

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

Наталья Павлова, одна из самых востребованных оперных певиц современности, солистка Мариинского театра — о карьере, любимых ролях, самом большом достижении в жизни и отношении к неудачам.

СТР.
20

НАТАЛЬЯ ПАВЛОВА

«Любые трудности и неудачи — всегда трамплин к успеху!»



НОВИНКА!

РАЗДЕЛ «МОНАСТЫРСКАЯ АПТЕКА»
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»

Широкий ассортимент лечебных мазей, терапевтических сывороток, настоек и масел лечебных средств, изготовленных в монастыре Исихастии Святой Троицы на Афоне.

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 10
ТЕМА
Апельсин по расписанию
В котором часу полезнее всего есть яблоки, апельсины и прочие авокадо?

СТР. 14
ЗДОРОВЬЕ
С осенней погодой что-либо сделать сложно, с настроением – немного проще, а с самочувствием – вообще элементарно!

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Работа в тягость: кто виноват, и что делать-2
Что делать, если работа стала в тягость? О проблемах, связанных с нелюбимой работой, рассуждает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20
Наталья Павлова: «Любые трудности и неудачи — всегда трамплин к успеху!»
Наталья Павлова, одна из самых востребованных оперных певиц современности, солистка Мариинского театра — о карьере, любимых ролях и отношении к неудачам.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В ноябре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Синьор помидор
Рецепты легких, вкусных и полезных блюд из помидоров: приятного аппетита!



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



Что день грядущий нам готовит
iENA 2025

Хотите узнать, что ожидает нас в ближайшем (и не очень) будущем? Тогда вам прямая дорога на Международную выставку идей, изобретений и инноваций iENA 2025 открытую с 1 по 3 ноября в Нюрнберге. Здесь можно будет в полном смысле слова заглянуть в завтрашний день и ознакомиться с инновациями, которым, возможно, предстоит изменить нашу жизнь уже очень скоро. Выставка включает в себя следующие тематические направления: робототехника, нанотехнологии, искусственный интеллект, изобретения, испытания, эргономика, информатика, инновационные технологии. Словом, все то, что день грядущий нам готовит!



Базарный день
Bazaar Berlin 2025

Международная выставка-ярмарка ремесел, дизайна и потребительских товаров Bazaar Berlin 2025, которая проводится ежегодно с 1962 года, открывает свои двери для посетителей в столичном выставочном комплексе с 5 по 9 ноября. Как и полагается, на главном берлинском базаре будет представлено практически все: одежда, декоративные ткани, изделия из кожи, аксессуары, дорожные товары, мебель малых форматов, ковры, тканые и плетеные изделия, керамика, стекло, фарфор, украшения, натуральная косметика и игрушки со всего мира. Разумеется, тут уместно торговаться, так что вполне возможно, что, посетив эту выставку, вы с минимальными финансовыми потерями решите проблему рождественских и новогодних подарков!



От перемены мест
ReiseLust 2025

Сменить обстановку, увидеть дальние страны, отправиться в увлекательный вояж непременно захочется посетителям Международной туристической выставки ReiseLust 2025, проходящей с 7 по 9 ноября в Бремене. Здесь можно почерпнуть массу идей для путешествий, узнать о новых локациях или проверенных маршрутах. Параллельно с ReiseLust проводится выставка автомобильного туризма и товаров для отдыха Caravan Bremen, на которой будет представлен самый большой в мире выбор техники для мобильного отпуска. Скучать точно не придется!



С фонарями
Martinstag

11 ноября в Германии отмечается День святого Мартина, известного также как Мартин Милостивый или Мартин Турский. Этот день считается также датой завершения сельскохозяйственного года. Вечером Мартинового дня проходит символическое шествие с фонариками (Laternenumzug), особенно популярное среди детей младшего возраста. Еще один важный обычай празднования – приготовление и торжественное съедение гуся.



Истина в вине
Forum Vini 2025

С 14 по 16 ноября в Выставочном центре Мюнхена вино будет литься практически рекой! Ничего удивительного, ведь здесь пройдет Международная винная ярмарка Forum Vini 2025. На ней будет представлен самый полный спектр европейской индустрии производства и сбыта самых разных вин. До встречи на Forum Vini 2025!



Ваше здоровье!
MEDICA 2025

С 17 по 20 ноября в Выставочном комплексе Дюссельдорфа свои двери распахнет Международная медицинская выставка MEDICA 2025 – самая крупная в Европе выставка медицинского оборудования, диагностики и технологий. Ее экспозиция включает в себя продукцию более 5000 компаний из 72 стран мира, представляющих самые разные направления медицины: новейшие технологии, оборудование и материалы, последние достижения отрасли и невероятные инновации. Здесь можно принять участие в семинарах и презентациях научных исследований в самых разных областях – от суперсовременных методов лечения и диагностики до народной и нетрадиционной медицины.



Модные премьеры
Premiere Vision Denim Autumn 2025

Внимание, модники и модницы: с 26 по 27 ноября в Берлине пройдет выставка модной одежды Premiere Vision Denim Autumn 2025. На ее стендах будут представлены модные новинки и актуальные тенденции, а в программу войдут показы дизайнеров, лекции экспертов, распродажа выставочных образцов и, конечно, всевозможные шоу. Не пропустите!

СОБЫТИЯ НОЯБРЯ



4

1 ноября 1993 года

Вступил в силу Маастрихтский договор (Договор о Европейском союзе), согласно которому Европейское экономическое сообщество было преобразовано в Европейский союз.

4 ноября 1815 года

В Берлине во время официального обеда российский император Александр I и прусский король Фридрих Вильгельм III объявили о помолвке царевича Николая (будущего императора Николая I) и прусской принцессы Шарлотты (после принятия православной веры ставшей Александрой).

5 ноября 1967 года

Свою работу начал Московский телецентр в Останкино, главная телевизионная фабрика страны. Проект самой высокой по тем временам телебашни мира (ее общая высота 540 метров) был воплощен в жизнь всего за четыре года.



7

7 ноября (по новому стилю) 1917 года

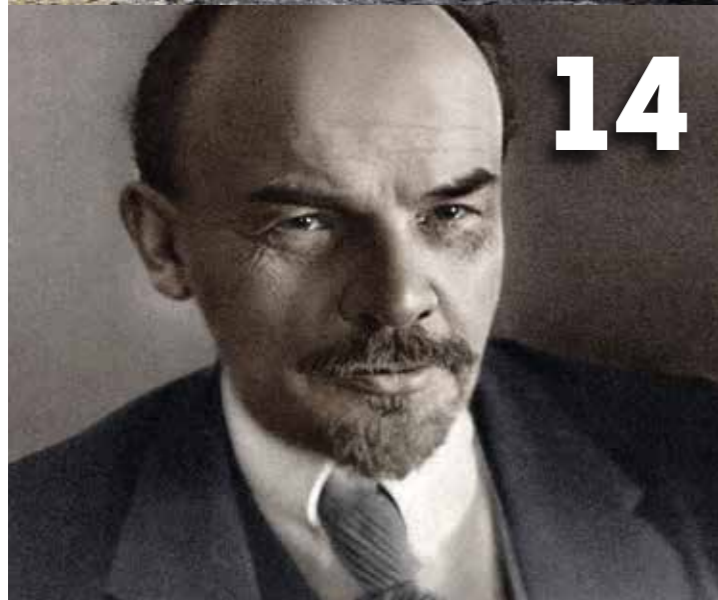
Крейсер «Аврора» холостым выстрелом дал сигнал артиллеристам Петропавловской крепости открыть огонь по Зимнему дворцу. Спустя несколько часов дворец оказался во власти большевиков, а Временное правительство низложено. Так свершилась Великая Октябрьская социалистическая революция.

11 ноября 1918 года

Император Австро-Венгрии Карл I отрекся от престола, положив конец тысячелетнему правлению династии Габсбургов.

14 ноября 1920 года

В селе Кашино по случаю запуска местной электростанции с развальной сетью, выполненной из старых телеграфных проводов, В. И. Ленин зажег первую «лампочку Ильича», положив начало электрификации СССР, особенно сельской местности.



14

18 ноября 1870 года

Во время осады Парижа голуби были официально приняты почтовой администрацией в качестве средств доставки корреспонденции. Линия голубиной почты связала столицу Франции и Тур, куда отважные птицы доставили свыше миллиона писем. Позднее благодарные парижане поставили голубю памятник.

21 ноября 1368 года

Войско литовского князя Ольгерда осадило Москву, однако построенный годом ранее новый белокаменный Московский кремль ему взять не удалось. Кремль устоял, и спустя три дня враг отступил, оставив за собой разграбленные и сожженные волости, села и подмосковные монастыри.

22 ноября 1906 года

На международной конференции в Берлине было принято соглашение об использовании сигнала SOS в качестве призыва о помощи (ранее таковым был слишком длинный и неудобный для приема сигнал Mayday).

24 ноября 1969 года

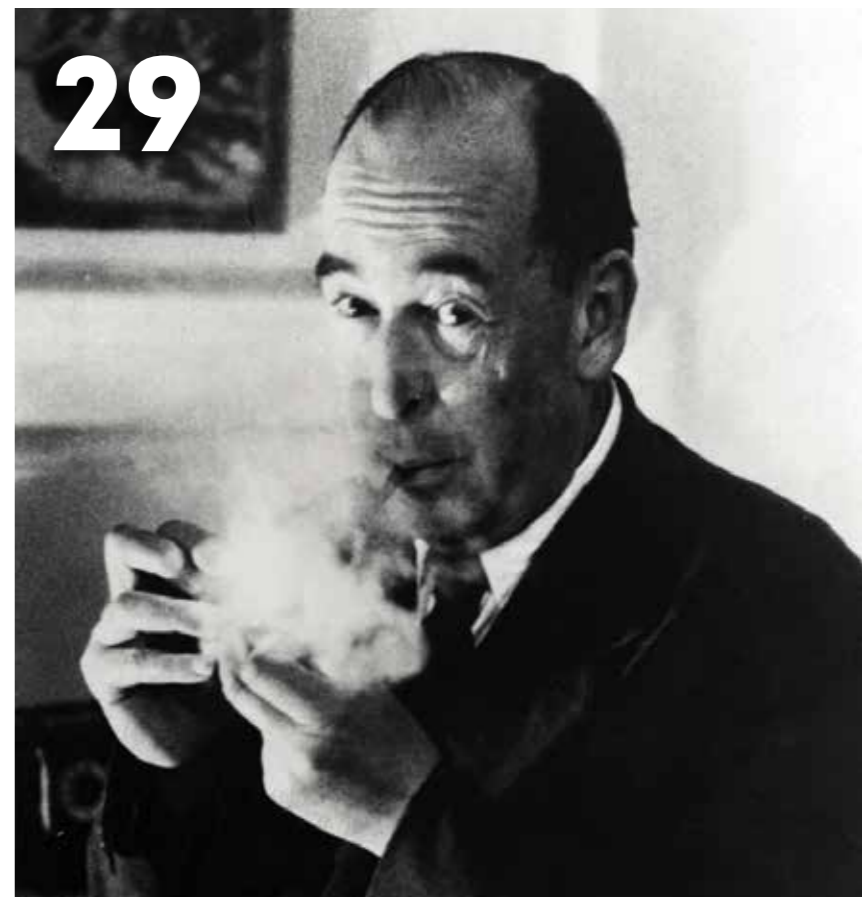
США и СССР ратифицировали Договор о нераспространении ядерного оружия.

29 ноября 1898 года

День рождения Клайва Стейплза Льюиса, английского поэта, филолога и писателя, чьему перу принадлежат, помимо прочего, знаменитые «Хроники Нарнии» (рассказы о христианстве в доступной для детей сказочной форме). Самые яркие произведения этого цикла: «Лев, колдунья и платяной шкаф», «Племянник чародея» и «Последняя битва».

30 ноября 1939 года

Начало советско-финской войны: в этот день войска Ленинградского военного округа перешли в наступление на Карельском перешейке. Но «зимняя война» обернулась тяжелыми потерями для Красной Армии, и финская оборона была прорвана лишь к марту. 12 марта был заключен мирный договор, по которому к СССР отошли Карельский перешеек, часть полуостровов Рыбачий и Средний на Севере и на 30 лет в аренду был сдан полуостров Ханко.



29

СУДОКУ

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

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

Осенняя пора, очей очарованье

Этой осенью будут носить... нет, не длинное и широкое (вернее, не только это), а красное, блестящее и еще анималистичное.

Если весной и летом все модное пространство было охвачено цветом топленого сливочного масла, то к холодам его влияние ослабло. На смену цвету летнего сезона-2025 пришел его зимний родственник, холодный красный оттенок. Секрет взлета этой популярности прост: именно в прохладные сезоны, когда преобладают темные, неброские тона, очень хочется оживить картину мира, а красный справляется с данной задачей как нельзя лучше. Он выглядит не только нарядно, но и элегантно, и в то же время вносит в самый строгий облик озорную, лихую нотку. К тому же он настолько универсален, что сочетается с любыми оттенками, от радикально черного до пастельно-бежевого. И вовсе не обязательно одеваться с головы до ног в монохромные алые наряды, сумка или шарф красного цвета мгновенно подчеркнут индивидуальность и поднимут настроение!

Не хуже него настроение улучшит также сияние пайеток, которые этой осенью находятся на вершине модного Олимпа. Хотя сверкающие аппликации вообще-то характерны для более теплых сезонов, в этом году дизайнеры сделали исключение и украсили «блеском, шиком, красотой» трикотажные и вязаные кардиганы и жилеты, аксессуары и даже верхнюю одежду. Впрочем, классика жанра тоже осталась, платья и топы с пайетками будут, вот увидите, основной темой новогодне-рождественских праздников.

Если вплоть до недавнего времени над леопардовым принтом, точнее, вещами с ним, было принято посмеиваться, то теперь тенденция на него вернулась, и он снова в тренде. Правда, сейчас ему

придется делить пьедестал с другим анималистичным рисунком, змеиной чешуей. Анаконды, питоны, а также гепарды и ягуары открывают неограниченные просторы для фантазии, являются примером чувственности и таинственности и привлекают внимание. Словом, оптимальный вариант для тех, кто хочет выделяться из толпы.

Что же касается косметики холодного сезона, то тут необходимо соблюдать баланс трех направлений: заботы о здоровье, подчеркивания индивидуальности и (только в последнюю очередь) следования модным тенденциям. Именно поэтому в центре внимания – текстуры, которые ухаживают за кожей и волосами, оттенки, передающие настроение, и сдержанные тона, подходящие и в пир, и в мир. Так, специалисты рекомендуют отдавать предпочтение легким ВВ-кремам и тональным средствам золотых, карамельных и персиковых оттенков. Не стоит также использовать черный цвет в макияже глаз и бровей. Радикально черные тени и карандаши визуально сужают глаза и, как любые агрессивные цвета, акцентируют внимание на недостатках кожи. Вместо этого разумнее обратить внимание на шоколадные и карамельные оттенки для придания макияжу выразительности и мягкости. Хороши также сливовый, голубой и аквамаринный цвета. Для тех, кто предпочитает более активный макияж губ, нужно на один тон снизить макияж глаз, сделав его чуть спокойнее и мягче. При этом про тушь для ресниц не стоит забывать ни при каких обстоятельствах. И красную помаду холодных оттенков, помните?



Снова-здорово, или психология интерьера

Обновление пространства меняет качество жизни. Это аксиома, с которой сложно поспорить. Поэтому совет всем тем, кто хотел бы изменить свою жизнь: начните с пространства вокруг себя! Маленькие изменения в интерьере способны привести к большим изменениям в жизни.

WREMJA.INFO



Если вы приходите домой и не радуетесь этому факту, пора что-то менять. Ведь дом – это часть ежедневного сценария жизни. И совершенно не обязательно полностью обновлять обстановку или делать капитальный ремонт, чтобы создать новое жизненное пространство для новой и лучшей жизни! Достаточно переставить мебель, сменить освещение или добавить несколько новых деталей, чтобы комната преобразилась удивительным образом.

ТЕПЛЫЕ ЦВЕТА ВМЕСТО ХОЛОДНЫХ

Если на душе, как и на улице, осень, не обойтись без теплых оттенков, превратив их в базу интерьера. По мнению специалистов, типичные цвета комфорта (бежевый, бледно-желтый, оранжевый, песочный и красный) могут кардинально изменить энергетику помещения. Ведь они излучают недостающее тепло и вносят в интерьер позитивные нотки! К тому же температура в помещении, стены которого покрашены в красные тона, в цвет апельсина или в бежевый, ощущается на 3-5 градусов выше, чем на самом деле. А чрезмерную яркость цветов осени можно приглушить шоколадным и темно-зеленым, если использовать их акцентами, то получится очень стильный вариант.

В КРУГЕ СВЕТА

Свет – один из самых недооцененных элементов интерьера, способный как вдохновлять, так и угнетать. Так, полумрак может создавать атмосферу защищенности, но его перебор наверняка приведет к упадку энергии. Яркий холодный свет взбодрит, но, если его слишком много, он станет серьезным испытанием для нервной системы. Оптимальный вариант – вариативное освещение (яркий верхний свет плюс приглушенные настенные светильники), которое позволит создать уютную, гостеприимную атмосферу. Не стоит также недооценивать так называемую настроенческую подсветку, ведь что может быть романтичнее и оптимистичнее,

чем, скажем, ужин у камина? Если нет камина, нужный эффект создадут свечи. Можно выбрать свечи с ароматом, который ассоциируется с теплом, например, аромат яблочного пирога, ванили или корицы. И помните, даже незажженные свечи приносят тепло и красоту в дом.

ЛЮТИКИ-ЦВЕТОЧКИ

Даже самое заурядное помещение заиграет новыми красками благодаря цветам, неважно, в каких именно проявлениях. Как свежие букеты из сезонных цветов, так и растения в горшках отлично вписываются в любой интерьер и придают ему свежесть и новизну. Кстати, картины с изображениями живой природы самым положительным образом влияют на психику человека и ауру окружающей среды.

МЕЛОЧИ, А ПРИЯТНО

Чтобы в комнате хотелось проводить как можно больше времени, необходимо добавить в нее элементы уюта и взаимодействия – мягкий свет, удобную мебель, книги... Можно также поработать с «зоной отдыха», то есть диваном. Менять его вовсе не обязательно, достаточно обновить чехлы для подушек! Стоить это будет недорого, а на настроение повлияет значительно. Особенно эффективным будет сочетание оттенков подушек и пледа с ковром или шторами.

И еще – выбросьте все лишнее! Освобождение пространства – это освобождение мыслей. Хватит жить среди вещей, которые больше не отражают вас. Попробуйте расстаться с предметами, которые вас больше не радуют, затем – которые вам больше не нужны, и наконец с теми, у которых есть те или иные дефекты. Вот увидите, сразу станет легче дышать и комфортнее жить.

11.2025

Апельсин по расписанию

То, что в ежедневном рационе питания должны присутствовать овощи и фрукты, знают все (по крайней мере, мы об этом упоминали неоднократно). И то, что в идеале они должны быть сезонными, - тоже. А вот в котором часу полезнее всего есть яблоки, апельсины и прочие авокадо?

Диетологи (и не только они, но сейчас это не столь важно) пришли к выводу, что у большинства фруктов и овощей действительно есть свой «пик формы», то есть время, в которое они оптимально полезны. И наоборот, есть моменты, когда от их поглощения ничего хорошего ожидать не стоит. Все дело в особенностях пищеварения: например, фрукты не перевариваются в желудке, а находятся там всего минут 15-20. Расщепление и поглощение всех витаминов и антиоксидантов происходит, - кто бы мог подумать! - в кишечнике. Именно по этой причине яблоки, персики и черешню лучше есть на пустой желудок, а не после еды на десерт, как делают многие. Иначе, попадая в наполненный желудок, фрукты под воздействием химических реакций начинают бродить, теряя все самое ценное и вызывая ощущение дискомфорта (например, вздутие живота).

Больше того, фрукты из-за относительно высокого содержания в них фруктозы оптимальны в первой половине дня. А вот вечер для наслаждения их вкусом - момент не самый подходящий. Во второй половине дня уровень физической активности уменьшается, и фруктоза, которая не сгорает в теле, имеет свойство накапливаться в виде жира. Ко всему прочему, после 19.00 сильно замедляется метаболизм, а значит, кусочки фруктов не успевают перевариться и попросту подгнивают.

И еще - далеко не все фрукты и овощи одинаково полезны! Так, авокадо и кокос - экземпляры с высоким содержанием жира, поэтому их необходимо серьезно ограничить людям, имеющим проблемы с холестерином. Некоторые овощи с высоким гликемическим индексом, содержащие большое количество сахаров и крахмала (эти компоненты повышают уровень сахара в крови и замедляют процессы метаболизма) лучше не включать в свой рацион диабетикам и тем, кто склонен к полноте. К ним относятся картофель, ямс, кукуруза, а также виноград, бананы, инжир и финики.

Цитрусовые лучше всего съедать до полудня, ведь эти солнечные плоды обладают повышенной кислотностью: в противном случае существует риск появления изжоги и несварением желудка. Кстати, то же касается и свежевыжатых апельсиновых, грейпфрутовых и лаймовых соков. В обед хороши арбузы, манго и дыни, они обладают тонизирующим действием, поддерживают оптимальную гидратацию и восполняют потерю минеральных солей после физических нагрузок. А в послеобеденное время можно обойтись яблоком или грушей: такие фрукты богаты пищевыми волокнами и клетчаткой, которые помогут ускорить метаболизм и нормализуют пищеварение.

С овощами все немного проще, их можно есть плюс-минус в любое время, при этом не стоит забывать, что большинство овощей в сыром виде лучше не употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Это относится к сырым кабачкам, моркови, капусте, репе, перце, свекле и даже свежим огурцам. И уж точно вечером (за 5 часов до отхода ко сну и позже) овощи лучше есть вареными или тушеными. Секрет в том, что после термической обработки клетчатка из овощей усваивается легче. Кроме того, отварные овощи

лучше перевариваются и срабатывают при этом как природный сорбент, выводя из кишечника токсины. Главное правило - их лучше готовить без масла и с минимальным количеством соли.

Диетологи рекомендуют выпивать на ночь стакан миндального молока. Почему именно миндального? Потому что оно не содержит лактозу, зато снабжает организм витамином D, который помогает улучшить состояние кожи, и витамином А, способствующим заживлению кожи при повреждении. Вместе с миндальным молоком организм получает живой набор из магния, калия, кальция, фосфора, витаминов Е, В, антиоксидантов и мононенасыщенных жиров. Еще оно полезно для сердца, укрепляет кости и мышцы, улучшает пищеварительные процессы.

И напоследок - все вышесказанное является «средним показателем по больнице», то есть общими рекомендациями без учета индивидуальных потребностей и особенностей физиологии. А от одной-двух долек апельсина вечером еще никто серьезно не пострадал. Но и пользы от них не получил, так что все же примите к сведению наши советы!



Давай, до свидания, или прочь, ненужное

На самом деле японский обычай под занавес года расставаться со всем старым, ненужным и отжившим себя не так уж и плох. Хотя бы потому, что после избавления от вещей, с которыми давно пора попрощаться, в доме сразу легче дышать, больше места и вообще выкиньте это немедленно.



Ненужные вещи – удивительная субстанция. Они есть у всех, причем с каждым годом их становится все больше. Старые одежда и бытовая техника, рабочие инструменты и мелкие запчасти, посуда и бижутерия, все они имеют свойство накапливаться и загромождать пространство, и не только. Психологи уверяют, что захламленность часто свидетельствует о нерешенных эмоциональных проблемах. И наоборот, выкидывая лишнее, можно психологически привести себя в порядок, закрыть гештальты, структурировать мысли. Поэтому так важно периодически безжалостно сортировать все то, что не пригодилось в течение какого-то времени (обычно речь идет о годе, но, как говорится, возможны варианты), а также не вызывает положительных эмоций.

Но отчего же так непросто бывает расставаться со старым свитером или треснутой чашкой? Все оттого, что вещи часто ассоциируются с определенными периодами жизни, воспоминаниями или эмоциями, что делает их чем-то большим, нежели просто материальными объек-

тами. Но это не значит, что все стоит хранить «на память». Вопрос в том, приносит ли тот или иной предмет радость или пользу. Если нет, стоит подумать о его устранении. Конечно, совершенно не обязательно избавляться от всех вещей без исключения. Некоторые из них, как уже упоминалось, могут быть связаны с приятными и дорогими сердцу воспоминаниями, и избавляться от них неправильно. Но все же пусть в большинстве случаев решение будет в пользу расставания. Во-первых, ненужные вещи собирают пыль. А аллергию никто не отменял. Во-вторых, положи руку на сердце, в 99% случаев они все-таки не несут никакой важной функции и не дарят позитивных эмоций, иначе мысли о прощании с ними не возникало бы вовсе! Довод «А вдруг пригодится?!» тут неуместен, потому что очень маловероятно, что столько времени ничего не пригождалось, и вдруг ситуация поменяется. И уж точно без вариантов надо выкидывать вещи с изъяном. С поврежденными объектами, хранилищами негативной информации, лучше всего распрощаться без промедления и жалости.

FOTO: SXC

Чтобы дело шло веселее, лучше воспринимать избавление от хлама как процесс освобождения, шаг к внутренней полноте и ясности. Японцы, большие мастера в деле достижения гармонии с собой и окружающим миром, рассматривают уборку как диалог с предметами. Пусть даже они и неодушевленные, это не повод относиться к ним без почтения! Перед тем, как выбросить ненужную вещь, жители страны Восходящего солнца благодарят ее за отличную службу, доставленную пользу и радость. Таким образом освобождается не только место на полке, но и пространство для новых чувств и комфортного распространения энергии. Что тоже, согласитесь, не лишнее.

Между прочим, если что-то не нужно именно вам, это не значит, что оно не нужно вообще никому (конечно, если речь не идет о разбитой тарелке или порванных носках). Возможно, отсортированные вами вещи для кого-то являются предметами первой необходимости. Что, если передать их через волонтерские организации на благотворительность, предложить в тематических группах в социальных сетях или на форумах, или выставить за символическую цену на интернет-аукцион?

И еще: не стоит забывать, что, если в жизни нет свободного места для чего-то нового, не стоит ждать от нее каких-либо изменений в лучшую сторону. Оставляя старые вещи «на черный день», вы допускаете, что когда-нибудь он настанет, и заранее настраиваете себя на неприятности. Поэтому не храните ничего для особого случая, наслаждайтесь жизнью здесь и сейчас и без сожаления прощайтесь с грузом прошлого. И вынесите уже этот мешок с барахлом на помойку!



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 «АВО WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:

Уж небо осенью дышало

Поздняя осень со всеми ее составляющими вроде холода, промозглого ветра и сухого воздуха в помещениях диктует свои условия: пора менять гардероб, задуматься о вечном, взять за привычку ухаживать за собой в соответствии с сезоном... Что ж, надо так надо!

С осенней погодой что-либо сделать сложно, с настроением – немного проще, а с внешним видом – вообще элементарно! С этого момента – подробнее.

Пора свежих овощей и фруктов прошла, солнце тоже нечасто балует своим присутствием. Поэтому для укрепления иммунитета сейчас необходимо восполнить дефицит витаминов. Осенью для поддержки иммунитета важно принимать витамины D, C, E, A и группы B (особенно B6, B12, фолиевую кислоту), а также минералы цинк, селен и железо. Витамин D особенно важен из-за снижения солнечной активности, C и A – для слизистых оболочек и иммунных клеток, а E – как антиоксидант. Цинк и селен необходимы для работы иммунной системы, а железо предотвращает слабость и усталость, связанную с осенней хандрой.

После лета кожа сухая, очень чувствительная и нуждается в интенсивном увлажнении. С другой стороны, при пониженных температурах работа сальных желез замедляется и липидов (или кожного сала), образующих естественный защитный барьер кожи или так называемую гидролипидную пленку, вырабатывается значительно меньше. Соответственно «защитный рубеж» становится гораздо более уязвимым и менее эффективно предохраняет кожу от иссушения и обезвоживания. Так что осенью особенно актуальны любые процедуры, насыщающие кожу питательными элементами и увлажняющие ее.

Для улучшения состояния кожи и предотвращения ее преждевременного старения именно в холодное время года просто-таки необходимо пользоваться питательными и защитными кремами. Причем не абы какими, а с плотной, жирной текстурой, которые компенсируют

недостаток липидов, обеспечат коже защиту от внешнего негативного воздействия, смягчат и увлажнят ее. И не забывать о щадящих мягких скрабах, очищающих поры кожи и освобождающих ее от ороговевших клеток, увлажняющих и тонизирующих лосьонах, питательных масках и защитных бальзамах для губ.

Для придания волосам блеска и шелковистости поздней осенью одними шампунями не обойтись. Тут нужен «полный комплект вооружения»: кондиционеры для волос, восстанавливающие маски, бальзамы и пр., – в состав которых входят всевозможные витамины, растительные экстракты, протенины.

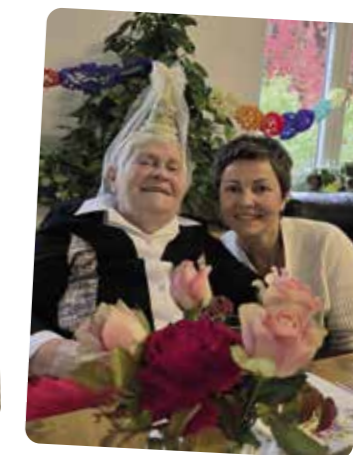
Чтобы руки всегда выглядели гладкими и нежными, с бархатистой, эластичной кожей, за ними нужно тщательно ухаживать, особенно в преддверии зимы, не забывая увлажнять кожу специальными кремами, сохраняющими водно-жировой баланс, после каждого мытья рук. Косметологи советуют хотя бы раз в день делать кремный массаж, втирая крем в каждый палец так, как будто вы с усилием натягиваете узкие перчатки. Эффект от такого массажа будет потрясающим: кожа быстро смягчится, а трещинки сойдутся.

Кстати, сейчас оптимальное время для проведения таких процедур, направленных на сохранение здоровья и красоты, как эпиляция, пилинг, массаж. Все они подразумевают отказ от контакта с ультрафиолетом, то есть проводить эти процедуры очень удобно именно в холодное время года, когда на кожу не попадают прямые солнечные лучи. Это идеальное время для начала курса процедур, чтобы во всеоружии встретить следующий теплый сезон. До которого на самом деле осталось всего каких-то полгода!

Новости наших резиденций

Отмечать дни рождения жильцов наших резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» давно стало доброй традицией. Некогда грустить и жаловаться на возраст, когда вокруг столько друзей! Недавно поздравления с 80-летием, а также подарки и самые наилучшие пожелания принимала Прасковья Завальная. Дорогая именинница, счастья Вам и здоровья, улыбок, бодрости и радости!

Кстати, такая теплая, дружелюбная, семейная атмосфера царит в наших резиденциях не только по праздникам, а постоянно: мы делаем все возможное, чтобы радовать наших пациентов, чтобы их жизнь была всегда солнечной, позитивной и яркой!



Звоните нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)
030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

Как выяснилось в ходе недавних исследований, проведенных голландскими медиками, цвет пищи напрямую влияет на эмоциональное состояние тех, кому за 60! Именно поэтому для начала дня идеально подходят оранжевые продукты, заряжающие энергией и бодростью. Все дело в том, что кератин, которому они обязаны своим солнечным цветом, улучшает не только зрение, но и мыслительные процессы. Считается, что все оттенки оранжевого полезны людям, страдающим депрессией и испытывающим страх. Высокое содержание витамина С, также в избытке находящегося в апельсинах, абрикосах и тыкве, помогает укрепить иммунитет, а пектин нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, оранжевые продукты богаты ретинолом, который полезен для кожи и волос. Не случайно свежесжатый апельсиновый сок на завтрак считается оптимальным стартом на пути к здоровью и счастью!



ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ? ПЕЙТЕ МАГНИЙ!

Людям, склонным к повышенному давлению, нередко назначают диуретики (мочегонные). Проблема в том, что эти лекарственные препараты весьма негативно влияют на усвоение магния. А ведь именно гипертоникам магний просто необходим, так как этот ценный микроэлемент регулирует работу мышечной и нервной системы, артериальное давление и сердечный ритм, а также помогает контролировать уровень сахара в крови. Поэтому пациентам, принимающим диуретики, важно следить за своим питанием, которое должно быть сбалансированным и включать магниесодержащие продукты. К таковым относятся бананы, гречка, цельнозерновой хлеб, черная смородина, шпинат, тыквенные семечки. Также стоит свести к минимуму потребление алкогольных напитков – они препятствуют усвоению магния. Но вы же их и так почти не пьете, верно?



ВЕЧЕР БЕЗ СЛАДКОГО

Одной из причин классической возрастной бессонницы может оказаться... сладкий чай с конфетами или пирогом с вареньем на ночь. Оказывается, содержание в рационе большого количества рафинированных углеводов вроде белого хлеба, газированных напитков, добавленных сахаров и очищенных злаков, увеличивает вероятность развития проблем со сном. Все дело в том, что организм реагирует повышенной выработкой инсулина на быстрое повышение уровня сахара в крови, а вместе с ним и выбросом гормонов адреналина и кортизола, основных «нарушителей» сна. Тем, кто не может представить вечер без сладкого, врачи советуют обратить внимание на фрукты, а еще лучше – ягоды. Они также содержат сахар, но клетчатка в них замедляет скорость его усвоения, что помогает предотвратить всплески сахара в крови и, соответственно, улучшает качество сна.



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!



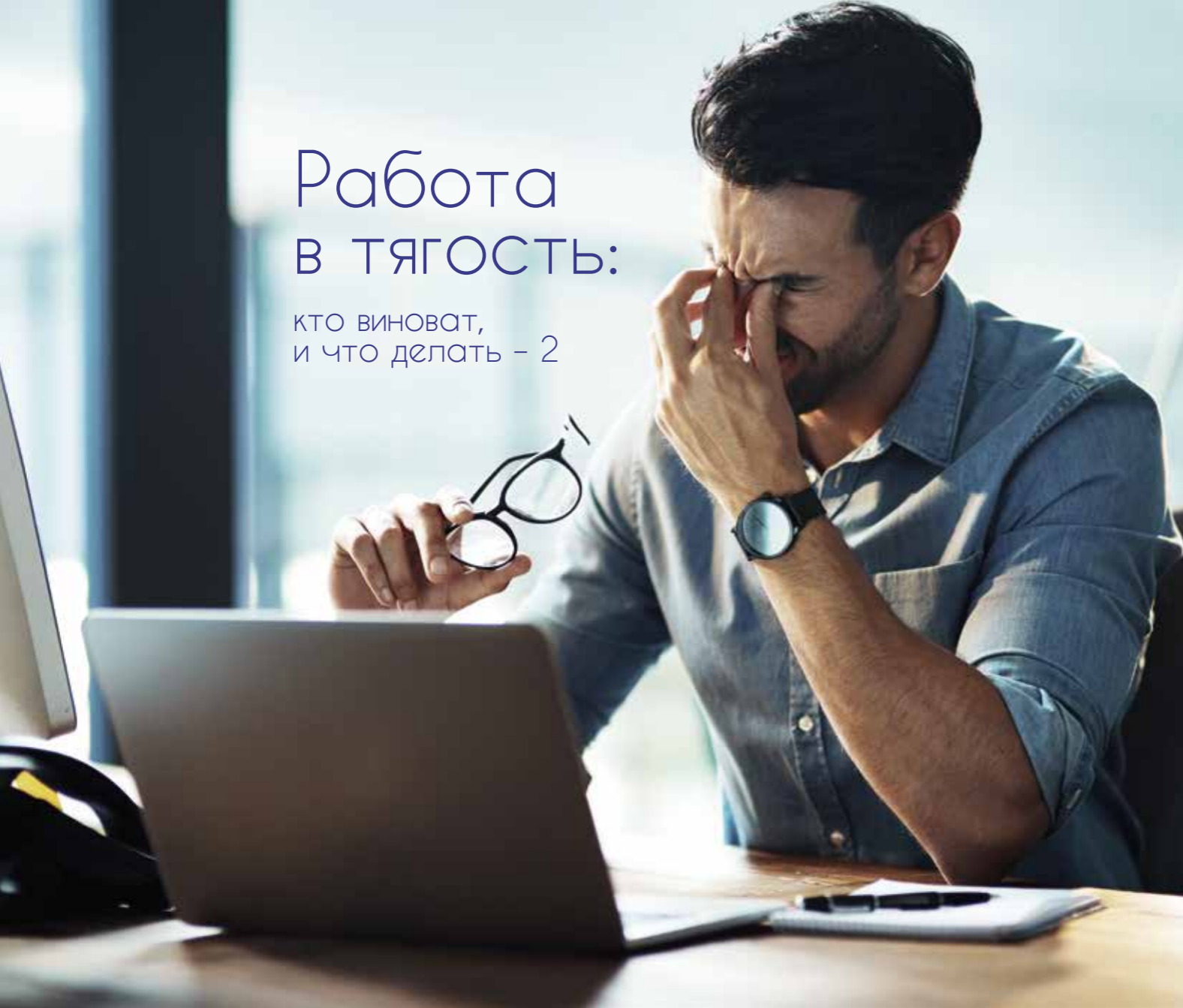
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Sophie-Charlotten-Straße 30
14059 Berlin
Tel. 030 - 688 377 133

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

VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH
Fregestraße 51
12161 Berlin
Tel. 030-688 377 150

Работа В ТЯГОСТЬ:

КТО ВИНОВАТ,
И ЧТО ДЕЛАТЬ – 2



Что делать, если работа стала в тягость? О проблемах, связанных с нелюбимой работой, рассуждает протоиерей Максим Первозванский, выпускник МИФИ, до принятия сана работавший в НИИ приборостроения.

(Начало в предыдущем номере альманаха «Время»)

Вопрос престижности работы, престижности компании, в которой трудишься, также достоин того, чтобы ему уделять внимание. Вообще вопрос престижа в обществе – очень тонкий. Он специально формируется. Название «менеджер» вроде бы такое престижное, но за ним ничего особенного не стоит, кроме офисной работы. И зарплаты тоже очень разные. Есть четыре профессии, представители которых, по статистике, наиболее счастливы в работе, потому что она для них напрямую связана со служением. Это врачи, учителя, военные и священники. Престижной в современном понимании ни одну из этих профессий, как вы догадываетесь, назвать нельзя. Вот и делайте выводы...

Нормальна также и ситуация, когда человек смиряется с неинтересной работой и, в качестве компенсации, ищет себе интерес вне трудовой деятельности. Неслучайно XX век с его массовым производством и человеком-винтиком, стоящим на конвейере, и

породил такую штуку, как хобби. Скажем, если ты делаешь что-то исключительно головой, то очень полезно что-то делать руками! Я недавно себе сделал книжный шкаф. Сейчас дверку приставляю. Для меня это было крайне важно. У меня была жуткая депрессия: ничего не хочу, никого не могу видеть, молиться не могу. Я поехал на строительный рынок, увидел там циркулярную пилу, которая стоила всего две тысячи. В итоге я «страшные» деньги потратил и купил себе аж три электроприбора: пилу, лобзик и фуганок (электрический рубанок). Давно мечтал! Целую неделю я строгал эти доски, мы с женой обсуждали, творчески придумывали, как и что сделать – и это наши отношения еще укрепило. Замечательно! В результате я пришел в себя.

То есть, если ты на своей сугубо умственной работе не получаешь выхода каким-то своим способностям, остается желание что-то поделывать руками – занимайся после работы тем, что эту потребность удовлетворяет. Или, наоборот. Если тебе не хватает на работе какой-то пищи для ума, для воображения, выхода творческим способностям – можно найти что-то вне работы, что будет компенсировать этот недостаток. И это занятие может, кстати, стать как бы второй работой – у меня так во вторую работу превратилось издание журнала «Наследник», которое вначале я воспринимал как хобби.

Попытаться взять вторую работу – тоже вариант. Получить второе высшее образование, освоить новую профессию – еще один. У нас ведь сейчас существует четкое разделение: работа – отдых. Надо пытаться эту разорванность, фрагментарность жизни как-то восполнять: чего-то не хватает тебе – занимайся, ищи.

Большую роль тут играет и стремление самореализоваться параллельно «обязательной карьере». Что это такое? Если говорить евангельским языком, это попытка те таланты, которые тебе даны, полностью реализовать, не закопать. Это нормально. Вопрос в том, ради чего ты это делаешь? Если ради себя, это неправильно. Есть принципиальный момент: когда ты делаешь что-то только ради себя, скорее всего, ты ту самую душу, которую хочешь сбросить, погубишь.

Ради чего становится лучше? Зачем быть лучше? Не может быть здесь самоцели. Это промежуточная цель. Утверждение «Я хочу быть умным», «Я хочу быть богатым» подразумевает вопрос: для чего? Зачем ты хочешь разбираться в том или ином вопросе? Зачем тебе духовное совершенствование? Давайте будем отвечать на этот вопрос. Святость – это не цель, это состояние. Зачем ты


хочешь быть добрым, милосердным? Для того чтоб приблизиться к Богу. Я хочу любить, жить ради людей, ради Христа. В этом варианте – и деньги, и опыт, и самореализация тебе для этого же нужны.

Иными словами, каждый раз обязательно формулировать цель. Хотя чаще всего мы ее интуитивно понимаем. Но на каком-то этапе цель все-таки надо формулировать, хотя для христианина не должна быть целью «самореализация для самореализации».

Мы живем сейчас в эпоху, когда стало модно употреблять такие слова как «проект». «Жизнь как проект». Но ведь мы не просто механически формируем свою жизнь, как конструктор. Человек и его жизнь – это не механизм, но организм, который развивается. И когда человек себе жестко ставит цели и жестко к ним идет, невзирая ни на что, это зачастую приводит к плохим результатам. Слова Христа «не вы Меня избрали, а Я вас избрал» относятся не только к апостольству, на мой взгляд. Они относятся вообще к деятельности человека. Нужно лишь постараться понять эту волю Божию о себе, и научиться видеть ее не только в радостных моментах своей трудовой биографии.



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

«Любые трудности и неудачи — всегда трамплин к успеху!»

Наталья Павлова, одна из самых востребованных оперных певиц современности, солистка Мариинского театра — о карьере, любимых ролях, самом большом достижении в жизни и отношении к неудачам.



Наталья Павлова

WREMJA.INFO

- **Наталья, расскажите немного о себе и своей карьере.**

- Я из совершенно обыкновенной семьи. Мои родители закончили Казанский государственный университет как географы и экономисты, работали в научно-исследовательском институте и школе. Но в семье всегда пели — на несколько голосов по праздникам. Мама была музыкально одарена, любила играть на фортепиано, петь песни и романсы, и к этому приучила нас. Поэтому дома всегда была естественно музыкальная обстановка.

- **Родители поддерживали Ваше решение стать певицей?**

- Мои родители всегда поддерживали все мои начинания. Даже когда я перестала заниматься балетными танцами и пошла заниматься карате, они переживали, разговаривали со мной, но никогда ничего не запрещали. С вокалом было так же. Я встретила педагога, решила заниматься, и тут же родители купили мне диктофон, чтобы я могла записывать себя на уроках, а также видео и аудио диски с операми и оперными ариями. Они — лучшие!

- **Были ли в Вашей карьере какой-то переломный момент, или она развивалась поступательно и последовательно?**

Я совсем не могу назвать свою карьеру поступательной, хотя бы потому, что вокалом я решила заниматься на последнем курсе Московской консерватории по классу хорового дирижирования. Да и в целом, до встречи с моим педагогом по вокалу я не мечтала стать оперной певицей. Но после того, как я почувствовала, что могу сама быть инструментом, это стало моим новым трамплином! И по окончании консерватории с пятеркой с плюсом по специальности, получив много предложений как дирижер хора и педагог по дирижированию, я решила посвятить себя пению. По окончании консерватории я занималась частным вокалом, пошла на курсы итальянского языка, потому что его не было в консерватории. И

начала для меня совершенно новая веха в развитии. Буквально через пару месяцев меня пригласили в ансамбль «Вертоград» (балалайка, гитара, бас и я) солисткой, где мы пели русские песни и романсы. Я создала ретро-группу «Дежавю», где мы по-новому интерпретировали всеми любимые хиты советской эстрады. Потом был молодежный коллектив Ансамбля Александрова «Александров парк», затем я стала солисткой ансамбля, ездила с ними в зарубежные туры и ушла в декрет. А когда моему ребенку было 10 месяцев, я спела на прослушивании в Академию молодых певцов Мариинского театра, и меня взяли. За год я выучила 10 оперных партий, потому что, придя в театр, не знала ни одной. А в следующем году дебютировала в партии Виолетты в премьеры серии спектаклей «Травиата» в постановке Клаудии Шолти. Начались гастроли и поездки: BBC Proms с Лондонским филармоническим оркестром, Альберт Холл, концерты в Милане, Париже, Испании, Болгарии, тур по Италии. Но я понимала, что хочу видеть своего ребенка, а значит, нужно что-то менять. Я прошла прослушивание и получила свои первые контракты в Америке и Европе. Дальше можно было ездить и с сыном. Условия стали позволять. Это было, пожалуй, самое счастливое время моей оперной карьеры, когда долго готовишь одну партию а потом поешь череду спектаклей. Это совершенствует тебя как артиста и певца однозначно. Затем пришли пандемия и СВО, и, встретив оба эти события в Кельне, я решила развиваться на родине. Работа только в Мариинском театре оказалась для меня психологически тяжелой. Репертуарный театр — это всегда про то, как кто-то съедает кого-то, и если не ты, то тебя. Мне так не нравится, и я пошла дальше. Сейчас я открыла свой продюсерский центр, мы собираем большие музыкальные проекты. Мы специализируемся на синтезе жанров, популяризации классической музыки и искусства в целом. Классические спектакли и концерты я продолжаю петь, но и реализую свое видение музыкальных произведений. Снимаюсь в телепередачах, хочу вести свою, рассказывая не скучно о классике и вводя в мир закулисья. Верю, что у меня получится.



11.2025



- Что было самым сложным на пути к успеху?

- Если честно, я все время на пути к этому самому успеху. Он как лунная дорожка на озере — по ней можно плыть, но доплыть до самой Луны по ней никому не удалось.

- Как Вы вообще справляетесь с трудностями и неудачами?

- Любые трудности и неудачи — всегда трамплин к успеху. Иногда нужно так упасть, чтобы оттолкнуться от самого дна и снова взлететь. Главное — не переставать верить и двигаться вперед, даже когда сложно, даже когда кажется, что весь мир против тебя и ничего никогда не случится. Просто просыпаться, благодарить наступивший день, вставать и идти своим неповторимым путем.

- Каково это – украшать собой одну из главных оперных сцен мира?

- У меня, вероятно, какая-то профессиональная деформация, но мне по большому счету все равно, на какую сцену я выхожу. Для меня важно, в каком вокальном и психологическом состоянии я нахожусь, что я могу дать людям. А Мариинский, безусловно, один из лучших и значимых театров страны и мира. Здесь пели и любили, творили и страдали великие. Пройдут годы, нас не станет, а театр продолжит стоять и принимать зрителей. Но греет то, что мы тоже, теперь уже навсегда, вплетены в летопись этого театра.

- В Вашем творческом багаже более 40 партий в репертуаре Мариинского театра. Какая из них самая любимая?

- Наташа Ростова, Виолетта Валери, Мими, Татьяна, Иоланта, Настасья Филипповна, Русалка — и так можно перечислять и перечислять. Самую любимую выбрать сложно, и, пожалуй, даже невозможно. Оперные партии, персонажи, которых ты вынашиваешь внутри себя, впеваешь, изучаешь... Они как дети, каждая со своими особенностями и сложностями, но

все бесконечно любимые.

- А роль мечты есть?

- Почти все роли мечты я спела. Остались, пожалуй, на данный момент три: Мария (Мазепа), Анна Болейн, Норма.

- Каким своим достижением Вы гордитесь больше всего?

- Рождением сына! Пожалуй, это лучшее, что мне удалось сотворить с Божьей помощью.

- Наверняка в Вашей театральной биографии были случаи, которые остались в памяти и о которых Вы вспоминаете с улыбкой. Расскажите о них!

- На самом деле, как ни странно, все самые смешные события, по прошествии времени, так или иначе связаны с нетрезвыми партнерами. Но в моменте эти люди, похожие на Мягкова из «Иронии судьбы» или с «Легким паром», не вызывают улыбки, а скорее недоумение.

- Как Вы работаете с голосом? Как его сохранить, как его развивать?

- Вокал — это спорт, он требует регулярных тренировок, но не чрезмерных нагрузок. Важно быть в тонусе, но не перепевать. Эта грань еле заметна, но каждый певец должен ощущать ее внутри себя. Стараюсь вести себя именно так, но пришла к этому далеко не сразу.

- Кого вообще можно научить петь, а кто безнадежен?

- Научить петь так или иначе можно каждого, даже развить координацию слуха с голосом. Другой вопрос — зачем, для каких целей? Для большой сцены, безусловно, нужно дарование и невероятная трудоспособность. Одно без другого не существует.

- А Вам не хотелось, например, стать эстрадной певицей? Мне кажется, что в наше время шоу-бизнес привлекает многих больше, чем опера. Или это не так?

- А все, может быть, еще впереди. Эстраднику не спеть без микрофона, а вот оперный певец, обладающий вкусом и стилем — универсальный солдат.

- Спрашивают ли у Вас, на какую оперу сходить? Что Вы советуете в таких случаях?

- Конечно, спрашивают. В первую очередь рекомендую обращать внимание на состав. Ну а дальше — постановка и запрос (с детьми или без детей), все всегда индивидуально. Но состав решает все.

- Чем Вы предпочитаете заниматься в свободные минуты? Есть ли у Вас какие-то увлечения, хобби?

- Да! Я люблю лепить из глины и фарфора. У меня есть своя мастерская и печь. Это моя медитация. Еще я занимаюсь пилатесом. Отдыхаю, путешествуя, люблю собирать грибы, ходить на лекции по искусству, сервировке, моде. В общем, жить невероятно интересно. Так хочется успеть все!

- Без чего Вы не могли бы обойтись ни дня?

- Хотя я и сплю мало, но совсем без сна не смогла бы. Ну и без воды, пожалуй. Остальное можно пережить.

- Расскажите о творческих планах на ближайшее будущее.

Я сейчас занялась продюсированием, как говорила выше. Ближайшие планы — выпуск большого образовательного музыкального проекта. И еще есть несколько проектов, о которых пока не могу сказать вслух, но обязательно буду держать вас в курсе.

- Есть ли вопрос, который я не задавала, но Вы бы непременно хотели на него ответить?

- Пока, видимо, такой вопрос не созрел, но вы заставили меня задуматься!



СУДОКУ

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

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

АНЕКДОТЫ

Не нужно тыкать в меня пальцем, если я вам не нравлюсь. Ткните лучше себе в глаз, чтоб меня не видеть.

- Ура, я поступила в автошколу, скоро будет на одного пешехода меньше!
- А может, и не на одного.

До сих пор в шоке, что мое будущее зависит от меня. Могли бы кого-то и

ответственное найти.

- Знаешь, а муж у тебя гуляет.
- Пусть гуляет. Он тепло одет.



Чтобы проверить, курю я или нет, родители перед уходом оставляли газ включенным.

Хорошо, что жизнь всего одна. Две


жизни работать мне не выдержать.

- Мама, помнишь ту китайскую вазу из фарфора, которая передается по наследству из поколения в поколение?
- Конечно, помню. А что?
- Да ничего. Просто мое поколение прервало эту традицию.

СКАНВОРД

Род стула	Кошмарная находка	Упрямое животное	Метеорологический шар	Город на юге Франции	Орудие для обработки почвы	Верхняя часть помещения	Кулинарных дел мастер	Одно из внешних чувств человека
Лицо без гражданства	Группа людей	Гибрид верблюда	Единица деления земли в Киргизии	Количественный итог рыбалки	Шнурок, обхватывший талию	Нательная графика	Упражнение в тяжелой атлетике	
Эталон одиночества	Щуний повелитель	Размолвка	Токовице		Колдовская наводка	Детальная пометка	Военное наступление	
Обиходное название мышц					Божьявца			
Трескает за обещаниями								
Занятие с крошечком или спицами	Нулевое очко, нуль	Поле битвы за урожай	Историческая провинция Испании	Жанр литературы	Победное междометие	Южное растение	Музыкальный стиль из Ямайки	
Компания горбатых в пустыне	«Проблемная дочь» архитектора	Высшая точка, вершина	Имя Балзасака	Остаток пуповины		Светский приём		
Самый западный мыс Европы	Опенная «река»	Вечнозелёное дерево			Шум голосов, моторов			
Страна в Северной Африке	Зимнее жилище канадских эскимосов	Она красна пирогами			Персонаж триллеров	Невысокий жираф	Животное животного	
Одно из состояний вещества		Занудная муха	Последнее ложе	Опорные столбы	Река в Польше, Германии	Многолетний плавучий лёд	Процесс зарывания культуры в землю	Английский мореплаватель 18 в
Крёстная мать	Несчастье, горе			Вулкан на острове Северный				
		Оклад на иконе			Приветствие без слов			

СКАНВОРД

				Правление тирана	Советский фокусник	Приток Невы	Авторитетный вор	Поручительство по веселю		
Случай на подводной лодке	Преувеличение	Смотри на фото			Взрослый юноша					
Геометрическая фигура				Графическое изображение		Барашек с резьбой	Выпивка (жарг.)			
Афера							Парадная комната			
				Левый приток Рейна			Им петух подавился	Его именем названа палочка	Король ева ...	
							Восточная сласть ракат...			
				Искусственная канава		... Турбины	... Гра	Элемент группы галогенов		
Небольшая лесная птаха	Новая эскимосская пометка	Кумер в русской армии		М. новорос. календар, митраль			И Веласкес, и Марadona (имя)	... мальчик овчарки в		
Насекомое, муха				Восточная цитадель		Мудрый удав	Военная автоселекция (аббр.)	Нарушение правил игры	Большой любитель посылать	Жареная для шашлыка
Деталь ходовой части караса	Коммуна в Италии			Безжизненный газ		Баскетбольный клуб Риги		Второй человек после боса		
Козел в сибирских горах				Комнатное растение						
Проверка документов						Опера Чайковского				

АНЕКДОТЫ

завещание: все свое имущество оставляю соседке, у которой никогда не болела голова! А своей жене завещаю ибупрофен и парацетамол!

Дешевое вино справляется со стрессом лучше дорогого, потому что ты не переживаешь о потраченных деньгах.

Все еще жду, когда мне в жизни пригодятся дециметры.





С 1 ноября 2025 года

Mortal Combat 2

(«Мортал комбат-2»)

Режиссер: Саймон Маккуойд

Авторы сценария: Джереми Слейтер, Эд Бун, Джон Тобиас

В ролях: Карл Урбан, Хироюки Санада, Тати Габриэль

Чтобы предотвратить темное правление тирана Шао Кана, чемпионам Земного царства вместе с легендарным Джонни Кейджем приходится вступить во взаимодействие друг с другом.

С 13 ноября 2025 года

The Running Man

(«Бегущий человек»)

Режиссер: Эдгар Райт

Авторы сценария: Майкл Бэколл, Стивен Кинг, Эдгар Райт

В ролях: Джош Бролин, Глен Пауэлл, Кэти М. О'Брайан

Бен Ричардс решает принять участие в жестоком реалити-шоу «Бегущий человек», надеясь выиграть деньги для лечения тяжелобольной дочери. Чтобы победить, участники должны выжить, пока в течение тридцати дней на них охотится группа убийц.

С 19 ноября 2025 года

Wicked 2

(«Злюка-2»)

Режиссер: Джон М. Чу

Авторы сценария: Дэйна Фокс, Винни Холцман, Лаймен Фрэнк Баум

В ролях: Ариана Гранде, Джефф Голдблум, Мишель Йео

Злая ведьма Запада находится в изгнании в лесах страны Оз, а ее противница, волшебница Глинда, становится публичным символом добра, живет во дворце Изумрудного города и пользуется преимуществами своей популярности. Но вот сгладить конфликт с Эльфобой ей никак не удается...

С 25 ноября 2025 года

Zootopia 2

(«Зверополис-2»)

Режиссер и автор сценария: Джаред Буш

Роли озвучивали: Джейсон Бейтман, Иветт Николь Браун, Кинта Брансон

Крольчиха Джуди и лис Ник идут по следу загадочного змея, который превращает жизнь Зверополиса с ног на голову. Чтобы раскрыть дело, Джуди и Нику предстоит работать под прикрытием в разных районах города животных.

Синьор помидор

Рецепты легких, вкусных и полезных блюд из помидоров: приятного аппетита!

Брускетта со свежими помидорами и чесноком

Ингредиенты: 7 помидоров среднего размера, 1 багет, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, пучок базилика, оливковое масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Вымыть помидоры, очистить чеснок от кожуры и измельчить. Промыть проточной водой 6-8 листиков базилика и измельчить. Довести в большой кастрюле 2 литра воды до кипения. Пока вода нагревается, сделать неглубокие надрезы крестообразно на торцевых сторонах помидоров (это облегчит очищение от кожуры), положить их в горячую воду и держать 1 минуту, затем достать и охладить, аккуратно снять кожуру. Разрезать помидоры на части, положить в миску и аккуратно измельчить, добавить к помидорной массе чеснок, базилик, полить оливковым маслом, бальзамическим уксусом, присыпать солью и перцем, перемешать. Разогреть духовку до 230 °С. Нарезать багет на ломтики (примерно 1 см), смазать одну сторону каждого кусочка оливковым маслом и положить смазанной стороной вниз на противень. Поместить противень в духовку на верхний уровень и прожарить в течение 5-6 минут, пока края брускетт не подрумянятся. Выложить поджаренный хлеб на подготовленное для подачи блюдо стороной с оливковым маслом вверх, сверху выложить помидорную смесь.

Гаспачо

Ингредиенты: 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 огурец, лук, чеснок, сок лимона, уксус, соль и перец по вкусу

Сделать крестообразный надрез на помидорах со стороны плодоножки и опустить в кипяток на 1-2 минуты, после чего снять с них кожуру. Нарезать все остальные овощи и измельчить их вместе с помидорами в блендере. Посолить, добавить лимонный сок и уксус.

Помидоры по-флорентийски

Ингредиенты: 1 лук-порей (только белая часть), 4 больших помидора, большой пучок шпината, 3 столовые ложки оливкового масла, 50 мл белого сухого вина, 2 столовые ложки сливок, соль, черный перец по вкусу

Помидоры, шпинат и лук-порей вымыть, обсушить. Порей и шпинат измельчить. Обжарить лук в оливковом масле на среднем огне, около трех минут. Добавить шпинат и готовить еще минуту. Влить вино, приправить солью и перцем по вкусу, перемешать и дать потомиться на несильном огне 5 минут. Снять с огня, дать остыть, добавить сливки и перемешать. У помидоров срезать верхушки, аккуратно вынуть сердцевину и слегка присыпать внутреннюю часть солью. Разогреть духовку до 200 °С. Помидоры поместить срезом вверх на противень и запекать 5 минут. Плотно наполнить помидоры шпинатной смесью и подавать.

Пирог с помидорами

Ингредиенты: 6 крупных помидоров, 500 г готового слоеного теста, 2 яйца, 200 г сметаны, 2 зубчика чеснока, пучок зеленого лука, 2 веточки базилика, соль и перец по вкусу

Базилик вымыть, разобрать на листики и мелко их нарезать, чеснок очистить и порубить ножом, все размять в однородную массу. Венчиком взбить сметану с яйцами, добавить пасту из базилика и чеснока. Приправить солью и перцем и хорошо перемешать. Помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 4 мм. Тесто раскатать и выложить его в смазанную маслом форму для выпечки так, чтобы были закрыты дно и бока. Сделать на поверхности теста частые проколы вилкой. Влить в форму яично-сметанную смесь. Сверху разложить в произвольном порядке нарезанные помидоры, приправить солью и перцем. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Зеленый лук вымыть и нарезать тонкими колечками. Посыпать горячий пирог луком и дать остыть.





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!