под занавес» зимы может творить чудеса.

26 ФЕВРАЛЯ

Сделайте укрепляющую ванночку для ногтей (три столовые ложки соли растворите в двух стаканах горячей воды и подержите в растворе кончики пальцев 15-20 минут), а затем и маникюр. Можно и педикюр, ведь красота – страшная сила!

27 ФЕВРАЛЯ

Соберитесь с силами и наведите порядок в доме. Выбросьте что-нибудь ненужное – сразу станет веселее.

28 ФЕВРАЛЯ

Придайте вашей прическе блеск и великолепие – ополосните свежевывмытые волосы соком лимона (пол-лимона на стакан воды). Вот, кстати, и февраль прошел...



FOTOS: SYC

Покоренный огонь



Что может быть прекраснее, чем промозглым зимним вечером устроиться в уютном мягком кресле перед камином и глядеть на пляшущие языки пламени под звук потрескивания дров? Ничего.

Сложный, а порой, и опасный танец огня завораживает, вводит в почти медитативное состояние, наводит на раздумья... В чем же кроется секрет магического воздействия огня на сознание? Возможно, он заключен в том, что жизнь наших далеких предков целиком и полностью зависела от огня, вокруг огня всегда кипела жизнь, благодаря чему развивалась цивилизация. Или – в том, что покорение огня далось человеку огромными усилиями, но до конца обуздать своенравную стихию ему так и не удалось. А может быть, существует какое-то нематериальное объяснение готовности людей часами наблюдать за тем, как пляшут алые языки пламени, – не даром в большинстве магических обрядов используется огонь! Как бы то ни было, огонь всегда присутствовал рядом с человеком на протяжении всей мировой истории, даря тепло и уют, смягчая горечь одиночества и разделяя радость побед, настраивая на философский лад и взбадривая... Наверное, именно этим объясняется тот факт, что и в просвещенный век Интернета, мобильной связи и прочих достижений прогресса тепло домашнего очага по-прежнему актуально, и пылающий огонь камина сближает современных людей так же, как сближал когда-то первобытных людей и средневековых рыцарей, мыслителей эпохи Просвещения и пиратов.

История камина уходит своими корнями в далекое прошлое. Если не принимать во внимание такой этап укрощения огня и заключения его в каменную форму, как костер древнего человека, пылающий в вырытом посреди мрачной пещеры углублении, обрамленном необтесанными камнями, можно сказать, что камин зародился в Древнем Риме. Само название «камин» происходит от латинского *camīnus* – открытый очаг. В домах римлян строились печи с открытой топкой, уходящие трубой в потолок. С их помощью отапливали довольно большие помещения. Эти «каминусы» монтировали в центре главного помещения в доме, что опреде-

лило местоположение камина на несколько последующих веков. В Средневековье камин утратил свою исключительно обогревательную функцию и превратился в... обычную кухонную плиту, только очень большую. На вертелах, укрепленных над пылающими углями камина, жарили туши быков и баранов, поэтому каминные топки могли достигать размера комнаты высотой в полтора человеческих роста. Спустя некоторое время человечество, в том числе и создатели каминов, вновь обратилось к идеалам античного искусства. Интерьеры стали украшать всевозможные статуи и колонны, а каминные превратились из бесформенных булыжных печек в изящные произведения искусства из благородных камней – гранита, мрамора. Их украшали мозаикой, экспериментировали с их формой. А вот закрывать каминную топку ширмой и использовать каминную полку в качестве декоративного элемента люди додумались только к XVIII веку. Модные в то время шелковые ширмы в деревянной или позолоченной раме ставили перед топкой камина, их рисунок просвечивался светом пламени и создавал дополнительный декоративный эффект. Чуть позже стало понятно, что если уплотнить подобный экран, он будет рассеивать жар огня и защищать пол от летящих из камина искр. Появились и каминные полки, служившие подставкой для часов, ваз, зеркал и роскошных канделябров. Но свой, привычный для нас, облик камин приобрел в век классицизма, центром развития которого стала Англия. Камин в английском стиле – это спокойный аристократизм, элегантность и простота, сдержанность декораций, форм и красок. Торжество функциональности и стиля!

И даже столь модный в конце прошлого века стиль хай-тек, первым признаком которого служит обилие стекла (или его заменителей) в сочетании с металлом, не смог конкурировать при производстве каминов с «классикой жанра». Каминные, сверкающие полированным металлом, чьи формы напоминают скорее очертания космического корабля, чем домашней печи, проигрывали лаконичным и в то же время источающим уют традиционным домашним очагам. Хотя, конечно, и у резких, пересекающихся под разными углами линий каминов хай-тек, сделанных из стекла и нержавеющей стали, есть свои поклонники...

Впрочем, современные владельцы каминов, как правило, руководствуются при их приобретении в первую очередь не соображениями архитектурной моды, точно так же они не предполагают использовать их, как средневековые воины, в качестве гигантского гриля. Сегодня установка камина в доме продиктована в первую очередь потребностью в создании уюта и комфорта, ведь очаг открытого огня создает особую атмосферу в комнате, атмосферу тепла и спокойствия. Привычка коротать долгие зимние вечера у камина надежно защищает от сезонной депрессии и наполняет теплом отношения между близкими людьми. Именно поэтому камин перестал быть исключительной принадлежностью загородных домов, теперь каминные устанавливают и в городских квартирах. Ведь независимо от дизайна, современный камин позволяет созерцать огонь сквозь огнеупорное стекло и удалять золу, не гася пламени. Топить современный камин можно не поленьями или углем, а специальными брикетами или гелем, сгорающими «без шума и пыли». Более того, для тех, чья жилая площадь совершенно не приспособлена для классического каминного устройства, придуманы электрокамины, идеальная и безопасная альтернатива обычным очагам. По внешнему виду электрокамины ничем не уступают настоящим, специальные светоотражающие устройства имитируют всполохи точь-в-точь как живой огонь, причем качество имитации совершенствуется год от года.

Что нужно учитывать при установке камина? Помимо того, что этим должен заниматься профессионально обученный специалист, а на собственную установку должно быть получено особое разрешение, следует помнить, что вокруг камина на близком расстоянии от огня не должно быть легко воспламеняющихся ма-

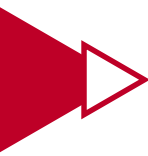
териалов: деревянных стен, пола и мебели. Перед очагом надо сделать предтопочную площадку, поскольку пол рассыхается от постоянного нагрева, а от вылетающих из пламени частиц на покрытие остаются следы. Для отделки пространства вокруг камина лучше использовать металл или камень. Разумеется, стиль камина должен соответствовать остальным деталям интерьера жилища и поражать воображение гостей не только ценой, но и своей способностью отражать индивидуальные черты характера и особенности личности своего владельца. Потому что, как ни крути, современный камин – это один из главных бриллиантов в оправе дома и символ престижа его обитателей. А это, – вы знаете! – обязывает...



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖИ! 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:

Шагом марш!



Избавиться от лишних килограммов? Нет ничего проще.

В отличие от всех остальных, проблемы с лишним весом можно решить гуляючи. В пользу ходьбы говорят еще и такие факты, как, например, отсутствие противопоказаний и финансовых расходов. Оздоровительные пешие прогулки подходят всем без исключения, независимо от возраста, и являются прекрасным способом поддержания иммунитета и отличного самочувствия на долгие годы. Они благотворно влияют на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляют мышцы, оказывают положительное эмоциональное воздействие. И, что немаловажно, при ходьбе движения грудной клетки и таза массируют печень, селезенку, поджелудочную железу, что способствует активизации процесса пищеварения. Итак, вперед!

ШАГ ПЕРВЫЙ: действительно ли у вас есть избыточный вес, или это только иллюзия? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно рассчитать индекс массы тела. Для этого разделите свой вес (в килограммах) на рост (в метрах) в квадрате. Полученная цифра и будет той точкой, от которой вы в дальнейшем будете отталкиваться при контроле своего веса. Показатель от 19 до 25 – абсолютная норма, от 26 до 30 означает избыток массы, а 31-45 заставляет задуматься о приближающемся ожирении. Если после этой несложной арифметики вы обнаружили, что весите больше положенного, пора действовать! Впрочем, людям с идеальным весом тоже будет полезно прогуляться...

ШАГ ВТОРОЙ: «человек есть то, что он ест». Чтобы избавиться от ненужных килограммов (а впоследствии и поддерживать форму), нужно расходовать больше калорий, чем потреблять. И совсем не обязательно при этом питаться исключительно сухариками и яблоками или считать буквально все поглощаемые калории! Просто постарайтесь избегать алкоголя, который, кстати, прибавляет аппетит, и выпечки с десертами, которые очень быстро прибавят вам лишние сантиметры и граммы. Замените их на коктейли-смузи из сезонных овощей и фруктов или на свежевыжатые соки. Всегда приветствуются морепродукты, постное мясо, овощи и фрукты, травяные чаи, а вот белый хлеб, картофель, макаронные изделия из рациона лучше по возможности исключить.

ШАГ ТРЕТИЙ: что делать, если, несмотря на «правильное» питание, вес упорно не желает уменьшаться? Тут-то и начинается самое интересное. Потому что ответ на этот вопрос – надо больше двигаться и заниматься спортом! А что прикажете делать совершенно неспортивным людям или тем, кто по каким-то причинам не может посещать тренажерный зал (нет времени, зал далеко от дома/офиса или слишком дорого стоит и т. д.)? Просто ходить пешком! Как считают многие фитнес-тренеры, именно ходьба пешком способна быстро и эффективно приблизить вас к идеальной фигуре, плоскому животу и стройным бедрам. При этом, заметьте, абсолютно безвозмездно, то есть даром!

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: «левой, правой, левой, правой...» Но не думайте, что, прогулявшись до магазина и обратно, вы тут же станете стройной, как березка! Для появления видимого и ощутимого эффекта нужно каждый день гулять не меньше часа, делая 7-8 тысяч шагов. И это – не считая того расстояния, что вы «проходите» дома или на работе (обычно это еще 2-3 тысячи шагов). Сосчитаем... Получается, что дневная норма – не менее 10 тысяч шагов! Не спешите пугаться, не так уж и сложно покорить этот «десяти-тысячник»! Для этого всего-то и нужно выходить из транспорта на несколько остановок раньше, и оставшийся путь проходить пешком. Или, например, взять за привычку по вечерам совершать променады – заодно и свежим воздухом перед сном подышите. Сосчитайте, сколько вы выберете пеший маршрут подлиннее, не «срезайте» по привычке углы, словом, не экономьте на шагах! В том случае, если вы живете не на первом этаже – поставьте эксперимент: забудьте на неделю о лифте и попробуйте подниматься и спускаться по лестнице пешком.

ШАГ ПЯТЫЙ: на марше. Безусловно, заоблачных результатов в первые дни пеших прогулок вы вряд ли достигнете. Да и не такое это простое дело – перейти с привычных повседневных 2-3 тысяч шагов на 10 тысяч всего за пару дней! Но лиха беда – начало... Постепенно все войдет в норму. Если, конечно, вы поставите перед собой цель гулять не меньше 2-3 раз в неделю и будете неукоснительно это правило выполнять. Поверьте, стоит только начать, и вы «подсядете» на пешие прогулки так, что для вас они станут не обременительной обязанностью, а естественным-приятным разнообразием. И еще: хотя для прогулок не существует временных ограничений, в целях похудения целесообразнее гулять по утрам. Дело в том, что по утрам у вас меньше быстросжигаемых углеводных калорий, и запасы жира сжигаются легче.

ШАГ ШЕСТОЙ: дело в технике. Чтобы польза от ходьбы была максимальной, следите за техникой! А именно: ходите, распрямив плечи и грудную клетку, слегка напрягая мышцы живота. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым. Помогайте себе руками, сгибая их в локтях и двигая ими от талии до грудной клетки и обратно. Устали? Снижайте постепенно темп, пройдите еще несколько минут совсем медленно. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц. Особо продвинутые ходоки могут попробовать себя в новом виде спорта, который в последнее время становится все более популярным: в так называемой скандинавской ходьбе (Nordic Walking), то есть ходьбе со специальными палками, похожими на лыжные. Скандинавская ходьба особенно эффективно укрепляет мышцы, расправляет легкие, полезна для осанки, и, по мнению многих экспертов, гораздо полезнее для здоровья, чем традиционный бег трусцой.

Всего несколько несложных шагов... и вы уже на пороге совершенства!

FOTOS: S&C

Радость жизни вне зависимости от возраста

Преимущества у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радужная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Благодаря арт-терапии, совместным просмотрам фильмов, беседам и прогулкам у наших подопечных улучшаются как настроение, так и мелкая моторика, и другие когнитивные функции, и уж точно они становятся более жизнерадостными, активными и счастливыми.



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



В ПАРЕ ПОЛЕЗНЕЕ

В холодное время года, когда организм находится в условиях стресса (особенно это касается тех, кому за 60), он очень нуждается в витамине С. Как недавно выяснили ученые, действие витамина С усиливает рутин, или витамин Р. Вместе они участвуют в окислительно-восстановительных процессах и активно борются с воспалением. Рутин в паре с витамином С способен блокировать фермент гиалуронидазу, тем самым защищая запасы гиалуроновой кислоты. И не только! Исследования показывают, что это витаминное сочетание может предотвратить образование тромбов и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А вот без рутина активность витамина С снижается почти вдвое. К счастью, недостаток витамина Р легко восполнить: он есть в цитрусовых, гречке, винограде, малине, помидорах. Помимо продуктов с рутином, есть еще напитки, богатые этим веществом: фруктовые соки, травяной и зеленый чай. Все продукты, содержащие витамин Р, следует употреблять в свежем или полу-сыром виде.



Сезонные неприятности

В холодное время года на боли в суставах жалуется каждый третий житель Европы старше 60 лет. Причина кроется в сезонности заболеваний подобного рода. Медики уверены, что «виноваты» в появлении ноющих болей перепады атмосферного давления. Из-за них происходят скачки артериального давления, которые транслируются, в частности, в суставную сумку. Если при этом в суставе уже есть возрастные дегенеративные изменения, сигнал бедствия, который передает нервным окончаниям хрящ, усиливается. Играет свою роль и сезонное снижение иммунитета, также негативно влияющее на хронические заболевания. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследование у врача-ортопеда минимум раз в год, чтобы вовремя выявить патологический процесс. Ни в коем случае нельзя игнорировать даже самые незначительные боли в суставах, и уж точно незамедлительно идти к доктору, если движения постоянно сопровождаются неприятными ощущениями.



Оптимизм укрепляет иммунитет

Позитивное отношение к жизни укрепляет иммунную систему и увеличивает продолжительность жизни, – эта аксиома вновь получила научное подтверждение. В очередной раз медики обнаружили, что позитивное отношение к жизни играет ключевую роль в здоровом старении, так как оптимизм, повторимся, укрепляет иммунную систему и способствует высокой продолжительности жизни. Более того, сосредоточенность на положительных моментах помогает людям на склоне лет справиться с уже имеющимися недугами. А значит, пусть ваш стакан всегда будет наполовину полным!



Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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



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

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

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



Максим Первозванский:

«Любого человека
– даже самого
страшного тирана
– можно пожалеть!»

Прощеное воскресенье в 2023 году отмечается
26 февраля. Что это за праздник, как правильно
просить прощения, и что вообще нужно
знать о Прощеном воскресенье, рассказывает
протоиерей Максим Первозванский.

Прощеное воскресенье – последний день перед Великим Постом. День Прощеного воскресенья завершает подготовку к Великому посту. Последняя неделя перед постом, Масленица (хочу напомнить, что в переводе на латынь это слово звучит как «карнавал», состоящее из слов «мясо» и «прощай») – самая подготовительная: мы прекращаем есть мясную пищу и постепенно входим в пространство Великого Поста. Поэтому ко дню, когда совершается чин прощения, когда песнопения сменяются минорными и постными и звучит прокимен «Не отврати лица Твоего от отрока Твоего», когда священнослужители переодеваются из светлых одежд в темные, – мы приходим уже подготовленными. Даже сам строй масленичной недели, со всеми ее народными названиями – золовкины посиделки, тещины вечерки – как раз говорит нам о том, что в эти дни желательно, по нынешним меркам хотя бы позвонить, а лучше все-таки навестить своих родных и близких, чтобы примириться.

Чин прощения на самом деле совершается не только в Прощеное воскресенье, но и на протяжении всего Великого поста. Каждый день в храме священник обращается к народу: «Простите меня, отцы, братия и сестры, еже согреших пред вами словом, делом или помышлением ...» и получает ответ: «Бог простит, и нас простит!». В заключение священник произносит: «Благодатию Своею Бог да простит и помилует всех нас».

Получается, что Прощеное воскресенье, с одной стороны, знаменует окончание многонедельной подготовки к Великому посту, а с другой, начало Великого поста, важной целью которого является наше примирение с Богом и людьми.

Хотелось бы подчеркнуть, что значит прощение. Слово это обозначает не только прощение обиды. Бывает, что какой-то глубинной обиды между людьми вовсе нет, а отношения натянутые, непростые. Тут уместно вспомнить, что слова «простить» и «просто» однокоренные неслучайно: очень важно, чтобы между нами и нашими близкими не было каких-то внутренних или внешних сложностей. Однако в современном мире многие люди буквально обрастают врагами, которые что-то у них отняли: деньги, должность, здоровье, жизнь близких людей... Как же вести себя по отношению к тем, кого простить не можешь?

Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть. Он мог быть очень нехорошим человеком, но ему в аду мучиться тоже больно. И в детстве его могли плохо воспитывать и потом могли его не любить и прочее. Хотя это ни в коем случае не значит, что мы должны его оправдать. Важно понять, что действия мы можем осуждать, а вот человека можем пожалеть, особенно если он делает другим гадости сознательно или, допустим, не может перестать их делать по немощи. Мы пытаемся умом объяснить поведение человека: ну больной душевно, ну надорван... Тем более это можно сделать в отношении несчастного соседа, которому страсти не дают покоя, неизвестно по каким причинам. Но надо благодарить Бога, хотя бы почти по-фарисейски: «Благодарю Тебя, Господи, что Ты не попустил мне также». А человека пожалеть. Тогда это не будет уже фарисейством, если мы человека не осуждаем, а жалеем. И благодарим Бога.

Нередко говоря «прости» или «прощаю», мы все равно сохраняем в душе горечь обиды или чувствуем свою правоту по отношению к тем людям, которые нам, мягко выражаясь, не нравятся, а иногда причиняют серьезную боль. Где же границы искренности и лицемерия? Если я не люблю человека, не испытываю к нему никаких положительных эмоций, но пытаюсь ему улыбаться – лицемерие это, или нет? На самом деле, здесь все достаточно понятно: если я осуждаю человека, и при этом искусственно ему улыбаюсь – это лицемерие. А если я улыбаюсь, но при этом ругаю себя за то, что не могу нормально относиться к этому человеку – то есть я осуждаю не его, а себя – то это уже не лицемерие, а очень важный принцип духовной жизни – от внешнего к внутреннему. Поэтому пытаться нелично просить прощение, даже если у тебя это не очень получается, необходимо. При этом ругая себя за то, что ты не имеешь в сердце достаточного прощения.

Мне кажется, что простить по-настоящему (для начала хотя бы умом) легче человеку верующему. Потому что неверующему человеку сложно объяснить, например, слова, которыми старцы утешали обиженных: «Знай, что когда ты просишь у Бога смирения, то он обязательно пошлет тебе человека, который тебя обидит, унизит, оскорбит и уничтожит». Верующему человеку достаточно просто понять, что те люди, которые нас, так или иначе обидели, заделали, причинили нам какое-то зло – это орудие Божьего промысла. Достаточно вспомнить слова Ветхого Завета, что Господь ожесточил сердце фараона, чтобы вывести Израиль из Египта. Или, например, в отношении Навуходоносора, который разрушил Иерусалим, написано: «Раб Мой, Навуходоносор!». Поэтому важно понять для себя, что в некотором смысле эти люди – ангелы, которых Господь посылает, с какой-то Своей, иногда с совершенно непонятной для нас целью. Следующий, очень важный шаг в деле прощения – отделить наши чувства друг от друга и от наших действий, боль обиды от желания мести, гневных разбирательств, непощения, вплоть до пожеланий смерти другому человеку. Не нужно специально бороться с болью, потому что это естественное, нормальное чувство, которое мы переживаем. А вот сопровождающие его негатив и действия, обращенные на другого человека, нужно отделить и искоренить.

Прощая человека, мы не обязательно должны перестать вести себя по отношению к нему каким-нибудь специальным образом. Это хорошо понятно на примере, когда родители считают необходимым наказать ребенка. Не всегда при этом они на него сердятся: вполне возможно, они его давным-давно простили, но, тем не менее, считают нужным лишить его чего-нибудь приятного. То же самое очень важно сделать в отношении наших обидчиков. Представьте себе: у вас сложные отношения с каким-нибудь соседом по

лестничной площадке, который, несмотря на все ваши попытки, гадко себя ведет. Вы вполне можете довести дело даже до судебного разбирательства. При этом по-христиански ваши действия не должны быть связаны с обидой, ненавистью в отношении него. Это важно в любой ситуации. Даже на войне, когда долг человека убивать врагов. Военное время всегда возрождает если не формальное язычество, то некое языческое упоение войной – кровью, ненавистью и так далее. Христианину нужно этого не допускать. То же самое касается ситуации, когда враг появляется в семье. Например, когда посторонний человек уводит из семьи мужа или жену. Или в бизнесе, особенно если наши конкуренты начинают вести нечестную борьбу и пользоваться теми средствами, которые ты как христианин никак не можешь себе позволить. Можно и нужно продолжать бороться. Но необходимо бороться и со своими негативными чувствами и молиться за обидчиков.

И, наконец, очень важно помнить, что вообще-то мы – глубоко не совершенные люди, поэтому ждать от самих себя, что «вот, я ни на кого не буду держать обид и всех прощу», это, в некотором смысле, гордыня. Не надо удивляться, что порой у вас не получается кого-то простить. Постараемся подойти к своим обидам творчески: не просто позволять себе продолжать обижаться – а молиться и думать, что с этим можно сделать.



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

Анастасия Пивоварова

Известная российская теннисистка Анастасия Пивоварова, победительница 17 турниров ITF и бывшая вторая ракетка мира в юниорском рейтинге до 18 лет – о планах на 2023 год, новом проекте и сути счастья.

«Я хочу облегчить жизнь спортсменам после карьеры!»



- Настя, оборачиваясь назад и подводя итоги: каким для вас стал 2022 год?

- Прошедший год для меня стал очень необычным - я его провела в статусе мамы, и мне очень нравится эта роль. Я наслаждалась каждым моментом общения с моим ребенком, было приятно смотреть, как он взрослеет, меняется, обретает новые навыки. Также этот год особенный для меня тем, что я запустила свой проект, о котором долго мечтала и много над ним работала - это смена карьерного трека для спортсменов, помощь в подготовке к завершению соревновательной карьеры. Я уверена, что на этом важном этапе очень важна поддержка профессионалов.

- Какое самое заветное желание вы загадали под бой курантов?

- Я не люблю раскрывать свои желания, пока они не сбудутся. Конечно, есть о чем мечтать, и я всегда советую мечтать больше и глубже, не опускать планку, чтобы не ограничивать себя в масштабах поставления своих целей.

- Что ожидаете от наступившего 2023 года?

- Я строю далеко идущие планы касательно моего нового проекта: буду очень активно развиваться, строить комьюнити с завершившими карьеру спортсменами, оказывать им поддержку. Как человек разносторонний, я хочу изучать новые направления, особенно меня интересуют превентивная медицина, вопросы глобализации и психологии... И еще больше путешествовать. Я была в 52 странах, но список мест, где мне хотелось бы побывать, по-прежнему длинный. К тому же теперь изучаю этот мир вместе с ребенком и наслаждаюсь этими моментами! Надеюсь, это будет год развития, крутых ярких проектов и волшебных семейных событий.

- Как в вашей жизни появился теннис?

- Теннис в моей жизни появился после отдыха с семьей на юге Франции, когда я попробовала свои силы в пляжном теннисе. Выиграла даже турнир, в котором участвовали дети и взрослые. Потом, когда я вернулась домой, был набор в Лужниках в школу сестер Гранатуровых, которую я успешно прошла и дальше быстро прогрессировала. За год меня перевели из младшей группы в старшую. Потом я начала выигрывать турниры, была одной из лучших сначала в Москве, потом в России, далее в Европе и так добралась до второго номера в мировом рейтинге до 18 лет.

- Какие спортивные достижения вы считаете самыми важными?

- Я выигрывала турниры ITF и была в четвертьфинале турниров WTA, хоть и не самой высокой категории, но для меня они были очень важны. Потому что, когда я играла полгода, у меня были высокие результаты, а потом я полгода боролась с травмами, затем снова должна была подтверждать результаты, чтобы остаться в рейтинге, это была очень большая нагрузка на организм, на психику. И когда я с этим справлялась, это были важные моменты в карьере.

- Какие ваши сильные стороны в теннисе?

- Наверное, мои длинные рычаги, у меня хлесткие удары, и мяч летит очень быстро. Плюс я всегда любила играть в комбинационный теннис, разыгрывать, строить тактику. Мне больше нравились покрытия, где можно подольше разыгрывать мяч (грунтовое покрытие или медленный хард), моя выносливость часто была решающим фактором в матчах.

- **Чей стиль игры вам особенно импонирует?**
- Когда я играла, мне очень нравилась Ким Кляйстерс, потому что она разносторонний игрок, у нее богатый арсенал ударов. В зависимости от соперника, она строит нужную тактику, играет активно или на удержание, сбивает ритм и выходит к сетке. А сейчас... Наверное, Симона Халеп, она почти моего возраста, и мы с ней неоднократно играли. Мне очень нравится ее стиль игры, и я думаю, она справится со всеми сложностями и снова сможет занять лидирующие позиции в рейтинге.

- **Как думаете, изменила ли вас популярность после того, как вы обосновались на вершине теннисного Олимпа?**
- Думаю, нет. Я не скажу, что я суперизвестная спортсменка. Меня больше узнают в Америке, чем в России. Чтобы тебя узнавали в России, нужно быть первым номером в теннисе.

- **Если бы не теннис, то кем бы вы стали?**
- Сложный вопрос, но точно бы не выбрала модельный бизнес. Он не подходит для моего характера и моих ценностей. Я бы хотела себя попробовать в балете: я гибкая, у меня красивая осанка, длинная шея, и, когда я брала в Нью Йорке уроки балета, педагог был восхищен моим талантом.

- **Что бы вы никогда не сделали в жизни?**
- Не люблю говорить «никогда», никто не знает, как может поменяться наша жизнь. Наверное, никогда бы не выбрала профессию или хобби, связанные с насекомыми, потому что я жутко их боюсь, и мне они крайне неприятны. Страх высоты также есть, но хочу ли я его преодолеть, пока не могу сказать. В моей жизни было столько ситуаций преодоления себя и обстоятельств, что я стараюсь не создавать искусственно лишних сложностей и поводов для стресса, себе я уже все доказала, мучиться больше не хочу.

- **Если бы кто-нибудь написал биографическую книгу о вас, какое бы у нее было название?**
- «Да с кем же встречается Пивоварова?» (смеется). А если серьезно, «Многогранность моей жизни». У меня ощущение, что, благодаря моему внутреннему перфекционизму, я всю жизнь вытачиваю себя, как бриллиант.

- **Какие советы вы можете дать новичкам, только вышедшим на корт?**
- Смотреть на мяч, сгибать ноги, следить за точкой удара всегда впереди себя. Что касается психологии, очень важно работать над собой, потому что первый соперник, которого ты должен победить, это ты сам. Поэтому как ты себя настроишь на матч, и чем лучше ты подготовишься, чем лучше ты будешь готов к матчу, а сопернику будет сложнее. Перво-наперво нужно начать с себя и дальше уже смотреть на тактику, на соперника, понимать, что ты можешь ему противопоставить. Следующее - все нервничают перед матчем, и если ты выходишь и не переживаешь, то можно повесить ракетку на гвоздь, как говорил мой тренер. Значит, тебе это стало неинтересно и не так важно. А значит, не нужно переживать, что руки трясутся. Ищи свои способы самоконтроля.

- **Расскажите о ваших спортивных планах, ближайших и дальнейших?**
- Карьеру я закончила, но официально об этом не объявляла. Что преподнесет жизнь далее, сложно сказать. Я не планирую возвращаться в тренировки. У меня была травма плеча, пока сложно загадывать, как сложится моя дальнейшая судьба со спортом.

- **Настя, вы потрясающе выглядите, поделитесь своими секретами красоты?**
- Секреты красоты довольно простые. Следить за своим питанием, заниматься спортом - это очень важно, потому что спорт нас заряжает энергией. Красота с энергией очень связаны, когда у тебя блестят глаза, ты радуешься и излучаешь позитив, конечно, твоя внешность преобразается. Как и все девушки, я люблю за собой ухаживать, я хожу к косметологу, уделяю много внимания домашнему уходу и пью витаминные добавки. У меня достаточно большой круг общения, но круг самых близких людей очень ограниченный. Очень важно, кто находится непосредственно рядом, потому что отношение близких людей тоже влияет на нашу внешность, уверенность и вообще жизненный подход. Я сейчас счастлива, и это несложно считать с моей внешности.

- **Недавно вы стали мамой. Как изменилась ваша жизнь?**
- Моя жизнь очень преобразилась, потому что, когда я каждый день вижу это маленькое счастье перед собой, я расцветаю, испытываю прилив энергии. Недаром я запустила свой проект наконец-то. Мне хочется везде успевать, я наслаждаюсь тем, что у меня на все хватает времени, что я умею грамотно планировать свой день. Сейчас очень тщательно планирую дела, которые нужно сделать, и получается очень продуктивный день. С одним ребенком, я думаю, время можно на все найти.

- **Какую первостепенную задачу вы ставите перед собой теперь?**
- Я поставила перед собой глобальную миссию: облегчить жизнь спортсменам после карьеры. Это для меня важно как в личном плане, так и в плане карьеры, - запустить и раскрутить такой сложный и большой проект. Это будет точно не просто, но у меня силь-

ная команда. После запуска проекта уже был ряд запросов от специалистов, от спортсменов, я даже не ожидала такого большого отклика на начальном этапе.

- **Что бы вы пожелали нашим читателям?**
- Чтобы каждый нашел свое счастье, потому что счастье - это не тот момент, когда ты кого-то встречаешь или какие-то яркие события происходят, а постоянное ощущение, которое ты в себе вырабатываешь различными способами. Я очень рада, что смогла достичь такого состояния, потому что во время теннисной карьеры у меня было очень много негативных, депрессивных состояний, и сейчас я научилась работать с собой, поняла, что для меня важно, что приносит мне радость, от кого я получаю положительные эмоции. Пусть у каждого отыщется свой источник постоянного счастья!



СУДОКУ

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

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



СКАНВОРД

Роман Дюма «Графиня де ...»					Снял «Танцующую в темноте»	Фамилия чапаевского Петьки					
Часть слова		Бурый минеральный пигмент		Южный фрукт	«Шагреневая ...»	Дассен					
				Скряга		Тарелка с гуманоидами					
	Солдатская колыбельная		«Ненавистная» река у греков	Фильм «... сегодня, завтра»	Сладкий студень						
				Характер с причудами							
Идеолог «Могучей кучки»	Навозный транспорт										
			Прерывание беременности	Куравлев как фашист							
	Китайская крапива	«Драгоценная» мера									
Укороченный ледоруб											
								Титул короля		Мудрец-еврей из анекдотов	Этого вырастают у страуса
								Туманный зверь			
	Город спасенный гусями	Русская мера веса		Анклава на территории ЮАР	«Консилиум» воров в законе						
	Фридрих-коммунист										
		Синев, которым все горит	Критик Волынский	«Таймер» для косца	«... дней до приказа»	Рабочее место монарха					
Казачий чин		Самая длинная река во Франции			«Попасть как ... в ошип»						
			Английский самолет								
Грузинский самогон		Кукуруза			Поперечные нити ткани						
Ахеджакова			Почетная мать семейства								

СКАНВОРД

Город с Садами Семирамиды	Актёр Йорк	Родной город Огюста Ренуара	Оно льком подложано		Трактат «... любви»	Деревянный хомут	Зависающий феодал	Страж времени в тостере
Птица со своей жилплощадью	Конный спортсмен	Бурный плач	Лидер группы «Кино»			Лист с ценами	Хандра	Кавалерист
«Спальное место» реки			Американский боксер	Умница на лице	Долгунец		Лучший актер среди крыс	Па-де-... (против)
	Крылышко для нищих	Великолепная Лайма					Старинная «3»	Алтайский фазан
		Кавказский «ковбой»	Песси-мист-пласка	Псевдоним Бориса Бугаева			Специализация биржи	Автор «Мюнхгаузена»
	Голос выше тенора	Итальянский вермут					Лица отечественной эстрады	Немецкий летчик-шпион
			Одно из двух (операция)				Музыкальное сочинение	Крупный популай
	Колочая самка	«Байт минус налоги»						
							Пустой разговор, сплетня	Буква, похожая на трезубец
Соус из слив	Прозвище в чате							

АНЕКДОТЫ

Женщина, заказавшая услугу «Муж на час» для ремонта электропроводки, стала вдовой за сорок минут.

— Свидетель, вы должны отвечать на вопросы кратко, без комментариев, только «да» или «нет». Вам понятно?
— Нет.
— Что вам непонятно?
— Да.

Три лжи, которые вы услышите в своей жизни: «Я тебя люблю», «Мы будем вместе

навсегда», «Алгебра понадобится вам в будущем».

— Или вы, голубчик, немедленно бросите пить и курить, или ослепнете! – категорически заявляет врач пациенту.
— Понимаете, доктор, я старый человек и, мне кажется, уже все видел...
— А как я вас узнаю на первом свидании?
— Я буду в фате и с вещами.

Конечно, женщинам хорошо: встала с утра

пораньше и нарисовала себе лицо какое хочешь. А мужикам – с каким родился, с таким и живи.

— Послала своего за картошкой, а его сбила машина.
— Ужас! И что ты теперь будешь делать?
— Не знаю. Рис, наверное.

Вместо чая «Бодрость» в продажу поступил новый чай «Жадность». Все двадцать пять пакетиков привязаны к одной веревочке.

На экране

С 1 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

BABYLON – RAUSCH DER EKSTASE
(«БАВИЛОН: В ЭКСТАЗЕ»)

Режиссер и автор сценария: Дэмиен Шазелл

В ролях: Брэд Питт, Марго Робби, Оливия Уайлд

Голливуд, конец «золотых двадцатых». Звезды немого кино пытаются найти себе место в новом мире, где набирают популярность звуковые фильмы, но это, как выясняется, не так просто. И даже самые успешные карьеры в какой-то момент неумолимо близятся к закату...

С 9 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

MAGIC MIKE – THE LAST DANCE
(«ВОЛШЕБНЫЙ МАЙК: ПОСЛЕДНИЙ ТАНЕЦ»)

Режиссер: Стивен Содерберг

Автор сценария: Рейд Каролин

В ролях: Ченнинг Татум, Сальма Хайек, Кейтлин Джерард

Майк Лейн когда-то был ярчайшей звездой мужского стриптиза. Но обстоятельства не всегда складывались в его пользу, и, оказавшись на мели, он вынужден принять предложение богатой светской львицы и снова выйти на сцену после длительного перерыва.

THE BANSHEES OF INISHERIN
(«БАШНИ ИНИШЕРИНА»)

Режиссер и автор сценария: Мартин МакДона

В ролях: Колин Фаррелл, Брендан Глисон, Керри Кондон

Два закадычных друга живут на небольшом уединенном ирландском острове Инишир. Из-за внезапного конфликта один из них разрывает отношения, совершенно не подозревая о том, к каким серьезным последствиям это приведет.

С 15 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА

EIN MANN NAMENS OTTO
(«ЧЕЛОВЕК ПО ИМЕНИ ОТТО»)

Режиссер: Марк Форстер

Авторы сценария: Дэвид Маги, Ханнес Холм, Фредрик Бакман

В ролях: Том Хэнкс, Рэйчел Келлер, Мануэль Рульфо

Когда в соседний дом заселяется веселая молодая семья, брюзга и мизантроп Отто встречает пару в своей манере. Кто бы мог подумать, что вскоре он неожиданно для себя подружится с беременной Марисоль, и его мир кардинально изменится...



WREMJA.INFO

Сказочно вкусно, или
рецепты постных блюд

В этом году Великий пост начинается 27 февраля. Впрочем, нижеприведенные рецепты вкусных и полезных постных блюд заслуживают внимания круглый год напролет!

САЛАТ С АПЕЛЬСИНОМ И КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 2 апельсина, 50 г кунжутных семечек, 15-18 вареных очищенных крупных креветок, 1 чайная ложка меда, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки соевого соуса, сок половины лимона

Апельсины очистить от кожуры, вырезать мякоть из пленок, держа плоды над миской. Из остатков отжать сок в ту же миску, сохранить. Чеснок очистить и измельчить или пропустить через пресс. Смешать лимонный и апельсиновый сок, соевый соус, мед и чеснок. Вареные креветки обвалять в кунжутных семечках. Выложить в салатницу креветки и апельсины. Полить приготовленной ранее заправкой и сразу подать салат на стол.



КУКУРУЗНЫЕ ГАЛЕТЫ

Ингредиенты: по 1 стакану кукурузной и пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, 150 мл воды, 2 столовые ложки семян льна, по 1 чайной ложке разрыхлителя и соли, 0,5 чайной ложки сахара

В миске соединить кукурузную и пшеничную муку, перемешать. В муку добавить сахар, соль, разрыхлитель и растительное масло, перемешать. В масляно-мучную крошку влить порциями воду и замесить тесто. Всыпать семена льна и немного помесить тесто, чтобы семена равномерно распределились. На пергаменте, подпыленном мукой, раскатать тесто в тонкий пласт толщиной примерно 3-4 мм. С помощью фигурного ножа вырезать печенье. Обрезки снова собрать в комочек, раскатать и снова вырезать. Противень застелить бумагой для выпечки и выложить печенье, выпекать 10-15 минут в духовке, разогретой до 190°C.



ЗЕЛЕНЬ РИС

Ингредиенты: 1 стакан длиннозернистого риса, 1 средний пучок кинзы или петрушки, 1 маленький пучок зеленого лука, 50 мл растительного масла, соль и перец по вкусу

Обжарить рис с небольшим количеством масла на среднем огне, непрерывно помешивая, две минуты. Влить в рис 300 мл кипятка, перемешать, на сильном огне снова довести до кипения, закрыть крышкой. Уменьшить огонь до слабого, варить, не открывая крышку, 15 минут. Мелко порубить зелень, тонко нарезать зеленый лук, все вместе посолить, поперчить, сложить в блендер, влить растительное масло и измельчить. Добавить в горячий рис получившуюся пасту. Аккуратно перемешать. Закрыть кастрюлю с рисом крышкой и дать настояться пять минут. Подавать зеленый рис горячим.



БАНАНОВО-МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты: 0,5 л молока, 1 банан, 2-3 чайные ложки крахмала, ванилин по вкусу

Мякоть банана размять вилкой. В молоко добавить щепотку соли, пюре банана и ванилин. Развести крахмал молоком или водой до однородности. Поставить на плиту кастрюлю с молоком и, помешивая, довести до кипения. Влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения. Снять кисель с огня и разлить по чашкам.



Недвижимость

Предлагаю работу

Ищу работу

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

Предлагаю услуги

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

Разное

**Познакомлюсь с достойным
мужчиной с 75 лет.
Тел. 0157 336 06 179**

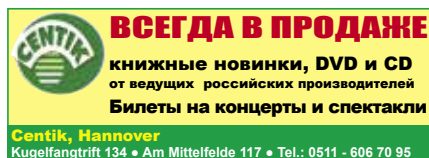
Познакомлюсь с женщиной в возрасте,
чтобы разделять наши
возрастные особенности
в дружбе, общении,
путешествиях.
Тел.: 0152/14293631.

Распродажа домашней библиотеки! Толковый словарь В. Даля в 4 томах, редкое издание, всего 40 евро. Полное собрание сочинений Ф. Достоевского в 12 томах, иллюстрации И. Глазунова, 60 евро. 50 различных словарей и избранных литературных произведений на разных языках по выгодной цене в Берлине. Телефон 030 242 11 20.

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



Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030688377160

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами.

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

[illegible]

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



КНИГИ



ИКОНЫ



ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



СВЕЧИ, МАСЛА, БЛАГОВОНΙΑ

Большой выбор духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров для каждого члена вашей семьи!

Заказывайте на сайте

www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

- Подробные консультации по всем вопросам страхования на русском и немецком языках и гибкая система скидок и льгот
- Полная прозрачность цен и условий
- Сотрудничество с разными страховыми компаниями
- Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!