

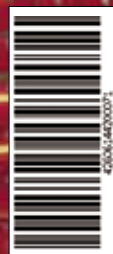
ВРЕМЯ

Анастасия Татарева – российская гимнастка, олимпийская чемпионка, серебряный призер Олимпиады в Токио, многократная чемпионка мира и Европы, заслуженный мастер спорта – о детях-спортсменах, непереносимых условиях успеха и планировании времени.

Анастасия Татарева

«Без трудолюбия и упорства ничего не достигнуть!»

СТР.
20



АКЦИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА “ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ”!



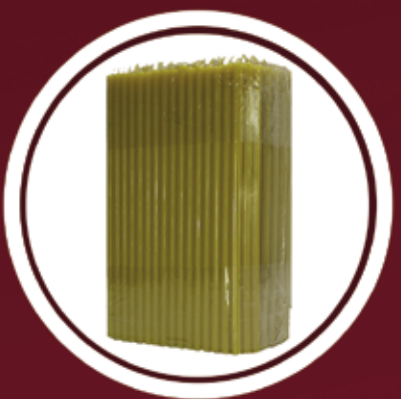
Икона
Святая Троица
12,90€



Икона Божией Матери
“Умягчение злых сердец”
12,90€



Икона Божией Матери
“Знамение”
12,90€



Свечи церковные
восковые № 40
50 шт. - 12,95€
100 шт - 23,90€ 21,90€



Свечи церковные
восковые № 80
25 шт. - 8,50€
100 шт - 23,90€ 16,90€



Свечи кадильные
ароматные
9,70€ 7,90€
"Никольские", "Фиалка",
"Ливанский кедр", "Кедр",
"Афон", "София", "Алтайский
кедр", "Византия", "Дары
Волхвов"

+ ПОДАРОК



При любом заказе
ламинированная молитва
в подарок



При заказе от 49€ бесплатная доставка
+ икона-складень Богородица Казанская
и Спас Нерукотворный в подарок

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
20 лет в хорошей компании!
В этом году компания Veritas GmbH отметила свое 20-летие.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Замена объекта, или почему меняются вкусовые пристрастия
Вкусовые предпочтения со временем меняются. В чем причина?

СТР. 14
ТЕМА
Спасибо тыкве!
Тыква хороша и как лакомство, и как лекарство, и как косметика, и как воспоминание о ярком лете!

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Отцы и дети
О современной молодежи, смене поколений и вечной проблеме отцов и детей размышляет протоиерей Максим Первозванский,
клирик храма Сорока Севастийских мучеников и многодетный отец.

СТР. 20
Анастасия Татарева: «Без трудолюбия и упорства ничего не достигнуть!»
Анастасия Татарева – российская гимнастка, олимпийская чемпионка, серебряный призер Олимпиады в Токио, многократная чемпионка мира и Европы,
заслуженный мастер спорта – о детях-спортсменах, неперемных условиях успеха и планировании времени.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В октябре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Из дальних стран
Рецепты блюд, которые помогут ненадолго почувствовать себя снова на отдыхе – 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 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.



SPIEL 2023

Что наша жизнь? Игра!

Что может быть лучше, чем скоротать унылый осенний вечер за увлекательной настольной игрой в кругу друзей? В общем-то, ничего, разве только подготовка к самому вечеру. Лучше всего для этого подойдет визит на одну из крупнейших в мире выставок игр и, следовательно, Мекку для всех любителей настольных игр Spiel 2023, что пойдет с 5 по 8 октября в Эссене. Более 620 экспонентов из более чем 40 стран мира представят здесь широкий ассортимент детских, салонных, семейных игр, игр для взрослых, а также научно-фантастических и компьютерных игр, и, конечно, классику жанра: скат, шахматы, допелкопф, бридж, го и нарды. На выставке можно будет поиграть за многочисленными столами экспонентов, приобрести особенно понравившиеся игры, поучаствовать в конкурсах и турнирах... Словом, скучно не будет!

FESTIVAL OF LIGHTS BERLIN 2023

Торжество света

Если вы еще ничего не запланировали на вторую неделю октября (с 6 по 15 октября), то сейчас – самое время изменить ситуацию! Ведь именно в это время в Берлине пройдет грандиозный праздник света и фейерверков Festival of Lights, уникальный уличный спектакль, главными действующими лицами которого являются исторические и архитектурные достопримечательности города. Множество разноцветных ламп на фасадах зданий и памятников, огни фейерверков и сотни прожекторов вспыхивают по вечерам, разгоняя осенний сумрак над столицей Германии и превращая город в волшебную сказку.

ANUGA 2023

А ну-ка, за стол!

С 7 по 11 октября выставочный центр Кельна превратится в огромный импровизированный ресторан, а поводом для этого послужит Международная выставка продуктов питания и напитков Anuga 2023. Блюда для гурманов и пища быстрого приготовления, молочные и мясные изделия, прохладительные и алкогольные напитки – этот праздник желудка пропустить просто непозволительно!



WEIMARER ZWIEBELMARKT

Луковые истории

Традиционная веймарская Луковая ярмарка, ведущая отсчет с 1653 года, каждую осень привлекает в город Гете десятки тысяч туристов. В этом году она отмечает свой 370-й день рождения: с 13 по 15 октября все внимание веймарцев и гостей города будет посвящено «виновнику торжества», луку! Лук воцарится здесь буквально повсеместно – в виде приправы к любому блюду, лукового супа и даже десерта, сладкого лука в сахаре. Завершит праздник коронация «луковой» королевы.

LEBENSART 2023

Красота, да и только!

Поклонникам красоты во всех ее проявлениях, особенно в области дизайна интерьера и ландшафтного дизайна, а также прочим любителям изысканных жизненных радостей посвящается: европейская выставка товаров для дома и сада LebensArt 2023, которая пройдет в Ганновере с 14 по 22 октября, приглашает всех желающих ознакомиться с работами ведущих архитекторов и дизайнеров, новейшей продукцией производителей мебели, материалов, аксессуаров – наверняка тут найдется что-то нужное и полезное и для вас!



FRANKFURTER BUCHMESSE 2023

Соты слов

18 октября свои двери для посетителей распахнет крупнейшая в мире книжная ярмарка, Buchmesse Frankfurt. Ее почетным гостем в этом году станет Словения, а девизом – «Соты слов». Надо заметить, что в Словении литература испокон веков являлась самым престижным и уважаемым видом искусства, сформированным под влиянием различных культурных факторов. Помимо детального знакомства с произведениями словенских авторов, на Франкфуртской Книжной ярмарке, которая, кстати, отпразднует в этом году свой 75-й юбилей, можно будет узнать о новинках и тенденциях книгоиздательского рынка, приобрести права на издание тех или иных книг, ознакомиться с типографскими инновациями и встретиться с единомышленниками, также не мыслящими жизнь без литературы.



СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ



1 октября 1869 года

В Вене была выпущена первая в мире почтовая открытка с маркой. В листки из плотной бумаги размером со стандартный почтовый конверт с линейками для адреса и австро-венгерским гербом просто «впечатали» марки достоинством два крейцера. «Корреспонденц-карты» (Correspondenz-Karte) моментально завоевали популярность: за первые два месяца их было продано около 3 миллионов.

2 октября 1990 года

В полночь этого дня перестала существовать Германская Демократическая Республика.

5 октября 1921 года

День основания знаменитого ПЕН-клуба (PEN-Club), организации, объединившей активную часть литературного мира (писателей, поэтов, журналистов) с целью оказывать помощь и содействие всем представителям литературного сообщества, пострадавшим за свои убеждения, произведения, подвергающимся всякого рода гонениям со стороны властей или оказавшимся по каким-то причинам в трудном жизненном положении. Свое название клуб получил от первых букв трех английских слов: «poet», «essayist» и «novelist» (поэт, эссеист, новеллист или поэт, очеркист, романист). Получившаяся в свою очередь аббревиатура (PEN) в переводе с английского языка означает буквально «ручка» или «перо».

9 октября 1829 года

Группой ученых во главе с 62-летним академиком Петербургской академии наук Парротом Е. И. было совершено первое восхождение на наиболее высокую (5 156 м) западную вершину «библейской» горы Арарат.

11 октября 1552 года

После долгой осады войска царя Ивана Грозного начали штурм Казани. В результате жестоких уличных боев сопротивление защитников города было сломлено, Казанское ханство ликвидировано, а к России присоединено Среднее Поволжье.

13 октября 1923 года

Столицей Турецкой Республики стала Анкара (ранее в этой роли выступал Стамбул).

18 октября 1867 года

Аляска поменяла хозяев и гражданство, перейдя от России к США. Стоимость сделки, вызвавшей массу недовольства среди американцев, составила 7,2 миллиона долларов. Критики в Америке считали, что деньги были потрачены впустую за гигантское количество льда, – как показало время, они сильно заблуждались...

23 октября 1954 года

Представители США, Великобритании, Франции и СССР приняли решение о прекращении оккупации Германии. Девять государств подписали Соглашение о Западноевропейском союзе, предоставляющем Италии и Западной Германии возможность присоединиться к Брюссельскому договору 1948 года.

24 октября 1882 года

В венгерской деревне Шиофок на озере Балатон родился Имре Кальман, «король оперетты», автор таких известнейших во всем мире произведений, как «Цыган-премьер», «Королева чардаша, или Сильва», «Фея карнавала», «Принцесса цирка» и «Фиалка Монмартра», утвердившие за композитором славу одного из первых в своем жанре.

26 октября 1965 года

В Букингемском дворце участникам группы «Битлз» были вручены высшие награды Великобритании – ордена Британской империи, – «за выдающийся вклад в дело процветания Великобритании».

29 октября 1969 года

В США состоялась первая удачная попытка передать данные посредством новой компьютерной системы передачи информации ARPANET (от англ. Advanced Research Projects Agency Network), прообраза современного Интернета.



СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC

20 лет в хорошей компании!



veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst



В этом году компания Veritas GmbH, уникальный конгломерат предприятий самой разной направленности, отметила свое 20-летие. Круглая дата в жизни нашей фирмы была отпразднована, как и подобает, на самом высоком уровне — с изысканными угощениями, со разнообразной программой и, что самое главное, в теплой, практически семейной атмосфере. Юбилей Veritas GmbH компании стал лучшим подтверждением того, что 20 лет — не срок, а рубеж, находясь на котором, можно уверенно смотреть в будущее. Особенно, если оно находится в руках хорошей компании!

Лазурный? Синий? Голубой? Выбирай себе любой!

Синий и его производные – оптимальные цвета для всех тех, кто любит стильные интерьеры и не хочет расставаться с летом!

Все оттенки синего, от прозрачно-голубого до насыщенного ультрамаринового, являются самыми универсальными цветами в интерьере, способными органично дополнить практически любой стиль. Они, как и хорошие манеры, всегда в моде. Неувядающая популярность этих тонов объясняется в первую очередь вечной тягой людей к морю и небу. Природные оттенки воздушной и водной стихий легко воспринимаются глазом, вдохновляют, привносят чувство мира, спокойствия и уверенности. Кроме того, такие тона делают помещение прохладнее и больше, раздвигая визуальную стену и наполняя пространство воздухом. Еще среди преимуществ синего цвета и его разновидностей – их способность визуально корректировать архитектуру пространства и скрывать мелкие недостатки отделки комнат. Наконец, присутствие природных оттенков делает пространство чистым, но не стерильным. А это одно из важнейших условий для создания уюта!

Тем, кто мечтает о прохладе и свежести весь год напролет, просто-таки необходимо обратить внимание на синий, бирюзовый или цвет морской волны, являющиеся самой что ни на есть благодатной почвой для создания столь же уютных, сколь и стильных интерьеров в вечно актуальном морском стиле! Кстати, точно так же благоприятно влияют на душевный настрой и морские элементы в декоре, поскольку с ними, как правило, связаны хорошие воспоминания. Раковины и морские звезды, пробки для бутылок в форме ракушек с моллюсками, миниатюрный маяк на полке, декоративная тарелка с океаническим принтом и прочие милые мелочи способны волшебным способом преобразить самый обыденный интерьер, придав ему нотку авантюризма и в то же время свидетельствуя о позитивном настрое и тонком вкусе его владельца.

Столь модный скандинавско-нордический, он же минималистичный, стиль также немыслим без акварельного голубого или, наоборот, пронзительного лазурного, словно полуденное небо. Их сияние усилит древесный пол с нарочито заметными несовершенствами. Другой способ включить тон в интерьер – задействовать его на текстиле: подушках и пледах.

Говоря о преимуществах синего, голубого и прочих их родственников, было бы непростительным умолчать и о том, что они уместны в компании всех цветов. Главное – соблюдать дизайнерское правило номер один: бледные оттенки сочетаются с пастельными тонами, а яркие – соответственно с яркими красками.

Так, бело-синий интерьер создает эффект невесомости, способствует расслаблению и добавляет света, поэтому он отлично подходит для комнат с маленькими окнами. Такое сочетание не требует ярких элементов декора, иначе эффект воздушности пропадет, тут более уместны пастельные тона (розовый, перламутрово-серый).

Бежево-голубой интерьер является классикой сочетания цветов, чаще всего его применяют для дизайна небольшой гостиной или кухни. Голубой потолок и светло-бежевые стены увеличивают размер комнаты, такое сочетание делает пространство теплым и легким одновременно. А вот сочетание шоколадного и бирюзового, столь же изысканное, сколь и умиротворяющее, оптимально для больших гостиных или просторных кабинетов.

Прекрасно смотрятся вместе и желтый с синим, взаимно дополняя друг друга. Яркий, теплый солнечный оттенок смягчает прохладу синих тонов, причем этот дуэт не уменьшает эффект визуального расширения помещения. Это же относится и к сочетанию василькового и оранжевого, считающемуся особенно динамичным, жизнерадостным и оптимистичным, и особенно подходящим для кухни или детской.

Синий и зеленый, причем сразу в холодном и теплом проявлении, хороши для оформления аквазон. Их коллаборация выглядит особенно яркой и насыщенной, и все участники палитры равноправны и могут быть использованы в любых пропорциях. Столь богатая комбинаторика позволяет найти сочетания для обустройства любой комнаты, независимо от ее назначения.



Спасибо тыкве!



Верная спутница осени, непрменный атрибут праздника Хэллоуин, кладезь полезных веществ, королева диет и украшения дома и сада – вы не ошиблись, речь идет о тыкве! Ярко-оранжевый пузатый шар, в карете из которого Золушка ехала на свой первый бал, – настоящий чемпион среди овощей по содержанию в нем витаминов и минералов, превосходный «домашний доктор» (те, кто любят блюда из тыквы, могут не опасаться склероза, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения!) и основа для великого множества вкусных и разнообразных блюд.

Согласно древней легенде, однажды в Греции некий искусный повар поспорил со своими коллегами, что ему удастся устроить целый пир из одного овоща. Товарищи подняли было его на смех, но как же они удивились, увидев ломящийся от лакомств стол! Искусно меняя приправы и манипулируя рецептами, повару удалось из одного и того же исходного продукта приготовить массу блюд, по вкусу и фактуре неотличимые от кефали, ягнятины, телятины, колбасок и овощей разных видов. На вопрос, как же ему удалось добиться такого потрясающего результата, повар скромно ответил: «Спасибо тыкве!».

FOTOS: SYC

«Спасибо тыкве!» говорили с незапамятных времен и врачи, и их пациенты, – еще Авиценна рекомендовал лечить ушные болезни соком этого чудо-овоща. А у славян тыква использовалась как лекарство от желудочно-кишечных заболеваний, и как средство профилактики многих болезней. На самом деле, тыквенная мякоть содержит рекордное количество витаминов: есть в ней и аскорбиновая кислота, предохраняющая от осенних простуд, и витамины группы В, которые не только справятся с усталостью, раздражительностью и бессонницей и избавят от прыщей, но и сделают волосы пышными, ногти – крепкими, а кожу – гладкой, и витамины красоты А и Е, и витамин К, влияющий на свертываемость крови, которого практически нет в других овощах. А еще тыква богата редким витамином Т, который препятствует ожирению и способствует ускорению обменных процессов в организме, – именно поэтому тыква возглавляет хит-парад продуктов, рекомендуемых диетологами в борьбе с лишними килограммами. Но рыжий осколок солнечного лета может похвастаться не только рекордным содержанием витаминов, но и не менее впечатляющим количеством минералов, «проживающих» в нем, – железа, меди, фосфора, калия... Благодаря этому блюда из тыквы рекомендуются для лечебного и профилактического питания, особенно для предупреждения малокровия, при атеросклерозе, при заболевании печени, почек, при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии. В тыкве много пектина, который способствует выведению холестерина.

Не меньше, чем собственно тыква, полезен и сок из нее, который незаменим при лечении нарушений обмена веществ, сахарного диабета, камней в почках и мочевом пузыре. Мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы, просто необходимо выпивать по стакану тыквенного сока в течение 2-3 недель. Помогает тыквенный сок, чуть сдобренный медом, и при бессоннице. Ну а то, что тыквенные семечки – признанное народное средство для изгнания глистов, известно практически каждому. Поэтому

жареные тыквенные семечки часто дают детям (а также домашним животным) для профилактики подобных неприятностей. Измельченная мякоть тыквы испокон веков считалась превосходным противовоспалительным и успокаивающим средством: так, кашка из мякоти тыквы волшебным образом снимает раздражение и покраснения при экземе и ожогах, прыщах и других воспалениях на коже.

Но косметика косметикой, а основное предназначение тыквы все же иное! Чтобы блюдо из чудо-овоща удалось на славу, очень важно выбрать «правильный» экземпляр (а это при разнообразии сортов и разновидностей тыквы не так-то легко!). Тут надо руководствоваться правилом «величина – не главное!», чем больше тыква, тем она жестче и волокнистее, а потому лучше остановить свой выбор на небольших тыквочках, чей вес не превышает 4 килограммов. Идеальная для готовки тыква должна быть плотной, мясистой и упругой. И чем ярче, тем лучше (тем больше в ней каротина!).

Да, и еще – не обязательно готовить тыкву целиком. Она прекрасно хранится, не утрачивая ни вкуса, ни полезных свойств даже после заморозки. Так же долго тыква сохраняет и свой эффектный внешний вид, благодаря чему ее можно использовать для украшения дома, как в «чистом» виде, так и в «обработанном». Например, очень красиво смотрятся цветные свечи, сделанные из маленьких декоративных тыквочек. Для этого у плода срезают верхушку, мякоть выскребают ложкой, сердцевину наполняют расплавленным воском или парафином, а в середину помещают фитили с маленькими грузиками на конце. Словом, «госпожа тыква» хороша во всех проявлениях, – и как лакомство, и как лекарство, и как косметика, и как воспоминание о ярком лете серой осенью и холодной зимой!



Замена объекта, или почему меняются вкусовые пристрастия

Наверное, вы тоже заметили, что вкусовые предпочтения со временем меняются: в один прекрасный момент ранее ненавистные оливки становятся любимым лакомством, а каша на молоке, наоборот, переходит в разряд блюд, которые хочется видеть на столе как можно реже. Почему так происходит?



РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Начнем с того, что у каждого человека насчитывается более 10 тысяч вкусовых рецепторов, позволяющих различать разные вкусы. Но «включаются в игру» эти рецепторы не сразу. Так, в самом раннем возрасте дети естественным образом предпочитают сладкий вкус из-за грудного молока, так как оно насыщено жирами и сахарами – у них вырабатывается своего рода ассоциативный ряд: сладкое равняется безопасности. К тому же они острее ощущают все запахи и ароматы, именно поэтому могут есть пресные пюре и каши, которые для взрослых будут казаться безвкусными. Интересно, что «искусственники», то есть малыши, которых кормили смесями, сложнее воспринимают вкусы натуральных овощей и фруктов, не попадающих во вкусовой профиль питания, которое ему дают.

Пищевые (как, впрочем, и все остальные) привычки формируются в дошкольном возрасте. Блюда, которые присутствовали в ежедневном рационе семьи, будут с большой долей вероятности фаворитами и во взрослой жизни. Детство можно назвать своеобразным «окном вкусов». Но по мере взросления вкусовые предпочтения снова меняются. Оказывается, только на третьем десятке жизни мы способны воспринимать вкус чеснока, шпината, лука и различные виды сыров, а оливки, хрен и острые соусы начинаем любить ближе к 30 годам. По-

сле 60 лет количество вкусовых рецепторов уменьшается, вырабатывается меньше слюны, что, в конечном счете, влияет на чувство вкуса. К тому же ухудшается обоняние – это связывают с потерей нервных окончаний, снижением образования слизи в носу.

В молодом возрасте вкусовые рецепторы способны быстро восстанавливаться, а клетки обновляются каждые 1-2 недели. Кто из нас хотя бы раз в своей жизни не обжигал язык – способность полноценно ощущать вкусы возвращается после этого инцидента только спустя несколько дней. А вот после 60 лет эта «суперспособность» организма ухудшается, и восстановление может достигать до нескольких недель-месяцев.

БЕЗУСЛОВНО, ВОСПОМИНАНИЯ

Часто после пищевого отравления вы можете ощущать тошноту при мысли о том продукте, который вызвал этот приступ. Впоследствии мозг будет отвергать блюда, с которого начались эти симптомы.

Вкусы и ароматы, возвращающие в прошлое, имеют значительный эмоциональный вес для вас из-за прямой связи между обонятельными рецепторами, центрами эмоций и памяти в мозге.

FOTOS: SYC

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Люди, склонные к депрессивным настроениям и тревожности, могут больше тянуться к сладкой пище, комфортной еде для утешения – сюда относятся, в том числе фаст-фуд, мучное. Связано это с тем, что быстрые углеводы и жирная пища способны быстрее всего повысить уровень сахара в крови и создать ощущение удовлетворения.

А вот те, кто ощущает уверенность в себе и стабильность, отдают предпочтение сбалансированному рациону, овощам и фруктам. Когда человек чувствует бодрость и энергию, то больше склоняется к тем вариантам перекуса, которые издают хруст, например яблокам, огурцам, крекерам.

ДИЕТА

Люди, ограничивающие рацион во время несбалансированной диеты, могут сформировать устойчивое отвращение к определенной категории продуктов. Если вы будете употреблять один и тот же продукт в течение определенного времени (даже если этот продукт будет полезным – яблоки, сельдерей, брокколи и так далее), то вскоре он вам надоест.

Именно поэтому нутрициологи часто советуют делать рацион разнообразным и периодически включать туда и сладкое, и соленое, и острое. Однообразное питание не сможет удовлетворить все запросы и нужды организма и может «заставить» отказаться от какого-то важного продукта. Сюда же можно отнести монодиеты на гречке, кефире, яблоках, провоцирующие отвращение к продукту и здоровому питанию в целом.

ЧТО В ИТОГЕ

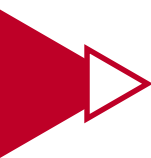
Наш конечный выбор блюд зависит от нескольких вещей: центральная нервная система, прошлый опыт, физиология. Изменение вкусовых предпочтений – абсолютно нормальный процесс. Важно отслеживать свое самочувствие и стараться прислушиваться к организму. Психологические факторы оказывают одно из решающих действий на конечный выбор продуктов, но стоит внимательнее отслеживать и свое физическое состояние. Так, если на изменение вкусов повлияло какое-то лекарство (антибиотик, гормональная терапия и так далее), то следует обратиться к врачу и обязательно сообщить об этом.



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

Дары природы – на здоровье!

Лечение простуды природными средствами – самый верный путь к здоровью!

Простудные заболевания, к сожалению, являются неперенными спутниками осени. К основным причинам их возникновения относятся вирусные инфекции, ослабляющие слизистую оболочку верхних дыхательных путей, в период перепадов температуры и влажности воздуха. Пересохшая слизистая – прекрасная среда для размножения бактерий и благоприятная среда для развития воспалительного процесса. Насморк, температура, головная боль и кашель прилагаются.

Но, как гласит народная мудрость, «против каждого недуга есть свое природное средство». Безопасное избавление от симптомов недомогания в кратчайшие сроки вполне возможно! И помогут в этом нижеприведенные рецепты на основе растений. Многие природные средства работают так же быстро и эффективно, как и проверенные клиническими испытаниями медикаментозные препараты. Но намного деликатнее – и в этом их преимущество. Кроме того, в состав лекарственных растений зачастую входит комбинация активных компонентов, воспроизвести которую синтетически довольно затруднительно, то есть у трав действие обычно более многоплановое, чем у синтетических лекарств.

Распростаться с болью в горле и отеком верхних дыхательных путей помогут полоскания настоем шалфея, листья которого обладают противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и вяжущим свойствами. Для уменьшения першения в горле подойдут конфеты на основе экстрактов того же шалфея, эвкалипта или исландского мха, успокаивающие и увлажняющие слизистую.

При кашле показано теплое обильное питье (чтобы не допустить повышения вязкости крови и снизить уровень интоксикации). Лучше всего тут подойдет теплый чай (1-2 литра в день), предпочтительно из листьев аниса, тимьяна или эвкалипта. Желательно добавить в напиток мед и лимон. Помогает во время простуды и чай из мальвы или малины (две столовые ложки варенья, сушеных ягод или листьев залить кипятком и дать настояться в течение нескольких минут). А для смягчения сухого «лающего» кашля не обойтись без чая из алтея, благотворно действующего на бронхи и гортань и оказывающего противовоспалительное действие. Во всех случаях чай рекомендуется пить не горячим, а лишь слегка теплым и сдобренным медом.

При первых признаках насморка нужно начать с полоскания носа теплой водой с добавлением соли (из расчета на стакан теплой воды столовую ложку соли). Проводите полоскание горла четыре или шесть раз в сутки в течение нескольких дней подряд, и болезнь обязательно отступит.

Поддержит процесс лечения и противогрибковая мазь, которая наносится на спину и грудь и помогает освободить бронхи. Отдельного упоминания достойны и настои из листьев липы и бузины, способствующие потовыделению и быстро снижающие температуру.

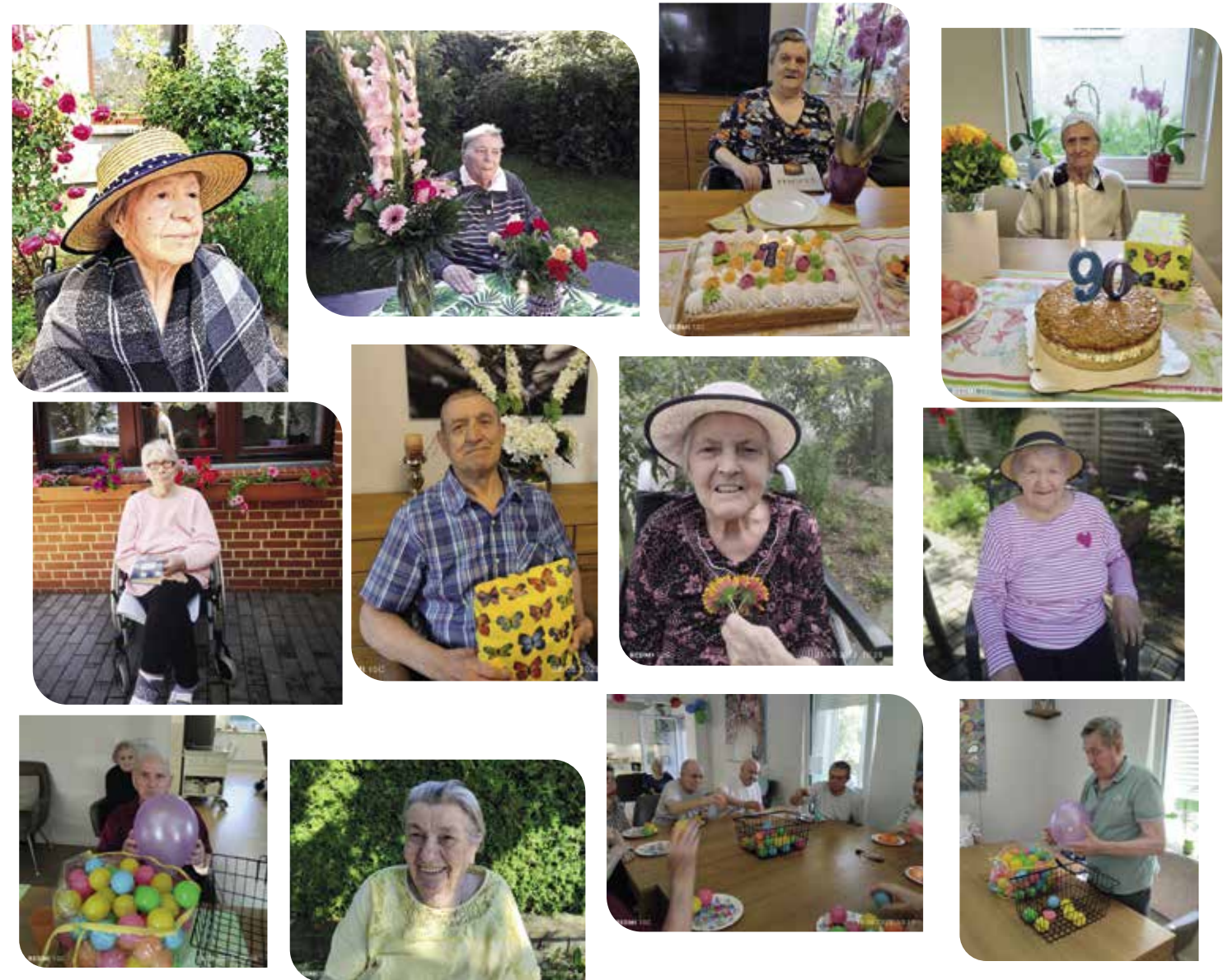
Но, прежде чем начинать траволечение, необходимо проконсультироваться со специалистом, и не только для того, чтобы узнать, каким лекарственным эффектом обладает то или иное растение, но и для того, чтобы точно определить оптимальную дозу и метод приготовления. Ведь при самостоятельном приготовлении настоев, отваров, экстрактов необходимо соблюдать технологию, а в случае ее нарушения эффект от препарата может быть далек от желаемого. Не говоря уже о способе применения! Неправильный прием некоторых трав может существенно навредить здоровью. Например, гипертоникам нужно быть крайне осторожными с лимонником, при пониженном артериальном давлении, наоборот, не стоит употреблять мяту и перечную мяту, а зверобой может негативно повлиять на восприятие организмом препаратов. Не зря слова «отрава» и «травы» – однокоренные... И уж точно не рекомендуется «назначать» самостоятельно себе ничего, что не входит в обычный рацион! То есть чай с малиной или отвар укропа вполне допустимы, а вот настой ягод годжи без предварительной консультации с врачом или аптекарем лучше не принимать. Кроме этого, следует помнить, что настои готовят из трав, цветов и листьев, а отвары – из коры, корней и корневищ. Все фитосредства, кроме спиртовых настоев, эффективны только в свежем виде (срок их хранения не должен превышать 24 часов), а последующее нагревание сводит все усилия на нет. Нужно учитывать и нюансы хранения, от которых напрямую зависит концентрация действующих веществ: растения необходимо хранить в сухом, прохладном, защищенном от света месте не более 10-12 месяцев.

Будьте здоровы!

Праздник лета

Сентябрь — это время наслаждаться последними в этом году по-настоящему теплыми деньками, ласковыми лучами солнца и обществом друг друга! А если погода все же подводит, всегда можно найти себе занятие по душе, не выходя из дома. У жильцов комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» масса увлекательных и полезных вариантов проведения досуга. Прогулки, игры, конкурсы, совместные чаепития и просмотры любимых телепередач – у нас не заскучаешь! И, конечно, дни рождения отмечаются у нас тоже весело и дружно. День рождения – один из самых важных праздников, и мы стремимся превратить этот праздник в яркий и запоминающийся день для всех наших жильцов, как именинников, так и их гостей.

Вот и сейчас мы еще раз от всей души поздравляем Эльзу Циммерман, отпраздновавшую 71-й день рождения, Веру Шумахер, которой исполнилось 95 лет, и наших юбиляров Елизавету Швабауер и Марию Вернер, отметивших свое 90-летие. Дорогие именинницы, здоровья вам, бодрости и долголетия! Пусть на душе будет легко и спокойно, а каждый день будет наполнен радостью и общением с близкими и любимыми всем сердцем людьми!



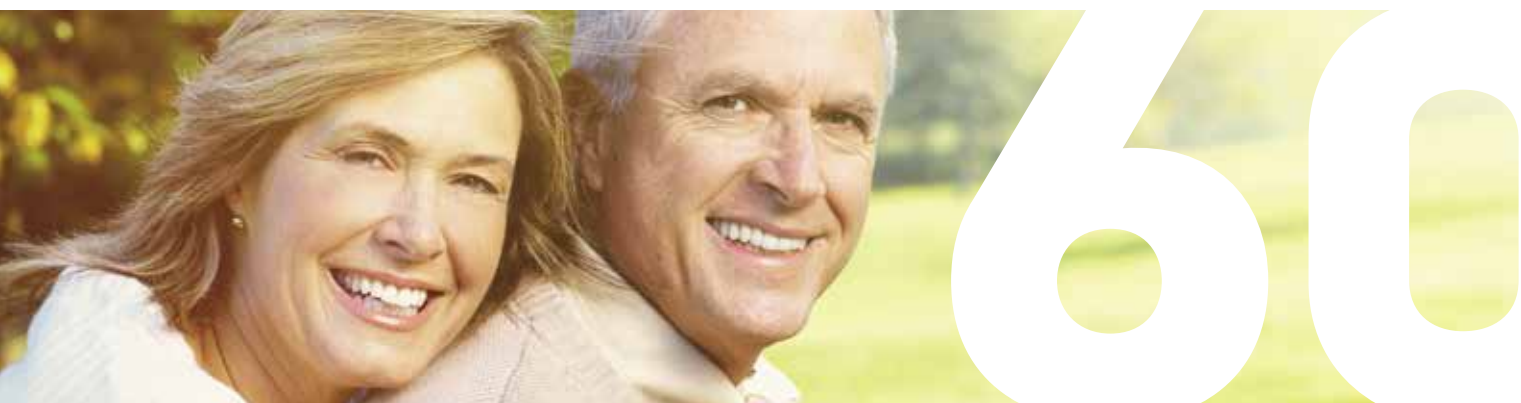
В жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» созданы особые условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт 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)

0163 688 60 55

PHOTO: S.W.C.



ЯСНЫЙ ПЕРЕЦ

Перец, корица, шафран, анис и другие специи не только придают изюминку блюдам, но и могут выступать в качестве лекарств, особенно для больных диабетом и тех, чей возраст перевалил за отметку 60 лет! Мало того, что практически все специи богаты антиоксидантами, они еще и помогают справиться с повреждениями и воспалениями тканей, вызванными высоким уровнем сахара в крови. Например, корица способна понизить уровень сахара в крови, воздействуя на организм сразу на нескольких уровнях: замедляя процесс переваривания пищи и предохраняя при этом от резкого выброса сахара в кровь. Также она повышает эффективность инсулина и антиоксидантной защиты. Индийская приправа карри также обладает множеством удивительных свойств, – в частности, карри помогает предотвратить слабоумие благодаря куркумину, одному из ее составляющих. Куркумин подавляет развитие опухолей мозга, вызывающих потерю памяти. Весьма полезен также и обычный черный перец, способный нормализовать работу сердца и желудочно-кишечного тракта. При использовании всех этих чудо-специй надо, однако, быть очень осторожными, так как бездумно засыпанная приправа может испортить блюдо, а чересчур большое количество пряностей – перебить вкус еды. Все хорошо в меру – но это вы и так знаете...



В ПОЛЬЗУ САЛА

Как выяснилось, сало не так уж вредно для здоровья, чем принято считать. Оно содержит арахидоновую кислоту, без которой в организме становится невозможным образование новых клеток и выработка многих гормонов. Помимо арахидоновой, в сале есть и другие ценные жирные кислоты, а также мощный антиоксидант селен (интересно, что в дуэте с чесноком эффект действия селена многократно усиливается!). Богато сало и жирорастворимыми витаминами А, D, Е, а также каротином, незаменимым для поддержания жизненного тонуса и иммунитета, особенно в зимний период времени. Что же касается опасений, что употребление сала может привести к нарушению холестеринового обмена, они не слишком обоснованы. Если есть сало в пределах разумного, то никакой атеросклероз не возникнет, особенно, если оно «сопровождается» салатом из сырых овощей, заправленных нерафинированным подсолнечным маслом и натуральным уксусом (яблочным или виноградным). Главное, помнить народную мудрость «толстеют не от сала, а от его количества»...



КТО СЛИШКОМ МНОГО СПИТ, БУДЕТ ТОЛСТЫМ, СЛОВНО КИТ

Если вы с годами стали спать меньше, чем в молодости, не расстраивайтесь – это даже к лучшему! Как определили медики, продолжительный сон у людей преклонного возраста приводит к повышению уровня «плохого» холестерина и снижению «хорошего», что, в свою очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые провели исследование, в котором сравнили продолжительность сна, уровень холестерина и соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина у 768 мужчин и женщин в возрасте 57-97 лет. Для измерения продолжительности сна испытуемых специалисты использовали метод актиграфии, основанный на том, что во время сна уменьшается количество движений. Участникам эксперимента необходимо было носить наручное устройство для актиграфии на протяжении 5-7 суток. При этом им запрещено было использовать гипохолестеринемические средства, которые способствуют снижению уровня плохого холестерина. Ученые обнаружили, что длительный сон повышал уровень холестерина. А у тех, кто спал беспокойно и просыпался ночью несколько раз, наоборот, «холестериновая ситуация» выглядела намного лучше. Так что, находясь в объятиях Морфея меньшее количество времени, чем раньше, вы оказываете услугу своему здоровью.



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

Отцы и дети

О современной молодежи, смене поколений и вечной проблеме отцов и детей размышляет протоиерей Максим Первозванский, клирик храма Сорока Севастийских мучеников и многодетный отец.

Смена поколений, мне кажется, происходит сейчас даже быстрее, чем раньше. Однозначно я сейчас не вижу таких молодых людей, которых видел в девяностые годы, горевших пафосом спасения Родины, с мощнейшим миссионерским запалом. На мой взгляд, в девяностые среди православной молодежи это было достаточно распространенное явление. Сейчас такие молодые люди есть, но – единицы, они скорее исключение, чем правило. Современные молодые люди гораздо более прагматичны, гораздо более трезвы, но при этом умеют ставить перед собой цели, достигать их. К сожалению, мне кажется, (опять – это мое наблюдение, да простят меня молодые люди), что кроме каких-то важных положительных моментов, вроде умения ставить задачи и достигать их, у значительной части современной молодежи все-таки упростилось мышление. То есть способность к диалектическому или более сложному осмыслению ситуации встречается все реже. Гораздо чаще встречается мышление если не сектантского типа, то, по крайней мере, такое прямолинейное. То есть человек имеет какую-то картину мира, неважно даже, насколько эта картина мира, с моей точки зрения, правильная или неправильная, православная или наоборот, антиправославная.

Люди, воспитанные на ток-шоу, способны к полемике, но почти не способны к дискуссии. То есть к пониманию того, что, может быть достаточно сложный взгляд на тот или иной вопрос, умению слушать оппонента и слышать его доводы, умению скорректировать свою позицию по тем или иным жизненным вопросам.

Почему я называю это мышление сектантским? Потому, что в явном виде оно встречается в тоталитарных сектах, когда человек, имея какую-то свою матрицу, видение мира, даже с миссионерскими целями приходя, задает тебе вопрос, ты на него отвечаешь, а собеседник не то, что не слышит твоего ответа, он его даже не регистрирует. Он просто переворачивает страничку и переходит к следующему вопросу. Ему абсолютно не важно, что ты ему отвечаешь. Он не собирается даже над этим задумываться. Конечно, у современной молодежи в массе такого сектантского мышления еще нет, но неумение слушать и слышать оппонента, мне кажется, одна из самых серьезных проблем, которая будет иметь, к сожалению, серьезные отдаленные последствия. Потому что умение творчески размышлять о тех ситуациях, которые нам даются, мне кажется, очень важным для быстро меняющегося общества.

В свое время, когда я еще только сам для себя определял, а что же для меня главное и в смысле своей личной жизни, и своего личного определения, и с точки зрения педагогической деятельности, миссионерской и так далее. И понял, что главный для меня вопрос – что значит быть православным в современном мире? Что это значит: ходить в храм? Понятно. Причащаться? Понятно. Исповедоваться? Понятно. А жить-то как вне церковной ограды? Чем отличается жизнь православного человека от жизни не православного?

Тогда, в начале, в середине девяностых годов было понятно, что никакие готовые рецепты здесь не работают. Невозможно взять какой-то образец, образ жизни и сказать: «Я хочу жить вот так!» Потому что жизнь постоянно меняется. Что тогда можно взять? Можно взять принципы. И, исходя из них, буквально каждый человек должен попытаться эти принципы творчески реализовать. Каждый человек в пределах своего поколения ищет ответ на вопрос, что значит быть православным. А для этого, кроме глубокой веры, кроме искренности, кроме доверия матери-Церкви, кроме участия в Таинствах, необходимо умение размышлять. И размышлять нелинейно, овладевая серьезными глубокими, не побоюсь этого слова, техниками мышления.

Мне поэтому кажется, что сейчас, когда мы говорим, в том числе об образовании, именно это умение необходимо положить во главу угла, если человек хочет быть образованным, именно этому он должен учиться: определенным способам мышления, анализа ситуации.

А вообще, современная молодежь ничуть не хуже поколения предыдущего, предпредыдущего. Такие же замечательные люди. То, что они отличаются от нас, – да. Для них, к сожалению, в еще большей степени, чем для молодежи девяностых годов, разрушено единое смысловое пространство, единые культурные коды. Поэтому миссионеру все сложнее и сложнее разговаривать с молодыми людьми. Если мы вспомним, например, позднее советское время, все смотрели одни и те же фильмы, читали одни и те же книжки. И дело не в «очищении мозгов», а в том, что это действительно серьезные, влияющие на всех произведения искусства появлялись достаточно регулярно и все их смотрели (читали). И поэтому когда ты хотел приводить какие-то примеры, образы, притчи, всем было понятно. Если ты упоминал, например, Шерлока Холмса и доктора Ватсона в исполнении Ливанова и Соломина, то все понимали, о чем идет речь.

В девяностые годы это пространство стало размываться, люди стали смотреть разные фильмы, читать разные газеты, книги. Сейчас этот процесс сделал следующий шаг. И сейчас смысловое пространство еще более раздроблено. С сокращением часов литературы в школе, мне кажется, этот процесс дойдет до своего логического завершения и краха единого культурного пространства. Сейчас я могу, но уже с большим трудом апеллировать к тому же

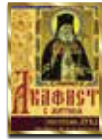
«Евгению Онегину» Пушкина, учитывая то, что роман проходят за четыре урока, понятно, что его не успевают вдумчиво прочитать и разобраться. «Войну и мир» проходят за два урока. Как это можно сделать? Поэтому следующее поколение, которое приходит к нам на смену, оно уже будет читать какие-то свои книжки, которые не читали мы. Я тоже читаю книги, которые читает молодежь, опять-таки, молодежь читает разные книги. Но их очень много.

Разделение таково, к сожалению, что есть мир Церкви, а есть другие миры. Мы живем не в едином традиционном обществе, как это было, скажем, 200 лет назад, когда весь мир был связан в единое пространство, собран вместе. Уже весь XX век прошел под знаком



дробления миров. И даже для одного человека. В храме он – это один мир, на работе – это другой мир, в семье – это третий мир, и даже семья его тещи, например, это уже четвертый мир. Он в каждом из них умеет жить, если научился этому. Но это – разные миры. Так вот – количество этих миров все больше и больше дробится. И даже молодые люди одного поколения часто живут в разных мирах. Я не говорю, что один полностью живет в мире Толкиена, а другой – в мире Кинга. Но хотя бы даже на этом уровне их семантика разная. Употребляя одни и те же слова, они часто подразумевают разные вещи. Потому что эти смысловые семантические коды оказываются у них разными. Это представляет достаточно серьезную проблему.

ANZEIGE



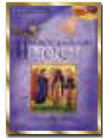




Православный книжный интернет-магазин издательства

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



«БЕЗ ТРУДОЛЮБИЯ И УПОРСТВА
НИЧЕГО НЕ ДОСТИГНУТЬ!»

Анастасия Татарева – российская гимнастка, олимпийская чемпионка, серебряный призер Олимпиады в Токио, многократная чемпионка мира и Европы, заслуженный мастер спорта – о детях-спортсменах, непереносимых условиях успеха и планировании времени.

Анастасия
Татарева

- Анастасия, Вы олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы. В большинстве случаев такие титулы даются кровью и потом. Если бы Вам предложили что-то поменять в Вашей жизни, чтобы Вы поменяли?

- Если бы мне предложили что-то поменять, я бы не стала это делать. У меня был невероятно сложный, интересный, тернистый и насыщенный путь. Оглядываясь назад, я четко говорю «нет», я бы не поменяла ни минуты. Все шло так, как должно было идти.

- У большинства детей-спортсменов практически нет детства, а как было у Вас? Успевали поиграть во дворе?

- Я не понимаю, откуда появились стереотипы, что у детей-спортсменов нет детства. Почему люди так считают? У меня совсем другое мнение на этот счет. У спортсменов детство еще интереснее, чем у детей, которые не занимаются спортом. Это множество поездок в другие города и страны, знакомства со сверстниками, это потрясающе! У нас не было времени бегать на детских площадках с утра до вечера, хотя и это мы тоже успевали. Я никогда не завидовала тем детям, которые не занимаются спортом. Я видела, насколько у них скучная и неинтересная жизнь. Мы, конечно, намного раньше повзрослели, потому что с раннего возраста начали ездить на соревнования без родителей.



- Я всегда мечтала стать ветеринаром, так как обожаю животных и продолжаю их любить. Я всегда притаскивала кого-то домой. Я понимаю, что это серьезный ответственный труд. Это ответственность за наших меньших собратьев. Поэтому я просто участвую в благотворительности и помогаю животным. Я дарю им свою любовь.

- Как такового образца для подражания у меня не было. Мне нравились некоторые спортсменки-гимнастки, у которых я старалась перенять какие-то положительные качества, какие-то изюминки. А чтобы я кому-то слепо подражала и хотела быть на кого-то похожей, такого не было.

- В первую очередь это трудолюбие и упорство. Даже если у тебя есть шикарные данные и талант, то без трудолюбия и упорства ты ничего не достигнешь.

- Я не принимаю активное участие в тренерской деятельности. Есть лишь сборы под моим руководством, где я курирую детей. А так у меня другой вид деятельности. Я исполнительный директор Международного Благотворительного фонда по художественной гимнастике. На своих сборах я руковожу процессом. И девочкам я говорю: «Предолявайте себя! Ставьте себе цели на каждую тренировку. И у вас обязательно все получится».

- Да, график у меня действительно насыщенный. Скажу, что при желании можно все совмещать, как я это делала в спорте последние несколько лет. Скажу честно, почему-то у меня больше акцент на карьеру, карьерный рост.

- Тайм-менеджментом я действительно отчасти пользуюсь. Но я все-таки привыкла вести дисциплинированный образ жизни. Эта закалка у меня осталась еще со спорта. У меня очень много всего находится в голове. Я могу не помнить, что конкретно, но знаю, что завтра в определенное время мне нужно где-то быть, например, на телевидении. Более конкретная информация у меня всегда находится в заметках. И второй момент, у меня есть помощники и помощницы, которые курируют меня в разных сферах деятельности. Они в любой момент мне обо всем напоминают. Я всегда прошу их напомнить мне несколько раз.

- Не быть точной копией, не следовать пошагово, всегда оставаться собой и надеяться на себя любимого. Надо брать от каждого человека, в том числе от меня, только лучшие, нужные и полезные качества.



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

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



СКАНВОРД

Луговой кормовой злак	Ценная порода деревьев	Вид документа	Горная выработка	Растение с фиолетовыми цветками	Головной убор	Запрещение, запрет	Уклон, смещение в сторону судна	Работа доводящая до усталости	Радость «выше крыши»	Никудышный работник	Самое глубокое озеро в мире
Условие спора					22 при игре в очко			Животное, ведущее за собой стаю		Топла галдящих	Жена сына, она же невестка
Мировосприятие, умонастроение	Богиня разрушения и ужаса в индуизме		Термин в бухгалтерии		Выступ боковой стены на фасаде	Река в Восточной Сибири		Единица кинематической вязкости			
Защитный головной убор								Способ воздушного боя			
Чертёжная бумага	Мешанина		Зерновая культура					Лубяные волокна коры липы	Потеря, ущерб	Газ, который никто не узнаёт	
					Комплект мебели	Операция выкручивания мокрого белья	Её подковал тульский умелец	Общее признание заслуг	Навес для защиты от солнца	Равномерное чередование	Дощечки для покрытия крыш
Краска из древесной сажи	Кукуруза					Снежный баран					
Высота человека	Мамаша ягнёнка		Годы работы		Река в Европе	Рыба семейства лососевых	Мясо народов севера				
Государство в Азии							Стрелковое оружие				
Изображающая	Черепашка		Просфора в честь богини					Французский писатель	Бой тоreadора с быком	Род плаща	
								Писанные правила			
Лживый дух	Манеж		Австрийский палеонтолог		Популярное в Чили блюдо из жареного мяса						
Донос на четырёх колёсах	Чёрная краска							Блюдо индийской кухни	«Озабашенные» конфеты	Оливковое масло	Злокачественная опухоль
									На ней пираты любили вешать недругов		Единица деления земли в Греции
								Футбольный клуб Испании		Горы в Албании	
Крупнейший порт Перу	Первый в состязании								Орган пищеварения		
								Территориальное деление в Турции		Безгорбый верблюд Америки	



Несанкционированный ...	Приток Невы	Графиня ... Безухова	Из одной пьесы с Отелло
Блюдо из свинины	Смешная нелепость в кино		Остроконечная вершина
В руках Георгия Победоносца	Овощ, который и тянут, и чешут	Установленный момент	Кровельный материал
Институтский товарищ			
Амплуа роковой женщины	Служит в угрозыске		Муссолини как диктатор
		Район Киева у Днепра	Большой ящик
Ворс на трикотаже	Лесная птичка-имитатор	Подводный "молот"	
		Спит до полудня	Косметическое "желе"
То, что можно легко нахапать	Добыча зверюшек для зоопарка	Гужевая доставка на Руси	Чёрная мамба
			Материнские чресла
Поллавок дёрнулся!	Признанная полезность		Воин лёгкой конницы
		Занавеска в роли ширмы	Водоросли в мармеладе
Кража из-под венца	Крупный остров в Японии		
		Человек с точки зрения Дракулы	



АНЕКДОТЫ

Отец приходит за сыном в детсад. У него спрашивают:
- Который ваш?
- А какая разница? Все равно завтра обратно вети.

Советы хозяйкам: если Золотую Рыбку положить на сковороду, количество желаний увеличивается до пятидесяти.

- Чай, кофе, вино, пиво, водка, минералка?
- Вы сейчас прямо мои последние сутки пересказали.

Что такое чистоплотность? Это чисто масса на

чисто объем.

Вопрос в кроссворде: «Кровососущее существо, 4 буквы». Я предложил два варианта: жена и теща. Оказалось, что есть еще клещ ...

Беседуют две подружки.
- Как ты смогла при всех назвать меня душой?
- Извини, ты же не предупредила, что скрываешь...

Мальчик Петя ударил молотком по пальцам учителя труда и получил пять. По крайней мере, ему так посылалось.

Сын сказал, что их поколение умнее нашего, на что я в принципе согласился. Только обратил его внимание на такой факт: раньше в инструкции по эксплуатации автомобиля писали, как регулировать клапанные зазоры, а теперь – что нельзя пить жидкость для аккумуляторов.

Мы не учимся на ошибках. Вот, казалось бы, всем известно, как погиб Пушкин, но в школах продолжают учить стихи, а стрелять по-прежнему не учат.



В ОКТЯБРЕ НА ЭКРАНАХ

С 1 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

A HAUNTING IN VENICE

(«Призраки в Венеции»)

Режиссер: Кеннет Брана

Автор сценария: Майкл Грин

В ролях: Кеннет Брана, Келли Райлли, Эмма Лейрд

Легендарный детектив Эркюль Пуаро устал от постоянных расследований, беготни и загадок. Пуаро решает уединиться в тихой отдаленной усадьбе и посвятить себя отдыху. В свой последний рабочий день коллеги предлагают ему поучаствовать в спиритическом сеансе в загородном доме, где они будут вызывать духов и общаться с мертвыми. Сыщику эта затея кажется нелепой, но он вынужден согласиться. По завершению ритуала выясняется, что один из участников был жестоко убит. Конечно, Пуаро не может оставить это дело, ведь каждый из присутствующих оказывается под подозрением, в том числе и он сам.

RETRIBUTION

(«Заложники»)

Режиссер: Нимрод Антал

Авторы сценария: Альберто Марини, Эндрю Болдуин, Уорд Парри

В ролях: Лиам Нисон, Джек Чемпион, Лилли Аспелл

Обычное будничное утро превратилось в настоящую катастрофу: отвозя детей в школу, Мэтт обнаружил бомбу у себя в машине. Чтобы выжить, ему придется слепо следовать всем инструкциям, которые отдает неизвестный. Ради спасения детей законопослушному бизнесмену предстоит нарушить не одно правило...

С 5 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

CATCH THE KILLER

(«Поймай убийцу»)

Режиссер и автор сценария: Дэмиен Сифрон

В ролях: Бен Мендельсон, Шейлин Вудли, Ральф Айнесон

Новогодняя ночь в Балтиморе прерывается серией убийств. Стрелок-маньяк, не оставляющий следов, забрал десятки жизней под гром фейерверков прямо в центре города. В любой момент он может снова выйти на охоту. К расследованию подключается молодая сотрудница полиции Элеонор, которой удастся понять характер и мотивы убийцы. Теперь ее задача – угнаться за психопатом по спирали разрушения...

С 19 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

KILLERS OF THE FLOWER MOON

(«Убийцы цветочной луны»)

Режиссер: Мартин Скорсезе

Авторы сценария: Эрик Рот, Мартин Скорсезе, Дэвид Грани

В ролях: Леонардо ДиКаприо, Роберт Де Ниро, Лили Гладстоун

Ветеран Первой мировой войны Эрнест Беркхарт приезжает искать удачи в Оклахому, где находится крупная резервация индейцев племени осейдж. В тех краях живет его дядя Уильям Хэйл, землевладелец и скотопромышленник. Он-то и убеждает Эрнеста посвататься к Молли, молодой женщине из зажиточной индейской семьи. Идея состоит в том, чтобы завладеть землей, принадлежащей семье Молли. Но для этого должны умереть мама девушки, ее сестры и она сама.



WREMJA.INFO

Из дальних стран

Рецепты блюд, которые помогут ненадолго почувствовать себя снова на отдыхе – не благодарите!

Соус из сыра фета

Ингредиенты: 230 г сыра фета, 170 г греческого йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Взбить блендером йогурт, фету и измельченный чеснок. Добавить оливковое масло и перемешать до однородности. Приправить солью и перцем, перемешать, подавать холодным.

Салат по-ломбардски

Ингредиенты: 500 г помидоров, соус песто, 150 г сыра буррата, несколько веточек базилика, 3 столовые ложки оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Нарезать помидоры, посолить, добавить свежемолотый перец и немного соуса песто. Перемешать. Буррату 10-15 секунд подогреть в микроволновке, сыр станет мягким, ароматным и даст сок. Добавить теплый сыр к помидорам, заправить салат оливковым маслом, добавить немного свежемолотого черного перца. Порвать листья базилика и посыпать ими салат.

Гуакамоле

Ингредиенты: 1 спелое и мягкое авокадо, пучок кинзы, 3 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица среднего размера, 3-4 столовых ложки лимонного сока или лайма

Вынуть косточку из авокадо, срезать кожуру и размять плод до однородной массы. Добавить раздавленный чеснок, мелко нарезанные кинзу, помидор, лук, затем посолить и полить лимонным соком.

Персики в карамели

Ингредиенты: 4 крупных спелых персика, 40 г тростникового сахара, 20 г сливочного масла, 50 мл сливок жирностью 33%, ваниль

Для карамели растопить сливочное масло в сковороде. Добавить половину сахара и продолжать варить, помешивая. Влить сливки и довести до кипения. Снять с огня. Персики аккуратно разрезать пополам, удалить косточки. На дно формы для запекания налить карамель, выложить персики, посыпать ванилью и сахаром. Поставить в разогретую до 200°C духовку на 10 минут.



СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- Самостоятельная обработка финансовой отчетности
- Ведение счетов и текущих операций
- Сверка счетов и уточнение открытых позиций
- Помощь в подготовке годовой финансовой отчетности

ТРЕБОВАНИЯ:

- Законченное коммерческое профессиональное образование с углубленной подготовкой в области финансового учета или сопоставимое образование
- Профессиональный опыт работы в области бухгалтерского учета и уверенное владение бухгалтерскими программами
- Уверенное владение программами MS Office
- Умение работать в команде, надежность
- Независимый, внимательный и структурированный подход к работе
- Устный и письменный немецкий язык, желательно знание русского языка

НАШИ ГАРАНТИИ:

- Стабильное место работы в дружном коллективе
- Пенсионный план компании
- Парковочные места на территории предприятия
- Остановки общественного транспорта в шаговой доступности
- Бесплатные напитки

Присылайте ваши рез.ме по адресу i.luft@veritas-company.de

Für unser weiterwachsendes Unternehmen suchen wir ab sofort zur nächstmöglichen Einstellung eine/n engagierte/n berufserfahrene/n Buchhalter/innen (m/w/d).

IHRE AUFGABEN UMFASSEN U.A.:

- Selbstständige Bearbeitung der Finanzbuchhaltung (Kreditoren-, Debitoren-, Sachkontenbuchhaltung sowie Banken- und Kassenbuchungen)
- Kontierung und Buchung laufender Geschäftsvorgänge
- Abstimmung der Konten und Klärung offener Posten
- Unterstützung bei der Erstellung von Jahresabschlüssen

VORAUSSETZUNGEN:

- Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung mit einer Fortbildung im Bereich der Finanzbuchhaltung oder vergleichbar
- Berufserfahrung in der Buchhaltung und ein sicherer Umgang mit Buchhaltungsprogrammen
- Sicherer Umgang mit MS-Office Programmen
- Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit
- Selbstständige, sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Deutsch in Wort und Schrift, Russische Sprachkenntnisse sind wünschenswert

WIR BIETEN:

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Familiäre Atmosphäre
- Ein spannendes Arbeitsfeld in einem netten Team bei flachen Hierarchien
- Betriebliche Altersvorsorge
- Parkplätze auf dem Firmengelände, bzw. Anbindung mit ÖPNV
- Kostenlose Getränke

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihrem frühestmöglichen Eintrittstermin per E-Mail: i.luft@veritas-company.de

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!):

[illegible]

Бесплатные объявления (Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз х5 евро) **Платные объявления** (стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)

Рубрики:

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

**Ваши
контактные данные
(не для публикации)**

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:

.....
Адрес/Adresse:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

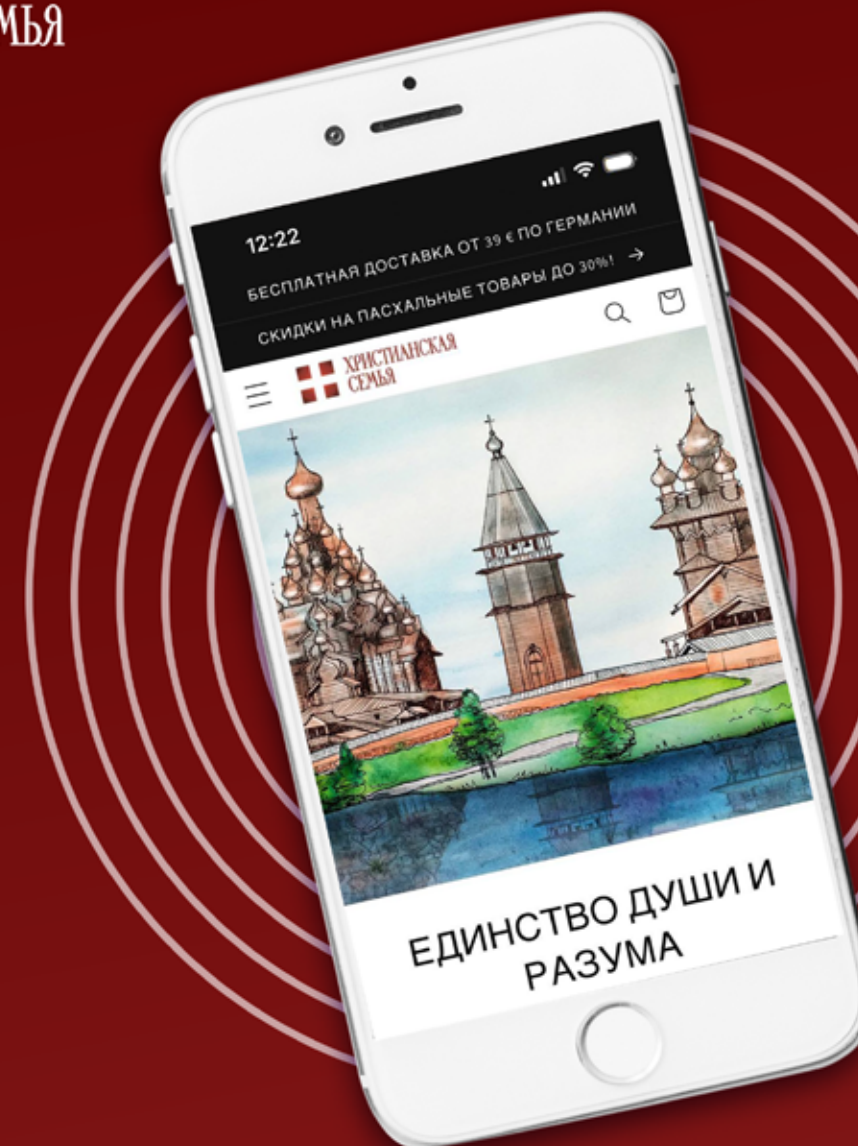
Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция 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.

WREMJA.INFO



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



ПРАВОСЛАВНЫЕ ТОВАРЫ НА ЗАКАЗ ИЗ СТРАН СНГ

Не можете найти необходимый товар?
Нет проблем! Мы подберем и доставим!



Свяжитесь с нами через мессенджеры или сканируйте QR-код. Наша задача - поддержать Вашу веру, предоставив все необходимые товары в любую точку Европы для Вас и Вашего храма.

От икон до аналоя и иконостасов для храмов!



● @xc24.eu



● @christ_familie



christianfamilyofgermany



+491633166728

www.christ-familie.eu



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!