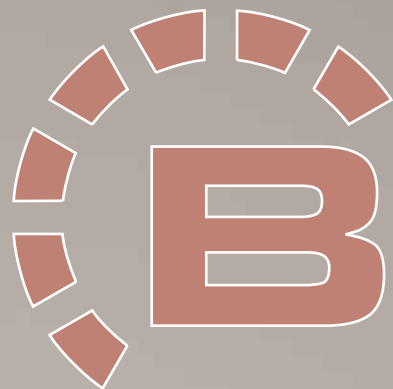




UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

В его творчестве винтажная эстетика Майами 80-х переплетается с русской душевностью, а сценический образ хранит личные границы. В откровенном разговоре Алексей Назаров, известный под псевдонимом Lx24, раскрывает, как песни становятся мостом между странами, почему очки - это его «плащ Супермена», а семья - главный источник силы. Погружаемся в философию музыканта, который черпает вдохновение в неоновых огнях прошлого и верит, что все обязательно получится.

Lx24

Душа со шрамом

СТР.
20





ХРИСТИАНСКАЯ
СЕМЬЯ

НОВИНКА!

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

Широкий ассортимент лечебных мазей, терапевтических сывороток,
настоек и масел лечебных средств, изготовленных
в монастыре Исихастирии 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
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Витамины для красоты
Самые лучшие косметические средства – это натуральные фрукты.

СТР. 14
ЗДОРОВЬЕ
В суровую зимнюю пору, или сезонные истории
Некоторые болезни в холода напоминают о себе, а другие, напротив, отступают. Какие именно, и почему так происходит?

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Человек не может чувствовать себя плохим!»
Что делать, когда посещение богослужений, молитвы и посты становятся в тягость, и почему это происходит? Об этих острых проблемах рассуждает протоиерей
Максим Первозванский, клирик храма Сорока Севастийских Мучеников и отец 9 детей.

СТР. 20
Lx24: Душа со шрамом
В откровенном разговоре Алексей Назаров, известный под псевдонимом Lx24, раскрывает, как песни становятся мостом между странами,
почему очки - это его «плащ Супермена», а семья - главный источник силы.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В феврале на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Вкус чуда
«Февраль. Достать чернил и плакать...», но все же лучше порадовать себя необыкновенно вкусными блюдами,
чудесным образом скрашивающими последний месяц зимы.



Impressum

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



www.veritas-company.de

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

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



Конфетки-бараночки

ISM 2026

Шоколад и мармелад, варенье и печенье, а также прочие конфетки-бараночки ждут своих поклонников с 1 по 4 февраля в выставочном центре Кельна, где состоится Международная выставка кондитерских изделий ISM 2026. Это уникальное мероприятие проходит в формате шоу, в рамках которого профессиональные шоколаты, кондитеры и пекари демонстрируют свое искусство. Разумеется, все съедобные экспонаты можно попробовать, главное, не слишком увлекаться! Несмотря на высокие требования к качеству материалов для представленных на выставке кулинарных шедевров, не стоит забывать, что все хорошо в меру...



Все на пользу

Fruit Logistica 2025

Что может быть полезнее свежих овощей и фруктов? На самом деле ничего, в чем каждый может убедиться на Международной выставке Fruit Logistica 2026, что пройдет с 4 по 6 февраля в столичном выставочном комплексе. В центре внимания выставки-ярмарки, ориентированной на производителей овощей и фруктов, оптовых и розничных продавцов, импортеров и экспортеров, упаковочные и транспортные компании и просто заинтересованных лиц, – собственно фрукты и овощи, а также орехи, специи, цветы и растения, оборудование для упаковки и складского хранения, перевозки грузов и продажи.

Прекрасное для всех

Ambiente 2026

С 6 по 10 февраля в выставочном комплексе Франкфурта-на-Майне традиционно пройдет одна из самых крупных в мире ежегодных выставок товаров народного потребления Ambiente 2026. На ней будут представлены разнообразные товары в трех секторах: Dining (новейшие тенденции в искусстве кулинарии и сервировки стола), Giving (сувениры, подарки и ювелирные украшения), Living (предметы интерьера и изделия для внутреннего украшения жилища), а также отдельная площадка «Детский Мир» (детские мебель, одежда, игрушки). Самые свежие идеи, высококачественная продукция, прогрессивные тенденции – для всех, кто знает толк в прекрасном...

Сокровища танца

XXIII.TANZOLYMP

С 12 по 17 февраля в немецкой столице в 23-й раз пройдет Международный хореографический фестиваль-конкурс «Танцевальный Олимп». Право занять вершину «Олимпа» будут оспаривать в рамках конкурсной программы коллективы, дуэты и солисты из профессиональных и любительских школ более чем 40 стран мира. Определять достойнейших будет высокопрофессиональное и беспристрастное жюри, в состав которого входят признанные звезды мирового балета. Победителей ожидают не только медали, премии, гранты на обучение с полным обеспечением в лучших хореографических школах Европы и мира и контракты с лучшими театрами, но и участие сразу в двух престижнейших мероприятиях, в заключительном гала-концерте в Fontane-Haus 16 февраля и балетном шоу «Jewels of Dance» в Staatsoper Unter den Linden 14 апреля. Не пропустите!



Кино из Африки, а «Золотой медведь» в Азию

Berlinale 2026

С 12 по 22 февраля Берлин в 76-й раз станет местом встречи актеров, режиссеров, продюсеров и всех прочих, имеющих какое-либо отношение к кинематографу, включая многочисленных поклонников «самого важного из искусств». Поводом для этого послужит третий по важности мировой киносмотр Berlinale 2026. Его открытие будет отмечено вручением почетного Золотого медведя малазийской актрисе Мишель Йео. В программу фестиваля войдут, помимо основного конкурса, Европейский кинорынок/EFM, Берлинский рынок копродукции/Berlinale Co-Production Market и Berlinale Talents. В фокусе Европейского кинорынка окажется в этом году Марокко и марокканская киноиндустрия.

Ловись, рыба

Faszination Angeln 2026

Любителям рыбалки и активного отдыха на лоне природы посвящается: с 21 по 22 февраля в Лингене свои двери распахнет Международная выставка товаров для рыболовов Faszination Angeln 2026, проводящаяся по традиции перед открытием рыболовного сезона. Рыболовный инвентарь, технические средства, спортивное снаряжение – настоящий рай для ценителей как любительской, так и спортивной рыбалки!

Ох, рано встает охрана

Enforce Tac 2026

Одно из крупнейших международных мероприятий в сфере обороны и безопасности, выставка Enforce Tac 2026 пройдет в этом году с 23 по 25 февраля в выставочном центре Нюрнберга. Наряду с образцами оружия и техники, в частности, беспилотных летательных аппаратов и средств связи, здесь будут представлены программно-аппаратные решения в области кибербезопасности и систем реагирования на чрезвычайные ситуации, новейшие технологии видеонаблюдения, сигнализации и электронного контроля доступа. Основной акцент выставки будет сделан на достижениях в области кибербезопасности и искусственного интеллекта.

Улыбка на миллион

Fachdental Leipzig 2026

С 26 по 27 февраля в Лейпциге съедутся стоматологи и зубные техники, дантисты и все, кто интересуется здоровьем зубов и полости рта. Поводом для их встречи послужит выставка стоматологических услуг и оборудования Fachdental Leipzig 2026, на которой можно будет обменяться идеями с экспертами и поставщиками услуг и открыть для себя новые горизонты лечения, профилактики и прочих аспектов достижения «улыбки на миллион». В рамках мероприятия пройдут также многочисленные семинары и лекции, информирующие посетителей о новых аспектах в сфере здравоохранения.



СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ



1

1 февраля 1992 года

Президенты России и США Борис Ельцин и Джордж Буш-старший подписали в Кэмп-Дэвиде совместную декларацию о завершении «холодной войны».

4 февраля 1945 года

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

5 февраля 1880 года

Россию потряс взрыв бомбы, заложенный Степаном Халтуриним в открытом для посещения Зимнем дворце. «Адресата» теракта, самого либерального царя в истории страны, Александра II в ожидаемом месте не оказалось, жертвами взрыва стали караульные и прислуга.



4

9 февраля 1904 года

Японские миноносцы атаковали корабли русской Тихоокеанской эскадры на рейде Порт-Артура и блокировали корабли русской дипломатической миссии в Чемульпо, что послужило началом Русско-японской войны, длившейся полтора года и ставшей жестоким уроком для русской армии и военно-морского флота.

12 февраля 1955 года

Принято Постановление Совета Министров СССР о создании полигона по испытаниям межконтинентальных баллистических ракет и запуску искусственных спутников Земли – научно-исследовательского и испытательного полигона № 5 Министерства обороны СССР (НИИП-5). Ныне полигон известен как космодром Байконур.

16 февраля 2005 года

Вступил в силу Киотский протокол – международный документ, принятый в Киото (Япония) в декабре 1997 года в дополнение к Рамочной конвенции ООН об изменении климата (РКИК).

19 февраля 1855 года

День рождения синоптической карты: директор Парижской обсерватории Урбен Леверье представил Парижской академии наук оперативную карту погоды в Европе на интервал времени между 9 и 10 часами утра того же дня. Первая в истории науки синоптическая карта, составленная по погодным данным, присланным в Париж телеграфом из ряда европейских городов, положила начало всемирной службе погоды.



16

21 февраля 1898 года

Переговоры российского нефтепромышленника Эммануэля Нобеля и немецкого инженера Рудольфа Дизеля завершились подписанием договора о предоставлении России привилегии на использование паровых судов с дизельным двигателем.

22 февраля 1800 года

На свет появилась Анна Керн, муза А. С. Пушкина. Стихотворение великого поэта, которое сделало из Анны легенду, вошло в золотую коллекцию мировой литературы – «Я помню чудное мгновенье...».

24 февраля 1466 года

Вдова художника Яна Ван Эйка устроила в Брюгге (Бельгия) в 25-ю годовщину смерти мужа первую в истории лотерею: попытать счастья получить денежный приз мог каждый, купивший билет. Сбор был предназначен для городских бедняков.

29 февраля 1504 года

Христофор Колумб во время своей четвертой экспедиции в Америку пристал к берегам Ямайки, чтобы пополнить запасы. Но аборигены встретили его враждебно. Тогда Колумб, хорошо знавший астрономию, пригрозил лишить их луны. Ночью произошло полное лунное затмение, до смерти напугавшее индейцев, – и наутро корабли экспедиции были обеспечены всем необходимым.



29

СУДОКУ

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

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

FOTOS: SYG

Витамины для красоты

С утверждением, что самые лучшие косметические средства – это натуральные фрукты, поспорить трудно. Особенно в феврале, когда кожа, ногти и волосы страдают от недостатка витаминов! Маски, пилинги и лосьоны на основе апельсинов и бананов, хурмы и прочих даров природы способны творить чудеса.

ГОЛОС.РФ

Кисло не будет

Лимон совсем не зря считается любимцем косметологов: в нем в большом количестве содержится витамин С, оказывающий освежающее действие, а также эфирные масла, тонизирующие и увлажняющие кожу, укрепляющие ее защитные функции. Если вы часто находитесь в закрытых помещениях, редко бываете на свежем воздухе, и ваша кожа страдает от пересушенного системой отопления воздуха, то ситуацию спасет лимонный лосьон.

Измельчить в блендере кожуру одного лимона и залить ее 100 г водки. Поставить в темное прохладное место на пару дней, затем процедить и добавить две чайные ложки кипяченой воды. Лосьоном протирать кожу по вечерам.

Зеленый шум

Киви – чемпион по содержанию аскорбиновой кислоты и антиоксидантов, которые укрепляют стенки капилляров, способствуют улучшению цвета лица, помогают противостоять фотостарению. Так почему бы не использовать эти качества себе на пользу, например, в виде тонизирующей маски для лица?

Смешать в равных пропорциях мякоть киви, классический йогурт и кокосовое масло. Нанести на 30 минут на лицо, шею, декольте, смыть теплой водой.

Оранжевое настроение

Любой косметолог подтвердит – апельсиновые пилинги и маски способны творить настоящие чудеса! С их помощью кожа становится сияющей, упругой и бархатистой, а мелкие морщинки исчезают как по мановению волшебной палочки. Начать программу «апельсинового омоложения» лучше всего с мягкого, но основательного очищения и питания кожи лица и шеи, для чего следует приготовить скраб-маску:

Мелко нарезать мякоть одного апельсина, хорошо перетереть с одной столовой ложкой размолотых в кофемолке овсяных или ячменных

хлопьев и добавить одну столовую ложку молока. Нанести смесь на лицо и шею, слегка втирая, и оставить на несколько минут, пока кожу слегка не стянет. Затем смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Райский плод

Хурму не зря называют «плодом рая», – она не только невероятно вкусна, но и богата витаминами и микроэлементами, а также йодом, которые благотворно влияют на состояние организма в целом и кожу лица в частности. Маска из мякоти хурмы поразительно быстро разглаживает морщины и придает увядающей, сухой коже свежий, отдохнувший вид.

Растереть одну столовую ложку мякоти хурмы с одной столовой ложкой сливочного масла, одним желтком и одной чайной ложкой меда до получения однородной массы. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем снять излишки бумажной салфеткой.

Для жирной же кожи превосходно подойдет такой вариант:

Один яичный белок смешать с 50 г водки и 2-3 столовыми ложками сока хурмы. Нанести смесь на лицо, оставить до полного впитывания, затем умыться прохладной водой.

Секреты Афродиты

Говорят, что богиня красоты Афродита была обязана своими роскошными блестящими локонами винограду. Скорей всего, так и было, ведь современные исследования доказывают, что содержащиеся в ягодах винограда полифенолы увлажняют, питают, укрепляют и восстанавливают волосы. А чем мы хуже Афродиты?

Измельчить виноград до состояния кашицы в блендере, предварительно вынув из него косточки. Две столовые ложки полученной массы смешать с яичным желтком. Маску втереть в корни волос и распределить по всей длине. Смыть через 20 минут.



Cloud Dancer

Персик, салат
и слива

В 2026 году на пике интерьерной моды по версии Pantone нежный белый оттенок Cloud Dancer («Облачный танцор»), символизирующий спокойствие и ясность. За ним в рейтинге популярности следуют изысканный Alexandrite («Александрит»), загадочный Transformative Teal («Трансформирующая бирюза») и приглушенный Dusty Rose («Пыльная роза»), то есть темно-зеленый, бирюзовый и розово-серый.



Каждый год... нет, не мы с друзьями ходим в баню, а всемирно известная организация Институт цвета Pantone, исследующая влияние цвета на психологию человека и прогнозирующая актуальные тенденции, выбирает цвет (или, как в этом году, несколько цветов) года. Под этим понятием понимаются оттенки, которые будут превалировать в ближайшие месяцы в таких сферах, как мода, архитектура, интерьер, промышленность, в том числе автомобильная, дизайн и реклама, косметика и гастрономия. В течение полугодия сотрудники Института цвета Pantone пристально следят за тем, какие оттенки в мире используют чаще всего – неважно, идет ли речь о выставках и арт-проектах или о том, какие цвета в одежде выбирают жители крупнейших мировых городов (особенное внимание уделяется Милану, Парижу и Лондону). Впрочем, модой и живописью дело не ограничивается: в Pantone отсматривают новые фильмы самых влиятельных режиссеров – чтобы понять, какие оттенки преобладают на экране. После анализа собранной информации в последних числах уходящего года Pantone объявляет результаты.

Итак, в 2026 году на пике популярности будут сразу четыре цвета, которые способны просто и эффективно обновить интерьер и придать ему стильную законченность: нежный Cloud Dancer, изысканный Alexandrite, загадочный Transformative Teal и приглушенный Dusty Rose. Причину популярности этих оттенков цветопсихологи объясняют тем, что все они символизируют баланс между природой и технологиями, стабильностью и трансформацией. Кроме того, они одинаково эффектно смотрятся в минимализме, ар-деко и футуристичных проектах, а также вызывают ассоциации с доверием и обновлением.

Ключевым цветом в интерьерной моде станет «Облачный танцор», воздушный, мягкий оттенок белого, наполненный спокойствием и создающий ощущение расслабления. Оттенок, отмечают разработчики, «призван давать пространство для творчества и визуально расширять пространство». Помимо этого, он делает интерьер легче, превращая его, как отмечает Pantone, в оазис уюта

и благополучия. Как и любой белый, Cloud Dancer подходит и для самостоятельного использования, и для сочетания с другими оттенками. В Pantone утверждают, что в мире, где «цвет стал частью самовыражения», этот тон остается адаптивным, гармоничным и выразительным.

И разумеется, он великолепно сочетается практически со всеми другими цветами-2026! Так, в компании с многогранным Alexandrite, переливающимся, словно камень, в честь которого он назван, оттенками от нежно-зеленого до темно-изумрудного, и вызывающий ассоциации с волшебным миром природы. Он великолепно впишется в интерьер любой комнаты, вне зависимости от ее размера, освещенности или функциональной принадлежности. Гостиная, кухня, детская или спальня, все они только выиграют от вкраплений зеленого.

Морская пена, венчающая гребень морской волны, или облако, отражающееся в водной глади: на фоне бирюзового Transformative Teal нежный Cloud Dancer в мгновение ока превращает серые будни в сияющий калейдоскоп эмоций и добавляет пространству индивидуальности. Ну, а цвет пыльной розы выигрывает как в дуэте с оттенками зеленого и бирюзового, так и с классическим белым! Все цвета 2026 года – и нежный Cloud Dancer, изысканный Alexandrite, загадочный Transformative Teal и приглушенный Dusty Rose, – в интерьере можно использовать по-разному: можно покрасить в них стены, можно украсить окна новыми занавесками, можно решиться и на монохромный вариант. А можно ограничиться и акцентами. Пушистый изумрудный плед, несколько уютных подушек бирюзового цвета или мягкий темно-розовый коврик волшебным способом преобразят самый обыденный интерьер, свидетельствуя о позитивном настрое его владельца.

Словом, спасибо Институту цвета Pantone – в этом году выбраны прекрасные цвета для создания неповторимой интерьерной изюминки!



Чайные церемонии, или прекратите это немедленно!

Кто бы спорил, ничто не скрашивает февральские серые будни так, как чаепитие в кругу семьи, друзей или единомышленников. Вместе с тем и тут есть нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы чайные церемонии были исключительно на пользу.

Неправильное употребление чая способно не только свести к нулю всю пользу этого замечательного напитка, но и нанести вред здоровью. Итак, от каких же чайных убеждений и привычек необходимо отказаться раз и навсегда?

Чай можно пить только свежезаваренный, спустя 20 минут в нем начинается процесс самопроизвольного окисления ароматических составляющих, фенола, липоидов, эфирных масел. Кстати, о заваривании: в случае, если чай заваривается слишком долго, не-

зависимо от температуры воды он получится слишком крепким, иногда даже с горечью. Такой чай непригоден для питья, так как в нем разрушаются витамины, антиоксиданты и аминокислоты. «Многоразовая» заварка также неприемлема: подавляющее большинство сортов чая можно заваривать только 3-4 раза, а ароматизированные чаи – и вовсе максимум два. «Долгоиграющий» чай не только теряет всю свою пользу, но и становится питательной средой для бактерий, грибов и болезнетворных микробов.

Ни в коем случае нельзя запивать чаем (неважно каким, зеленым или черным) лекарства! Дубильные вещества, которыми богат чай, при расщеплении образуют танинный осадок, который, в свою очередь, затрудняет усваивание медикаментов. Кроме того, чай отлично выводит из организма все химические вещества, тем самым снижая эффективность лекарственных препаратов.

FOTOS: SYC

Точно так же не рекомендуется пить чай натощак. Это ведет к уменьшению кислоты и желчи в желудке и негативно влияет на переработку организмом белков и других питательных веществ. Да и перед едой от чая лучше отказаться, ведь он «убивает» вкус пищи и препятствует усвоению белка в организме. Полезнее пить чай в течение дня после еды, так как именно тогда оптимально усваиваются все содержащиеся в нем полезные вещества, плюс к тому активируется пищеварение.

Не стоит пить как слишком крепкий, так и слишком горячий чай. В первом случае переизбыток кофеина может спровоцировать головные боли, бессонницу, обезвоживание, проблемы с пищеварением, а во втором – напиток, обладающий слишком высокой температурой, будет раздражать и обжигать горло, пищевод и слизистую оболочку желудка (что впоследствии может привести к язве). Оптимальная температура чая (кстати, и других горячих напитков тоже!) не должна превышать 60 градусов. А при простуде и прочих заболеваниях, симптомами которых является повышенная температура тела, нужно пить и вовсе чай комнатной температуры, особенно при приеме жаропонижающих лекарственных средств, чтобы снизить мочегонный эффект.

И еще – тем, кто страдает атеросклерозом и гипертонией в тяжелой форме, следует пить чай с осторожностью, а в периоды обострения отказаться от употребления крепкого чая. Это связано с тем, что в чае содержатся теofilлин и кофеин, которые возбуждающе действуют на центральную нервную систему. А когда кора головного мозга приходит в состояние возбуждения, кровеносные сосуды мозга сужаются, что может вызвать образование тромбов в мозгу.

Черный, зеленый или вовсе травяной? Здесь не существует правильного ответа, все зависит от индивидуальных предпочтений и времени суток намечающегося чаепития. Следует упомянуть только, что в черном и зеленом чае достаточно много кофеина, поэтому их употребление на ночь глядя вряд ли поспособствует быстрому засыпанию. Благодаря тонизирующим свойствам, они вместо ожидаемого отдыха преподнесут головную боль и усталость. А вот травяные чаи, особенно на основе лаванды, ромашки или мелиссы, наоборот, помогут расслабиться и уснуть крепким и здоровым сном.



Бодрость напрокат

Что бы такого сделать, чтобы чувствовать себя бодрее?

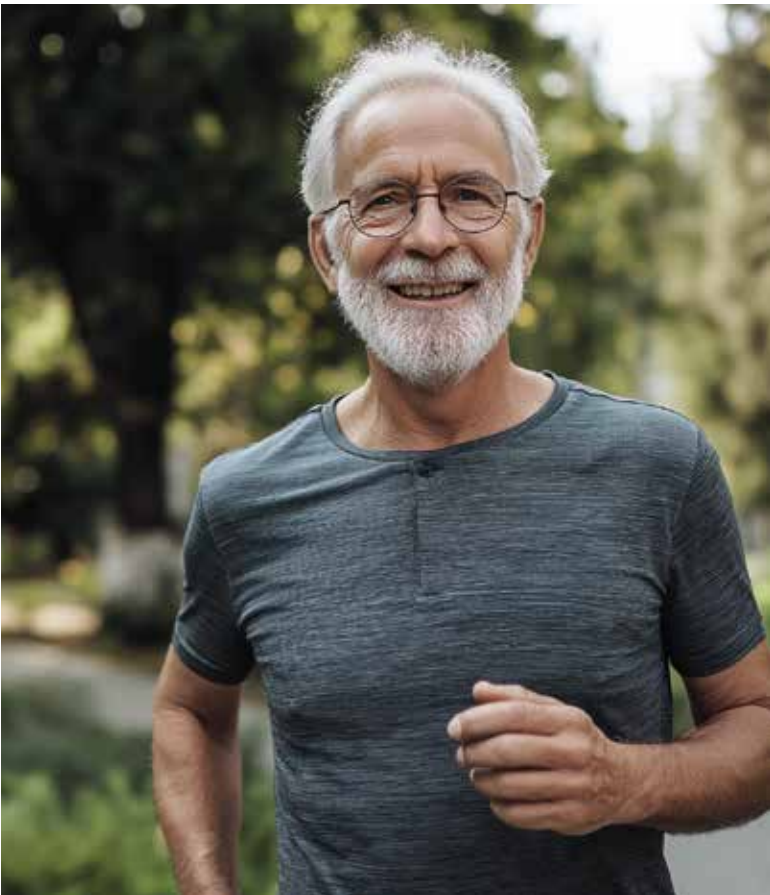
Первое правило «бодрого утра», а также последующих дня и вечера – переход к активному образу жизни. И тут без утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе и закаливания не обойтись! Регулярные занятия в спортзале и такие же регулярные посещения сауны тоже положительно скажутся на состоянии защитной системы организма. Правда, здесь, впрочем, как и в других областях жизни, надо знать меру: физические нагрузки должны быть регулярными (2 раза в неделю) и умеренными, не доводящими до изнеможения.

Ежедневные 8-10 часов сна – одно из ключевых условий здоровья всего организма в целом и приподнятого состояния духа – в частности. Оптимальное время сна в будние дни – 23.00-7.00 плюс-минус час. Позволять себе отходить от этого «сон-расписания» можно, но нечасто, – ведь это наносит вред установившемуся биологическому ритму организма.

«Завтрак съешь сам!», – но только правильный завтрак, действительно дающий заряд энергии на целый день вперед. Один из самых лучших вариантов – каша, в которую можно добавить сухофрукты. Каша содержит медленные углеводы, которые всасываются постепенно, создают чувство сытости и обеспечивают организм энергией. «Пальму первенства» с кашей делят молочные продукты, в которых содержится кальций, а также рыба, в которой много фосфора. Для того, чтобы взбодриться утром, полезны фрукты, вареные яйца, свежесваренный сок, кусочек темного шоколада, теплая вода с небольшим количеством меда и сока грейпфрута или лимона, чай с небольшим количеством имбиря.

Если уж речь зашла о еде, надо сказать, что настоящим «зарядным устройством» для организма являются блюда, богатые белками. Вся хитрость в том, что белки – это важнейший «строительный материал» для иммунитета. Кроме того, белковая пища богата витаминами группы В, железом и цинком – эти вещества просто необходимы для профилактики многих заболеваний, в том числе вирусных. Отдельно стоит упомянуть йогурты – на исходе зимы нужно непременно съесть 500 мл йогуртов в день! Ведь около 70% клеток иммунной системы находится в кишечнике, следовательно, здоровый желудочно-кишечный тракт – это залог надежной защиты от болезней. А йогурты улучшают микрофлору кишечника за счет содержащихся в них полезных микроорганизмов (в частности, ацидофильных лактобактерий), настоящих «санитаров» желудка и кишечника, подавляющих размножение вредных микробов и вирусов.

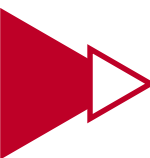
Главный враг хорошего настроения – стресс. А значит, необходимо вносить в свою жизнь как можно больше положительных эмоций! Неважно, что именно является их источником, – общение с друзьями, прогулки на природе, походы в театры, кино, на выставки, или же музыка, чтение интересных книг, любимые домашние животные, – подойдет все, что настраивает на позитивный лад! А вот волнениям и переживаниям поддаваться не стоит. Понятно, что от них никуда не деться, но надо хотя бы постараться как можно меньше нервничать и не принимать все случившееся чересчур близко к сердцу. А уж если пришлось пережить какое-то эмоциональное потрясение, нейтрализуйте его тут же какой-то маленькой (или не очень) радостью в виде незапланированных подарков самому себе или чего-то в этом роде. И будьте бодры и веселы даже в самые сложные дни!



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:

В суровую зимнюю пору, или сезонные истории

Некоторые болезни в холода напоминают о себе, а другие, напротив, отступают. Какие именно, и почему так происходит?

Зима – время гриппов, простуд, прочих ангин и гайморитов. Все потому, что холодный воздух ослабляет иммунитет слизистой оболочки носоглотки, и попавшие на нее микробы начинают активно размножаться, что через пару дней приводит к воспалению. Как осложнение простудного заболевания может возникнуть и инфекционный артрит, когда суставы поражаются инфекцией при ангине или гриппе. Воспаление суставов также может быть ответом на переохлаждение. Сердечно-сосудистые проблемы также имеют свойство усугубляться в суровую зимнюю пору. В холодную погоду сердце вынуждено работать интенсивнее, так как сосуды сужены. Не последнюю роль играет сезонная депрессия: люди с заболеваниями сердца перестают следить за регулярностью приема лекарств, склонны к нарушению диеты. Неудивительно, что на февраль приходится наибольшее количество случаев острого инфаркта миокарда!

В холодное время года обостряются цистит и пиелонефрит. Основные причины – переохлаждение, только что перенесенные простуда или грипп, недостаток витаминов.

Февраль неспроста называют месяцем депрессий: короткие световые дни и долгие холодные вечера уже много месяцев подряд способны испортить настроение кому угодно, плюс авитаминоз, плюс синдром хронической усталости... Статистика утверждает (и мы склонны ей верить), что 80% европейцев испытывают в конце зимы постоянное чувство усталости, безразличности и разбитости. Что делать? Почеще ходить гулять, особенно в солнечную погоду. И ждать конца зимы, он не за горами!

Но есть и болезни, которые отступают в холодное время года. Это, в первую очередь, кожные заболевания. Многие воспалительные процессы затихают зимой, особенно если они вызваны аллергенами: солнечным излучением, речной водой, пылью и соком растений. Успокаивается и потница, сыпь, мучающая тучных людей из-за воздействия влаги и тепла на кожу. Как правило, пропадает зимой и инфекционный конъюнктивит, то есть воспаление тонкой оболочки глазного яблока и внутреннего века, которое вызывается инфекцией или аллергией. В теплое время года источником инфекции бывает вода из водоемов, а аллергию вызывает пыльца различных растений, цветущих с мая по август.

Как ни странно, фарингит и ларингит летом более часты, чем зимой. Это происходит потому, что в жаркую погоду человек чаще поддается соблазну выпить ледяной воды или съесть мороженое. То же самое относится и к пищевым инфекциям и отравлениям. Это совсем просто объяснить, ведь жаркая температура создает для большинства микроорганизмов благоприятные, прямо-таки инкубационные условия. Особенно опасна в этом отношении жара на фоне повышенной влажности. В таких условиях продукты портятся в два раза быстрее, именно поэтому летом так важно хорошо мыть фрукты и овощи и следить за сроком годности скоропортящихся продуктов. Впрочем, последнее и зимой тоже актуально...

Новости резиденций для пожилых людей Veritas Pflegedienst, Veritas Pflegedienst Ost, Veritas Pflegedienst Süd

Как дома, только лучше!

В комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной весь год напролет! Программа досуга наших подопечных включает в себя как развлекательные мероприятия (концерты, выступления хора и музыкальных коллективов), так и общение с природой, и рукоделие, и праздники, и дни рождения в кругу друзей и близких. Пользуясь возможностью, еще раз поздравляем наших именинниц Валентину Лабцову, отметившую свой 69-й день рождения, и Нину Ксенз, которой исполнилось 83 года. Желаем вам здоровья, поводов для радости и долгих и счастливых лет жизни!

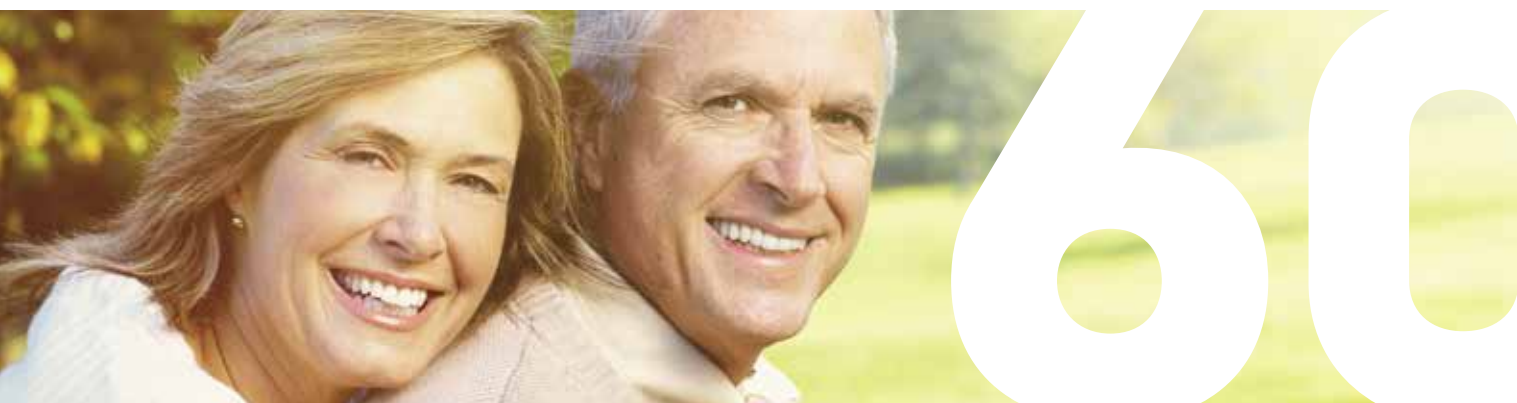


Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» – это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

Звоните 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



Кофе? На пользу!

Недавние исследования британских ученых опровергли расхожее мнение, что употребление кофе приводит к обезвоживанию. При умеренном потреблении кофе ничуть не хуже обычной воды воздействует на организм. Уровень гидратации после четырех чашек кофе в день и такого же количества воды остается одинаковым. Даже несмотря на то, что у людей, пьющих кофе, более высокая экскреция натрия, это не расценивается как признак обезвоживания. Впрочем, и тут есть исключения: например, кофе действительно способен вызвать потерю жидкости при низкой толерантности к кофеину или при употреблении более пяти чашек в день. Но вы же столько и не выпиваете, правда?



Чудо-ягода

Ярко-оранжевая хурма считается настоящим кладом витаминов и минералов. Но больше всего в ней витамина А (каротина), на что указывает оранжевая шкурка. В юрисдикции этого элемента находятся наши глаза, а точнее, способность к ночному видению, цветовое восприятие и профилактика конъюнктивита. Кроме того, хурма содержит зеаксантин, который снижает риск дегенерации желтого пятна и возникновения катаракты. Поэтому медики рекомендуют пожилым людям съедать минимум по одной хурме в день для поддержания остроты зрения и профилактики заболеваний глаз.



Меньше соли!

Врачи советуют тем, кому за 60, свести потребление поваренной соли к минимуму. Оптимально, если ее количество не будет превышать пяти граммов в сутки. Все дело в том, что соль задерживает воду в сосудах, которые начинают работать сильнее и быстрее изнашиваются. В результате нужное количество крови не попадает в жизненно важные органы, что ведет к инфарктам и инсультам. Помимо этого, при злоупотреблении солью в почтенном возрасте значительно возрастает риск перелома шейки бедра, так как натрий способствует вымыванию из костной ткани кальция. Так что лучше убрать подальше солонку и реже останавливать свой выбор на копченостях и соленьях, а также чипсах и соленых орешках.



В сухом остатке

Несомненно, сухофрукты полезнее булочек и конфет. Но и тут надо знать меру, особенно пожилым людям и тем, кто страдает сахарным диабетом, ожирением и, конечно, склонностью к аллергии. По словам специалистов, безопасная порция сушеных фруктов и ягод составляет не более 20 г в день (одна горсть изюма или две инжира). Даже полностью натуральные сухофрукты содержат высокую концентрацию природных сахаров, поэтому к ним нужно относиться с долей осторожности.



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



МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ

«Человек не может чувствовать себя плохим!»

Что делать, когда посещение богослужений, молитвы и посты становятся в тягость, и почему это происходит? С чем связан уход из Церкви, какие ошибки в духовной жизни современных православных верующих приводят к такому финалу? Об этих острых проблемах рассуждает протоиерей Максим Первозванский, клирик храма Сорока Севастийских Мучеников и отец девяти детей.

Существует несколько причин того, почему человек охладевает к церковной жизни, и для разных людей они не одинаковы. Однако, если подвести их под общий знаменатель, то можно сказать, что во всех случаях христианин не видит и не чувствует смысла того, что он делает.

Терпеливый человек может много лет вести такую жизнь, а нетерпеливый может через две недели достигнуть того же эффекта, который терпеливый получит через много лет. Верующий может добросовестно выполнять церковные установления, но не чувствовать того, зачем ему это нужно. Теоретически он принимает даже такие чуждые рациональному уму построения как рай и ад, задумывается о том, что его ждет в будущей жизни.

Он понимает, что должен освободиться от страстей, становится добрее, приобретает добродетели, устанавливает свои отношения с Богом, почувствовать присутствие Бога в своей жизни. Человек понимает, что его жизнь должна измениться. А этого не происхо-

дит. Вроде бы он все делает, что положено, но все остается точно так же: и страсти все на месте, и молитва холодная и пустая. Он уже двести, а то и триста дней в году постится, не высыпается в свой единственный выходной, потому что рано идет на службу, лишает себя общения с друзьями, загнал себя в жесткие рамки неудовлетворенности в интимной жизни, потому что и в ней тоже существует пост. Верующий лишает себя одного, второго, третьего, он со всех сторон себя прижал, а плодов не имеет.

И тогда возникает вопрос: для чего все это нужно? В этот момент внутреннего сомнения дьявол начинает активно вкладывать помыслы о том, что и жизнь церковная и весь духовный мир во главе с Богом – неправда и не более чем поповские сказки. Да и как может быть иначе, ведь весь мир вокруг живет и обходится без Церкви. Даже если христианин отмахивается и сопротивляется такому помыслу, возникает еще и рациональное сомнение, и тогда верующий теряет волю. Он уже не может заставить себя сделать что-то. Может быть, он считает, что сделать это нужно, но воли уже нет. Человек бездействует.

А дальше вступает в силу даже не духовный, а психологический закон: человек не может чувствовать себя плохим. Мы все говорим, конечно, о смирении, но люди в принципе не могут чувствовать себя плохими, да и не должны: они не должны к себе плохо относиться, не должны себя ненавидеть.



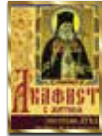
В этой ситуации человек либо убеждает себя, что все и так нормально, либо он сознательно от церковной жизни отрекается, приняв для себя решение, что все это не более чем сказки. Можно провести такую аналогию: жена изменяет мужу, при этом она не считает секс просто спортом, а серьезно относится к отношениям. Как в такой ситуации ей жить дальше? Ее мучает чувство вины, укоряет совесть, и поскольку ей трудно жить с этим чувством, то для разрешения внутреннего конфликта возможно несколько вариантов. Первый вариант – прекратить грех. В этом случае все встает на свои места, она приходит в мир со своей совестью. Понятно, что последствия греха продолжаются, но глобальное противоречие разрешено. Если же у жены нет сил или желания оставить грех, то она все равно не может долго жить с острым чувством собственной вины. Тогда она или начинает обвинять своего супруга в том, что он плохой, не принес ей счастья, и поэтому она имеет право на измену. Или она может обожествлять свои чувства: наконец-то я встретила настоящую любовь. Или она убеждает себя, что верность – это ерунда, все так живут, и ничего плохого в этом нет. То есть человек должен себя так или иначе оправдать.

Примерно то же происходит, когда человек не видит плодов своих духовных усилий. Поскольку себя плохим я признать не могу, значит, я должен признать плохой Церковь. В этой ситуации и случается отход. Ключевой вопрос состоит в том, почему человек не чувствует плодов? Причины для разных людей различны. Есть люди мистически одаренные, для которых чувство присутствия Бога, участия Бога в их жизни явно существует. Но бывают люди мистически не одаренные, и это не значит, что они хуже или лучше. Надо сказать, что во все времена людей, имеющих живую личную веру, личное общение со Христом, веру как опытное знание, а не догадку, всегда было меньшинство, начиная со времен апостольской общины.

Люди приходят в Церковь в силу различных причин, и не всегда получают в Церкви то, что они от Нее ждут. Потому что некоторые ожидания Церковь оправдать в принципе не может. Древние евреи, в частности, ждали от Христа, что Он прогонит римлян и установит царство Израиля. Именно поэтому вход Христа в Иерусалим сопровождался таким ликованием и криками «Осанна!».

(Продолжение читайте в следующем номере альманаха «Время».)

ANZEIGE

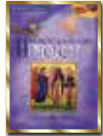





Православный книжный интернет-магазин издательства

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

Lx24

Душа со шрамом

В его творчестве винтажная эстетика Майами 80-х переплетается с русской душевностью, а сценический образ хранит личные границы. В откровенном разговоре Алексей Назаров, известный под псевдонимом Lx24, раскрывает, как песни становятся мостом между странами, почему очки - это его «плащ Супермена», а семья - главный источник силы. Погружаемся в философию музыканта, который черпает вдохновение в неоновых огнях прошлого и верит, что все обязательно получится.



— Не будем начинать с очевидного про псевдоним Lx24, хотя это твое первое интервью для нашего издания. Расскажи, что он значит для тебя сегодня — спустя годы в музыке?

— Псевдоним отражает мою сущность. Lx24 стал не просто именем, а частью меня, символом внутренней стойкости.

— Ты определяешь свой стиль как мелодичный поп. В твоих треках много отсылок к разным эпохам. Если бы мог записать альбом в эстетике одного десятилетия, какое выбрал бы и почему?

— Мой выбор однозначен: 1983–1988 годы. Это время расцвета особой атмосферы Майами. Тогда сформировался неповторимый колорит, который до сих пор меня вдохновляет.

— Откуда берешь знания об той эпохе? Что тебя с ней связывает?

— Большое влияние оказал фильм «Лицо со шрамом» (1983). Он изменил мое восприятие мира. Визуальный ряд и саундтрек идеально передают дух Майами тех лет. Еще изучал город по архивным фото и картам, погружался в атмосферу через GTA Vice City — там та же эстетика. Меня завораживают неоновые огни, цветовая гамма — это стало частью моего видения.

— Интересно, как в твоём творчестве уживаются любовь к американской музыке и русская идентичность. Как находишь баланс?

— Я всегда ориентировался на яркость и мелодичность, а не на идеологию. Меня интересовала форма, выразительность, а не подтекст. Поэтому тяготею к стилям с синтезаторными партиями и сложными аранжировками — они создают палитру эмоций.

— Не боишься разочароваться, если попадешь в Майами?

— Нет. Чем больше узнаю о городе, тем он мне нравится. Привлекает его мультикультурность, латиноамериканская музыка — это близко моему восприятию. Уверен: реальность совпадет с ожиданиями.

— Твои песни часто основаны на личном опыте. Как ты решаешь, что станет песней, а что останется личным? Где грань между исповедью и коммерцией?

— Тщательно работаю над каждой строчкой: перечитываю, пропеваю, проверяю. Иногда идея кажется хорошей, но потом вижу — наивная или непрофессиональная. Отказываюсь. Это постоянный диалог с собой.

— Если бы ты мог путешествовать во времени, куда бы отправился?

— В Майами 1980-х и в США 1930-х. Вдохновляет атмосфера тех времен: оркестры, трубы, виниловые пластинки. Это музыка без слов.

— Очки — часть твоего образа. Что они для тебя: необходимость, защита или стиль? Меняется ли ощущение, когда ты снимаешь их?

— Сочетание факторов: медицинские показания и способ создать дистанцию с миром. В людных местах без очков чувствую себя незащищенным — остро воспринимаю энергетику окружающих. Для меня это оберег, часть образа.

— Расскажи о процессе создания треков. Обычно музыка рождается раньше текста или наоборот?

— В 97 % случаев музыка идет первой. Она создает поле, из которого появляются слова. Лишь в 3 % начинаю с текста — как с треком «Ода». Но это исключение.

— Леша, опиши момент вдохновения. Что в этот момент вокруг? Какой сигнал говорит: «Пора писать»?

— Это как озарение. Нельзя заставить себя писать по графику. Чувствую: вот тема, эмоция, которую нужно воплотить. Нет схемы — все спонтанно.

— «Уголек» стал поворотной песней в твоей карьере. Как ты видишь ее сейчас? Хотел бы в ней что-то поменять?

— Сейчас это фундаментальное произведение. Раньше не до конца понимал ее силу — возможно, из-за молодости. Теперь она ближе мне, резонирует с мироощущением. Исполняю с удовольствием, без сомнений. Это документ определенного периода жизни.



WREMJA.INFO

— Ты не пишешь песни на продажу и для других артистов. Но если все-таки представить, кого бы ты выбрал из современных и почему?

— Лолиту. Нравится ее естественность, искренность, отсутствие пафоса. В ней есть простота и глубина, которые ценю в людях и искусстве.

— Как думаешь, что в твоих песнях звучит иначе в Германии, чем в России? Есть мотивы, которые раскрываются за границей по-новому?

— За 300+ концертов в Германии заметил: мои песни - это мост для тех, кто скучает по родине. «Красавица», «Уголек» передают русский дух, вызывают ностальгию. Есть треки, которые зашли только там - например, «Party People», созданный под впечатлением от немецких клубов. В России он не прижился — рынки разные. Но «Красавица», «Уголек», «Танцы под луной» работают везде.

— Когда планируешь следующий тур по Германии?

— Подтверждены выступления на ярмарке в мае. Планирую 5–7 городов. Давно не был, соскучился по публике.

— Что сейчас вдохновляет и двигает тебя?

— Семья. Близкие - основа, которая поддерживает и дает энергию.

— Представь, что через 10 лет открываешь письмо себе нынешнему. Что бы написал?

— Поблагодарил бы себя за путь и напомнил: «Ты на правильном пути. Верь в себя, и все получится».

Текст: Денис Орлов



ANZEIGE

Вы ищете автомобиль, который идеально подходит именно вам? Считайте, вы его нашли!



В нашем официальном дилерском центре Toyota M.C.F. Motor Company вы можете получить подробную консультацию по любой модели, ознакомиться с техническими новинками, совершить пробную поездку... и не только!

- Качественные автомобили и первоклассный сервис
- Широкий выбор новых и подержанных автомобилей для частных лиц и бизнес-клиентов
- Привлекательный цены на весь модельный ряд
- Профессиональный сервис и техническое обслуживание
- Полный спектр финансовых решений (кредит, лизинг, обмен с доплатой)
- Индивидуальный подход к каждому клиенту

Наш русскоговорящий продавец-консультант Кирилл Парамонов поможет в выборе конкретной комплектации, финансировании покупки, вопросах техобслуживания и всех прочих вопросах, касающихся автомобиля вашей мечты. Еще никогда приобрести идеальную машину не было так просто!

Ждем вас в нашем салоне с понедельника по пятницу с 09:00 – 18:00 часов и в субботу с 09:00 – 14:00 часов. Вы можете связаться с нами также по телефону 030 498 808 4021 или по электронной почте k.paramonov@motor-company.de

Для вас мы сделаем даже невозможное возможным!



M.C.F. Motor Company | Fahrzeugvertriebs GmbH | Gehringstr. 23-25 | D-13088 Berlin

**MOTOR
COMPANY**

АНЕКДОТЫ

Вот смотрю я на вас и думаю, еще выпить, или вы мне уже нравитесь...

На приеме у психолога.
- Доктор, я все время всего боюсь.
- Чего именно?
- Например, что, когда я выйду из комнаты, мой ребенок выпадет из кроватки, а я не услышу.
- Так уберите с пола ковер!

Именно скидки в продуктовых магазинах определяют, что я буду есть на этой неделе...

Три часа ночи. Разъяренный мужик стучит в стену соседа:
- Если ты сейчас же не перестанешь играть на своем проклятом тромбоне, я сойду с ума!
Сосед:
- Боюсь, это уже произошло. Я часа два как не играю...

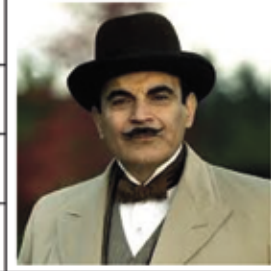
СКАНВОРД

		Торжественное стихотворение	Конец гафеля	Советский фокусник			Выпивка (жарг.)	... Турбиных	Звезда из созвездия Телец
Растение кашник	→					Наброшенная одежда	→		
Конечный пункт дистанции									
Ф среди валют	→			Взгляд из кабинеты водителя	→			Атом с зарядом	→
		Алатия в желаниях	Стиль плавания				Северная мойва	Международная организация	Одичавшая домашняя лошадь
Созвучие из пяти звуков	→						Греческая виноградная водка	→	
							Геометрическое	→	
		Орган слуха					Массовый падеж скота	Сидя на нем не рубят	
Живой "электропровод"	→						Металлическая глубокая тарелка	→	
				1-ый патриарх Руси	Мистер из оперы	Черная борода среди пиратов			
Африканский короткошерстный жираф	→				Жрец Клио				
		Современный дом знаний	Дух огня				Прядь волос на лбу	Бастард верблюда	Порода декоративных собак
Меньше положенного на весах	→					Земляк грузина и дагестанца	→		
				Собрат ацтека			Смотри на фото		
Берущий дело в свои руки	→						Трехбуквенный бронетранспортер	→	
		Бесхвостый макак			Командная игра с овальным мячом			Заросли ивы	
Маскировка ногтевой	→					Борьба за улучшение фигуры	→		
		Скандинавский бог					Первая женщина		Партия игры
Гольфы без ступней	→					Двойной пятак	→		



СКАНВОРД

Его именем названа палочка	Белорусский гиббон	Современный дом знаний	Иная ... хуже брани (посл.)	Богиня зари у древних греков	Тыр	Паркер с золотым пером		
Дамское украшение	→		Город во Вьетнаме	→				Теплая климатическая одежда
Светлая монашка	→			Перепоселение населения	→			
		Карцер для должников	Величавая походка			Владение рода (тюрк.)		
Бобовое "мясо"	→		Он на фото ниже	→		Перчатка японского лучника	→	
		Керамическая свистулька		Она "родила" себе кумира	→			Актер цирка
Бюргерская водка	→							
		Денежная единица Бирмы				Столица государства в Азии	→	Брат Чука
Английская мера длины	→							
		Киношный прикол				Завод имени Урицкого	→	
Штильная вышивка	→					Обжаривание стали	→	
		Аксакал	Викерцы (композиция)	В мифологии кельтов Галин бог	→	Река в ЮАР		Первозданный океан у древних египтян
Голландский порт	→							
				Народ в Ботсване и Намибии	Билет к врачу	Денежная единица Латвии		Жанр кинофильма
Выданное правило	→							
		911 на колесах	Дальневосточная сельдь	Хвойный город Смоленщины		Звезда из созвездия Телец	→	Крупный олень
Гран ... (приз)	→			Корикова	→		Майн Рид	
						Партия игры		Лежачая дверь
Вдрызгивающие шмотки	→					Железный Бисмарк	→	



АНЕКДОТЫ

Богатый папуас плывет на рейсовом пароходе из Новой Гвинеи на острова Кука. Сидя в кресле за столиком, он уныло изучает меню. Над ним склоняется официант: - Что закажете, сэр? Папуас грустным жестом возвращает ему меню и говорит: - Нет... это все не то. Принесите мне лучше список пассажиров.

Умные - это те, кто зарабатывает деньги своим умом, а мудрые - это те, на кого эти умные работают.
- Официант! зубочистку!
- Занята!

Приходит муж домой пьяный, ударяет кулаком по столу и кричит: «Кто

здесь хозяин?» Жена в ответ бьет его скалкой. Почесав сильно ушибленное место, муж говорит жалобно: «Даже спросить нельзя...»



В ФЕВРАЛЕ НА ЭКРАНАХ

MERCY («МИЛОСЕРДИЕ»)

Режиссер: Тимур Бекмамбетов

Автор сценария: Марко Ван Белль

В ролях: Майкл С. Махон, Ребекка Фергюсон, Крис Пратт

Ближайшее будущее, Лос-Анджелес. Детектив полиции Крис Рейвен, задержанный по обвинению в убийстве своей жены, должен доказать свою невиновность искусственному интеллекту, который выступает в роли судьи и палача.

SEND HELP («ПРИШЛИТЕ ПОМОЩЬ!»)

Режиссер: Сэм Рэйми

Авторы сценария: Дэмиэн Шеннон, Марк Свифт

В ролях: Рэйчел Макэдамс, Дилан О'Брайен, Завьер Сэмюэл

После авиакатастрофы Линда, второстепенная сотрудница большой компании, и ее начальник оказываются вдвоем на необитаемом острове. Начинается борьба за выживание.

WUTHERING HEIGHTS – STURMHÖHE («ГРОЗОВОЙ ПЕРЕВАЛ»)

Режиссер: Эмиральд Феннел

Авторы сценария: Эмили Бронте, Эмиральд Феннел

В ролях: Джейкоб Элорди, Марго Робби, Элисон Оливер

По мотивам одноименного романа Шарлотты Бронте: По пути домой хозяин поместья «Грозовой перевал» мистер Эрншо подбирает на дороге одинокого сироту. Так Хитклифф обретает дом, семью и близкую подругу в лице хозяйской дочери Кэтрин.

DER LETZTE WALSÄNGER («ПОСЛЕДНИЙ КИТ-ПЕВЕЦ»)

Режиссер и автор сценария: Реза Мемари

Молодой кит-горбач Винсент – последний из династии китов-певцов, чьи волшебные рулады когда-то были залогом мира океанов. Когда Левиафан, страшное морское чудовище, освобождается из тающего айсберга и угрожает подводному миру, именно Винсенту приходится спасти положение новой песней.

Вкус чуда

«Февраль. Достать чернил и плакать...», но все же лучше порадовать себя необыкновенно вкусными блюдами, чудесным образом скрашивающими последний месяц зимы.

Салат из апельсинов с грецкими орехами и печеным перцем

Ингредиенты: 2 апельсина, 1 сладкий красный перец, 2 луковицы-шалот, 30 г грецких орехов, по 2 столовые ложки оливкового масла и сока лайма, зеленый лук, мята, цедра лайма, чили, соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Слегка смазать растительным маслом сладкий перец, запечь до появления черных подпалин, затем очистить от кожицы и нарезать мякоть тонкой соломкой. Очистить апельсины и аккуратно вырезать мякоть. Шалот нарезать тонкими кружками. Нашинковать зеленый лук и порубить листики мяты. В салатнике смешать апельсины, перец, шалот, зеленый лук, мяту и грецкие орехи. Взболтать оливковое масло, сок и цедру лайма, хлопья перца чили, соль и перец, полить приготовленной заправкой салат, аккуратно перемешать и подавать.

Запеченные помидоры с моцареллой

Ингредиенты: 300 г помидоров, 200 г моцареллы, 1 столовая ложка оливкового масла, по 1 ложке соевого соуса и меда, зелень, соль и перец по вкусу

Вымыть помидоры, нарезать кружочками, сложить в миску, полить оливковым маслом, соевым соусом с медом и приправить. Аккуратно перемешать и выложить в керамическую форму для запекания. Поставить в разогретую духовку до 150 °С на 20 минут. Нарезать сыр ломтиками, выложить сверху томатов, как только он расплавится, достать и, посыпав зеленью, немедленно подавать на стол.

Отбивные из печени

Ингредиенты: 500 г куриной печени, половинка лимона, 0,5 стакана муки, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу

Печень слегка отбить и нарезать квадратиками толщиной 1-1,5 см. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в муке. Оставшееся яйцо сварить вкрутую, мелко порубить и смешать с сыром. Поджарить печень с одной стороны до образования румяной корочки, перевернуть, посыпать сыром и яйцом, накрыть крышкой, держать на медленном огне 5 минут. Подавать с отварным картофелем, овощами и зеленью.

Банановое суфле

Ингредиенты: 1 средний банан, 150 мл молока, 100 мл жирных сливок, 2 средних спелых персика (можно консервированных), 3 яйца, 5 столовых ложек коричневого сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, сливочное масло для смазывания формы, соль

Смешать молоко со сливками, поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Размять банан вилкой в пюре. Белки отделить от желтков. Желтки хорошо взбить с сахаром, добавить к ним размятый банан, влить лимонный сок. Постепенно добавлять сливочно-молочную смесь к яично-банановой, постоянно взбивая ее миксером до однородности. Получившийся крем перелить в кастрюлю и варить 3 минуты на медленном огне, постоянно помешивая. Персики измельчить блендером в пюре, вмешать его в заварной банановый крем. Форму для суфле смазать размягченным сливочным маслом и убрать в холодильник. Взбить белки с щепоткой соли, осторожно подмешать к персиково-банановому крему. Заполнить охлажденную форму полученной смесью, поставить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 15 минут.



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

**PFLEGEFACHKRÄFTE / KRANKENSCHWESTER GESUCHT!
FÜR UNSEREN DYNAMISCHEN, WEITERWACHSENDEN,
INTERNATIONALEN PFLEGEDIENST SUCHEN WIR AB SOFORT ZUR
NÄCHSTMÖGLICHEN EINSTELLUNG PFLEGEFACHKRÄFTE (M/W/D).**

IHRE AUFGABEN UMFASSEN U.A.:

- Durchführung von Maßnahmen nach ärztlicher Verordnung der Behandlungspflege
- Überwachung der pflegerischen und betreuenden Tätigkeiten und der sachgerechten Ausführung ärztlicher Anordnungen, Überprüfungen der Arbeitsmethoden und Pflorgetechniken
- Kontrolle und Führen der Dokumentationen
- Durchführung der Pflegeberatung nach § 7a Sozialgesetzbuch (SGB) XI

VORAUSSETZUNGEN:

- Abgeschlossene Berufsausbildung in der Alten- bzw. Gesundheits- und Krankenpflege
- Empathie, Flexibilität und Zuverlässigkeit
- Führerschein Kl. B

WIR BIETEN:

- Ein freundliches und professionelles Arbeitsumfeld
- Die Möglichkeit zur beruflichen Weiterentwicklung und Weiterbildung
- Eine wettbewerbsfähige Vergütung
- Firmenwagen etc.

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

Ищу работу

Ищу работу в кафе, магазине, на кухне, мыть посуду. Большой опыт работы и знание языка С 1. Тел. 0176 200 40 416 Эдуард

Продаю для сада две новые пилы. Одна для спиливания деревьев, другая для туи. Недорого! Новые! Тел. 0176 459 77 240

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

[illegible]

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

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

☐ предлагаю работу
☐ предлагаю услуги
☐ автосалон
☐ недвижимость

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:

.....
Адрес/Adresse:

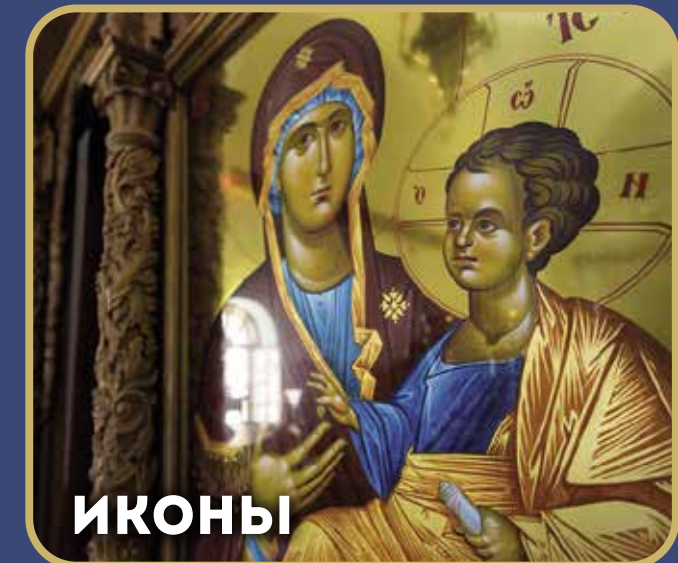
Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Право обработки текстов объявлений остается неизменным.

По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030-688377160.



КНИГИ



ИКОНЫ



ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



СВЕЧИ, МАСЛА, БЛАГОВОНΙΑ

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

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!