



*С наступающим
Новым годом!*

Редакция желает
всем читателям
хороших
рождественских
и новогодних
праздников!

Следующий номер газеты выйдет
13 января 2025 года

RUSMARKT

Поздравляем, поздравляем
с Новым годом, Рождеством!
Счастья, радости желаем,
не печальтесь о былом.
Пусть ненастье и невзгоды
обойдут вас стороной.

Замечательного года
вам желаем всей душой!
Ну а коллектив Русмаркта
постарается для вас!
Ждут продукты и подарки,
время лучшее сейчас!

Дорогие покупатели!
Ещё раз от всего сердца поздравляем вас
с наступающими праздниками!
Всем, кто купит товары
на сумму от 100 евро -
бутылка Игристого в подарок.

Ваш Русмаркт
www.rusmarkt.info

Pfotenhauerstr. 45 • 01307 Dresden
пн.-суб. с 9.00 до 19.00

Завершается подготовка к печати шестого выпуска
СПРАВОЧНИКА-НАВИГАТОРА
«Дрезден к вашим услугам» 2025/2027.



Чтобы разместить информацию
о своей фирме и/или услугах,
обращайтесь:
тел. 0176-22 32 76 21
E-mail: club-spb@web.de

У НАС ЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ВАМ НУЖНО!



MixMarkt Dresden · Amalie-Dietrich-Platz 6 · 01169 Dresden
· Otto-Dix-Ring 100 · 01219 Dresden



пн.- сб. 9.00 - 19.00

ПОНЕДЕЛЬНИК, 16.12.

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ		23.00	Лицом к событию	RTVI RTVI		09.45	Рейд	23.00	Обращение президента Украины
00.00, 00.30	Признаки жизни	ТВ-ЦЕНТР	06.10 Смех, дрожь и видео 06.45 X/ф Семь вёрст до небес 08.55 Городское собрание 09.30, 12.30, 15.50, 20.00, 22.00 События 09.50, 00.50 X/ф Я знаю твои секреты. Гладиатор 11.45 Мой герой. Кристина Бабушкина 12.50 Город новостей 13.05 X/ф Женская логика 15.00 Д/ф Не дошли до ЗАГСа 16.20 X/ф Зовите Ермолова! 20.35 События-2024. Спец. репортаж 21.10 Знак качества 22.30 Петровка, 38 22.45 Д/ф Смерш. Ловушка для самурая 23.30 Прощание. Вячеслав Добрынин 00.10 Д/ф Дорогие товарищи. Бриллианты для Галины Брежневой 02.15 Д/ф Леонид Харитонов. Отвергнутый кумир	06.00 М/ф	09.45 Рейд	23.00 Обращение президента Украины			
01.00, 01.30	Итоги			07.00, 20.00 Вы держитесь	11.20 Рейд 2	23.40 Второй фронт			
01.30, 06.30	Нью-Йорк, New York			08.00 Американские истории	13.40 Прошлой ночью в Нью-Йорке	01.25 X/ф Чужой 4: Воскресение			
09.00, 16.30	Оперативная память: Люстрации в Румынии			08.30, 01.00 Алматинские истории	15.10 Эспен в королевстве троллей	NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL			
07.00, 12.00	Настоящий сериал: "Фотодневник"			09.00 Что это было?	17.05 Заклинатель лошадей				
08.00	Реальное кино: "Время Ч"			10.00, 12.00, 14.00 Новости	19.40 Убийство Кеннета Чемберлена	06.05 Авто-SOS: Golf Gti Mk 2			
09.30	Новости. Азия			10.30 Д/ф Пацаны Василия Великого	20.55 С меня хватит	06.55 Авто-SOS: Триумф TR 7			
09.35	Интервью			11.30 На пальцах	22.40 Арахисовый сокол	07.50, 08.40			
10.00	Утро			12.30 Редакция	00.15 Дикая лига	08.40 Осушить океан			
11.00	Можем объяснить			13.30, 21.30 Азия сегодня	02.10 Флай: Танец свободы	09.40 ...11.35 Охота на ведьм: вся правда о судебных процессах			
11.30	Поваренная книга журналиста	14.30, 22.00, 00.00 Т/с Заступники	ICTV2	12.30, 14.25					
11.45, 17.45	Смотри в оба	16.30 Дробышевский лайф		02.00 Т/с Два с половиной человека	13.30 Затерянные сокровища Рима				
13.00	Человек имеет право	16.45 Новости Израиля	02.55, 05.15, 07.10, 21.35	14.25 ...16.20 Расследование авиакатастроф					
14.00, 19.30	Азия	17.00 Большой ньюзток	03.40 Т/с Отдел 44	17.15 ...19.05 Охота на ведьм: вся правда о судебных процессах					
14.30	Спецпроект.док	18.00, 03.00 Сделано в Израиле	04.20 Служба розыска детей	20.05, 21.55 Затерянные города, обнаруженные А. Лином					
15.00, 17.00, 23.30	Главное	19.00 Респиратор Бабушкина	04.25, 06.10, 22.35, 23.10	21.00, 22.55 Потерянные библейские сокровища					
15.30	Реальное кино: "Время Ч"	21.00, 02.30 US: обстоятельства	07.55 Т/с Вечность	23.50, 01.45					
17.30	Главные фигуры	23.00 Дежурный по Америке	12.00 Т/с CSI: Место преступления - Нью-Йорк 3	00.45 Осушить океан					
18.00	Вечер	01.30 Двоичный код	16.00 X/ф Погнали!	01.45 Контрабанда с М. ван Зеллер					
19.00	#ВУкраине	02.00 US: новости	18.00 X/ф Форсаж						
20.00	Америка	НАШЕ ЛЮБИМОЕ КИНО	19.05 X/ф Форсаж 5: Безумная пятёрка						
21.00	Реальное кино: "Семейное дело"		06.00 Он и Она						
		08.00 Прекрасная эпоха							

ВТОРНИК, 17.12.

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ		06.40	X/ф Отдам котят в хорошие руки	08.30, 09.00 <th>01.00 Алматинские истории</th> <th>17.05 <th>Великолепный</th> <th rowspan="2">NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL</th> </th>	01.00 Алматинские истории	17.05 <th>Великолепный</th> <th rowspan="2">NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL</th>	Великолепный	NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL
00.00, 01.00	Вечер	08.40	Актёрские драмы	10.00, 12.00, 14.00	Азия. В центре	19.10	Голгофа	
01.00, 20.00	Америка	09.30, 12.30, 15.50, 20.00, 22.00	События	10.30	Д/ф Русский путь	20.45	Опасное расследование	08.45 ...10.45 Секретные материалы древности
11.30, 14.30	#ВУкраине	09.50, 00.50	X/ф Я знаю твои секреты. Гладиатор	11.30	Наука против	22.25	Игра	11.35 ...13.30 Ледяная дорога
06.00	Грани времени	11.45	Мой герой. Павел Трубинер	12.30	Взял и поехал	00.15	Дорога перемен	14.25 ...16.15 Расследования авиакатастроф
07.00, 12.00	Настоящий сериал	12.50	Город новостей	14.30, 22.00, 00.00	Т/с Заступники	02.10	Кармен	17.10
08.00, 15.30	Реальное кино: "Хозяин оленей"	13.05	X/ф Женская логика -2	16.30	Параллели	ICTV2		18.10
09.30	Новости. Азия	15.00	Д/ф Звёздная пыль в глаза	18.00	Нам надо поговорить		02.00	X/ф Чужой 4: Воскресение
09.35	Реальный разговор	16.15	X/ф Зовите Ермолова! -2	19.00, 20.00	Редакция	03.00, 11.45, 01.10	Т/с CSI: Место преступления - Нью-Йорк 3	20.05
10.00	Утро	20.40	Закон и порядок	19.30	Американские истории	04.25, 06.55	Антизомби	21.00
10.30, 23.00	Лицом к событию	21.10	Д/ф Предсказать судьбу	21.30	Алматинские каникулы	06.00	Утро в большом городе	21.55
11.00	Реальная история	22.30	Петровка, 38	23.00	Дежурный по Америке	07.35	Т/с Вечность	22.55
13.00	Археология	22.45	Русские тайны. Вещи чны	01.30	Азия сегодня	13.20, 23.10	X/ф Война Роуз	23.00
14.00, 19.30	Азия	23.30	Д/ф Школьница в ЗАГСе	02.00	US: новости	15.35	X/ф Что я делала этим летом	01.50
15.00, 17.00, 23.30	Главное	00.10	Мифы о еде. Салаты	НАШЕ ЛЮБИМОЕ КИНО	06.00	17.05	X/ф Форсаж 4	06.00
17.30	Наизнанку	02.15	Д/ф Людмила Гурченко. Блеск и отчаяние		08.00	Дикая лига	19.00	Дизель шоу 2024 г.: Праздничный концерт
19.00	Неизвестная Россия	RTVI RTVI	06.00 М/ф	10.40	Заклинатель лошадей	23.00	Обращение президента Украины	22.55
21.00	Реальное кино			07.00, 17.00	Большой ньюзток	11.50	Убийство Кеннета Чемберлена	
		08.00, 21.00	US: обстоятельства	13.35	Арахисовый сокол			
				15.10	Флай: Танец свободы			

СРЕДА, 18.12.

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ		06.30 <th>Доктор И...</th> <th>06.00 <th>М/ф</th> <th>06.00 <th>Дорога перемен</th> <th>09.30 <th>X/ф Подарок на Рождество</th> </th></th></th>	Доктор И...	06.00 <th>М/ф</th> <th>06.00 <th>Дорога перемен</th> <th>09.30 <th>X/ф Подарок на Рождество</th> </th></th>	М/ф	06.00 <th>Дорога перемен</th> <th>09.30 <th>X/ф Подарок на Рождество</th> </th>	Дорога перемен	09.30 <th>X/ф Подарок на Рождество</th>	X/ф Подарок на Рождество
00.00, 01.00	Вечер	07.00	X/ф Праздник взапери	07.00, 17.00	Большой ньюзток	08.00	Великолепный	11.00	X/ф Адская Хоругва, или Рождество Казакое
01.00, 20.00	Америка	08.40	Актёрские драмы	08.00	US: обстоятельства	10.05	Голгофа	12.55	X/ф Друзья по контракту
02.00, 14.00, 19.30	Азия	09.30, 12.30, 15.50, 20.00, 22.00	События	08.30, 21.30, 01.00	Алматинские истории	11.45	Опасное расследование	14.50	X/ф Новогодняя смена
02.30	Будущее сегодня	09.50, 00.50	X/ф Я знаю твои секреты. Автолеги	09.00	Респиратор Бабушкина	13.20	Игра	16.45	X/ф Форсаж 6
03.00, 08.00, 15.30	Реальное кино	11.45	Мой герой. Игорь Золотовицкий	10.00, 12.00, 14.00	Новости	15.10	Кармен	19.05	X/ф Форсаж 7
05.00, 13.00	Наизнанку	12.50	Город новостей	10.30	Д/ф Киногород. По следам советских фильмов	17.05	Тайна в его глазах	21.40, 23.10	X/ф Участковый ДВРЗ: Операция "Новый год"
05.30, 11.30, 14.30	Неизвестная Россия	13.00	X/ф Женская логика -3	11.00	Д/ф Эрик-Эмманюэль Шмитт	19.10	Всевидающее око	23.00	Обращение президента Украины
06.00	Археология	15.00	Д/ф Неузнаваемые звёзды	11.30	Двоичный код	20.45	Филомена	23.55	X/ф Погнали!
07.00, 12.00	Настоящий сериал	16.15	X/ф Зовите Ермолова! -3	12.30	Дробышевский+	22.25	Боксер	01.25	Т/с Вечность
09.30	Новости. Азия	20.40	Хватит слухов!	14.30, 22.00, 00.00	Т/с Заступники	00.15	Еще по одной	NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL	
09.35	Реальная история	21.10	90-е. Знаменитые клипы	16.30	Дробышевский лайф	02.10	Пазманский дьявол		06.05
10.00	Утро	22.30	Петровка, 38	16.45	Новости Израиля	ICTV2		13.10	
10.30, 23.00	Лицом к событию	22.45	Следствие ведёт КГБ.	18.00	Вы держитесь		02.00	Т/с CSI: Место преступления - Нью-Йорк 3	16.55
11.00	Спецпроект.док	23.30	Рочковая телефонная книга	19.00	Легенда	03.15, 04.00, 06.55	Гражданская оборона	17.55	
13.30	Global Us	00.10	Женщины разведки. Операция Свадьба	20.00	Что-то не так	06.00	Утро в большом городе	00.05	
15.00, 17.00, 23.30	Главное			21.00	Американские истории	07.20	X/ф Детсадовый полицейский		
17.30	Крым. Реалии			23.00	Дежурный по Америке				
19.00	Азия 360			01.30	Удивительные твари				
21.00	Реальное кино			02.00	Сделано в Израиле				

ЧЕТВЕРГ, 26.12.

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ		ТВ-ЦЕНТР		НАШЕ ЛЮБИМОЕ КИНО	
00.00, 18.00 Вечер	06.10 Доктор И...	02.20 Д/ф Инна Ульянова. "В любви я Эйнштейн"	06.00 М/ф	06.00 Еще по одной	16.35 X/ф Форсаж 5: Безумная пятёрка
01.00, 20.00 Америка	06.40 X/ф Новогодний детектив		07.00, 17.00 Большой ньюзток	08.00 Тайна в его глазах	19.00 X/ф Форсаж 8
02.00, 14.00, 19.30 Азия	08.40 Актёрские драмы		08.00 Азия сегодня	10.05 Всевидящее око	21.35, 23.00 X/ф Новогодняя смена
02.30 DW. Интервью	12.30, 15.50, 20.00, 22.00 События		08.30, 21.30 Алматинские истории	11.45 Филомена	Обращение президента Украины
08.00, 15.30 Реальное кино	09.50, 00.50 X/ф Я знаю твои секреты. Автоледи		09.00 Academeg	13.20 Боксер	23.30 X/ф Смертельная гонка 2
05.00 Реальный разговор	11.45 Мой герой. Ольга Науменко		10.00, 12.00, 14.00 Новости	15.10 Пазманский дьявол	
05.30, 11.30, 14.30 Азия 360	12.50 Город новостей		10.30 Д/ф Андрей Тарковский	17.05 Большая игра	
06.00 Наизнанку	13.05 X/ф Женская логика-4		11.25 За порогом	19.10 День курка	
06.30, 11.00 Спецпроект.док	15.00 Д/ф Звёздные семьи. Пред-дел терпения		12.30 Взял и поехал	20.45 Агент Ева	
07.00, 12.00 Настоящий сериал	16.15 X/ф Зовите Ермолова! -4		14.30, 22.00, 00.00 Т/с Легенды о Круге	22.25 Блеск	
09.30 Новости. Азия	20.40 10 самых... Громкие разводы		16.15, 22.55, 00.55 900 секунд	00.15 Город ангелов	
09.35 Специальный репортаж	21.10 Легенды эстрады. Хит по наследству		16.30, 21.00 Американские истории	02.10 На луне	
10.00 Утро	22.30 Петровка, 38		18.00 Редакция		
10.30, 23.00 Лицом к событию	22.45 Следствие ведёт КГБ. Уравнение с тремя неизвестными		19.00, 01.00 Азия. В центре		
13.00 Крым. Реалии	23.30 Хроники московского быта		20.00 Встал вопрос		
13.30 Сделано в Германии	00.10 Женщины разведки. Дорога домой		23.00 Специальное интервью		
15.00, 23.30 Главное			02.00 Нам надо поговорить		
17.00 Балтия					
17.30 Донбасс. Реалии					
19.00 Человек на карте					
21.00 Реальное кино					

ПЯТНИЦА, 27.12.

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ		ТВ-ЦЕНТР		НАШЕ ЛЮБИМОЕ КИНО	
00.00, 18.00 Вечер	06.10 X/ф Продаётся дача...	06.00 М/ф	06.00 Город ангелов	15.25 X/ф Подарок на Рождество	
01.00, 20.00 Америка	08.15, 09.50 X/ф Всё будет хорошо	07.00 Большой ньюзток	08.00 Большая игра	17.00 На троих	
02.00, 14.00, 19.30 Азия	09.30, 12.30, 15.50 События	08.00 Двоичный код	10.05 День курка	18.00, 20.00, 23.10 Дизель шоу	
02.30 Репортер	12.50 Город новостей	08.30, 21.30, 01.00 Алматинские истории	11.45 Агент Ева	23.00 Обращение президента Украины	
06.00 Балтия	13.00 X/ф Женская логика-5	09.00 Азия. В центре	13.20 Блеск	00.10 Т/с Выжить любой ценой 4	
06.30 Признаки жизни	15.00 Актёрские драмы	10.00, 12.00, 14.00 Новости	15.10 На луне		
07.00, 12.00 Настоящий сериал	16.10 Т/с Восемь бусин на тонкой ниточке	10.30 Д/ф Смех да и только	17.05 Шаг к мечте: Раз и навсегда		
08.00, 15.30, 21.00 Реальное кино	18.05 X/ф Что он сказал?	11.25 Удивительные твари	19.10 Пассажир		
09.30 Новости. Азия	20.00 В центре событий	12.30 Не с той ноги	20.45 Москва, я терплю тебя		
09.35 Специальный репортаж	21.05 Приют комедиантов	14.30, 22.00, 00.00 Т/с Легенды о Круге	22.25 Певица на всю голову		
10.00 Утро	22.25 X/ф Не хочу жениться!	16.15, 22.55, 00.55 900 секунд	00.15 Диана: История любви		
10.30, 23.00 Лицом к событию	23.50 X/ф Новогодний детектив	17.00, 20.30 Американские истории	02.10 Дикая жизнь		
11.00 Спецпроект.док	01.20 Петровка, 38	17.00 Новые итоги			
11.30, 14.30 Человек на карте	01.40 Закон и порядок	19.00 Параллели			
13.00 Донбасс. Реалии	02.05 Д/ф Личные маги советских вождей	19.30 Что это было?			
13.30 DW. Интервью	02.45 Д/ф Королевы комедий	21.00 US: обстоятельства			
15.00, 17.00, 23.30 Главное		23.00 Дежурный по америке			
17.30 Перекресток		01.30 Алматинские каникулы			
19.00 Ждем в гости		02.00 US: новости			

Около 60 % жителей Германии испытывают временами чувство одиночества. В жизни четырех процентов одиночество присутствует часто. Таковы результаты репрезентативного опроса, проведенного институтом изучения общественного мнения Forsa по заказу больницы кассы Techniker Krankenkasse (TK). В исследовании приняли участие 1400 человек в возрасте от 18 лет и старше.

Как ни странно, проблема одиночества особенно распространена среди молодых людей - в возрастной группе от 18 до 39 лет почти 70 % опрошенных признались, что она им хорошо знакома. Больше трети респондентов в этой группе также отметили, что одиночество тяготит их в значительной или очень значительной степени. Среди старшего поколения одиноким себя чувствует почти каждый пятый.

Эта тема в немецком обществе всё ещё является табу, особенно для мужской части населения. Лишь каждый пятый мужчина, которому знакомо чувство одиночества, рассказал, что хотя бы изредка говорит об этой проблеме с другими. Среди женщин, согласно исследованию TK, так поступают 40 %. Каждый третий мужчина и каждая пятая женщина в этом вопросе вообще никому не доверялись. В качестве причины большинство указали боязнь стать для других обузой. Помимо этого более половины опрошенных не верят в то, что разговоры на эту тему с другими помогут, и для трети они вообще неприятны.

Медицина говорит, что хроническое одиночество в долгосрочной перспективе может вызвать расстройства физического или психического характера. Психические проблемы встречаются особенно

часто. Такие симптомы как стресс и истощение, усталость, подавленность, встречаются среди одиноких людей намного чаще.

Одинокие люди меньше двигаются, хуже спят и реже придерживаются здорового питания. Последствия для здоровья могут варьироваться от депрессии до повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний и возникновения зависимостей.

Особенно острым чувство одиночества становится в предновогоднюю пору, когда многие собираются в семейном кругу или с друзьями. Психологи уверены, что из одиночества есть способы выхода. Признавшись себе, что чувствуешь себя одиноким, нужно взять инициативу в свои руки и договориться о встрече со знакомым. Даже если есть боязнь быть отвергнутым, нужно преодолеть в себе этот страх и позвонить, например, человеку, общество которого вам приятно, но который вам сам долго не звонил.

Если и это даётся с трудом, то подойдёт стратегия маленьких шагов: выйти на прогулку в город и улыбаться встречным, или поупражняться в улыбках в супермаркете. 90 процентов людей дружелюбно улыбнутся в ответ. Таким образом вы сможете постепенно приблизиться к установлению контактов. Этому способствуют и походы на концерты, церковную службу или на рождественский базар, где за чашкой глинтвейна или какао можно вступить в разговор с соседом по столу.

Главное – не замыкаться в себе. С праздником!

