WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE MÄRZ 2023

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

«Если профессионализм сплетается с талантом, то это успех!»

Известная телеведущая и хореограф-постановщик Ирина Поворознюк в новом интервью для журнала «Время» рассказала о мифах на телевидении, о ведении мероприятий и лучшем подарке на 8 марта.

СТР. 20

Ирина Поворознюк

ANZEIGE

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

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

Заказывайте на сайте
www.detiru.eu

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Гармонизация лица

Одной из главных тенденций в области ухода за собой в 2023 году так же, как и в предыдущем 2022, остается гармонизация лица.

СТР. 8

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Домашний сад и правила ухода за ним

Комнатные растения помогают очистить воздух и улучшить сон, не говоря уже об их магической способности оживлять любой интерьер.

СТР. 10

ТЕМА

Весне дорогу!

Вот и пришла весна. Что ж, пора пересмотреть правила ухода за собой!

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Максим Первозванский: «Смысл поста - увидеть свое истинное лицо, все свои неприглядные стороны и вступить в борьбу с ними!»

Чем период Великого поста принципиально отличается от остального времени года?
Что должно в нашей жизни меняться, помимо рациона, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 19

Ирина Поворознюк: «Если профессионализм сплетается с талантом, то это успех!»

Известная телеведущая и хореограф-постановщик Ирина Поворознюк в новом интервью для журнала «Время» рассказала о мифах на телевидении, о ведении мероприятий и лучшем подарке на 8 марта.

СТР. 26

КИНОЗАЛ

В марте на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

С 8 Марта!

Рецепты праздничных блюд, которые вы без труда сможете реализовать у себя дома. Не благодарите!

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

www.veritas-company.de

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

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

ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО

Aqua-Fisch Friedrichshafen 2023

Удивительное подводное царство с таинственными пещерами и лесами из водорослей, коралловыми рифами, жемчужными раковинами и, конечно, всевозможными рыбами, морскими звездами и прочими обитателей морей, океанов и рек откроется восхищенным взорам посетителей международной выставки рыбалки и аквариумистики Aqua-Fisch 2023, которая пройдет с 3 по 5 марта в Фридрихсхафене. Здесь можно узнать абсолютно все о плавучих существах всех видов, их содержании в аквариумах и террариумах, поучаствовать в мастер-классах и полюбоваться красочными шоу.

ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ

ITB Berlin 2023

Ежегодно столица Германии, а вернее, ее выставочный комплекс, становится местом встречи всех, кого манит ветер странствий. Неудивительно, ведь тут традиционно, начиная с 1966 года, проходит международная туристическая выставка-биржи ITB Berlin! За это время она стала одним из самых авторитетных событий в мире в сфере туристического бизнеса. В этом году с 7 по 9 марта можно будет узнать все о путешествиях, получить полную информацию о курортах и странах, выбрать направления для отдыха, а также приятно провести время и получить яркие впечатления от красочных шоу, тематических программ и дегустаций!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Lebensfreude Messe Lübeck 2023

Совсем неспроста выставка-ярмарка здорового образа жизни Lebensfreude Messe Lübeck, адресованная всем приверженцам активного жизненного стиля и тем, кто интересуется последними тенденциями в фитнесе, спорте, правильном и спортивном питании, проводится в марте (если точнее, с 11 по 12 марта)! Ведь, когда, как не весной, пробуждаться в унисон с природой, скидывать зимнее оцепенение и начинать больше двигаться и правильнее питаться? А помогут в этих начинаниях эксперты и профессионалы физической культуры, спорта и туризма, специалисты сферы красоты и здравоохранения, которые примут участие в Lebensfreude Messe Lübeck и с удовольствием расскажут о том, как сделать нормой здоровый образ жизни.

ИСТИНА В ВИНЕ

Prowein 2023

С 19 по 21 марта в Дюссельдорфе в рамках международной выставки вин и алкогольных напитков Prowein 2023 сотни винодельческих хозяйств из разных стран представят свою продукцию. Рислинг и пино-нуар, игристое вино и сидр, розовые, белые и красные вина – здесь каждый найдет напиток себе по вкусу! В 2023 году на выставке Prowein будет представлена продукция практически из всех винодельческих стран, в том числе Австралии, Новой Зеландии и Южной Африки, не говоря уже о Европе, Аргентине, Чили, Китае и США. Приятным дополнением к бокалу-другому вина станут местные деликатесы, а также обширная музыкальная программа праздника.

MAERZMUSIK

Музыка марта

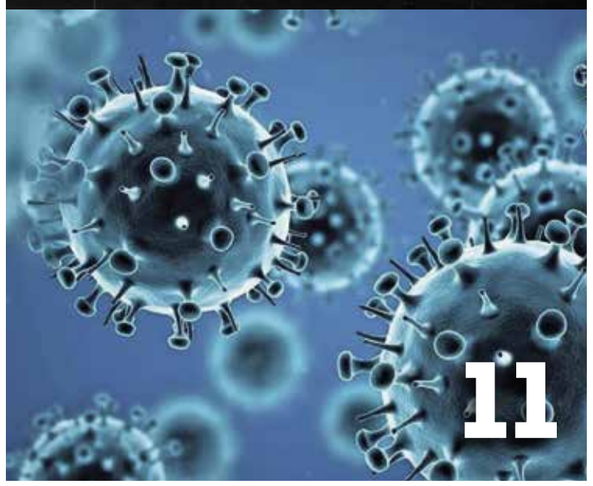
В центре внимания ежегодного фестиваля современной музыки MaerzMusik, который пройдет в этом году в Берлине с 17 по 26 марта, мультимодальность современной музыки. Программу фестиваля, включающую в себя концерты молодых исполнителей, авангардистские постановки музыкальных театров, экспериментальные пространственные инсценировки и мультимедиальные проекты, разработали художественная руководительница фестиваля Камила Метвали и композитор и дирижер Энно Поппе.

ПИЩА ДЛЯ УМА

Leipziger Buchmesse 2023

Хорошая новость для всех тех, кто не мыслит жизни без книг: с 23 по 26 марта в Лейпциге свои двери распахнет легендарная книжная ярмарка, второй по величине фестиваль чтения Германии. Как всегда, здесь будет представлена самая разнообразная печатная продукция, от школьных учебников до художественных альбомов, от журналов до уникальных арт-изданий. На Лейпцигской ярмарке можно узнать о новинках и тенденциях книгоиздательского рынка, приобрести права на издание тех или иных книг, ознакомиться с типографскими инновациями и встретиться с единомышленниками.

СОБЫТИЯ МАРТА



FOTOS: SXC

1 МАРТА 1904 ГОДА

В американском городке Кларинда родился Элтон Гленн Миллер, знаменитый джазовый исполнитель и композитор, основатель знаменитого биг-бэнда, носящего его имя. И сегодня нет, пожалуй, такого оркестра, который бы не исполнял замечательные пьесы Гленна Миллера, а фильм «Серенада Солнечной Долины» стал, без сомнения, одним из лучших музыкальных фильмов всех времен и народов. Миллеру удалось добиться того, что джаз, считавшийся до него чисто развлекательной, «второсортной» музыкой, встал в один ряд с классической. Жизнь знаменитого джазмена трагически оборвалась в декабре 1944 года, когда военный самолет, на борту которого находился майор Гленн Миллер, потерпел крушение над Ла-Маншем.

3 МАРТА 1921 ГОДА

Канадский физиолог Фредерик Грант Бантинг открыл гормон инсулин. Двумя годами позже его открытие удостоилось Нобелевской премии.

4 МАРТА 1877 ГОДА

На сцене Большого театра в Москве состоялась премьера балета Петра Ильича Чайковского «Лебединое озеро».

7 МАРТА 1912 ГОДА

Норвежский полярный исследователь Руаль Амундсен известил мир об открытии им Южного полюса. Интересно, что изначально Амундсен планировал покорить Северный полюс, но, пока шла подготовка экспедиции, Фредерик Кук и Роберт Пири объявили о том, что Северный полюс уже открыт. Тогда Амундсен решил взять курс на Антарктиду. Как показало время, решение это было более чем правильным.

10 МАРТА 1564 ГОДА

В типографии Ивана Федорова и Петра Мстиславца, вошедших в историю как русские первопечатники, свет увидела первая русская печатная книга «Апостол». Инициатором ее создания выступили царь Иван Грозный и митрополит всея Руси Макарий. Выбор этой книги для первого издания государственной типографии был неслучаен: «Апостол» в Древней Руси использовался и как богослужебная книга, и для обучения духовенства.

11 МАРТА 2020 ГОДА

Представители ВОЗ объявили о начале пандемии коронавируса, или COVID-19. Эта болезнь была выявлена еще в январе 2020 года в китайском городе Ухань, врачи которого обращали внимание на быстрый рост числа заболевших пневмонией неизвестной формы с тяжелым протеканием и осложнениями. Вскоре она распространилась по всему миру, приобретя характер пандемии. После 11 марта большинство стран приняло срочные жесткие меры противоэпидемического характера: карантин, закрытие авиасообщений, введение локдаунов. Благодаря этому, а также появлению вакцины от нового заболевания, спустя почти два года пандемию коронавируса, по числу жертв ставшую одной из самых смертоносных в истории человечества, удалось победить.

14 МАРТА 1492 ГОДА

Королева Изабелла Кастильская приказала выслать из Испании 150 000 евреев, не принявших христианское крещение. Как утверждают некоторые историки, это решение было навязано ей первым великим инквизитором Испании Томасом Торквемадой, по совместительству также бывшим личным духовником Изабеллы. Как бы то ни было, «Санта Изабель» искренне верила в то, что ее деяние – большое благо для Европы.

19 МАРТА 1950 ГОДА

Принято Стокгольмское воззвание о запрещении использования атомного оружия.

23 МАРТА 1900 ГОДА

Британский археолог Артур Джон Эванс в раскопках на острове Крит обнаружил легендарный Лабиринт – дворец Минотавра.

26 МАРТА 2006 ГОДА

Российский интернет-технолог Альберт Попков представил свое детище, социальную сеть «Одноклассники». Изначально этот проект, вобравший в себя популярные элементы соцсетей и в то же время предназначенный для удовлетворения потребностей пользователей русскоязычного сегмента, был для автора только хобби, но очень скоро перешел в разряд коммерческих сервисов.

30 МАРТА 1970 ГОДА

На экраны вышел фильм Владимира Мотыля «Белое солнце пустыни», культовый советский «вестерн», вошедший в золотую коллекцию мирового кинематографа.

СУДОКУ

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

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

О красе ногтей

Наступившей весной в моде четкие, прямые линии, классические цвета, сдержанность и элегантность. И в том числе в маникюре — тоже!

FOTOS: SXC

Ничего лишнего!

Этой весной в моде короткие ногти (не более одной трети от длины ногтевой пластинки), не мешающие работать на компьютере и заниматься домашними делами. Минимальная длина ногтей диктует и их форму: чуть закругленный край ноготка должен повторять очертание его ложа. «Квадратные» ногти, впрочем, допустимы тоже, но все же пальма первенства сейчас — за миндалевидной формой.

Красный, розовый, синий

Основными цветами нынешнего модно-маникюрного сезона являются классический красный, оптимистичный розовый и джинсово-синий. С красным все понятно — этот цвет не выходят из моды вот уже несколько десятилетий и актуален в любых ситуациях. Цвета от алого до темно-бордового помогут создать самые разные образы, например, в стиле ретро, винтажа или бурлеска. А уж в сочетании с помадой соответствующего оттенка сногсшибательный эффект гарантирован! Не уступает «классике жанра» и розовый, особенно актуален оттенок «магента», настоящий хит сезона! Тут, правда, надо сделать одну оговорку — такой претенциозный тон по-настоящему красиво смотрятся только на очень ухоженных руках и сочетается исключительно с естественным макияжем. Как и джинсово-синий, который также в этом году бьет все рекорды популярности. Ну, а тем, кто предпочитает естественные, спокойно-сдержанные тона, отлично подойдут бежевый, бледно-розовый и песочный оттенки лаков. Этой весной светлые лаки отличаются особенной насыщенностью, полностью закрывая ногтевую пластину. А вот французский маникюр, при создании которого используются два оттенка лака, претерпел некоторые изменения: вместо непрозрачного белого лака, наносящегося полоской на кончик ногтя и повторяющего его естественную форму, и матово-телесного, при его создании стилисты рекомендуют использовать либо комбинацию двух ярких тонов (например, фиолетового и синего), либо сочетание матового и перламутрового оттенков.

Мелкие хитрости

Неважно, идет ли речь о нынешнем сезоне или последующих — в высшей степени неразумно было бы выбирать лак, руководствуясь исключительно капризами моды! Самое пристальное внимание тут нужно обращать на цвет кожи рук и состояние ногтей. Так, бледную кожу рук выигрышно оттенят белые, розовые и красные оттенки лака, а для рук с золотистой или персиковой кожей прекрасно подойдут темныетона. Светлый матовый лак отлично скроет все недостатки форм ногтей, а короткие пухлые пальцы будут выглядеть более утонченно и женственно, если придать ногтям овальную форму и покрыть их темным лаком.

«Ешь морковку, мед и хрен, станешь как Софи Лорен!»

Красота ногтей начинается с бережного к ним отношения, а точнее, с каждодневного грамотного ухода. Самый верный способ сохранить свои ногти здоровыми и крепкими – это правильно питаться. В повседневный рацион в обязательном порядке должны быть включены блюда, содержащие желатин (желе, мармелад, заливные), морковь (витамин А), молочные продукты, рыба (кальций), лимоны, яблоки и паприка (витамин С), авокадо и морская капуста (йод). Помимо этого, не менее полезно регулярно использовать так называемое «лечение для ногтей» – богатый витаминами кератиновый комплекс, который входит в ассортимент всех линий для ухода за ногтями любых уважающих себя производителей косметики, а также взять за привычку каждый вечер перед сном втирать в ногтевое ложе питательный крем или специальное масло для кутикулы, - эти средства смягчают кожу вокруг ногтя и улучшают кровообращение в пальцах. Ну и, конечно, пользоваться перед тем, как покрывать ноги лаком, защитными базовыми покрытиями с кальцием или экстрактом морских водорослей, спасающими ногти как от вредного воздействия окружающей среды, так и от красящих пигментов и агрессивных составляющих лака! И тогда модный маникюр «заиграет» совсем по-другому!

Домашний сад и правила ухода за ним

Плюсов у комнатных растений не счесть. Они помогают очистить воздух и улучшить сон, не говоря уже об их магической способности оживлять любой интерьер. Понятно, что взамен зеленые питомцы требуют внимания, к тому же ухоженные растения дольше живут и лучше очищают воздух. На что стоит обращать внимание, и что особенно любят домашние цветы?

FOTOS: SXC

Растения – как люди, у каждого есть свои предпочтения. Некоторые из них предпочитают тень и обильный полив, в то время как другие остаются здоровыми только на щедром солнечном свете или чрезвычайно чувствительны к избытку влаги. Но есть и общие рекомендации, которые можно корректировать в зависимости от вида и предпочтений того или иного цветка.

Поскольку в холодное время года из-за недостатка солнечного света нехватка питательных веществ ощущается особенно остро, зеленые питомцы сейчас очень нуждаются в подкормке. Можно купить специальные удобрения, а можно в следующий раз не выливать воду после варки картофеля или макарон, охладить жидкость и полить ей растения. Еще для этой цели подойдет кофе, содержащий, среди прочего, калий, кальций и магний. Особенно кофе богат азотом, который стимулирует рост стебля, делает его более крепким и придает росткам насыщенный, яркий цвет.

«Классика жанра» – удобрение растений яичной скорлупой. Скорлупа богата известью, универсальным минералом, который помогает снизить кислотность почвы, и кальцием, обильно питающим растения. Перед тем, как добавить скорлупу в почву, раздавите ее на мелкие кусочки и равномерно распределите по всей поверхности.

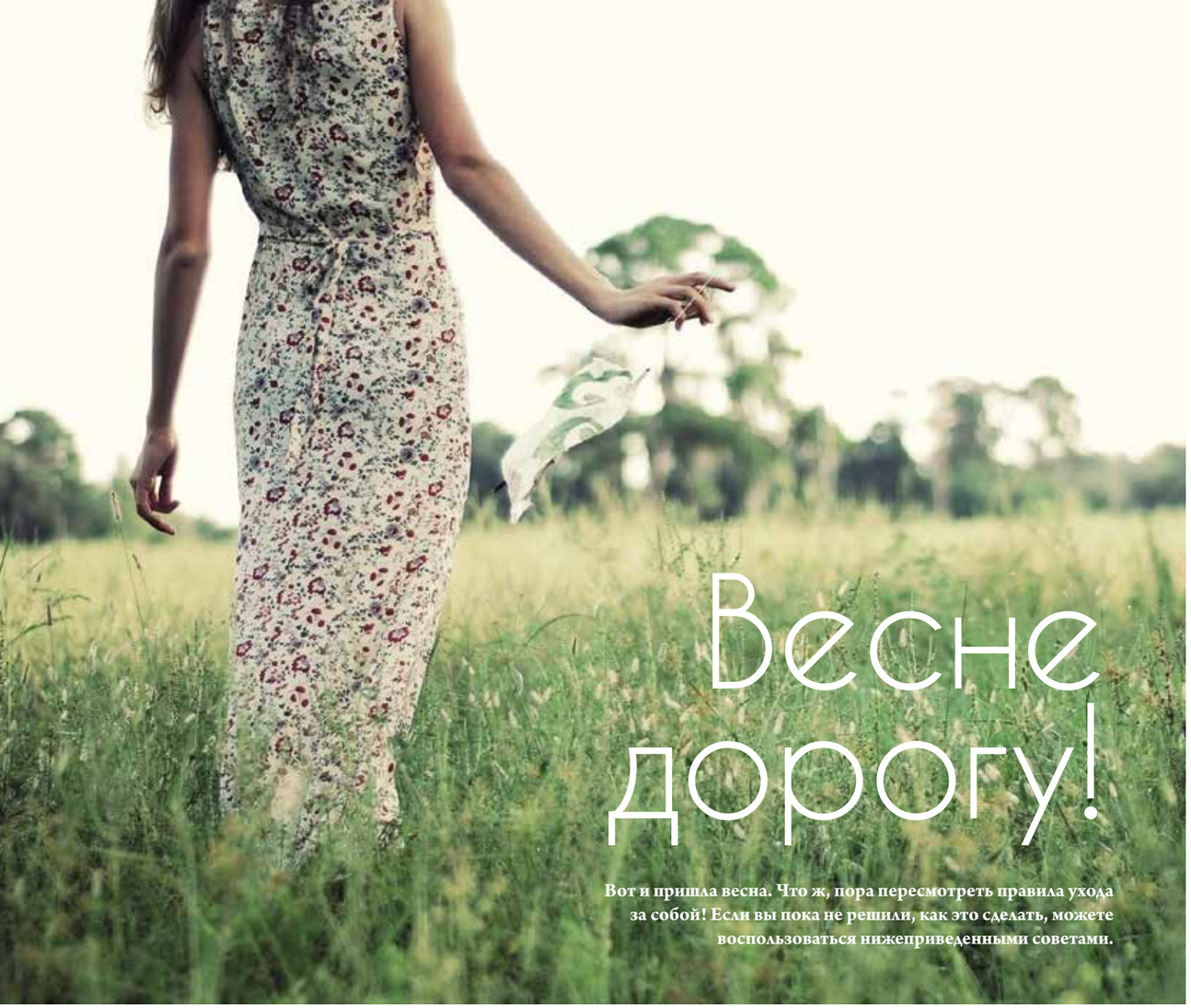
Несмотря на то, что почти все растения нуждаются в поливе на постоянной основе, некоторые разновидности все же славятся тем, что могут дольше, чем остальные, продержаться без воды. Олеандр требует много воды, а кактусы в холодное время вообще не нуждаются в ней. И уж точно любое растение не стоит затапливать. Влага застоится и вызовет гниение. Поливайте растения не по расписанию, а по необходимости. Как понять, что растению нужна вода? Потрогайте почву. Если поверхность сухая – пора бежать за лейкой. А чтобы лишний раз не рисковать (особенно если вы забываете о регулярном «обходе»), перед тем, как сажать растения в горшок, положите на дно небольшую губку и сверху засыпьте ее почвой. Губка будет впитывать лишнюю воду, и в критических ситуациях корни смогут подпитываться сохраненной влагой.

Не менее, чем полив, важна и чистота. Со временем комнатная пыль оседает на листьях, портит внешний вид насаждений и забивает поры. Неважно, как именно вы предпочитаете убирать пыль с листьев, опрыскивая ли их из пульверизатора, протирая влажной тряпкой или промывая под проточной водой, делать это надо регулярно. Тогда вероятность болезни или распространения вредителей снизятся до минимума.

Для того чтобы поддерживать растения в хорошем состоянии, важно поддерживать комфортную для них температуру. Большинство растений чувствуют себя комфортнее при 18-26°C. Слишком низкая или слишком высокая температура, а также частая ее смена губительны для цветов. Поэтому лучше не ставить их в проходах, рядом с батареями и около открытых окон.

Флористы советуют, помимо прочего, ставить цветы как можно ближе к самому большому окну в квартире. Там у растений будет самый широкий доступ к естественному свету. Именно поэтому в квартирах с большими окнами всегда более здоровые растения – их нужно всего лишь правильно поливать и удобрять.

И еще: излишняя забота тоже губительна! Особенно это проявляется зимой и ранней весной, когда растения находятся в состоянии покоя, так что их не нужно старательно и обильно поливать. В этот период цветы могут потерять несколько листьев, и это абсолютно естественно. Не стоит расстраиваться из-за этого, ведь большинство растений гораздо более живучи, чем может показаться, и способны счастливо жить и без пристального внимания. Достаточно уделять им время раз в неделю.



Весне дорогу!

Вот и пришла весна. Что ж, пора пересмотреть правила ухода за собой! Если вы пока не решили, как это сделать, можете воспользоваться нижеприведенными советами.

Смена времен года – серьезное испытание для всего организма. И неудивительно – ведь весной на исходе запасы питательных веществ и витаминов, и от этого страдают не только настроение и самочувствие, но и внешний вид. Как же справиться с этим? Очень просто! Достаточно выполнить несколько пунктов «обязательной программы», и встречать самое лучшее время года во всеоружии!

Вода, вода, кругом вода

После зимы организм особенно страдает от обезвоженности, причем в первую очередь это отражается на состоянии кожи и волос. Поэтому первым правилом весенней красоты является обязательное употребление достаточного количества жидкости, - не менее 2-2,5 литров в день. Лучшими помощниками тут станут минеральная вода, зеленый чай и натуральные соки.

Эти волшебные витамины

Как уже говорилось ранее, весной все без исключения страдают от нехватки витаминов. А авитаминоз, в свою очередь, становится причиной повышенной раздраженности кожи, ее сухости и «стянутости», не говоря уже о ломких, слоящихся ногтях и тусклых, непослушных волосах. Помимо обязательных для рациона овощей и фруктов, не забывайте о полезных для кожи продуктах, богатых жирными кислотами (рыба и морепродукты) и витаминами А и В (яйца, печенка), а также о таком богатейшем источнике витаминов и антиоксидантов, как оливковое масло. Еще врачи и косметологи рекомендуют в апреле обратить самое пристальное внимание на специальные витаминные комплексы, - они порой способны сотворить настоящие чудеса!

Чище чистого

Классическая весенняя косметологическая процедура – очищение кожи с помощью пилингов и скрабов. Ведь коже, которая выглядит после долгой, холодной зимы бледной и иссушенной, необходима дополнительная стимуляция для обновления! Чтобы убрать верхний слой омертвевших клеток и обновить кожу, сделав ее свежей и сияющей, можно воспользоваться проверенными временем бабушкиными рецептами и раз в неделю проводить глубокую очистку кожи лица и декольте с помощью самодельного скраба на основе овсяных хлопьев.

Измельчить в блендере половину яблока, добавить 1 ложку овсяной крупы, яичный белок и 1 ложку меда. Тщательно перемешать до образования однородной массы, нанести массирующими движениями на лицо и зону декольте, затем смыть теплой водой.

FOTOS: SXC

Молочные реки

Молоко и мед не зря принадлежат к фаворитам косметологов во всем мире и входят в состав многих эффективных и в то же время щадящих средств для ухода за обезвоженной, раздраженной кожей. Чтобы вернуть последней гладкость и упругость, достаточно 2 раза в неделю делать маску из меда и молока, - результат не заставит себя ждать и приятно удивит вас!

Залить 1 чайной ложкой чуть теплого молока 1 чайную ложку подогретого меда. Нанести полученную смесь на лицо и шею на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

Смена караула

Весна –пора обновления, в том числе и палитры средств для ухода за кожей лица и тела! На самом деле, сейчас кожа нуждается уже не в защите от холода, а от ультрафиолетовых лучей, а также в активном увлажнении. Поэтому жирные, питательные кремы (как дневной, так и ночной) должны уступить место легким сывороткам и серумам, содержащим натуральные компоненты, освежающие и обогащающие кожу влагой. Незаменимы сейчас и косметические средства с содержанием гиалуроновой кислоты, отлично справляющейся с проблемой питания кожи и улучшающей метаболизм клеточной структуры.

Блеск и сила

Перепады температур, пересушенный воздух в помещениях и, наоборот, повышенная влажность на улице, неотъемлемые спутники зимы, плачевно сказываются и на состоянии волос, и так ослабленных вследствии сезонного авитаминоза. Вернуть волосам блеск и силу помогут как радикальный метод, то есть стрижка (кстати, стилисты советуют состригать весной секущиеся кончики каждые 4-6 недель!), так и регулярное применение питательных и восстанавливающих масок. Одним из возможных вариантов последних может стать медовая маска, которая придает волосам эластичность, мягкость и пышность, а заодно и избавляет от перхоти!

Заварить крепкий настой из двух-трех пакетиков ромашки (примерно 400 мл) и добавить в него 60 г меда. Вымыть голову и нанести на волосы полученную смесь. Через 10 минут смыть маску теплой водой.

Необыкновенная экскурсия: стамбульские истории

Вы устали от классических городских экскурсий, вы любите животных и истории со счастливым концом? Тогда вам наверняка придется по душе экскурсия, посвященная собакам и кошкам стамбульского района Кадыкей! Суть ее в том, что туристы вместе с гидом ходят от одной бродячей собаки или бездомной кошки до другой, гладят их и двигаются дальше, при этом гид рассказывает про жизнь этих животных и людей рядом. Несмотря на всю необычность, это, наверное, один из лучших примеров знакомства с городом и его обитателями.

В Стамбуле есть район Кадыкей, где живет очень много уличных собак и кошек. Только вот они не просто бродячие, а муниципальные, в том смысле, что жители в какой-то момент сделали их коллективной собственностью района. У каждого животного есть чип – бирка в ухе, а все самки стерилизованы. Кормят и содержат животных жители района. Тут есть большое сообщество в несколько тысяч человек, которое заботится о собаках и кошках. Его члены обычно скидываются тем, кто занимается животными, это добровольные платежи.

Обычно у каждой группы животных или отдельных зверей есть попечитель, который готовит им еду и ухаживает за ними, а остальные жители района помогают этому человеку. Это не очень обременительно, с учетом численности сообщества получается, что нужно где-то раз в полгода сделать 10-литровую кастрюлю еды, или же заплатить, чтобы кто-то купил продукты и сварил. Лечат четвероногих пациентов тоже за свои деньги – в частных ветклиниках, государственным клиникам тут не очень доверяют.

Начинается эта необыкновенная экскурсия с рассказа о том, что в районе есть разные группы собак (всего на конец 2022 года их было 65). У каждой своя территория. Если в район попадает новое бездомное животное, то оно может пытаться «выдавить» кого-то слабого из экосистемы. Бывает, собаки дерутся за территории, ревнуют друг к другу и так далее – пока они не мешают людям, жители района воспринимают это как часть экосистемы. Новые животные появляются разными путями, например, когда кто-то по какой-то причине бросает собаку или кошку, или их изредка выпускают из приютов, если считают, что они достаточно подходят для жизни в городе. Город в этой модели воспринимается как среда обитания с известной емкостью, а не как место, откуда их нужно изъять.

Практически все собаки прекрасно знают, как жить с людьми: большинство из них дружелюбны и обожают, когда их гладят. Есть и такие, что боятся людей, некоторые просто не хотят, чтобы их трогали. Это сильно зависит от прошлого: самые нелюдимые обычно были сильно травмированы в детстве, например, пьяницей, решившим, что облить собаку алкоголем и поджечь – отличное развлечение. А одна из самых добрых собак района, например, жила в горах и охраняла овец, она загрызла в общей сложности восемь волков.

FOTOS: SXC

В целом собаки не попрошайничают, не ходят за людьми, убегают от пьяных и ведут себя очень разумно – чаще всего лежат около кафе или на набережной. Собственно, так себя ведет большая часть животных в Турции, потому что здесь так принято, и их не гоняют. Вообще, почти при каждом кафе обитает кошка, которая имеет право сидеть на любых стульях. Это воспринимается абсолютно нормально.

Около трети домохозяйств района имеет домашних животных. Многие из них – некогда бывшие уличные. Например, маленький щенок Мориарти – один из героев экскурсии, не нашедший места в экосистеме района – в его возрасте это и неудивительно. Его забрали на передержку, и он грыз диван за диваном, пока не понял, что оказался дома у правильного дедушки.

Бурджу – так зовут женщину, придумавшую эту экскурсию, – активно участвует в жизни животных района, и потому знает про каждую собаку и кошку. Вот Принцесса, большая старая собака, по габаритам напоминающая тумбочку. Она охотится на кошек, но не вокруг своего дома. А за пределы пары кварталов ей уже тяжело выходить из-за возраста и веса. Вот трехцветная кошка с длинным мехом, которая живет в местном супермаркете: владелец говорит, что до сих пор не продает магазин только из-за нее. Кстати, в супермаркеты этой сети с животными вход разрешен. Но тут исключение: с собаками нельзя, они беспокоят кошку.

На набережной обитают кошки-викинги: их так называют, потому что они круглый год живут в камнях. Даже зиму проводят в скалах. А вот чайка. Здоровенная такая чайка, которая ест кошачий корм из миски рядом с кафе. Она почти ручная: прилетает орать, за кормом и пугать кошек.

Одна из самых милых деталей – с момента, когда образовалось сообщество, многие животные выросли и постарели. Не всем уже можно оставаться на улицах – некоторым тяжело ходить, некоторые очень сильно мёрзнут даже тёплой стамбульской зимой. И вот о старых собаках и кошках жители района заботятся совершенно по-особенному: берут их в дома. Да, это питомец, которому уже скоро пора умирать. Да, каждое утро может начаться с того, что вам придётся плакать. Но здесь это не считается чем-то грустным: да, им просто пора. Просто хорошо скрасить их последние месяцы заботой. Одну из собак с поврежденными задними лапами даже забрал житель, который переселился в дом в другом городе. Потому что привязался. Соседи помогли организовать перевозку, и теперь пес ползает где-то на природе под Бодрумом. Бурджу рассказывает все это, знакомя туристов с животным за животным. Каждый день она начинает экскурсии в 11 утра: это то время, когда людей в районе еще мало, и животные не боятся подходить. Почти все они узнают гида и понимают, что она безопасна.

Маршрут экскурсии неслучайный: Бурджу знает, где в это время сидит каждая собака и кошка, и ведет по собакам от низкоранговых омег к бетам, а от них к вожаку района – поскольку вы погладили и потрогали всех предыдущих, вожак понюхает вас и уже будет считать за своего. Благосклонно даст почесать ухо. Но аккуратно. Так что если будете в Стамбуле – загляните в Кадыкей и непременно сведите знакомство с ухоженными и счастливыми уличными зверями и их опекунами. Более доброй и трогательной экскурсии, пожалуй, не найти!

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

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

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

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

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

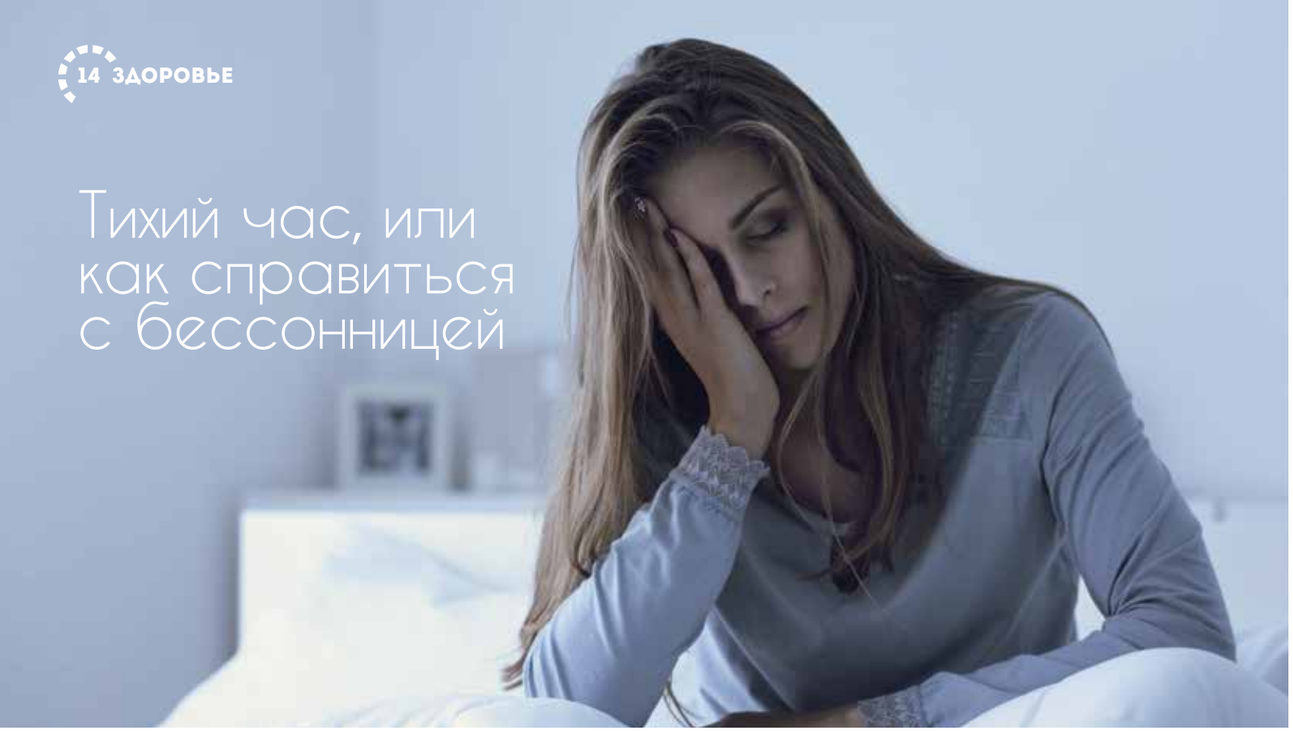
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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



Тихий час, или как справиться с бессонницей

Как решить проблему со сном? Очень просто – настроить биологические часы!

Статистика, которая знает все, утверждает, что каждый третий житель Земли не понаслышке знаком с проблемой бессонницы. Хорошая новость: и с этим можно справиться, причем довольно просто. Достаточно перенастроить свои биологические часы! Все жизненно важные процессы в организме подчиняются так называемым циркадным ритмам. В соответствии с этими ритмами запускаются и останавливаются метаболические процессы, эти внутренние часы контролируют практически все аспекты нашего здоровья: от аппетита и сонливости до деления клеток, продукции гормонов и состояния сердечно-сосудистой системы.

Циркадные, или биологические ритмы «кодируются» индивидуально, при этом большинство людей попадают в 24-часовой цикл. Однако бывает и такое, что внутренний распорядок рассинхронизирован, что приводит к снижению продуктивности и нарушению сна. К счастью, тут может помочь простая и действенная терапия: достаточно завести биологические часы заново!

Для этого важно соблюдать некоторые правила. Главное из них – приучить себя ложиться спать в одно и то же время, желательно до 23:00. Регулярное время сна не просто приятная привычка, но и серьезная работа на перспективу, предохраняющая организм от недугов и психологических расстройств. Более того, ученые выяснили, что у тех, кто нерегулярно ложится спать и постоянно меняет время подъема, почти вдвое возрастает риск кардиометаболических проблем, что, в свою очередь, чревато развитием таких патологий и расстройств, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, гипертония и диабет. И наоборот, налаженный режим сна «тормозит» работу центральной нервной системы, что приводит к естественному засыпанию и глубокому сну без пробуждения или пограничных состояний. Совсем неспроста детям прививают навык ложиться вовремя буквально с первых часов жизни! Ведь, отправляясь в кровать по расписанию, малыши укрепляют здоровье. Так почему бы не придерживаться этой привычки всегда, независимо от возраста?

Не менее важно наладить отношения со светом. Ведь именно свет, который улавливают наши глаза, помогает поддерживать цикл дня и ночи, именно поэтому при путешествии в другой часовой пояс внутренние часы перестают соответствовать солнечному циклу, а для адаптации требуется несколько дней. В повседневности злейшим врагом внутренних часов является яркий искусственный свет в ночное время, который буквально дезориентирует системы организма. Даже обычное чтение электронных книг по ночам в течение нескольких часов может вызвать ухудшение сна и ухудшить самочувствие на следующий день. Поэтому второе по важности правило здорового сна – полная темнота. Даже самый рассеянный и слабый источник света может помешать выработке мелатонина, регулирующего суточные биоритмы, и повысить уровень кортизола в крови, провоцирующего стресс и тревогу. А ночью это уж точно совсем не требуется!

Кстати, о мелатонине: он синтезируется из серотонина, а тот, в свою очередь, из триптофана – незаменимой аминокислоты, которую можно получить только с едой (организмом триптофан не вырабатывается). Триптофана много в белках – и животных, и растительных, – то есть акцент надо делать на молочные продукты, говядину, индейку, рыбу, сою и яйца. А чтобы триптофан мог превратиться в серотонин, а затем и в мелатонин, нужны сопутствующие элементы – витамины B6, C, фолиевая кислота и магний. Поэтому не стоит забывать про шпинат и зелень, апельсины, смородину и бананы, хлеб и грецкие орехи, фасоль и фундук. При этом последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.

Огромную роль играет также воздух в помещении для сна. Спать следует в прохладном и проветриваемом помещении. Это необходимо для того, чтобы температура тела постепенно снижалась для выработки всех необходимых гормонов. Не рекомендуется также ложиться спать в плотной, синтетической, обтягивающей одежде, которая будет дополнительно повышать температуру тела, лучше выбирать легкие и свободные пижамы из натуральных тканей. Спокойного сна!

FOTOS: SXC

Радость жизни вне зависимости от возраста

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Здесь ежедневно делается все для поддержания и укрепления здоровья жильцов и улучшения настроения, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой!

Так, недавно мы все весело и дружно отмечали дни рождения Эллы Ситченко, отметившей 87-летие, Якова Клауса, отпраздновавшего 95-летний юбилей, а также поздравляли с новым годом жизни Ирму Кольб и Эрну Фот. Пользуемся случаем еще раз поздравить именинниц и именинника и пожелать им здоровья, бодрости и долголетия!

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

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

ПРОСНУЛИСЬ? ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ!

Сразу после пробуждения рекомендуется выпить стакан теплой воды. Это помогает сделать кровь жиже и снизить концентрацию в ней токсинов. Кроме того, полезная привычка как следует подготовит желудочно-кишечный тракт к первому приему пищи, улучшит пищеварение. А ведь ни для кого давно не секрет, что во многих заболеваниях напрямую или косвенно следует винить именно плохое пищеварение! Помимо воды с утра, врачи советуют сделать неотъемлемой частью утреннего ритуала завтрак, богатый белковыми продуктами. Особое внимание пожилым людям нужно обратить на йогурты и другие молочные продукты с пребиотиками, особыми природными веществами, которые способствуют росту полезной микрофлоры и улучшают здоровье в целом.

ШИПОВНИК СПАСЕТ ОТ АРТРИТА

О целебных свойствах шиповника, настоящего кладезя витаминов и минералов, известно с давних времен. А недавно ученые открыли еще одно удивительное свойство этой чудо-ягоды: ее регулярное употребление способно предотвратить развитие артрита и остеоартрита! Весь секрет в том, что комплекс жирных кислот, в большом количестве содержащихся в плодах шиповника, останавливает выработку протеинов и энзимов, которые способствуют разрушению клеток суставов. В то же время благодаря этому веществу активируется работа гена, отвечающего за производство коллагена, важнейшего компонента здоровых суставов. Врачи рекомендуют выпивать ежедневно один-два стакана отвара шиповника, – это прекрасная мера профилактики не только артрита, но и весеннего авитаминоза, и заболеваний печени и желчных путей.

О ЧЕМ ГОВОРИТ ЗЕВОТА

Оказывается, зевота далеко не всегда безобидна! Ученые определили, что она часто является сигналом, сообщающим о проблемах со здоровьем. Например, о развитии сахарного диабета! В этом случае глюкоза не усваивается в организме, соответственно, клетки мозга не получают энергию, ощущаются усталость и сонливость, что сопровождается частой зевотой. Также частые зевания могут свидетельствовать о сердечной недостаточности. Механизм зевоты запускается из-за того, что понижается давление в крови, и клетки не насыщаются кислородом в полном объеме. По словам эксперта, людям с постоянной зевотой стоит опасаться и анемии с замедлением сердечного ритма. При этом часто желание зевать сопровождается тяжестью и ощущением сдавленности грудины. Так что лучше не игнорировать такой, казалось бы, привычный рефлекс!

МОРКОВЬ ПРОТИВ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Кто бы мог подумать: морковь богата минералами и витаминами, которые помогают в борьбе с онкологией! Доказано, что вещество кармонин, содержащееся в оранжевом овоще, способно уничтожать раковые клетки. В ходе экспериментов удалось установить, что кармонин воздействует на определенный ген, который помогает опухоли избежать воздействия иммунной системы. И самое приятное: кармонин способен также предотвращать развитие злокачественных клеток, тем самым защищая от появления онкозаболеваний.

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

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

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

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

www.veritas24.info

Максим Первозванский:

«Смысл поста – увидеть свое истинное лицо, все свои неприглядные стороны и вступить в борьбу с ними!»

Великий пост, предшествующий празднику Светлого Христова Воскресения, в 2023 году начинается 27 февраля. Чем период Великого поста принципиально отличается от остального времени года? Что должно в нашей жизни меняться, помимо рациона, рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Великий пост из всех постов наиболее показательный. Другие посты обычно сводятся для людей к каким-то ограничениям – в еде, в развлечениях, т. е. имеют негативный посыл: не делай этого, не вкушай того. А Великий пост, помимо этого, имеет исключительно мощный позитивный смысл, который легко можно почувствовать и испытать на себе. Это связано с тем, что эти дни занимают совершенно особое место в годовом круге жизни христианина: это подготовка к главному православному празднику – Пасхе. А что такое Пасха? Ликующая радость единения человека с Богом, победа жизни над смертью, духа – над плотью. В день Пасхи мы как бы возобновляем наше крещение, торжество нашей новой жизни со Христом. Ведь обычная, будничная наша жизнь такова, что это торжество забывается, тускнеет, так как мы расслабляемся, наша связь с Богом ослабевает. А через Великий пост каждый год всякий христианин призван вспомнить, что в свое время он посвятил себя Богу через крещение, и что именно во Христе – средоточие и смысл его жизни.

В первые века христианства связь Пасхи с крещением была более очевидна, чем сегодня: крестили только раз в году – в Великую субботу, в канун Пасхи, и Великий пост был подготовкой к этому шагу. Сегодня мы даже к самому Великому посту начинаем готовиться за несколько недель. Его предваряют недели о мытаре и фарисее, о блудном сыне и седмица о Страшном Суде, воспоминание изгнания Адама из рая. Зачем это нужно? Чтобы человек накануне Великого поста ощутил себя как бы изгнанным из рая, оторванным от Бога, как Адам, как блудный сын, который из отчего дома «ушел на страну далече», и как фарисей, который формально праведен, а на деле – хуже мытаря. Вот с каким сознанием мы должны подойти к Великому посту – с тоской по Богу, с покаянием.

Пост затрагивает дух, душу и тело человека. Говорят, что сытое брюхо даже к учению глухо – так тем более оно глухо к духовным переживаниям. Напротив, воздерживаясь в пище, мы обостряем наше духовное восприятие, как бы освобождаем место для духа. Но если мы не впускаем туда Бога, не наполняем это место молитвой, то оно наполняется страстями: свято место пусто не бывает. Человек, который не понуждает себя молиться, каяться, читать духовную литературу, посещать богослужения, рискует только обострить свои страсти: раздражительность, обидчивость, завистливость – все, что угодно, может вылезти наружу. И, хотя раздражительности действительно трудно избежать, то и ее можно, в конце концов, победить и обрести мир. Главное, прикладывать духовные усилия. И потом, в этом и смысл поста: увидеть свое истинное лицо, все свои неприглядные стороны и вступить в борьбу с ними. Только в одиночку, без помощи Божьей, бороться практически бесполезно. Поэтому очень важно, чтобы мы не только соблюдали воздержание в пище, но и молились. Если человек не читает утреннее и вечернее правило, нужно начать его читать. Надо стараться – во что бы то ни стало! – вырываться на будничные богослужения. На Страстную неделю нам вообще предписано каждый день в храме бывать. Предписано не каким-то дядей или «небесной канцелярией» – это нужно для нас же самих, чтобы пост был не обыкновенной диетой, а действительно серьезным духовным переживанием и увенчался духовным ростом. Нельзя только на запретах, на отрицании держаться: этого НЕ делать, того НЕ делать. Надо еще что-то делать.

Поэтому еще до начала поста хорошо бы поставить перед собой какую-то позитивную цель, направленную на себя самого. Взять на себя какой-то дополнительный труд: например, прочитать какие-нибудь книги из Ветхого Завета – хотя бы Бытие и Притчи Соломоновы, которые по церковному уставу прочитываются за период поста. Еще желательно поставить перед собой задачу что-то конкретное в себе исправить, например, побороть какую-то свою страсть или привычку: лень, гнев, чревоугодие – у каждого свое слабое место. Даже исповедь в контексте этой борьбы не должна быть подробной, на три страницы. Пусть она будет искренней и ясной: у меня есть такая-то проблема и я собираюсь всеми силами с ней бороться. Каждый день утром, просыпаясь, буду напоминать себе, что борюсь, допустим, с раздражительностью. А вечером буду вспоминать, при каких обстоятельствах и сколько раз я сегодня вышел из себя. За каждый факт раздражения мне, скажем, полагается сделать по десять поклонов – для памяти. Только все это должно быть разумно, подобную епитимью на себя можно наложить по согласованию с духовником.

Если есть такая возможность, нужно какие-то добрые дела делать. Желательно, чтобы это не ограничивалось милостыней у храма. Надо попытаться по возможности, скажем, куда-то съездить с группой милосердия – к старикам, к бездомным, к детям-сиротам, к больным, принести им какую-то радость. Такие группы милосердия есть почти при каждом храме. Довольно часто бывает так, что нужна машина, чтоб отвезти собранные вещи, допустим, в какой-то отдаленный детский дом. Можно постараться скорректировать свой график и выделить один день для такого дела. И, наконец, если сил и времени на подобную деятельность катастрофически не хватает, возможность принести кому-то радость все равно всегда найдется. Вспомните: наверняка у вас есть родственники, которые оказались вами забыты. Можно что-то доброе сделать для них – как минимум, позвонить, справиться, как дела. Это тоже очень важно. Надо себя как-то понуждать жертвовать своим временем, придумывать, где я могу быть полезным.

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

Известная телеведущая и хореограф-постановщик Ирина Поворознюк в новом интервью для журнала «Время» рассказала о мифах на телевидении, о ведении мероприятий и лучшем подарке на 8 марта.

Ирина Поворознюк

«Если профессионализм сплетается с талантом, то это успех!»

- Ирина, значительную часть жизни Вы посвятили танцам. Вспомните, как началась Ваша танцевальная история?

- Да, в семь лет родители отвели меня в танцевально-спортивный клуб, до сих пор помню то лето. Я дико стеснялась и довольно долго жалась у стенки танцевального класса, даже помню ту серую шершавую поверхность с блестками *(смеется)*. Помню, как ко мне подошел парень из старшей группы по бальным танцам и что-то спросил, а я застеснялась и сказала: «Смотри, какая у меня сумочка». Было так неловко, но вскоре я увлеклась танцами, да так, что танцую до сих пор. Я практически ни с кем не дружила, поэтому не отвлекалась от тренировок. Вся эта история происходила в маленьком городе, вариантов особо и не было. Молдавия — музыкальная страна, почти все или занимались музыкой, или танцевали, а я успевала заниматься и тем, и тем.

- Ваша детская мечта осуществилась — Вы стали хореографом-постановщиком, но в какой-то момент решили попробовать себя в новых сферах. Не было ли страшно? Что Вас вдохновляло?

- Мечтала я, если честно, быть учителем танцев. Но я тогда не понимала своих амбиций *(улыбается)*. Учителем танцев я стала, переросла эту позицию и пошла дальше. Я с большим теплом отношусь к своему опыту работы хореографом-постановщиком. Так сложилось, что в жизни случились перемены, и я не могла себе позволить дальше пропадать сутками на съемочных площадках. Я нужна была дочке, поэтому использовала все свои навыки и получила нужное образование, параллельно все еще работая хореографом, прошла немало собеседований и добилась своего. Меня приняли на работу в российский банк, затем в страховую международную компанию. Главное было не давать себе скидок и я, как та семилетняя девочка у стены… стоять страшно, но просто стоять не выход. Далее я перешла уже в банк, тоже международный. И тут уже я получила все, что хотела: график, соц.пакет, вплоть до бонусов для родных. Я поняла, что за маму и дочку я спокойна. Но душа рвалась в творчество и мне повезло – раздался звонок и предложили подработку с легендой шансона. Тогда я стала совмещать: днем — банкир, в ночи и в праздники – танцор.

- Вы работали в банковской сфере, сейчас успешно строите карьеру телеведущей. Какие качества, которые привили занятия танцами, помогают Вам в жизни?

- Я уверена, что любой опыт приносит пользу! Главное – я перфекционист. Родители говорили «за тебя никто не сделает» и это запомнилось на всю жизнь. Как и в танцах, когда любую новую фигуру отрабатывала до тех пор, пока первое место на пьедестале не увижу, так и сейчас… Все, что попадает в поле работы, изучаю до мелочей. Также отмечу опыт коммуникации с людьми в работе в банковской сфере, в премиальном сегменте. Чтобы общаться с успешными людьми, нужно быть в теме. Широкий спектр моих интересов привел к тому, что сегодня я могу дискутировать на самые разные темы, а танцевальный опыт помог мне быть более раскрепощенной и уверенной в кадре.

- Не все дети, которых родители отводят на танцы или спорт, готовы заниматься и стремиться к результату. Что бы Вы посоветовали в этом случае родителям? А что бы посоветовали детям?

- Терпения! Оно понадобится и родителям, и детям. Через месяц, если они занимаются танцами, дети не станут как Барышников или Цискаридзе. А самое неприятное, что больше всего результат желают увидеть родители. Отсюда возникают сложности в отношениях «отцов и детей»: взрослые хотят скорее гордится, а их отпрыски не понимают, зачем им это. Главное помочь ребенку осознать, зачем нужны занятия и соревнования, что они принесут ему в жизни. В любом случае, имея навык, у ребенка будет выбор, танцевать или нет, играть в хоккей или не играть. А, когда уже взрослый человек говорит родителям: «Мама, папа, ну что же вы не отвели меня на занятия, я бы сейчас был мастером» — это очень грустно. Пусть у ребенка будет шанс, пусть будет выбор в будущем!

- С телевидением связано очень много мифов. Самый популярный — камера полнит. Насколько эти мифы правдивы? Какой миф Ваш самый любимый?

- Видимо, этот миф появился, когда не было нынешних технологий. Сейчас можно увидеть, как фильтр улучшает качество кожи в кадре *(улыбается)*. Я обожаю миф, что одна сторона рабочая. Да, с одной стороны я действительно чуть симпатичнее, но не могу же я все время ходить боком! Поэтому у меня рабочие обе стороны лица. Так что важно знать свои эмоции в самых разных ракурсах. Я в детстве обожала комика Луи де Фюнеса, уже тогда с любопытством наблюдала, как он разрабатывал мимику и даже чему-то у него научилась.

- Работа телеведущей — не только филигранно вести интервью, но и прекрасно выглядеть. Сколько времени Вы уделяете уходу за собой? Без какой процедуры не можете представить свой день и почему?

- Сложно сказать... Наверное, будет правильнее отметить, что я стабильна в уходе за собой. Каждый день что-то делаю, один день маникюр, другой день уход за волосами и так доходит снова до маникюра… Девочки меня поймут. Раз в неделю ко мне приезжает косметолог, а так чтобы каждый день, наверное, это всем доступные увлажняющие кремы для лица и самомассаж лица перед сном. Каждый день нужно обязательно разгонять кровь, я имею ввиду всем известные «10 тысяч шагов в день» пройти. Нельзя лениться в уходе за собой, встречают по одежке!

- Что, на Ваш взгляд, проще — провести интервью в студии или провести концерт на сцене? Что Вам ближе?

- Я бы сравнила это с алгеброй и геометрией из школьной программы – изначально они были математикой. Тут та же история – следить за настроением концерта эфира или интервью – вроде одно и то же, но суть и наполнение-то разные. Найти новую информацию, пообщаться с интересными людьми в интервью или же поднять настроение десяткам, сотням тысяч людей и получить позитивную волну в ответ – сложный выбор, да и надо ли выбирать? Готовиться нужно одинаково и к интервью, и к концерту, поэтому у меня нет разницы по нагрузке.

- Ирина, есть ли рецепт, как разговорить самого неразговорчивого собеседника? Часто ли такие встречаются Вам на интервью?

- Использовать эмоции. Чаще всего я пытаюсь почувствовать состояние собеседника, а в процессе, через легкую улыбку получается разговорить любого, даже самого угрюмого человека. Обычно мне коллеги показывают «пора завершать», и это радует, гости настолько увлечены интервью, что хотят общаться и дальше. Конечно, бывали ситуации, когда интервью были на грани срыва из-за артистов, у которых большая нагрузка и они не могут побороть эмоции, но на то мы и люди, мы умеем договариваться.

- В любой творческой профессии постоянно спорят, нужно ли специальное образование. Как Вы считаете, телеведущая — это профессия или призвание?

- Если этому можно научить, то это профессия. Конечно, мы знаем фразу «актер/танцор от Бога», и, если профессионализм сплетается с талантом, то это успех. Безусловно, я за образование, но есть примеры, когда известные актеры достигли успеха без него, например, Сергей Бодров-младший или Юрий Никулин. Можем еще поговорить о том, что опыт компенсирует специальное образование. Для меня телеведущий — это профессия, ведь этому нужно учиться: знать свой ракурс, формат кадра, работать со звуком, заниматься постановкой речи – нюансов очень много.

- Какое интервью считаете поворотным в своей карьере? Какой концерт хотели бы провести вновь?

- Если честно, такого пока не случилось, но я очень надеюсь, что случится. Мне нравится бывать на новых площадках. На сегодняшний день комфортно себя чувствую на Кремлевской сцене и неважно, какой концерт.

- Ирина, вы очень много путешествуете. Какой город очаровал вас больше других? Есть ли города и регионы, в которые возвращаетесь вновь и вновь?

- Не поверите, прямо сейчас я нахожусь в Антарктиде и отвечаю на вопросы! Вот до чего дошел прогресс! Я отправилась в экспедицию с научными исследователями и натуралистами. А своими эмоциями я с вами делюсь, пока ненадолго поймала связь. Я обязательно вернусь сюда: на льды, вулканы, к этим прекрасным животным. Антарктида — потрясающе красивый и удивительный уголок Земли! А, если говорить о моей любви, проверенной временем, то это Англия и Швейцария. Именно в Швейцарию на протяжении многих лет я езжу стабильно, в маленький город недалеко от Церматта — Лойкербад, в котором зимой можно покататься на лыжах, а летом беззаботно подниматься в горы на высоту 2600 м, а мимо будут проходить причесанные коровы с колокольчиками на шее.

- Совсем скоро наступит весна и праздник 8 марта. Скажите, как Вы относитесь к 8 марта и делению праздников по гендерному признаку?

- На мой взгляд, это скорее дань нашему коммунистическому прошлому. Но я за любой повод, когда мы можем уделить внимание другим. Мне ближе исторически устойчивые или логически объяснимые даты, к примеру, Новый Год, Рождество, день Рождения — тут и о гендерной направленности не стоит говорить.

- Как в Вашей семье празднуется этот деньт?

- У нас праздник начинается 5 марта — это день рождения моей дочки Софии, затем отмечаем еще два дня рождения родных и завершаем 8 марта. Конечно, вся женская часть семьи не остается без внимания.

- Накануне 8 марта многие мужчины стараются удивить свою вторую половинку. Какой подарок бы посоветовали сделать? Какой подарок на 8 марта стал самым запоминающимся для Вас?

- Любое внимание будет приятно. Я не понимаю мужчин, которые не радуют своих женщин в праздники или же говорят: «Дорогая, вон та стиральная машинка была тебе подарком на 8 марта». Сейчас доступно все. Можно сделать заказ в интернет-магазине и тебе все привезут домой. Если нет возможности сделать подарок, можно принести цветы, сказать, что ваша любимая значит для вас. Поверьте, главное – внимание. А, вспоминая оригинальный подарок: мы с друзьями однажды пошли в Большой театр, и в антракте мне устроили сюрприз – подарили ювелирное украшение известного бренда. Но дорого было то, как все это организовали.

- Ирина, у Вас подрастает дочь. Кем бы она хотела стать — телеведущей или хореографом?

- Я даю ей полный карт бланш, именно поэтому она у меня постоянно занята. У нее и хореография, и музыка, и шахматы, и английский, зимой — лыжи, а летом верховая езда. Если говорить про творчество, сегодня ей больше всего нравится петь. Пока она просто обрастает навыками и знаниями. Не уверена, что она вообще станет ведущей или хореографом.

- Какой совет дали бы тем, кто не знает, во что инвестировать свое время?

- Инвестируйте в навыки и знания! Я всегда говорю: время – это все, что мы имеем. Научитесь делегировать, вы же не печете хлеб, а доверяете это пекарю и идете за готовым хлебом в магазин. Тогда вы сможете заниматься тем, что вам действительно интересно и теми, с кем вам хорошо!

СУДОКУ

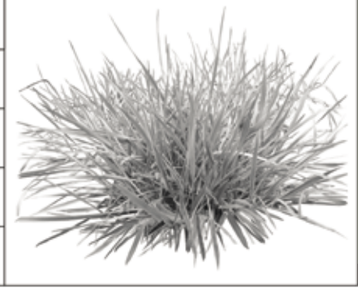
							2	5
5	7	4				3		8
			6			9		
3					9		4	
	4	2			1			7
								9
4	2		5			1		
	6							
			3			4	5	

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

СКАНВОРД

Накачанное «брюшко» атлета
Полевой грызун
Духовное звание в России
Мемориальная плита
Штат между реками Миссури и Миссисипи
Площадка для спортивной стрельбы
Термин в поэзии
Сырьё для парика
Лошадиное стадо
Река в Забайкальском крае
Фига не в кармане, а на ветке
Бог плодородия в арабской мифологии
Время от рождества до крещения
Ценная порода древесины
Восточный ветер
Сходка в горах
Распространение идей
Болотная трава
Леди в круге зодиака
Место соединения концов
Торжественная песня
Детское воспитательное учреждение
Река в Португалии
Сторона предмета
Скорость исполнения музыки
Чёрная весенняя птица
Свободное от работы время
Место временного расположения
Полосатый зверь
Хищное животное
«Самоходка», заменяющая лифт
Металлический звук
Стрельба из стволов
Нотный полутон
Содержанец любовницы
Травянистое растение
Персия сегодня
Группа народов на юго-западе США
Сушилка для белья
Река в России
Мера выработки
Род грифа
Глыба льда
Испанский живописец
Время суток
Деньги за право членства
Осторожность в действиях
Студент-ежедневник
Покрой, образец
Фирменный знак
Насыщенный соляной раствор
Измельчение зерна
Приток Катуни
Река в Якутии
Африканский хищник
Ощущение в глазах пестроты
Белая глина высокого сорта
Знахарь с дипломом
Ни вашим ни нашим
Стирание здания с лица земли
Женская верхняя одежда
Мужской голос
Информационный щит
Река во Франции
Пищевой жир
Древнее индейское племя
Человек, без которого нет семьи
Душистая добавка к чаю
Жалящее насекомое
Плавучая мясорубка
Мера длины
Остров в Малайском архипелаге
Водосток в нижней части трюма
Гувернантка малыша
Глубокая пропасть
Злак для плова
Река в Европе

Разглашение тайны
Сорт конфет
Испанский автомобиль
Синтез аммиака
Автор "Винни Пуха"
Завистливый критик
Кавказская повозка
"Влага в крови"
Чехол для хранения
Птичье мясо
Бразильский аист
Сабза, кишмиш
Валюта Бирмы
То же, что гнойник
Оправа для портрета
Башня, колонна
Оплот
Балетный термин
Комик де Фюнес
След лыжника
Дворяне в Грузии
Индийское сословие
Родня колы
Голос половицы
См. фото в левом углу
Верхняя рубаха
Приятель канарейки
Враг
Признак переедания
Корка на снегу
Расходы
Партия Жириновского
Неукротимый натиск
Боевой клич
Мелочный продавец
Надпись на гербе
Чукча-таксист
Повеление государя
Команда собаке
Вслед за ночью
Правовед
Спутник ляпа
См. фото в правом углу
Сонное растение
"Научный насморк"
Ведьма у Пушкина
Кулан
Пес с розой на лапе
Украинская изба
2-й президент США
Женское имя
Резервация
Печать на животном
Бог Солнца у египтян
"...-баты, шли солдаты"
Род кафтана
Широкий овраг
Неотесанный камень
Деталь ременной передачи
Накатые зрители
Плодовый кустарник
Заключенный
Тяжесть тела



АНЕКДОТЫ

— Сколько человек у вас в фирме работает?
— С начальством – девять.
— А без начальства?
— А без начальства никто не работает.

★★★

Классный руководитель 5Б, получив в День учителя от детей 15 шоколадок и 5 коробок конфет, понял, что дети его не любят и хотят довести до сахарного диабета 1-го типа.

★★★

— А вы кто?
— Я женщина вашей мечты!
— Да? Нет, я не о такой мечтал!
— А сбылась такая!

Когда меня спрашивают, что мне помогает сохранить рассудок в трудные времена, я отвечаю: «Чувство юмора». Про алкоголь деликатно умалчиваю.

★★★

С одной стороны, одинокому человеку и пожаловаться некому. А с другой – так ведь и не на кого.

★★★

Правильный гость никогда не станет дожидаться, пока хозяева начнут ему намекать, что, дескать, посидел и хватит, пора и честь знать. Такой гость первым скажет: «Что-то я засиделся. Где бы тут у вас прилечь до утра?»

Конечно, женщинам хорошо: встала с утра пораньше и нарисовала себе лицо какое хочешь. А мужикам – с каким родился, с таким и живи.

В МАРТЕ НА ЭКРАНАХ

С 2 МАРТА 2023 ГОДА

Sonne und Beton («Солнце и бетон»)

Режиссер: Давид Внендт
Автор сценария: Феликс Лобрехт
В ролях: Винсент Вимер, Леви Аркос, Арон Мальдонадо-Моралес

Жаркое лето 2003 года, Берлин-Гропиусштадт, район, более известный как гангстер-гетто. Понятно, что приключений со счастливым концом тут не найти. В этом приходится убедиться на собственном опыте подростку Лукасу и его друзьям, которые оказываются в ненужном месте в неподходящее время...

Creed III: Rocky's Legacy (Крид 3: наследие Рокки»)

Режиссер: Майкл Б. Джордан
Авторы сценария: Кинэн Куглер, Зак Бэйлин, Райан Куглер
В ролях: Джонатан Мэйджерс, Майкл Б. Джордан, Тесса Томпсон

После длительного тюремного заключения на свободу выходит друг детства Крида и бывший вундеркинд бокса Дэмиан Андерсон, который горит желанием доказать, что заслуживает своего шанса на ринге. Чтобы свести счеты, Крид должен поставить на карту свое будущее, ведь Дэмиану нечего терять.

С 16 МАРТА 2023 ГОДА

Shazam! Fury of the Gods («Шазам! Ярость богов»)

Режиссер: Дэвид Ф. Сандберг
Авторы сценария: Генри Гайден, Крис Морган, Билл Паркер
В ролях: Хелен Миррен, Грэйс Фултон, Адам Броди

Подросток Билли Бэтсон обладает удивительной способностью: произнеся волшебное слово «Шазам!», он превращается в свое взрослое альтер эго – супергероя Шазама. Но вместе с этим ему приходится выполнять все сопутствующие этому званию обязанности, в том числе спасать мир от драконов, гарпий и минотавров.

65

Режиссеры и авторы сценария: Скотт Бек, Брайан Вудс
В ролях: Адам Драйвер, Ариана Гринблатт, Хлоя Коулмэн

После катастрофы на неизвестной планете пилот Миллс быстро обнаруживает, что на самом деле он застрял на Земле 65 миллионов лет назад. Есть только один шанс на спасение, и Миллсу никак нельзя его упустить.

С 8 Марта!

Рецепты праздничных блюд, которые вы без труда сможете реализовать у себя дома. Не благодарите!

Рулетики с сыром и грушами

Ингредиенты: 500 г слоеного бездрожжевого теста, 40 г сыра с голубой плесенью, 130 г груши, зелень для украшения

Разогреть духовку до 180°С. Слегка раскатать слоеное тесто до толщины 3 мм. Формочкой вырезать кружки диаметром 4 см, положить их на противень на небольшом расстоянии друг от друга и выпекать 8-10 минут. Остудить, после чего положить на основу немного сыра с голубой плесенью и слегка размазать. Сверху выложить ломтики груши и украсить листиками зелени.

Салат «Клеопатра»

Ингредиенты: 400 г мяса вареной курицы, 1 кисть черного винограда (лучше без косточек), 3 столовые ложки рубленых грецких орехов, 250 г сметаны, 1 чайная ложка аджики

Нарезать курятину ломтиками, виноград промыть, просушить и разрезать каждую ягоду напополам. Уложить курицу в салатницу, посыпать орехами, сверху выложить виноград, залить все сметаной, взбитой с аджикой. Оформить грецкими орехами, зеленью и виноградом.

Мясо в рукаве

Ингредиенты: 800 г мяса, 2 средние морковки, 6 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка соевого соуса, 4 столовые ложки кукурузного крахмала, специи по вкусу

Очистить морковь, нарезать мелкими кубиками. Нарезать мясо кусочками 2,5 см. Очистить чеснок, натереть на терке, смешать с соевым соусом и полить мясо, перемешать и оставить на 15 минут. Смешать крахмал со специями, обвалять подмаринованное мясо в крахмальной смеси так, чтобы оказались покрыты все кусочки. Смешать мясо с морковью. Осторожно уложить в рукав для запекания и выпекать в заранее разогретой до 170°С духовке около 50 минут.

Крем из авокадо с малиновым соусом

Ингредиенты: 2 авокадо, 250 г малины, 3 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки малинового сока, 200 г сливок, 125 г лимонного сока, 1 лайм (для украшения)

Малину протереть через сито, смешать с двумя столовыми ложками сахарной пудры и малиновым соком. Охладить. Авокадо разрезать пополам, удалить косточки, вырезать мякоть, растереть ее и взбить с лимонным соком, всыпая постепенно остаток сахарной пудры. Добавить взбитые сливки, перемешать. Полученную массу выложить в половинки авокадо, залить малиновым соусом, украсить лаймом.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Приватный праксис сдает в аренду помещение для работы с пациентами около KaDeWe. Наш телефон/WhatsApp 0179 749 93 41.

Сдается комната в Берлине. Недорого. Звонить вечером 0177 4849801

Предлагаю работу

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

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

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

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

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

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по суперывгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129

Разное

Жительница Берлина (61 год) ищет одиноких людей до 65 лет для совместного проведения времени и взаимопомощи в трудных ситуациях. Буду очень благодарна Вашим откликам по электронной почте diehoffnungbleibt@yahoo.de

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.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

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

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

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030688377160

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

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

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

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu
Справки по телефону 030 688 377 155

www.**graw24**.de

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.R.A.W.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24.de