WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JANUAR 2024

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

Мария Арнаут – актриса театра и кино, телеведущая, победительница множества танцевальных конкурсов, – о своей карьере, роли в новой комедии «На Рубле без рубля» и увлечении танцами.

Мария Арнаут

«Съемки для меня – это и работа, и любимое дело!»

СТР. 20

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

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

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Очки в вашу пользу
Очки – приобретение не из дешевых, но и экономить на них лучше не стоит.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Не поправиться зимой
Как решить типично зимнюю проблему набора лишнего веса, и возможно ли это сейчас вообще?

СТР. 14
ТЕМА
Все заново
В Новом году все должно быть лучше, чем в прошлом! Что для этого сделать?

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Битва за любовь
Протоиерей Максим Первозванский, клирик храма во имя Сорока севастийских мучеников и отец девятерых детей – о любви, обиде и средствах реальной борьбы с помыслами.

СТР. 20
Мария Арнаут – актриса театра и кино, телеведущая, победительница множества танцевальных конкурсов, – о своей карьере, роли в новой комедии «На Рубле без рубля» и увлечении танцами.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В январе на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Все по-новому
Новые рецепты Нового года – для тех, кто заботится о своем здоровье!

Impressum

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

veritas® GROUP
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.

«Этой зимой будут носить длинное и широкое...»

Trendset Winter 2024

Что будут носить в этом сезоне? С какими вещами лучше окончательно распрощаться, а какие будут на пике моды? Ответы на эти и множество других вопросов даст выставка бижутерии, модных аксессуаров, интерьера и стиля жизни Trendset Winter 2024, которая состоится в 6 по 8 января в Мюнхене. Ну, а сопутствующие шоу и развлекательные программы, тоже являющиеся частью выставки, обеспечат отличное настроение и превратят серые январские дни в яркий праздник.

Самый лучший день

Jawort 2024

Чтобы самый торжественный день в жизни стал еще и самым счастливым и беспроблемным: с 13 по 14 января в выставочном центре Дрездена свои услуги и товары представят свадебные фотографы, представители агентств по проведению торжеств и мероприятий, флористы, кондитеры, дизайнеры, владельцы ресторанов и кафе... Здесь можно найти абсолютно все, что нужно для организации свадьбы мечты, вдохновиться новыми идеями и спланировать идеальный праздник – или, что еще лучше, доверить его организацию профессионалам, а самим наслаждаться прекрасными моментами!

По морям, по волнам

Kreuzfahrt- & Schiffsreisen 2024

Круиз – это всегда непередаваемые впечатления, неизгладимые воспоминания и огромное желание повторить морское путешествие в скором времени. За чем же дело стало? На международной выставке круизов Kreuzfahrt- & Schiffsreisen 2024 с 18 по 21 января в Выставочном центре Штутгарта можно будет не только получить подробную консультацию и информационные материалы по речным и морским круизам, но и ознакомиться со специальными предложениями, а также забронировать туры прямо во время работы выставки!

Интересно и вкусно

IGW 2024

В 1926 году в Берлине прошла первая Международная выставка-ярмарка «Зеленая неделя», – своего рода демонстрация достижений мировой сельскохозяйственной и пищевой промышленности. С тех пор утекло много воды, но традиция проведения глобального агропромышленного форума осталась неизменной. Этот год также не стал исключением, – «Зеленая неделя», страной-партнером которой станет Финляндия, состоится с 19 по 28 января в столичном Выставочном центре. Основными темами 88-й по счету выставки станут инновационные технологии и энергосберегающие проекты.
Будет, как всегда, вкусно и интересно, – очень рекомендуем!

Очки в вашу пользу

INTERLOOK Dortmund 2024

С 20 по 21 января в Дортмунде пройдет Международная выставка оптики INTERLOOK Dortmund 2024, на которой будут представлены сотни разных изделий: оправы, солнцезащитные очки, контактные и очковые линзы, а также сопутствующие им аксессуары и средства для ухода за оптикой. Посетители выставки смогут также бесплатно проверить зрение и проконсультироваться со специалистами. Очень полезная выставка, одним словом!

Сладкая жизнь

ISM Cologne 2024

Внимание, любители сладкой жизни (и не только!): с 28 по 31 января в Кельне пройдет Международная выставка кондитерских изделий ISM Cologne 2024, на которой будут представлены, кондитерские изделия и прочие сладости от разных производителей, оборудование для кондитерских, пекарен, магазинов, холодильники и сопутствующая продукция, а также новые технологии в этой области. Одними из самых ярких мероприятий выставки станут конкурсы на лучшего кондитера, а также на самый вкусный торт с заменителем сахара для больных диабетом второго типа и лиц, контролирующих уровень потребления сахара.

СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

2 января 1905 года

Генерал-лейтенант А. М. Стессель принял решение о сдаче российской военно-морской крепости Порт-Артур. Осада Порт-Артура, продолжавшаяся с февраля 1904 года, стала самым продолжительным сражением Русско-японской войны.

5 января 1731 года

Согласно указу Сената Российской империи в Москве были зажжены первые уличные фонари. 520 масляных фонарей зажигались с 1 сентября по 1 мая, 18 ночей в месяц, когда на небе не светила луна.

9 января 1769 года

Императрица Екатерина II подписала манифест о введении в России бумажных денег. До тех пор в стране в обращении были в основном медные монеты, и для доставки 1 000 рублей в этой «валюте», весивших 62,5 пуда, требовались минимум две телеги. Кроме того, подсчет меди занимал много времени и был сопряжен с арифметическими ошибками. Бумажные деньги этих недостатков не имели, кроме того, их производство был гораздо более дешевым и быстрым.

10 января 1927 года

В берлинском кинотеатре UFA-Palast am Zoo состоялась премьера немого фильма режиссера Фрица Ланга «Метрополис», футуристической городской антиутопии, вошедшей в золотой фонд мирового кинематографа. Эта лента оказала сильное влияние на все дальнейшее развитие кино, ее мотивы прослеживаются даже в современных блокбастерах.

12 января 1998 года

В Париже представителями девятнадцати стран был подписан Протокол о запрете клонирования человека.

15 января 2001 года

Журналист-философ Ларри Сэнджер и предприниматель Джимми Уэйлс открыли сайт «Википедия». По объему сведений и тематическому охвату «Википедия» считается самой полной энциклопедией из когда-либо создававшихся в истории человечества.

16 января 1362 года

В результате шторма в Северном море разрушилась линия европейского побережья, и были образованы Фризские острова.

20 января 1831 года

На Лондонской конференции пяти держав, куда входили Россия, Великобритания, Франция, Австрия и Пруссия, был провозглашен вечный нейтралитет Бельгии.

FOTOS: SXC

23 января 1895 года

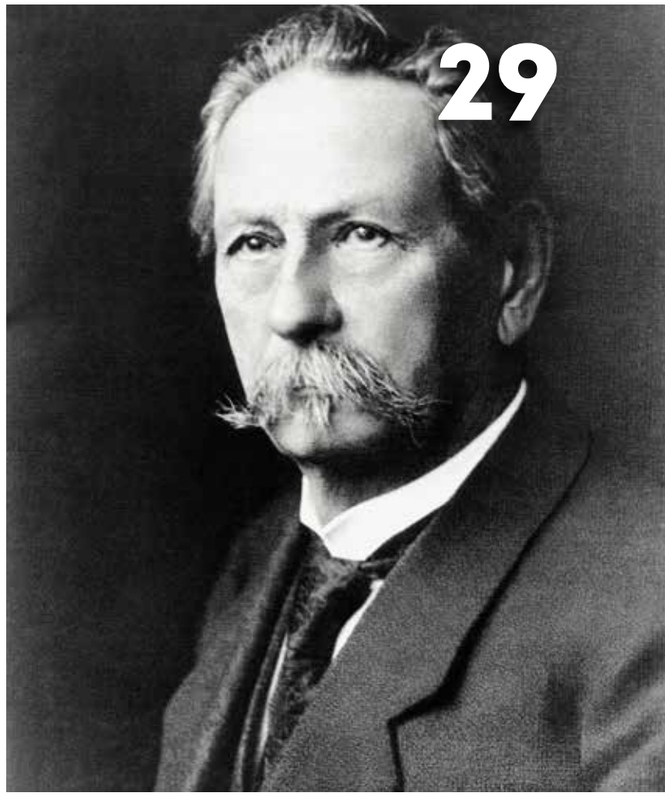
На землю Антарктиды впервые высадились люди: капитан норвежского промыслового судна «Антарктик» Кристенсен и преподаватель естественных наук Карлстен Борхгревинк (интересно, что именно он и уговорил капитана спустить на воду шлюпку и пристать к берегу неизведанного континента).

26 января 1905 года

На руднике «Премьер» в Южной Африке был добыт самый крупный в истории человечества алмаз весом 3106,75 карата, легендарный «Куллинан», названный в честь первооткрывателя и владельца рудника сэра Томаса Куллинана. Спустя два года драгоценный камень был подарен королю Англии Эдуарду VII в знак примирения после Англо-бурской войны. В 1908 году был разбит на части и ограден, в результате из исходного камня получилось 105 бриллиантов. Девять самых крупных и знаменитых из них составляют гордость английской короны.

29 января 1886 года

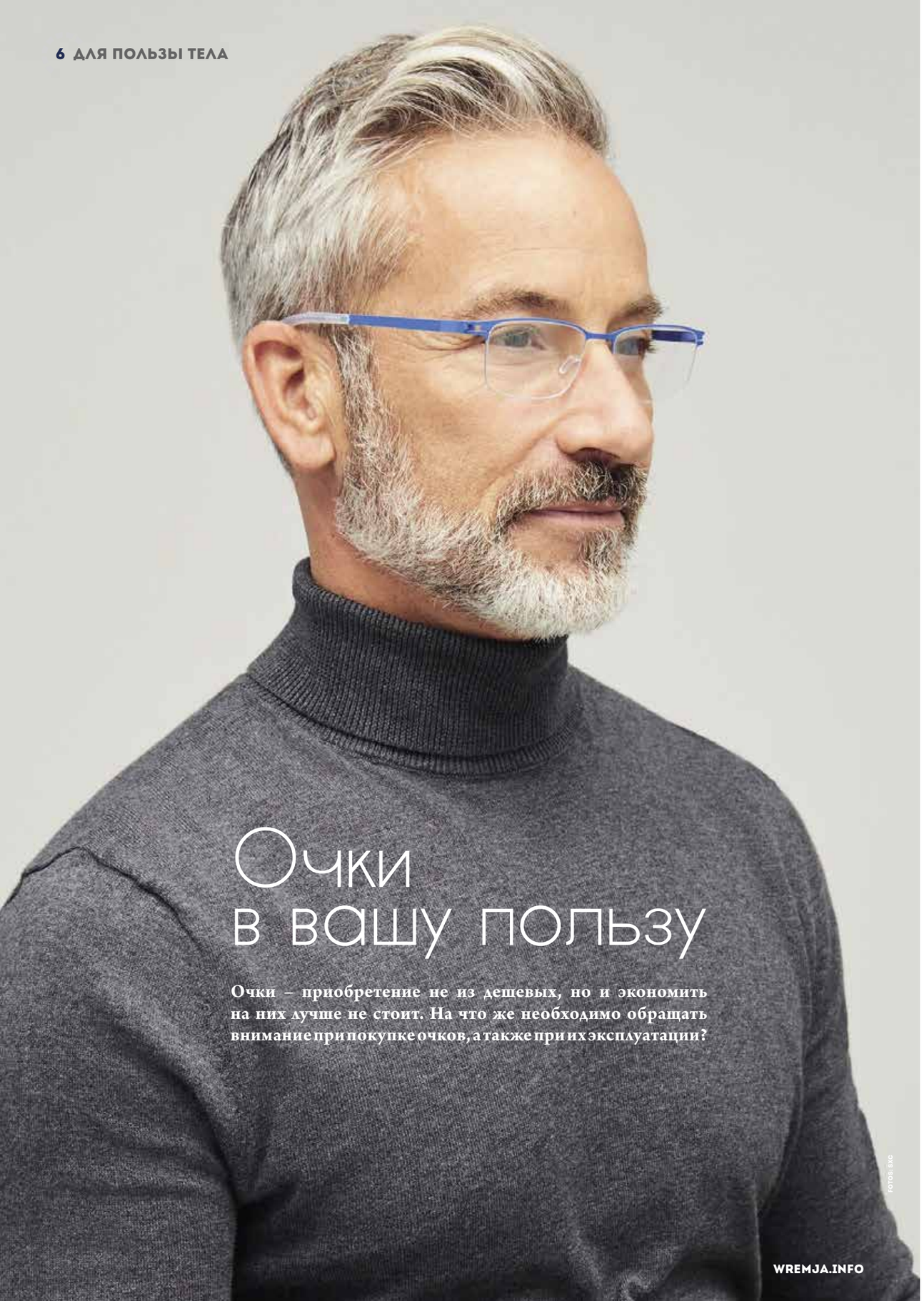
Карл Бенц получил патент №37435 на «Транспортное средство с двигателем, работающем на бензине». Показательно, что патент был выдан на полностью работоспособный образец, а не на абстрактное изобретение: прежде чем оформить патент, Бенц почти год по ночам испытывал свое детище, доводя его до совершенства.



СУДОКУ

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	

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



Очки в вашу пользу

Очки – приобретение не из дешевых, но и экономить на них лучше не стоит. На что же необходимо обращать внимание при покупке очков, а также при их эксплуатации?

FOTOS: SXC

Начнем с того, что очки – очень индивидуальная и специфичная вещь для повседневного ношения. И уж точно оптимальные очки, отвечающие всем требованиям и соответствующие образу жизни, изготавливаются в индивидуальном порядке. То есть готовые очки, продающиеся в магазинах, могут рассматриваться как одноразовое средство коррекции зрения, но постоянно ими пользоваться не стоит. А вот подробная консультация офтальмолога или оптометриста, включающая тщательный и профессиональный осмотр, проверку зрения и точное определение рефракции, являются, наоборот, залогом зрительного комфорта и эффективности коррекции зрения.

Очки даже с идеально подобранными линзами не будут на самом деле в вашу пользу, если оправа не будет гармонировать с формой лица! Очки должны удобно сидеть на носу, не давить на переносицу и за ушами, подчеркивать достоинства и маскировать недостатки. Еще надо учитывать, что при миопии, то есть близорукости, глаза за линзами могут казаться меньше, при гиперметропии, то есть дальнозоркости, наоборот – глаза будут выглядеть увеличенными. С помощью правильной оправы можно «уравновесить» этот эффект и вернуть лицу естественные пропорции.

Оптимальная форма – закругленная по бокам и прилегающая к изгибам лица. Выбирая очки, рекомендуется также учитывать цвет кожи. Людям с «холодным» цветом лица (бледная кожа) подходят очки в легкой, цветной оправе, «черепаховые» варианты и коричневые, зеленые, оранжевые тона. Теплому цвету лица (смуглая кожа) подойдут оправы персикового, серебристого и медного оттенков. И еще: нет ничего плохого в том, чтобы выделиться, но чувство меры все же нужно знать. Сегодня в моде крупные оправы «на пол-лица», тогда как в идеале верхняя граница очков должна проходить по линии брови, позволяя видеть верхнее веко. Это не плохо, но только если вы чувствуете себя в таких очках комфортно, и если они не мешают естественной мимике. И, конечно, какой бы не была мода, всегда нужно ориентироваться в первую очередь на собственный стиль одежды. Плюс не забывайте, что большие и объемные оправы – это не только яркость и контраст, но и немного агрессии. Возможно, оптимальным вариантом станет все же подбор классической оправы: средний размер, сдержанный цвет, отсутствие ярких принтов и броских деталей.

Металл или пластик? И металлические, и пластиковые модели имеют целый ряд преимуществ и недостатков. Оправы из металла, как правило, имеют более строгий и классический вид, сдержанный дизайн и неброскую цветовую гамму. Металлические оправы легкие, а главное их преимущество заключается в том, что они легче поддаются коррекции. Пластиковые оправы не регулируются на лице, но, в отличие от металлических, являются гипоаллергенными. В вопросе дизайна пластиковые модели более вариативны, чем металлические, то же касается и цветовой гаммы. Впрочем, выбор материала оправы является сугубо индивидуальным решением и зависит в большей степени от индивидуальных предпочтений, чем от медицинских показаний.

Чтобы очки были однозначно в вашу пользу и служили долгое время верой и правдой, надо хранить их только в жестком футляре, который защитит их от механических повреждений. Ни в коем случае нельзя класть очки на стол стеклами вниз (твердые поверхности могут их поцарапать), а также на приборную панель в машине, как в футляре, так и без: очки не любят высоких температур. Важно также регулярно протирать линзы чистой салфеткой из качественного микроволокна, которая очистит их от загрязнений, не повреждая поверхность. Еще для этой цели отлично подойдут влажные салфетки для чистки линз. Они так же эффективны, как тщательное мытье под проточной водой, но гораздо быстрее справляются со своей задачей.

Ни в коем случае нельзя подвергать очки – и оправу, и линзы – химическому воздействию лаков для волос, спреев и прочей косметики, а также соли и хлорки (морская соленая вода и вода бассейна может «выбелить» пластиковую оправу и линзы).

Важно также держать очки за перемычку на переносице, протирая линзы, а также очищать от загрязнений дужки и носовые упоры. И кстати, снимать и надевать очки можно только обеими руками!

Шерстяной сезон

Вещи из шерсти, кашемира, ангоры или мохера – ключевой элемент осеннего и зимнего гардероба. Чтобы свитеры, шарфы и кардиганы из натуральных волокон служили верой и правдой долгое время и выглядели всегда как новые, необходимо соблюдать несколько правил.

FOTOS: SASO

Как носить шерстяную одежду долго и с удовольствием? Сейчас расскажем.

Нужно ли чистить или стирать джемперы и кофты из натуральных волокон после каждой носки? На самом деле тут нет универсального правила: если вещь носилась непродолжительное время, достаточно проветрить ее после каждого использования. Во всех же остальных случаях необходимо помнить, что чистка не всегда лучше стирки. Даже изделия с маркировкой «Только для сухой чистки» выглядят, в конечном счете, после стирки лучше. Объясняется это просто: точно так же, как волосы становятся пышными и блестящими после мытья, так же и шерстяные волокна очищаются в процессе стирки от жира и грязи и сияют чистотой, тогда как химические средства, с помощью которых осуществляется сухая чистка, не полностью удаляются с ткани и могут привести к ее повреждению или аллергическим реакциям. Поэтому ручная стирка все же предпочтительнее, чем агрессивная химическая чистка. При одном условии: шерстяные вещи допустимо стирать только в холодной воде! Она поможет сохранить цвет любимого свитера таким же насыщенным, как при покупке, и не позволит вещи сесть или деформироваться (что наверняка случится в случае стирки в горячей воде).

Кстати, продолжая аналогию с мытьем головы – как и шампуни для разных типов волос, специальные средства для ухода за шерстью придуманы не просто так. Обычные порошки и жидкости для стирки слишком жесткие для нежных волокон кашемира или мохера, поэтому имеет прямой смысл использовать мягкое моющее средство для шерсти, а если такового нет под рукой, можно воспользоваться детским шампунем.

Лучше всего стирать шерстяные вещи в холодной воде, при этом не нужно прикладывать усилия, скручивать жгутом или энергично тереть свитер, платье или шарф. Достаточно прополоскать их в растворе со спецсредством, слить грязную воду и прополоскать в чистой воде. Осторожно с отжимом, ведь мокрые волокна легко деформируются! Аккуратно отожмите воду, положите вещь на сухое полотенце и осторожно сверните. Как только полотенце впитает как можно больше влаги, разложите вещь для просушки, но только не на солнце! Развешивать на веревке, сушилке или плечиках тоже не рекомендуется – в итоге вы получите оттянутые рукава или «рога» на плечах. Оптимально сушить шерстяные вещи на горизонтальной поверхности, просто разложив их на чистом сухом полотенце – оно впитает остатки влаги после стирки. И еще – лучше стирать шерстяную одежду с изнанки, это не позволит появиться катышкам на шерсти.

Если уж никак не обойтись без машинной стирки, во избежание усадки выберите деликатный цикл и убедитесь, что температура воды минимальна, а скорость отжима максимально снижена. Шерстяные вещи лучше стирать в специальных мешках для стирки.

Высушенные шерстяные изделия не любят глажки, так как горячий утюг спрессует волокна. Если джемпер после деликатной сушки на полотенце все же нуждается в отглаживании, не обойтись без отпаривателя. Пар распушит пряжу и освежит чистый свитер до состояния «только из магазина». В принципе, любые деликатные ткани лучше именно отпаривать.

Храните шерстяные вещи чистыми и сложенными, так они сохранят форму и не привлекут моль. При длительном хранении избегайте пластиковых контейнеров, а уж если без них никак, положите в них мешочки с лавандой или саше, которые отпугивают насекомых.

Все заново

В Новом году все должно быть по-новому! Что для этого сделать? Для начала – прочитать нижеприведенную статью.

Если неукоснительно следовать следующим рекомендациям, можно запросто навести порядок в собственной судьбе и сделать так, что наступивший год будет счастливым во всех отношениях. Давайте попробуем?

Увы, добрый и всемогущий Дед Мороз уже отбыл в далекую Лапландию, поэтому надо брать инициативу в свои руки, взять и запрограммировать себя на активность. Есть старый анекдот о том, как один бедный человек очень хотел выиграть крупный приз в лотерею и долго молился, прося у Бога помощи. Его просьбы услышал ангел-хранитель и обратился к Всевышнему: «Отче, бедняга уже несколько лет просит твоей помощи. Хорошо бы как-то откликнуться на его мольбы!». На что Бог ответил: «Да я-то не против, но пусть он купит хоть один лотерейный билет!». Анекдот, конечно, «с бородой», но от этого не утратил мудрости. Ведь тот, кто только хочет и надеется, не прилагая иных усилий к достижению своих целей, не имеет практически никаких шансов добиться своего. Поэтому делайте каждый день (а еще лучше – каждый час) какой-то шаг к совершенству. Пусть не прямо, пусть косвенно, но прикладывайте руки к сотворению своего счастья!

Начать можно с малого: например, с уборки квартиры. Освободите ваше личное пространство от всего старого и ненужного, чтобы подготовить место для чего-то нового. Такую же уборку проведите в вашем подсознании – откажитесь от застарелых предрассудков и стереотипов, от неэффективных моделей поведения и привычных реакций на внешние раздражители.

FOTOS: SXC

Очень стимулирует привычка периодически (раз в неделю или раз в месяц, выбирайте сами) подводить некий промежуточный итог. Что именно за этот промежуток времени удалось, а в чем были сбои? Лучше, конечно, сосредоточиться на хорошем: если вы скрупулезно припомните все свои свершения, то наверняка останетесь довольны собой. Тут и поощрить себя не грех, ведь, как говорится в рекламе «вы этого достойны!». И не ругайте себя за неудачи: это лишь усилит чувство вины. Даже отрицательный опыт – бесценное приобретение, и все, что от вас требуется, это извлечь из него урок на будущее, чтобы в следующий раз не наступать на те же грабли.

Часто для того, чтобы добиться каких-то конкретных результатов, приходится использовать достаточно директивные методы. Если вы решили улучшить свои знания иностранных языков, бросить курить, всерьез заняться спортом и т. п., не откладывайте это «на понедельник». В понедельник (или первого числа, или после получки) у вас наверняка возникнет масса причин, которые заставят вас поменять свою точку зрения. Выполните свое решение незамедлительно. А чтобы дело шло веселее, представляйте себе в цвете и как можно подробнее, что вы уже свободно общаетесь на любом языке, ведете здоровый образ жизни и поражаете окружающих своей идеальной фигурой. Это поможет вам быстрее заставить себя выполнять собственное решение.

Что делать, если что-то пошло не по плану, и новая жизнь в новом году отчего-то пока не налаживается? Не расстраиваться, конечно! Во-первых, сразу вообще редко что удачно складывается, а во-вторых, год только начинается. А по китайскому гороскопу, он и вовсе начнется только с конца февраля. Так что времени начать все заново у вас еще предостаточно!

Не поправиться зимой

Зима окончательно и бесповоротно вступила в свои права. Вместе с теплом и солнцем ушла и мотивация правильно питаться и регулярно тренироваться. Как решить проблему набора лишнего веса, и возможно ли это сейчас вообще?

В холодное время года аппетит сильно увеличивается, и с этим трудно что-то сделать. Все потому, что чем ниже температура воздуха, тем больше энергии требуется организму, чтобы согреться. К тому же, в пасмурную, дождливую погоду так хочется прийти домой, укутаться в плед и порадовать себя сладким чаем с чем-нибудь вкусненьким. Да и следующий пляжный сезон еще далеко, так что можно расслабиться... Но быть в форме круглый год лучше, чем усиленно худеть перед отпуском и портить себе здоровье, после чего набирать килограммы обратно. Как же не поправиться зимой? И реально ли это?

Разумеется, поддерживать оптимальный вес в течение всего года вполне возможно. Но только не с помощью голодания! Чего нельзя сейчас делать ни в коем случае, так это увлекаться радикальными диетами. Ограниченное и несбалансированное питание не замедлит отразиться на настроении и самочувствии, и так с наступлением холодов оставляющих желать лучшего. Зато небольшая перестройка рациона может изменить ситуацию, как по волшебству. Достаточно отказаться, хотя бы на время, от мучной, жирной и сладкой пищи (избыток углеводов, которыми она так богата, приводит к снижению иммунитета из-за того, что в организме начинают скапливаться шлаки, поэтому именно на зиму выпадает пик простудных заболеваний и вирусных инфекций), к тому же поглощение булочек, пирожков и конфет неизменно ведет и к появлению лишних килограммов. А вот яблоки, запеченные в духовке с корицей, дыня, инжир, финики не хуже шоколадки или торта справятся с задачей выработки в организме серотонина, но при этом не будут способствовать набору веса. Неплохо будет уделить сейчас побольше внимания свежей зелени и овощам. Они богаты антиоксидантами, витаминами и клетчаткой. Клетчатка, в свою очередь, снижает скорость усвоения сахаров, улучшает пищеварение и процессы детоксикации в организме, что положительно сказывается на фигуре. Также не будет лишним включить в свой рацион лук, чеснок, имбирь – они обладают противовирусным, антибактериальным свойствами и снижают риски подхватить простуду, что также сейчас весьма актуально.

FOTOS: SXC

Зимой многие забывают о правиле восьми стаканов воды в день, а зря! Независимо от времени года вода участвует во всех обменных процессах в организме и важна для пищеварения, вывода ненужных веществ и нормализации обменных процессов, а также крайне способствует похудению и чистой сияющей коже. Подсказка: чтобы не забывать пить воду так часто, как это необходимо, можно связать питье с какими-либо точечными событиями повседневности, например, выпивая стакан воды сразу после пробуждения, после прихода домой или перед приемом пищи.

Сладкое – на сладкое! Десерты, фрукты и прочие «праздники желудка» вовсе не должны быть под запретом, главное, есть их только после основного приема пищи и в разумных количествах. И уж точно не стоит заменять основной прием пищи сладким перекусом – оставьте его на десерт. Соблюдение этого важного правила поможет минимизировать риск переедания быстрыми углеводами и набора лишних калорий. Ведь после употребления сладкого натощак происходит резкое увеличение глюкозы в крови, что еще больше провоцирует тягу к быстрым углеводам.

Даже если перспектива впасть в зимнюю спячку и проспать примерно до апреля кажется весьма заманчивой, надо хотя бы постараться как можно чаще гулять, особенно в солнечную погоду! Еще лучше, конечно, взять за привычку регулярно ходить в бассейн или, скажем, бегать по утрам, или регулярно посещать спортзал... Любой вид физической нагрузки, от аэробики до плавания, значительно улучшает самочувствие, а заодно является лучшей профилактикой набора веса.

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: .....

Вирус усталости

Январь – классический сезон вирусных заболеваний. Причем не только простудных! Оказывается, вирусы являются причиной и так называемой сезонной усталости. Беспричинная грусть и легкое недомогание, нарушение сна и перманентное чувство усталости и разбитости – не что иное, как такое же вирусное заболевание, как и грипп, требующее соответствующего лечения.

Зима в разгаре, продолжительность светового дня и солнечная активность все еще до обидного малы, а напряженность магнитного поля Земли, наоборот, велика. Неудивительно, что внутренние биологические часы человеческого организма реагируют на это резким уменьшением амплитуды большинства биоритмов: снижаются иммунитет и возбудимость нервной системы, уменьшается образование гормонов... Этим и объясняется ежегодный зимний всплеск вирусных заболеваний, к числу которых, как установлено, принадлежит и синдром хронической усталости.

Слабость, отсутствие аппетита, нарушение сна и вялость в течение всего дня, которые становятся сейчас для многих из нас нормой жизни, возникают не из-за переутомления, как было принято считать раньше, а из-за инфекции. Некоторые ученые винят в ее возникновении вирусы гриппа и герпеса 6-го и 7-го типов, некоторые – арабинол (токсин, который вырабатывается определенным видом дрожжевых грибов), но и те, и другие сходятся во мнении, что зимний синдром хронической усталости – это последствия инфекции. Вирусы вначале существуют в организме в скрытой, латентной форме. Они «встраиваются» в наследственное вещество клетки и живут там определенное время, никак себя не проявляя. А вот к активным действиям они переходят только под влиянием неблагоприятных внешних условий, в частности, осенью. В этот момент в борьбу с вирусами включается иммунная система: если она сильная, то вирусы могут быть уничтожены, если же ослаблена – то нет. А так как в январе, как уже упоминалось, состояние иммунной системы оставляет желать лучшего, то, как правило, вирусы побеждают. И вот, казалось бы, совершенно здоровый человек, отлично отдохнувший летом, внезапно начинает жаловаться на непроходящую усталость, бессонницу, нарушение терморегуляции, головные боли, головокружение, учащенное сердцебиение, сухость слизистых оболочек глаз и рта, ломоту в суставах...

Как же обмануть коварные «вирусы усталости» и избавиться от них? К сожалению, пока человечество еще не придумало способов быстрого и легкого лечения чувства разбитости и отсутствия сил (антибиотики, как правило, малоэффективны против вирусов герпеса и Эпштейна-Барр, вызывающих синдром хронической усталости). Поэтому очень важно всячески поддерживать иммунную систему и защитные силы организма в состоянии боевой готовности. При этом на первом месте тут стоят не таблетки-иммуномодуляторы, а сон. Продолжительность сна в холодное время года должна составлять 8-9 часов, а летом – как минимум 7 часов. Отдельного разговора заслуживает дневной сон, который может творить настоящие чудеса. Поэтому врачи рекомендуют хотя бы в выходные дни взять за привычку дремать после обеда минут 30-40. Кроме этого, очень важно следить за своим рационом – в него должны входить продукты, богатые калием (картофель, бананы, чернослив, курага) и витамином С (лимоны, апельсины, черная смородина, плоды шиповника). Отличными стимулятором иммунной системы, который заставляет ее бороться с инфекцией, являются четкий режим дня, физические нагрузки, пребывание на свежем воздухе – словом, все составные элементы здорового образа жизни.

Но профилактика профилактикой, а что же делать, если факт болезни уже, как говорится, налицо? Для начала – снизить темп жизни (в идеале – взять больничный и отлежаться дома), ведь, как показали исследования, у 78% больных синдром хронической усталости появляется после инфекции, перенесенной на ногах. Так как вирусная усталость сродни гриппу, то и лечить ее нужно примерно так же – максимум витамина С и жидкости, например, горячего чая с лимоном, медом, клюквой или малиной, минимум суеты и нервотрепки... Куриный бульон, «естественный антибиотик», также способен изменить ситуацию к лучшему, равно как и ежечасный прием «напитка здоровья» – свежевыжатого сока двух лимонов, перемешанного со столовой ложкой меда. И ни в коем случае не нужно игнорировать сигналы организма, требующего крепкого, продолжительного сна или ударной дозы жирной, калорийной пищи! Нужно – значит, нужно, к тому же так приятно холодным зимним вечером, побаловав себя чем-то вкусненьким, отложить все дела и пораньше лечь спать... А утром, проснувшись, с удивлением обнаружить, что усталости как не бывало!

FOTOS: SXC

С праздником!

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» Рождество и Новый Год, самые любимые зимние праздники, отмечают с душой, в уютной атмосфере и приятной компании! Специальная развлекательная программа, нарядно украшенная елка, интересные и веселые конкурсы и викторины, новогодние песни и танцы, вкусные и при этом полезные для здоровья праздничные угощения... Снегурочка и Дед Мороз подготовили для жильцов резиденций поздравления и подарки, пожелали им хорошего настроения, счастья и здоровья, а самое главное - подарили всем искреннюю радость!

Поздравляем еще раз жильцов «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» с праздниками и желаем исполнения всех заветных желаний, долголетия и бодрости!

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» есть все для достойной жизни людей старшего поколения: услуги квалифицированного заботливого персонала, все необходимое для поддержания здоровья и ухода за пожилыми людьми и ежедневная программа мероприятий, чтобы наши пациенты могли полноценно жить, имея повод для радости каждый день.

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

0163 688 60 55

Sorglos Wohnen SW В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Маслом не испортишь

Растительные масла являются важной частью рациона в любом возрасте, но для пожилых людей их употребление приобретает особое значение. В подсолнечном, льняном, кукурузном и других растительных маслах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты – линолевая, линоленовая и арахидоновая. Эти кислоты повышают эластичность сосудов, уменьшают проницаемость сосудистой стенки, а также оказывают стимулирующее действие на кишечник. Помимо этого, они нормализуют так часто завышенное у пожилых людей содержание холестерина в крови, ускоряют превращение холестерина в печени в желчные кислоты и способствуют его выведению. Но при этом необходимо помнить, что при нагреве и рафинировании количество полезных кислот, витамина Е, фосфагидов и ситостерина в растительных маслах уменьшается, поэтому лучше употреблять нерафинированное масло в составе салатов или добавлять его в заранее приготовленные каши и другие блюда непосредственно перед едой.

Плюс белки

Вы начали плохо спать, часто простужаться, а ваши волосы и ногти стали тонкими и ломкими? Это красноречивые сигналы, говорящие о нехватке белка. Если в организме критически мало белка, то иммунная система не может вырабатывать антитела для защиты организма, а сам организм выключает систему поддержки гормонального баланса. Езщ один верный признак нехватки белка в организме – тяга к сладкому. Тут дело в том, что белок выполняет функцию нормализации сахара, а когда его не хватает, мы пытаемся компенсировать недостаток протеинов быстрыми углеводами. Восстановить недостаток белка помогут такие продукты, как творог, мясо, рыба и бобовые. Регулярное (минимум раз в день) употребление белковой пищи, помимо прочего, помогает предотвратить и вылечить депрессию, способствует улучшению работы сердца и снижает риск развития сердечной недостаточности.

Кокос-стоматолог

С возрастом ухудшается не только состояние зубов, но и всей полости рта. Чтобы сохранять зубы и десны здоровыми на как можно долгий срок и устранить быстро и безболезненно уже возникшие стоматологические проблемы, медики советуют регулярно полоскать рот маслом кокосового ореха. Кокосовое масло является натуральным антибактериальным и противогрибковым средством, его нежная текстура не раздражает слизистую, в том числе и при наличии во рту небольших язв, а еще оно приятно на вкус и хорошо пахнет.Но самое главное, оно впитывает в себя бактерии, в том числе и стрептококки, которые обитают в полости рта и вызывают такие серьезные заболевания, как, например, гингивит. Стоматологи утверждают, что, полоская каждый вечер рот 1 столовой ложкой нерафинированного кокосового масла в течение 5 минут, уже через месяц вы заметите, что ваши зубы станут менее восприимчивыми, а десны – здоровыми и крепкими.

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

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

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

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

www.veritas24.info

Битва за любовь

Протоиерей Максим Первозванский, клирик храма во имя Сорока севастийских мучеников, главный редактор православного журнала «Наследник» и отец девятерых детей – о любви, обиде и средствах реальной борьбы с помыслами.

Ты пришел с работы, ты устал, ты голоден, тебя сегодня чуть не уволили, машина чуть не переехала, и вообще день был трудный. Ты открываешь дверь, а жена: «Иди укладывай детей спать!». Ты: «А ужин?». Она: «А ужин потом сам приготовишь». Что будет у тебя в голове? Нетрудно представить.

Главная борьба, которую вообще ведет человек – это борьба с кем? Апостол Павел говорит: «Наша война не против плоти и крови, а против духов злобы поднебесной». Кто такие духи злобы поднебесной? Это слово редко употребляется в церкви, оно скорее народное, но очень точное и правильное – бесы. То есть, это борьба с бесами. С духами злобы. А кто из нас четко представляет, в чем состоит эта борьба?

Ты обиделся на собственную жену за то, что она ужин не приготовила, да еще отправила укладывать детей. Откуда вообще взялась в тебе обида, и что с ней делать? Происходит следующее: ты принимаешь помысел. Есть такое важнейшее аскетическое понятие в Православии, которое называется «помысел». Помысел – это не мысль, а, если можно так сказать, мыслечувство. Оно одновременно и в голове, и в сердце. Это мысль, сопровождаемая чувством.

На самом деле, большинство помыслов – вообще не наши. Они к нам отношение имеют постольку, поскольку они нам предлагаются. Рядом с каждым из нас находится товарищ с рогами и хвостом. Как говорил Владимир Ильич Ленин: «Товарищи! Среди нас есть такие товарищи, которые нам, товарищи, совсем не товарищи». Они ловят подходящее состояние, и как только у тебя возникает чувство, например, обиды (ну, понятно, вместо того, чтобы как-то удовлетворить твои первичные потребности в еде, отдыхе и заботе, тебе говорят еще что-то делать), тебе предлагается куча мыслей. Если ты позволишь им развиваться, то можешь дойти до прабабушки своей жены. Я думаю, ты обращал внимание, что мысли таким образом цепляются одна за другую, что вспоминается все. Ты тридцать лет женат, но можешь, например, вспомнить, как жена на свадьбе сказала что-нибудь твоей маме. И вполне нормальные отношения между супругами вдруг превращаются в какой-то ад, ты не понимаешь, как ты мог все эти годы жить с таким человеком. Хотя на самом деле ничего не произошло. Жена какой была, такой и осталась. Но ты принял мысли, которые очень быстро разрушили весь твой внутренний мир. Если это разовая штука – быть может, ты приходил домой лет пять подряд, и все было хорошо, а тут вдруг пришел, и с вами такое случилось, – то эта мысль будет развиваться достаточно долго. Ты сначала сам ужаснешься: как я так могу подумать про свою жену? Но, так или иначе, сначала принимается помысел, потом ты начинаешь его думать, потом он сослагается с тобой в сердце, потом он становится вообще фактически вторым «я». В конечном счете он может превратиться в порок, с которым ты не в силах будешь справиться, как алкоголик не в силах противодействовать алкоголю. Позволив помыслу произвести в твоей голове анализ в твою пользу, а не в пользу твоего супруга или твоей супруги, ты уже один раз эту дорожку протопаешь, и второй раз, когда это произойдет, тебе над этим думать будет не нужно. Мыслечувство мгновенно проходит весь этот путь, и ты приходишь в состояние крайнего озлобления. Так вот задача состоит в том, чтобы не давать этому помыслу в себе действовать.

Мне как священнику постоянно приходится разбирать семейные проблемы у молодых семей. Они приходят посоветоваться. Вместе или по одному. И я могу сказать, что в ста процентах случаев происходит одно и то же. Накапливаются обиды: «Он меня не понимает, я сижу дома с детьми, а он на работе. У него там жизнь, у него заботы, проблемы. Он приходит домой, я хочу с ним поговорить, я люблю своего мужа. А он поужинает – и спать. Потому что в шесть утра ему завтра вставать. И я, конечно, его понимаю, он же устает и прочее, но мы же три года женаты, и за эти три года всего два раза поговорили». Или: «Она готовить не любит и не умеет. А у меня мама так вкусно готовила, такие пироги пекла! Что мне теперь, когда я голодный, маме своей звонить? Или каждый день ужинать в ресторане?». Все дело в том, что мы принимаем помыслы – обиды, гнева, осуждения, раздражительности и кучу всяких других. А что делать-то нужно? А нужно их не принимать. Это легко сказать, трудно сделать. Хотя, на самом деле, не так уж трудно. Просто нужно знать, как.

На этот счет у нас с вами есть общее для людей семейных и для монахов оружие борьбы, которое называется Иисусова молитва. Других средств реальной борьбы с помыслами я, честно говоря, не знаю. Иисусова молитва: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». Или «помилуй мя грешную». Почему это реальное оружие против демонов? Ну, во-первых, потому что мы называем имя Божие, мы призываем Бога себе в помощь, и буквально Иисусовой молитвой заслоняемся от помыслов, как щитом. Когда ты попробуешь, то обнаружишь, какая, действительно, борьба внутри тебя происходит. Мысль пытается прорваться к тебе в голову, а ты ей в ответ: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!». Она с другой стороны, а ты: «Нет, подожди! Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» – спокойно читаешь Иисусову молитву, не давая мысли думаться в голове.

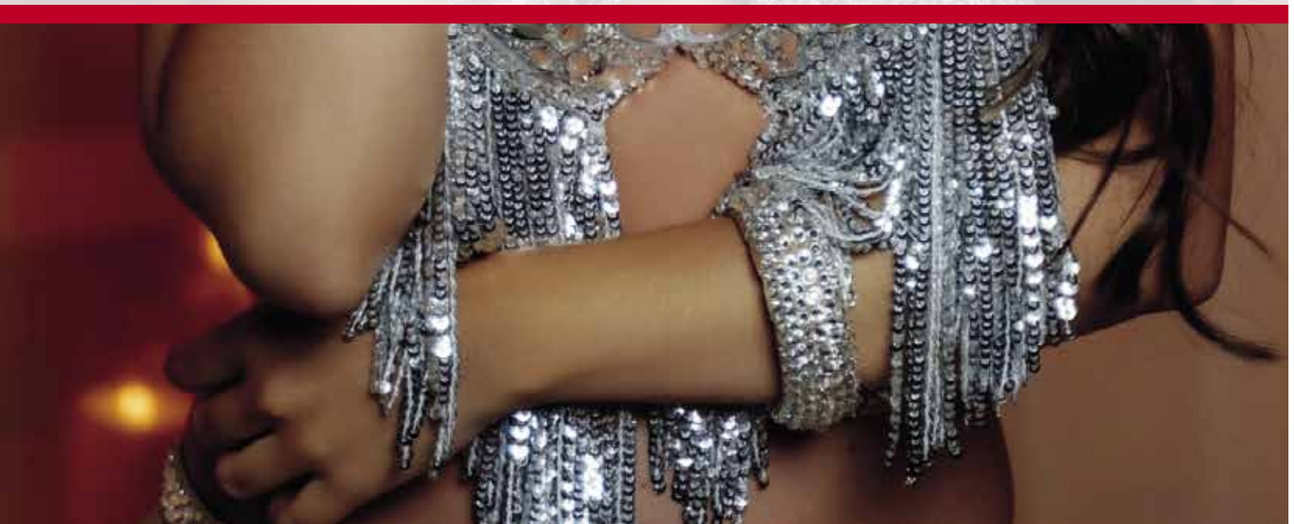
А как только ты успокоишься и сможешь посмотреть со стороны на этот помысел, который не давал тебе жить, так сразу можешь начать с этим помыслом беседовать. Есть такое правило. С каждым грехом, с каждым помыслом можно беседовать, кроме блудных. С блудными помыслами беседовать нельзя, ни под каким предлогом, от них надо сразу бежать. Со всеми остальными – можно. Эта тактика позволит не накапливаться обиде, не впускать дьявола.

Бороться придется долго. Пока дьявол не поймет, что ты вообще серьезно, а не просто решил: дай-ка я сегодня попробую, а, ну, не получилось, значит, все, не буду этим заниматься, это все для монахов. Вот он надеется, что ты так и поступишь. Ему важно доказать, что он не отстанет, но если он увидит, что ты будешь идти до конца, то в следующий раз все будет уже проще. То есть, если в первый раз тебе пришлось бы потратить на этот помысел обиды целый вечер, а потом она вновь просыпалась и душила, или ты просыпался и снова возвращался к Иисусовой молитве, то в следующий раз всего полчаса потребуется. А потом, когда ты уже освоишь эту молитву, то тебе, может быть, один раз будет достаточно ее прочитать, и дьявол сбежит. Здесь просто важно проявить упорство.

ANZEIGE

Мария Арнаут:

«СЪЕМКИ ДЛЯ МЕНЯ – ЭТО И РАБОТА, И ЛЮБИМОЕ ДЕЛО!»



Мария Арнаут – актриса театра и кино, телеведущая, победительница множества танцевальных конкурсов, – о своей карьере, роли в новой комедии «На Рубле без рубля» и увлечении танцами.

- Мария, совсем недавно прошла премьера фильма «На Рубле без рубля», расскажите о ней!

- Премьера фильма «На Рубле без рубля» прошла феерично. Я даже не ожидала, что так круто все пройдет. На премьере было очень много СМИ, пришло больше 1 500 человек, все было масштабно и грандиозно. Конечно, я очень устала, но это была такая приятная усталость и одновременно радость. Публика очень тепло приняла наш фильм. В нем есть, где поплакать и где посмеяться, и реакция зрителей была прекрасной.

- Как долго шла подготовка и съемки фильма?

- Подготовка к фильму шла, наверное, около полугода. У нас были самые настоящие репетиции, что не так часто происходит на съемках фильмов. Была возможность познакомиться друг с другом. Были примерки костюмов и грима. Мы общались, взаимодействовали, и репетиции помогли нам в дальнейшем быстрее выучить текст. На репетициях даже присутствовал оператор, который сразу смотрел, как все будет сниматься.

- Ваша героиня – какая она, близка ли Вам?

- Моя героиня мне близка отчасти, потому что в ней есть такая наивность, которая, думаю, присуща большинству женщин. Мне кажется, что у всех женщин есть вера во что-то хорошее. Что касается съемок, конечно же, ты вживаешься в роль и проживаешь эту жизнь вместе со своим персонажем.

- Что для Вас съемки, работа или любимое дело?

- Съемки для меня – это и работа, и любимое дело. Я очень люблю этот процесс и хочу на этом зарабатывать много денег.

- Вы также снялись в фильме «Убить Босса», расскажите о Вашей роли в этой ленте.

- В «Убить босса» у меня была, конечно, совсем другая роль. Можно сказать, противоположная с одной стороны, а с другой стороны – моя героиня тоже была немного наивной, доброй, порядочной, честной, потом она раскрылась. Эта роль была очень интересной, потому что я играла девушку, которая работает в ДПС. Мой папа работал в ГИБДД, он тоже вот так останавливал машины, и я думаю, он очень гордится этим фильмом. Ему очень нравится то, что я играла женщину в форме. Вот почему было так приятно сниматься в этом фильме, по каким-то вопросам я даже консультировалась с папой. Во время съемок происходили забавные ситуации на дороге: по роли мне приходилось останавливать проезжающие автомобили и замерять скоростной режим, для этого у меня был специальный аппарат, который измеряет скорость. И когда реальные автомобилисты видели меня с этим аппаратом, они сразу сбрасывали скорость, проезжая мимо. Они думали, что я настоящий инспектор ДПС, хотя рядом были камеры и съемочная группа. Также мне пришлось для фильма научиться немножечко боксировать – со мной занимались тренеры. Помимо этого, мне пришлось научиться ездить на механике и выполнять разные трюки. Я не понимала, где и что нажимать, и, наверное, на меня злились все помощники, которые помогали с этой машиной. Это тоже был непростой момент.

- Вы играете совсем разных героинь, а какая Вы на самом деле?

- Я, как и многие девушки, совмещаю в себе много разных качеств. Я могу быть нежной, спокойной, домашней, при этом очень страстной, веселой, любить тусовки. Все зависит от настроения!

- Вы также играли в театре. Где Вы себя комфортнее чувствуете, на сцене или на съемочной площадке?

- Действительно, я играла в театре «Модерн», работала там примерно год, сразу после выпуска. Это был очень интересный опыт, и, наверное, я хотела бы когда-нибудь вернуться в театр. Но на данный момент пока не вижу для этого возможности. Я играла как в детских спектаклях, так и во взрослых. Конечно, театр отличается от кино – это совсем другое, здесь есть взаимодействие со зрителями. Это процесс, который происходит здесь и сейчас, и всегда по-разному. Что-то меняется, присутствует какая-то импровизация, поэтому в плане развития театр важен для любого актера, чтобы держать себя в форме. Но на данный момент мне ближе кино. Сцена в моей жизни присутствует в виде танцев. На сцену я выхожу как танцовщица, а в кино я актриса. Сегодня я танцую на больших сценах – это соло-исполнение, то есть я танцую одна, и таким образом взаимодействую со зрителями. Пока меня все устраивает.

- С какими звездами хотели бы встретиться на одной площадке?

- Всегда приятно встретиться на площадке с профессионалом своего дела. На съемках фильма «На Рубле без рубля» я познакомилась с Екатериной Гусевой и Светланой Пермяковой. Мне очень было радостно и одновременно лестно работать с ними на одной съемочной площадке. Для меня самое главное, чтобы это были звезды, у которых я могу чему-то научиться, чтобы развиваться и расти. И, конечно, мне интересно работать с разными актерами, не только со звездами, с разными режиссерами, чтобы получать новый опыт. Если говорить о том, с кем из режиссеров бы я хотела поработать – с Михалковым, из актеров – с Милошем Биковичем. Но на самом деле, я открыта для любых экспериментов.

- Вы упомянули об увлечении танцами. Расскажите об этом хобби!

- Танцами я занимаюсь уже лет пять. За это время я стала профессионалом и судьей. Когда я начинала, очень много ездила на конкурсы. Конечно, это требовало больших вложений и переживаний. Но я все равно считаю, что каждой девушке нужно заниматься хоть какими-то видами танцев, развивать в себе женственность. Вообще прекрасно, когда люди чем-то занимаются, необязательно даже выходить на конкурсы, можно танцевать для себя. Но у меня так случилось, что это увлечение переросло в то, на чем я стала зарабатывать деньги. При этом я продолжаю выезжать на какие-то конкурсы, и у меня есть планы на дальнейшее развитие в этой сфере. Я окончила преподавательские курсы, сдавала экзамены – все не просто так. Сейчас я получаю диплом преподавателя-руководителя школы-студии восточного танца – это будет как второе высшее образование, которое я получаю онлайн. Также прохожу судейские курсы. Я не ожидала, что это так сильно меня затянет. Многие люди занимаются танцами с детства, и у них нет такого результата как у меня, их не приглашают судить конкурсы. А у меня это пошло как-то очень быстро, видимо, за счет моих актерских способностей и возможности передать через танец мои эмоции.

- Есть ли в планах создать свою школу?

- Конечно! Особенно учитывая то, что восточными танцами можно заниматься в любом возрасте: есть люди, которые начинают после 50-60, выходят на соревнования, и это прекрасно. Танцы невероятно полезны. В каких-то направлениях в 30 лет нужно уже заканчивать карьеру, а в восточных танцах ее можно только начинать.

- Как Вы планируете провести новогодние каникулы?

- На новогодние каникулы я была бы рада просто остаться дома и провести время в семейном кругу. Я никуда бы не хотела ехать, потому что благодаря конкурсам, в том числе, у меня получается очень много поездок. И побыть дома для меня – это большое счастье.

- Что Вы пожелаете нашим читателям в Новом году?

- Хочу пожелать читателям верить в себя и в то, что в нашей жизни все складывается к лучшему. Иногда, а на самом деле очень часто, мы хотим не то, что нам действительно нужно. Например, на конкурсах я часто вижу, как люди хотят во что бы то ни стало победить и так об этом сильно мечтают, а потом оказывается, что им была важна вовсе не победа. Поэтому надо относиться ко всему происходящему с благодарностью и принимать свою жизнь такой, какая она есть.

СУДОКУ

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

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	

СКАНВОРД

Озеро в Северной Америке
Протекает через Николаев
Краска для рыжих волос
Посреди сложенного листа
Коллега лошадиной силы
Вечно испачканный ребёнок
Бесплатный в мышеловке
Политик под чёрным флагом
Прорезь в скрипке
Заверяет сделки
Злак, идущий на сено
И янтарь, и канифоль
Одежда верности
Бишкек прежде
Доморощенный комфорт
Крепостная постройка
Привязана к циркачу
Индеец из Аризоны
"Уборка" деревьев
Польское имя
"Кушак" от кимоно
"Делитель" раундов
"Сосед" Геленджика
Пират в романе Сабатини
Элитный колледж в Англии
Древний почитатель Одина
"Домик", дающий тепло
Блаженство
Из семейства тетеревиных
Опекун-наблюдатель
Тост или спич
Горное озеро в Боливии
"Двигатель" галеры
Охочий до тяжб
... Турман из Голливуда
Буква кириллицы
"Напарница" геометрии
Дикая маслина
Простое вещество
Возрастной "отбеливатель"
Город с лучшими соловьями
"Бедный ..." из слов Гамлета
И Пачино, и Капоне
"Невкусный" писатель
Её волны дарят забвение
Юбчонка
Место первой химатаки
Славянин
Сказка братьев Гримм
"Атака" шприца
Георг Отс в маске
Тропический яд
Дрейфующий морской лёд
Режиссёр фильма "Морозко"
Антипод лавры
"Ковёр" поверх пруда
Резус с хвостом

Ее бьют, когда опасность грозит
«Грязное» железо
«Вездесущий» на санскрите
Карусель, подрумянивающая кур
Валентин из высокой моды
Удушливый дым
Зад у военного
Вкусившая запретный плод
Искал сокровища Флинта
Инжир
Внутренний голос
Чувство меры
Провизия
Пасюк как вредный грызун
Потасовка
Задача штукатура
Согласие в товарищах
Дворянин в Италии
Бильярдный кругляш
Засахаренные фрукты
Сменная деталь подшипника
Укусила лису
Позаимствованная фраза
Эспада или матадор
Завербованный пастор
Стихотворное послание
Чем платят в Иордании?
Свой для блатного
Чья жена превратилась в столб?
Американский смерч
Ор толпы

АНЕКДОТЫ

— Сынок, сходи в магазин за хлебом.
— А деньги?
— Не надо. Только хлеб.

***

— Что может быть хуже пятницы 13-го?
— Понедельник.
— 13-го?
— Любой.

***

— Какой же русский не любит быстрой езды?
— Который с похмелья везет жену, тещу и детей на дачу.

***

— Купите у нас лотерейный билет! Купите! Главный приз – автомобиль!
— Не нужен мне автомобиль. Я люблю ходить пешком.
— А вы все равно купите, не все же выигрывают…

***

Мужчина входит в цветочный магазин и просит:
— Подберите мне, пожалуйста, 100 роз для моей жены.
Продавщица в ужасе:
— Господи! Что же Вы такого натворили-то, а?

***

Из того, что дуракам закон не писан, вовсе не следует, что они не принимают участия в его написании.

***

— Дорогой, у нас завтра годовщина свадьбы. Может, зарежем поросенка?
— Поросенок-то в чем виноват? Это Серегу надо зарезать, он ведь нас познакомил.

***

Вы не замечали, что когда просыпаешься в туфлях, то почему-то болят не ноги, а голова?

***

В зоопарке:
— Мама! Купи мне слона!
— А чем мы его кормить будем?
— Ничем! Тут же написано: «Кормить слона строго запрещается!»

***

На Василия, который двадцать лет живет в однокомнатной квартире с женой и тещей, комары уже не садятся.

В ЯНВАРЕ НА ЭКРАНАХ

С 1 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА

AQUAMAN: LOST KINGDOM
(«АКВАМЕН И ПОТЕРЯННОЕ ЦАРСТВО»)
Режиссер: Джеймс Ван
Авторы сценария: Морт Вейзингер, Пол Норрис, Дэвид Лесли Джонсон-Макголдрик
В ролях: Джейсон Момоа, Бен Аффлек, Патрик Уилсон

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

NEXT GOAL WINS
(«СЛЕДУЮЩИЙ ГОЛ – ПОБЕДНЫЙ»)
Режиссер и автор сценария: Тайка Вайтити
В ролях: Майкл Фассбендер, Оскар Кайтли, Дэвид Фейн

Нидерландский футбольный тренер Томас Ронген пытается совершить невозможное и вывести в лидеры худшую в мире сборную, прославившуюся крупнейшим проигрышем в истории ФИФА – 31:0.

С 18 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА

WO DIE LÜGE HINFÄLLT
(«КУДА ПРИВОДИТ ЛОЖЬ»)
Режиссер: Уилл Глак
Авторы сценария: Уилл Глак, Илана Уолперт
В ролях: Сидни Суини, Глен Пауэлл, Александра Шипп

Первое свидание Би и Бена было более чем многообещающим, однако неожиданное событие резко превратило их взаимное пылкое влечение в ледяное взаимное презрение. Они расстались и даже не рассчитывали встретиться снова, пока оба случайно не оказались гостями на свадьбе – и решили притвориться перед всеми, будто они пара.

THE BEEKEEPER
(«ПЧЕЛОВОД»)
Режиссер: Дэвид Эйр
Автор сценария: Курт Уиммер
В ролях: Джейсон Стэйтем, Минни Драйвер, Джош Хатчерсон

Адам Клей, бывший суперагент, после выхода на пенсию занялся разведением пчел. Но однажды, придя на работу, он обнаружил бездыханное тело своей начальницы, которой он очень симпатизировал. Движимый неутолимой жаждой справедливости, Адам решил призвать виновных к ответу за свои действия.

Все по-новому

Новые рецепты Нового года – для тех, кто заботится о своем здоровье!

ГУАКАМОЛЕ ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты: 2 авокадо, 1 помидор, половина луковицы, 40 мл лимонного сока, 1 красный острый перец, 2 веточки кинзы, соль и перец по вкусу

Мякоть авокадо размять вилкой и полить лимонным соком. Мелко нарезать острый перец, лук и зелень. В миске соединить мякоть авокадо с перцем, луком и кинзой. Приправить, затем добавить измельченный помидор и снова перемешать. Накрыть пищевой пленкой и убрать на пару часов в холодильник.

ОСТРЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты: 500 мл куриного бульона, 1 красный острый перец, 150 г куриной грудки, 2 шампиньона среднего размера, 1 чайная ложка растительного или оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, зелень, сок лимона, соль и перец по вкусу

Шампиньоны нарезать тонкими пластинами, перец разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть измельчить. Куриную грудку нарезать тонкими кусочками. Разогреть в сковороде масло. Обжарить перец и грибы около двух минут. Добавить куриную грудку и жарить еще три минуты. Разогреть куриный бульон, переложить в него курицу с шампиньонами и перцем, всыпать сахар и соль, довести до кипения и варить восемь минут. За две минуты до готовности добавить измельченную зелень и сок лимона.

ЛАПША С АРАХИСОВЫМ СОУСОМ И ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты: 250 г филе грудки индейки, 150 г лапши удон, 1 зеленый перец, 4 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки арахисовой пасты, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Нарезать индейку ломтиками, зеленый перец разрезать вдоль пополам, удалить семена и перегородки, половинки нарезать соломкой. Отварить удон в кипящей воде примерно три минуты. Обжарить на растительном масле индейку, добавить перец и готовить еще две минуты. Влить в сковороду 250 мл горячей воды, добавить арахисовую пасту и соевый соус и выложить лапшу. Готовить четыре минуты, часто перемешивая. Приправить свежемолотым черным перцем и сразу подавать.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И МАНКОЙ

Ингредиенты: 300 г яблок, 800 г творога, 2 яйца, 125 мл сметаны, 100 г сахара, 6 столовых ложек манной крупы, по 1 чайной ложке разрыхлителя и ванильного сахара, тертая цедра половины лимона, щепотка соли

Творог растереть с сахаром и желтками. Отдельно взбить белки, добавить к творожной смеси. Добавить манную крупу, ванильный сахар, разрыхлитель, цедру и соль, перемешать. Дать постоять 5-7 минут. Яблоки нарезать небольшими кубиками. Добавить в творожную смесь, аккуратно перемешать. Выложить подготовленную массу в смазанную маслом огнеупорную форму, разровнять поверхность и смазать сметаной. Готовить творожную запеканку 40 минут при 190 °C.

FOTOS: SXC

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ БУХГАЛТЕР! BUCHHALTER/INNEN (M/W)

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 резюме 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
- Familiare 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

Отдам в подарок книги (детективы, энциклопедия для детей), CD (классика, джаз) и DVD (советские и русские фильмы). Тел. 0157 865 822 26

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: .....

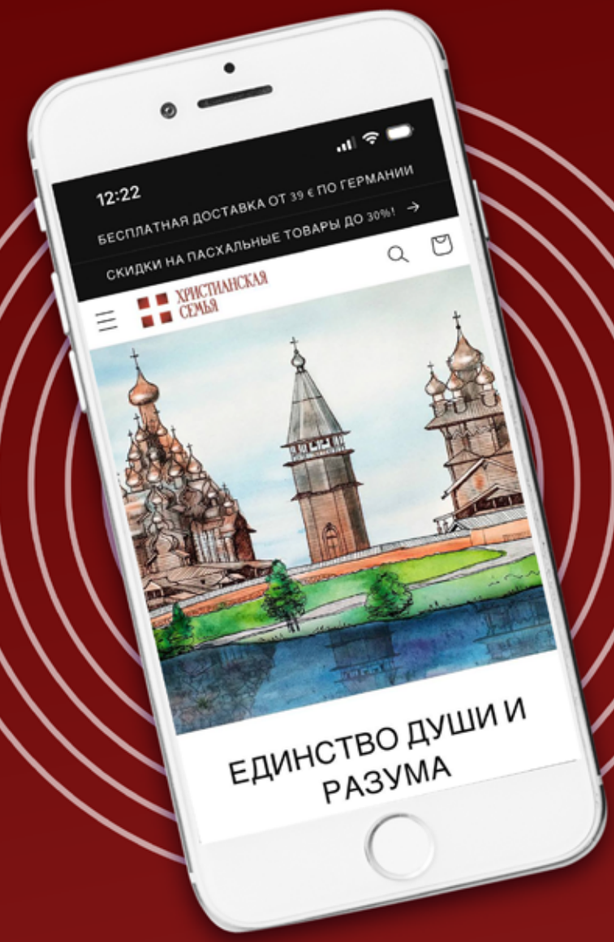
Контактный телефон/Telefon: .....

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



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
www.christ-familie.eu
christianfamilyofgermany
+491633166728

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