WREMJA.INFO
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE JULI 2019

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Сезон «Р», или объявляется перерыв!

10
ТЕМА
Осторожно с огнем, или что делать при ожогах

14
ЗДОРОВЬЕ
Икота, икота, перейти на Федота

ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА:

«ВЕРЮ НЕ В ДИЕТЫ, А В ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Елена Николаева великолепно чувствует себя как в роли телеведущей, так и бизнес-леди, любит утро, которое всегда мудренее, отлично готовит и верит не в диеты, а в образ жизни.

СТР. 20

ANZEIGE

МИР ДЕТСТВА

- ДЕТСКИЕ КНИГИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155

Заказывайте на сайте www.detiru.de

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Сезон «Р», или объявляется перерыв!

Некоторые косметологические процедуры просто-таки необходимо отложить до прихода осени.

СТР. 10

ТЕМА

Осторожно с огнем, или что делать при ожогах

Лето - традиционная пора шашлыков и барбекю.И, увы, связанных с ними традиционных сезонных травм, то есть ожогов.

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Елена Николаева: «Верю не в диеты, а в образ жизни!»

Елена Николаева великолепно чувствует себя как в роли телеведущей, так и бизнес-леди, любит утро, которое всегда мудренее, отлично готовит и верит не в диеты, а в образ жизни.

СТР. 26

КИНОЗАЛ

В июле на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Летние фантазии

Рецепты вкусных и оригинальных (и в то же время по-летнему легких) блюд.

Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

veritas® GROUP

www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | 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

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

События

Fashion Week Berlin

С 2 по 7 июля Берлин превратится в подиум, на котором будут демонстрироваться самые креативные разработки и самые актуальные модели верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей. Традиционная Летняя Неделя моды-2019, помимо показов новых коллекций, включает в себя массу ярмарок и выставок, в том числе Selvedge Run, Panorama. Show&Order, X Premium, Neonyt Summer, а также различные сопроводительные мероприятия и вечеринки – скучно в Берлине в начале июля точно не будет!

Приключения электроники

München eMOBIL 2019

То, что за электромобилями – будущее, уже ни для кого не новость. Электромобили, а также электровелосипеды и -скутеры, уже давно превратились из средства передвижения в перспективный арт- и дизайн-объект, в чем все желающие могут убедиться воочию на выставке eMOBIL 2019, которая состоится в выставочном центре Мюнхена 6 июля! Здесь можно будет увидеть последние новинки и бестселлеры, проконсультироваться по поводу покупки представленных моделей, запчастей и аксессуаров, а также опробовать э-мобили в действии.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

Песнь о Нибелунгах

Nibelungen-Festspiele Worms 2019

Ежегодно летом перед Вормсским собором проходит знаменитый театральный фестиваль Nibelungen-Festspiele. Премьера мероприятия состоялась в 1937 году и была основана на драме немецкого автора Фридриха Кристиана Хеббеля «Нибелунги», написанной в 1861 году. Во время Второй мировой войны фестиваль по понятным причинам не проводился, традиция была возобновлена в середине 1940-х годов, после чего театральные сезоны проходили регулярно вновь вплоть до 1956 года. После длительного, почти полувекового перерыва, фестиваль Нибелунгов стартовал вновь летом 2002 года и с тех пор проводится каждый год, неизменно собирая огромную аудиторию. Неудивительно, ведь каждый раз на театральных подмостках разыгрывается совсем новая версия «Нибелунгов», воссозданная с учетом исторического контекста современными драматургами и инсценированная молодыми режиссерами.В этом году «Песнь о Нибелунгах» будет звучать с 12 по 28 июля.

Вкус лета

Genuss Festival Mönchengladbach 2019

С 19 по 21 июля в Менхенгладбахе пройдет уже ставший традиционным фестиваль еды под открытым небом Genuss Festival. Как уже понятно из названия, это восхитительное кулинарное мероприятие посвящено наслаждению едой, но не абы какой, а приготовленной лучшими из лучших, виртуозными повелителями грилей, кастрюль и сковородок, создающими из даров лета, а также мясных и молочных продуктов, круп и прочих ингредиентов самые настоящие произведения искусства! Понятно, что уйти отсюда голодным - и без массы ярких впечатлений!

На вернисаже как-то раз

Art.Sylt 2019

Внимание всем поклонникам прекрасного, любителям живописи, фотографии и скульптуры, а также всем находящимся в поиске идей и вдохновения! С 25 июля по 4 августа в Новом лодочном ангаре в гавани Листа, что на Зюльте, на выставке-вернисаже Art. Sylt 2019 можно будет увидеть массу необычных, вдохновляющих и нестандартных произведений искусства и творческих находок. А после встречи с арт-чудесами можно еще и погулять среди полей с яркими цветами, вересковых зарослей и песчаных дюн, которыми славится «Король севера» Зюльт.

А в это время, много лет назад...

3 июля 1916 года
В Лондоне состоялся суд по делу о катастрофе лайнера «Титаник», самого большого и самого безопасного на тот момент в мире пассажирского лайнера, затонувшего во время своего первого рейса в ночь с 14 на 15 апреля 1912 года. Суд вынес решение, гласящее, что «корабль затонул вследствие столкновения с айсбергом, вызванного чрезмерной скоростью, с которой его вели». Показательно, что в момент аварии капитана «Титаника», Эдварда Смита, не было на мостике, вахту несли его помощники.

7 июля 1445 года
В ходе сражения у Спасо-Евфимиева монастыря возле Суздаля татарское войско наголову разгромило русскую рать, а ее предводитель, великий князь Московский Василий II был взят в плен (впрочем, через некоторое время его отпустили за неимоверный выкуп, потрясший всю экономику Московского княжества).

8 июля 1579 года
9-летней Матроне, дочери казанского стрельца Онучина, во сне явилась Богородица и поведала о нахождении на пепелище недавно сгоревшего дома чудодейственной иконы, впоследствии получившей название Казанской Божьей Матери.

11 июля 2008
В продажу поступил iPhone 3G, смартфон, который произвел настоящую революцию среди мобильных устройств в мире.

14 июля 1789 года
Вышедшие на улицу парижане взяли штурмом городскую тюрьму Бастилию, символ королевского всевластия, - так началась Великая французская революция.

17 июля 1917 года
В ходе Первой Мировой войны король Великобритании Георг V издал указ об изъятии всех немецких титулов из имен членов королевской семьи. Королевская династия, ранее именовавшаяся Сакс-Кобург-Готской, стала Виндзорской.

19 июля 1980 года
В Москве на Большой спортивной арене стадиона «Лужники» прошла церемония открытия XXII Летних Олимпийских игр. Даты Олимпиады-80 были выбраны не случайно: Всесоюзный научно-исследовательский институт гидрометеорологической информации изучил результаты наблюдений московской погоды за 100 лет и сделал вывод, что самая теплая и ясная погода в Москве бывает во второй половине июля-начале августа, именно в эти сроки было решено провести олимпийские соревнования.

FOTOS: SXC

21 июля 2960 года
Первой в мире женщиной премьер-министром стала Сиримаво Бандаранаике, заменившая на этом посту своего мужа, Соломона, национального лидера Цейлона, христианина, который был застрелен буддистским монахом-фанатиком.

26 июля 1572 года
Начало Молодинской битвы, одного из ключевых событий в российской истории, в ходе которой русская армия под предводительством князя Михаила Воротынского одержала победу над войском шедшего на Москву крымского хана Девлета I Гирея, включавшего в себя также турецкие и ногайские отряды. Несмотря на почти двукратное численное превосходство, 120-тысячная крымская армия была наголову разбита и обращена в бегство. Сражении при Молодях стало поворотным пунктом в противостоянии Московского государства и Крымского ханства, которое отказалось от притязаний на Казань и Астрахань и потеряло значительную часть своей мощи.

30 июля 1992 года
Бывший глава ГДР Эрих Хонеккер вылетел из Москвы в Берлин, где в аэропорту Тегель был арестован и препровожден в тюрьму Моабит.

СУДОКУ

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

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

Сезон «Р», или объявляется перерыв!

В процессе подготовки к долгожданному (и, увы, такому короткому) пляжному сезону, как и на войне, хороши все средства? Не совсем так, - далеко не все способы стать красивее уместны летом, более того, некоторые косметологические процедуры просто-таки необходимо отложить до прихода осени.

С наступлением лета всем без исключения хочется быть особенно привлекательными и ухоженными. В то же время со многими популярными косметологическими процедурами летом лучше повременить, так как в период солнечной активности они принесут гораздо больше вреда, нежели пользы. О каких же манипуляциях по имя красоты идет речь?

Как и в случае с поеданием устриц, все процедуры с участием лазера - лазерную коррекцию дефектов кожи, а также лазерную эпиляцию, - можно делать исключительно в месяцы, в названии которых есть буква «р», то есть с сентября по апрель. Все дело в том, что кожа, на которую воздействовали лазером, очень уязвима: всего несколько минут на солнце могут привести к жестокой гиперпигментации и даже ожогам. После таких процедур следует очень тщательно беречь кожу от ультрафиолетовых лучей, причем последние не может нейтрализовать даже самый дорогостоящий солнцезащитный крем. То же самое касается удаления родинок, папиллом и бородавок (неважно, с помощью лазера, жидкого азота или скальпеля), - с ними лучше прощаться в течение холодного сезона, опять же из-за минимального воздействия ультрафиолета. Кроме того, микротравмы кожи, неизбежные после удаления родинок или папиллом, в жару хуже заживают, и малейшее загрязнение может спровоцировать воспаления.

FOTOS: SXC

Под запретом летом также микродермабразия и химические пилинги, так как в ходе таких процедур кожа травмируется (происходит «снятие» верхнего слоя эпидермиса), так что причиной запрета вновь становятся риски инфицирования и гиперпигментации. А после них еще и сильно повышается чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому как минимум месяц после пилингов и компании необходимо пользоваться кремом с фильтом SPF 50.

Всевозможные процедуры, в которых «участвуют» ретиноидосодержащие препараты, лучше оставить до сентября, так как ретинол может вызвать не только гиперпигментацию, но еще и диспигментацию, то есть исчезновение пигмента. А если учесть тот факт, что ретинол истончает эпителиальный покров, то перерыв на лето подразумевает и использование кремов, лосьонов и сывороток.

Есть категория косметических препаратов, которые не запрещены летом, но в то же время требуют осторожности в применении: так, натуральные масла и экстракты могут вызвать на солнце аллергию, поэтому людям, склонным к различным аллергическим реакциям и дерматитам, лучше пользоваться в жаркое время года средствами со слабовыраженным запахом. То же самое касается и фруктовых кислот, допустимых в летних кремах только в сочетании с солнцезащитными фильтрами. Если сыворотка или лосьон содержат исключительно фруктовые кислоты, то их использование может привести к утончению верхнего слоя кожи, повышению чувствительности к ультрафиолету и, как следствие, повышенной пигментации.

И уж точно сейчас следует отставить в сторону средства с силиконами! Силиконы создают на коже эффект полиэтиленовой пленки, «запечатывая» на ней грязь, постоянно вырабатывающиеся кожное сало и омертвевшие клетки, а также мешая впитыванию последующих уходовых средств . А удалить силиконовую пленку не так-то просто! С этим успешно справляются только качественные двухфазные очищающие продукты. Поэтому сейчас самое время пересмотреть состав, а заодно и текстуру косметических средств (в теплое время года она должна быть более легкой). При этом необходимо учитывать усиление солнечной активности и не забывать о защите от ультрафиолетовых лучей, которая позволит сохранить не только ровный тон кожи, но и ее молодость и красоту.

Просто экологично

Внести свой вклад в сохранение окружающей среды может - и должен - каждый.

Пластик сегодня не ругает только ленивый, хотя еще каких то пару десятилетий назад он считался самым прогрессивным материалом, прочным, дешевым и долговечным. Но именно эти пластиковые достоинства обернулись против блага человечества, так как период разложения пластика составляет более 500 лет.А если учесть, что за год средняя семья выкидывает около 100 кг пластикового мусора, то в скором будущем наша планета превратится в огромную помойку - и останется такой на веки вечные. Самое время пересмотреть свое отношение к проблеме и предпринять кое-какие действия! Понятно, что полностью отказаться от пластика невозможно. А вот постараться сократить «пластиковый» вклад в экологию можно, и это под силу каждому, причем легко и просто.

Налево и направо

В Европе озаботились темой раздельного сбора мусора и его дальнейшей переработкой еще в 80-х годах прошлого века. На сегодняшний день тут уже никого не удивить раздельным сбором мусора, а также автоматами-приемниками для пластиковых бутылок и жестяных банок из-под напитков. Но тем не менее далеко не все ответственно относятся к селективному сбору мусора и разделению отходов, - и это очень печально. И еще - сокращение отходов не менее важно, чем их переработка. Любая переработка — это затраты энергии, воды и выбросы вредных веществ (разумеется, при использовании вторичного сырья эти затраты на порядок ниже, чем при изготовлении вещей из первичных материалов). К тому же далеко не все можно переработать.

Меньше – значит лучше

В силах каждого из нас (хотя бы попробовать) покупать меньше одноразовых и недолговечных вещей вроде пластиковой посуды или полиэиленовых пакетов. Отличная альтернатива последним - многоразовые тканевые сумки, компактные, неприхотливые в уходе и очень, очень долговечные. А уж если под рукой не оказалось такой вот авоськи, целлофановый пакет можно хотя использовать несколько раз, а не покупать постоянно новый. То же касается бумажных полотенец, которым лучше предпочти тканевые, и пластиковых одноразовых стаканчиков – от них вообще лучше отказаться. И еще - упаковка включена в стоимость товара, но не несет потребительской ценности. Значит, надо выбирать самую выгодную упаковку. Например, обычно выгоднее купить одну полуторалитровую бутылку минеральной воды вместо трех по пол-литра.

По-соседски

О том, что и для окружающей среды, и для собственного кошелька будет лучше, если перейти на покупку сезонных продуктов региональных производителей, миру твердят уж с незапамятных времен. И вот почему – товары, производимые по соседству, выигрывают за счет более короткого транспортного следа, кроме того, они не нуждаются в дополнительной упаковке и сортировке, а сезонные – еще и в хранении. К тому же и цена их обычно ниже, и более чем логично поучаствовать в сохранении природных ресурсов и заодно сэкономить!

Замена объектов

Совсем не зря Европарламент одобрил план, согласно которому в государствах-членах ЕС наложен запрет на производство и продажу пластиковых косметических палочек, соломинок и прочей мелкой пищевой тары и упаковок из пенополистирола. И это не значит, что из магазинов исчезнут все вышеупомянутые товары – просто их будут делать из экологически безвредных материалов: бумаги, ткани, стекла. Почему бы не последовать этому примеру и не заменить одноразовые бутылки и стаканчики на многоразовые, целлофановые пакеты на матерчатые сумки, а заодно взять за привычку пользоваться туалетной бумагой и кухонными полотенцами, произведенными из макулатуры?

Думай, голова

Все вышеупомянутое не значит, что все должны срочно превратиться в экомонстров и гордо игнорировать ассортимент сетевых супермаркетов. Если вам захотелось холодного зеленого чая со вкусом личи, не отказывайте себе в удовольствии, просто подходите к выбору с умом: лучше купить продукцию крупных известных компаний, которые много внимания уделяют экологии и переработке. И, как уже упоминалось, покупайте холодный чай или другие напитки сразу в таре по 1,5 литра: это и экономично, и экологично. И не бросайте на пол бутылки, салфетки и упаковки – донести их если не до ближайших контейнеров для раздельного сбора мусора, то хотя бы до ближайшей урны не так уж и сложно.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

Резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - с новосельем!

В Берлине, в районе Шпандау, рядом с торговым центром Spandauer Arkaden, открыта новая резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese»! Это недавно сданный в эксплуатацию отдельно стоящий жилой дом, построенный по индивидуальному проекту и расположенный в тихом частном секторе.

Комплекс-резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - это возможность жить полноценной жизнью в идеальных бытовых словиях, чувствуя радость общения, заботу и внимание окружающих. В «Grüne Wiese» ни возраст, ни физические ограничения, ни проблемы со здоровьем не являются помехой комфортной и счастливой жизни. Наш новый дом оснащен всем необходимым для удобства и безопасности его обитателей. Во всех помещениях и на прилегающей территории предусмотрена безбарьерная среда (беспрепятственный проход и проезд на инвалидной коляске), в доме имеется лифт. Помимо круглосуточного ухода и постоянного наблюдения со стороны квалифицированного персонала жильцов ожидают общение с интересными людьми, теплая атмосфера, анимационные программы...

Если Вы или Ваши близкие нуждаетесь в круглосуточной заботе и поддержке, но при этом не хотите менять привычную домашнюю обстановку, то все это Вы найдете у нас в жилом комплексе для пожилых людей «Grüne Wiese»!

- Уютные просторные комнаты в новом доме
- Собственный сад с раскидистыми деревьями и ухоженным газоном
- Круглосуточная забота и внимание персонала, общение и досуговые мероприятия
- Посещение врачей и физиотерапевтов
- Вкусное и разнообразное питание
- Бытовое обслуживание
- Домашние тепло и уют

Мы делаем все, чтобы на нашей зеленой лужайке забывались проблемы, болезни и возраст. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Количество комнат ограничено!

На все ваши вопросы, касающиеся условий аренды и проживания, ответит по телефону 030 688 377 138 госпожа Бауман.

Sorglos SW Wohnen в кооперации с veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Осторожно с огнем, или что делать при ожогах

Лето - традиционная пора шашлыков и барбекью.И, увы, связанных с ними традиционных сезонных травм, то есть ожогов. Так ли они страшны, как принято считать, и каковы правила первой помощи в таких случаях?

Среди травм бытового характера ожоги занимают одно из первых мест – и да, они действительно очень опасны. Ожоги, или термические повреждения тканей тела, приводят к нарушению целостности тканей, что в некоторых случаях может даже привести к летальному исходу. Ничего нового в этом утверждении нет, как и в том, что ожоги предотвратимы, но в то же время статистика которая знает все, уверждает, что 80-90% подобных несчастных случаев происходят в бытовых условиях. Особенно травматичными являются пикники, барбекью, шашлыки и им подобные варианты весенне-летних «игр с огнем». Поэтому, прежде чем отправиться на природу жарить мясо, надо запомнить (и строго-настрого их придерживаться!) определенные правила безопасности, а заодно и освежить в памяти, как оказать первую доврачебную помощь пострадавшим от ожогов.

То, что при использовании легковоспламеняющейся жидкости для розжига обязательно нужно прочесть инструкцию и неукоснительно следовать ей, сомнений ни у кого возникать не должно. Как и то, что не стоит раздувать пламя феном, склонившись над углями. Увы, игры с открытым огнем ничем хорошим обычно не заканчиваются. В случае случаев же очень важно убрать источник ожога, сбив пламя либо же перекрыв доступ к нему кислорода, после чего срочно освободить кожу вокруг ожога от одежды и украшений: будет проще охладить ожог и избежать повреждений. После этого надо полить место ожога холодной чистой водой (это уменьшит отек и боль, а также снизит риск образования рубцов) или сделать влажный компресс. Внимание! Ни в коем случае нельзя использовать лед, так как он может обморозить только что обожженное место, и это будет очень болезненный парадокс. Если после охлаждения боль не проходит, можно выпить обезболивающее (ибупрофен) и антигистаминное (лоратадин). И надо больше пить, потому что ожоги сопровождаются потерей жидкости. Если есть возможность показаться врачу, то лучше это сделать, и уж точно надо обратиться за медицинской помощью, если площадь ожога больше собственной ладони.

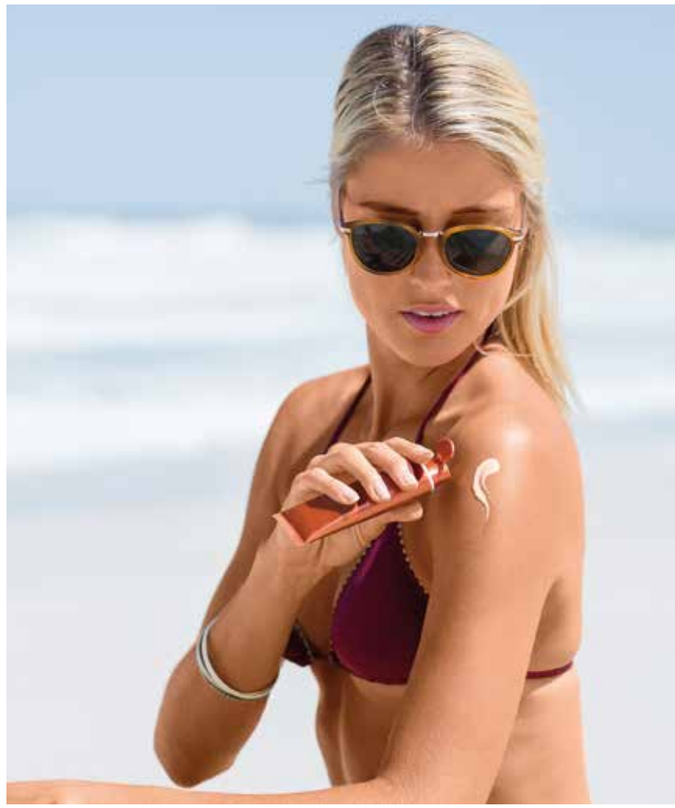
А вот чего делать не надо, это накладывать повязки из сухой ткани или бинта непосредственно на место повреждения: ткань может прилипнуть к ожоговой ране. Точно так же не стоит наносить на ожог кремы или другие жирные или маслянистые вещества. Они создают пленку, которая мешает вентиляции и перегревает кожу. Еще под запретом спирт или спиртовые растворы, способствующие дополнительному обезвоживанию кожи. И ни в коем случае нельзя смазывать обожженное место кефиром, маслом, зубной пастой или другими диковинными средствами, - все эти субстанции в лучшем случае запечатывают ожог, делая из него парник с бактериями, что очень плохо, а в худшем – вызывают тяжелое воспаление.

FOTOS: SXC

Кстати, все вышеупомянутое относится также и к солнечным ожогам. Тут нужно сразу же уйти с солнца в прохладное место, например, в тень, а затем принять холодный душ или полежать в прохладной воде (как вариант - приложить к пораженным участкам мокрую холодную повязку для охлаждения и снятия жжения и боли). При таких симптомах, как головная боль, головокружение, тошнота, необходимо сразу обратиться к врачу, так как все это может свидетельствовать о развитии теплового удара.

В течение всег восстановительного периода после ожогов (неважно, какова их природа) рекомендуется соблюдать специальную диету, - есть меньше мяса и животных жиров, а больше - растительной и молочной пищи. Свежие овощи в любом виде, включая салаты, незаменимы в это время, как и зелень. Употребляемая пища в жаркие дни должна быть легкой и прохладной, предпочтение нужно отдавать белому птичьему мясу и нежирной рыбе. Необходимо умерить потребление любых мучных изделий, отказаться от бутербродов и продуктов «быстрого питания». Не лишним будет сейчас и подзарядиться природными средствами вроде имбиря или ацеролы, которые являются настоящими палочками-выручалочками для иммунной и нервной систем благодаря высокому содержанию аминокислот, минералов и микроэлементов. Их можно употреблять как в свежем виде, так и в качестве ингредиента для блюд и напитков. И, конечно, все это должно сопровождаться большим количеством прохладной или теплой (ни в коем случае не ледяной!) воды.

Будьте осторожны с огнем и безопасного вам лета!



СУДОКУ

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

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

В голове моей туманы

Вроде бы вот и лето на дворе, и погода «шепчет», и вообще все хорошо... И нет повода для особенных волнений и переживаний, а в голове все равно туман, а проблемы с памятью и с концентрацией внимания участились? Не торопитесь винить свой мозг, - речь может идти о так называемой «усталости надпочечников».

«Туман» в голове – явление, увы, достаточно распространенное. При этом корни проблемы с ясностью мыслей, хронической усталости и склонности к депрессии часто кроются в... надпочечниках, - парной железе, находящейся, как следует из названия, над почками, неразрывно связанной с ними и крайне важной для жизни. Но при чем же тут мозги? Все дело в том, что надпочечники продуцируют гормоны, которые позволяют мозгу и телу справляться со стрессом (и физиологическим, и психологическим). А так как вся жизнь современного человека – это бесконечные переживания и нервы, то в организме постоянно поддерживается высокий уровень гормонов стресса. Врачи полагают, что со временем это может привести к тому, что наши надпочечники «устают», то есть, истощают свои ресурсы. Это и влечет за собой ухудшение работоспособности мозга. Как же себе помочь? И что предпринять в том случае, когда ощущение затуманенности учащается?

Сначала было... очищение

При потере работоспособности и «тумане» в голове очень важно обратить внимание на два органа выделительной системы, которые отвечают за детоксикацию организма: печень и почки. Печень участвует в утилизации токсинов, лекарственных препаратов и продуктов питания, а почки ответственны за выведение из организма продуктов жизнедеятельности. Оптимизация работы печени и почек имеет решающее значение.Чем меньше токсинов задержится в теле, тем яснее разум и лучше память. Употребление продуктов, которые способствуют очищению организма, нормализации пищеварения и уменьшения нагрузки на печень, а, следовательно, и на почки, может в считанные дняи сотворить настоящее чудо. Детокс-дни настойчиво рекомендуется всем тем, кто жалуется на проблемы с концентрацией и «наведением резкости». В течение таких дней (достаточно «очищаться» 1-2 раза в неделю!) необходимо исключивать все жареное, жирное, рафинированное, сладкое, кофе, добавляя в рацион больше овощей, фруктов и воды.

Кругом вода

Кстати, о воде – в деле очищения и одоровления почек без нее никак не обойтись! Вода нужна вода для секреции мочи, главной«выводящей» субстанции организма. Низкий уровень ее генерирования может привести к образованию«камней» в почках. Чтобы предотвратить все неприятные сбои в их работе, просто не забывайте выпивать 2,5-3 литра чистой жидкости в день. Особенно хороша тут так называемая «щелочная» вода, уменьшающая уровень кислотности крови и облегчающая почкам работу. Самый простой способ сделать щелочную воду – это добавить в обычную питьевую лимон. Более правильный – сделать настой из питьевой воды и лимона. Для этого на средних размеров кувшин отфильтрованной воды берется один лимон, режется на толстые дольки и погружается в воду. Давить сок лимона не нужно! Настаивать 8-12 часов при комнатной температуре. Помимо пользы для почек и надпочечников такой лимонад активирует пищеварительный процесс, а также помогает стимулировать работу печени, разжижая желчь.

FOTOS: SXC

Фрукты-овощи

Для поддержания надпочечников в форме необходимы также продукты с высоким содержанием кальция, морские водоросли, свежевыжатые соки, клюква и виноград. Хорошо, если они станут идеальными позициями в вашем рационе, особенно, если вы серьезно взялись за чистку почек.Не обойтись и без полиненасыщеных жирных кислот омега-3 и омега-6. А вот от пончиков с сахарной пудрой, сладких газировок, кофе и алкоголя сейчас лучше отказаться, так как это лишь ухудшит ваше состояние.

Плюс активность

Физические нагрузки создают давление, которое повышает интенсивность циркуляции жидкости в организме. Ходьба, велосипедные прогулки, плавание, гимнастика - вариантов хватит на любой вкус, главное, движение! Физическая активность, особенно на свежем воздухе, отлично сказывается на работе всех систем организма, а также обмене веществ, настроении и сне. А ведь естественное очищение организма, без которого не разогнать туман в голове, происходит именно ночью, во сне! Процесс этот достигает своего максимума между 11 часами вечерами и 2 часами ночи, поэтому свой график надо строить так, чтобы попадать в объятия Морфея именно в этом промежутке времени. Как видите, ничего сложного во «внесении ясности» нет, - но ведь все гениальное просто...

ВРЕМЯ
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
ИСКРЕННЕ ВАШИ, СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“!
12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, WILHELMSAUE 1, 10715 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБ 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: .....

Икота, икота, перейти на Федота

Люди научились летать, словно птицы, создали Интернет и построили адронный коллайдер, но так и не выяснили, что такое икота и почему она возникает.

Икота, как и насморк, считается настолько несерьезным недугом, что от нее не только не придумали лекарств, но и вообще, по большому счету, ей не придают особого значения. В самом деле, в звуках, непроизвольно издаваемых горлом при резком сужении голосовой щели в ответ на судорожное сокращение диафрагмы (мышцы, которая отделяет грудную полость от брюшной), нет ничего страшного. Медицинские справочники сообщают, что икота - это непроизвольная физиологическая реакция, вызванная спазмом диафрагмы, своего рода рефлекс-рудимент, присущий не только людям, но и млекопитающим животным. А вот механизм ее возникновения вызывает разногласия: некоторые полагают, что икота помогает плодам млекопитающих подготовиться к дыханию, тренируя мышцы легких, другие считают ее следом «выхода» из воды, изначально предназначавшегося для координации работы жабр, третьи вовсе уверены, что все это «ответ» организма на возбуждение, стресс, испуг или другие чересчур повышенные эмоции. Иногда икота может возникнуть в связи с переохлаждением, а также из-за переедания (скорее, даже из-за растяжения желудка) и из-за слишком быстрого поглощения пищи и напитков, особенно газированных. Или из-за того, что кто-то о нас вспоминает – такой вариант тоже не исключен.

Как бы то ни было, икота достаточно безвредное явление – некоторые люди совершенно без ущерба для здоровья икают в течение довольно продолжительного времени. Как сообщает Книга рекордов Гиннесса, некий Чарлз Осборн из американского штата Айова начал икать в 1922 году, а перестал в 1990 году, причем средняя частота иканий в начале приступа составляла 40 раз в минуту, а затем сократилась до 20-25 раз. Показательно, что постоянная икота не помешала Осборну вести абсолютно нормальный образ жизни, больше того, невзирая на икоту, он ухитрился дважды жениться и завести 8 детей. Но и приятного в икоте нет совсем ничего, особенно, если она возникает во время деловой встречи, в театре или еще в какой-то неуместной ситуации. Как же избавиться от нее быстро и безболезненно?

Так как икота вызвана трудностями с дыханием, чтобы избавиться от нее, нужно это самое дыхание восстановить и вернуть в нормальный режим. Для этого всего-то и нужно, чтобы выпить мелкими глотками стакан воды. Еще можно набрать в легкие как можно больше воздуха и выдыхать его небольшими порциями, ненадолго задерживая дыхание перед каждым последующим выдохом. Некоторые советуют класть тонкий ломтик лимона на язык и сосать как карамель (в Америке вместо лимона на язык помещают ложку арахисового масла), или сесть на пол и подтянуть колени к груди, обняв их руками, оставаясь в таком положении 2-3 минуты. Известный вариант избавления от икоты – потянуть себя за язык, ухватив его кончик пальцами. Это стимулирует блуждающий нерв, идущий от мозга к пищеводу, и облегчает спазмы диафрагмы. Еще некоторым (в частности, тем, кто считает причиной возникновения икоты тот факт, что о нем кто-то вспоминает) действительно помогает декламация пословицы «Икота, икота, перейди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого» - ведь это тоже своего рода дыхательное упражнение! А впрочем, можно вообще никак не бороться с икотой – в спокойном состоянии начинают действовать другие мышцы, и спазмы исчезают.

Как уже упоминалось, сама по себе икота не опасна, если только ее приступы не возникают по нескольку раз в день или несколько дней в неделю и длятся больше часа, либо же сам процесс вызывает серьезный физический дискомфорт. В таких случаях необходимо проконсультироваться с врачом, в остальном же достаточно попросить икоту перейти на Федота...

FOTOS: SXC

ANZEIGE

FettShredder – идеальная фигура и отличное настроение!

Отличная новость для тех, кто хочет распрощаться с лишними килограммами и чувствовать себя при этом на все 100!

Трехфазный комплекс корректировки веса FettShredder – это одновременное похудение, улучшение здоровья, настроения и внешнего вида. Новая разработка ведущих специалистов Германии и Швейцарии представляет собой уникальный коктейль из витаминов и минералов, включающий экстракт гуараны, L-карнитин, хром, никотиновую кислоту, витамины C, B12, B2, B4, B1, экстракты малины, мелиссы и валерьяны и другие натуральные компоненты. FettShredder ускоряет метаболизм на клеточном уровне и активизирует расщепление и выведение жиров, одновременно пополняя запас витаминов и минералов, повышая выносливость и работоспособность и защищая от стрессов. Особенность трехфазного комплекса FettShredder состоит во взаимодействии трех различных комплексов активных ингредиентов: FettShredder Утро, FettShredder День и FettShredder Ночь. Каждый из них обеспечивает непрерывный процесс похудения, поддерживая эффект двух других комплексов. Прием FettShredder не требует дополнительных ограничений в питании и повышения физической активности. Устойчивое и систематическое управление весом, оптимальное энергоснабжение в течение всего дня, несложная дозировка, отсутствие побочных эффектов и противопоказаний к применению – путь к стройности и здоровью еще никогда не бл таким простым и легким!

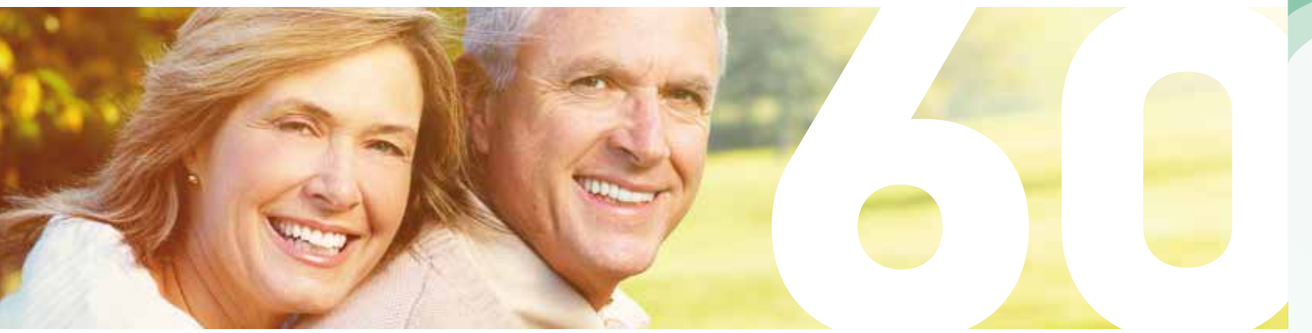
Уникальный трехфазный комплекс для регулировки веса FettShredder, а также огромный ассортимент лекарственных препаратов и товаров для здоровья и красоты ждут Вас в Brillant Apotheke!

АКЦИЯ МЕСЯЦА СКИДКА 10%

BRILLANT APOTHEKE | KURFÜRSTENDAMM 71 (DIREKT AM U-BHF. ADENAUERPLATZ) | 10709 BERLIN
ТЕЛ. (30) 327 66 730 | ФАКС (30) 327 66 836 | WHATSAPP 0151 454 49555 | BRILLANT.APOTHEKE@GMAIL.COM

WWW.BRILLANT-APOTHEKE.DE

ЧАСЫ РАБОТЫ: С ПН. ПО ПТ. С 8:30 ДО 20:00, СБ. 9:00-19:00



И никакой аллергии!
Хорошая новость для аллергиков - регулярное употребление кефира снижает вероятность развития пищевой аллергии. К такому выводу пришли тайваньские ученые, проведя ряд клинических исследований с участием мужчин и женщин разных возрастов. Оказывается, некоторые компоненты этого ферментированного молочного напитка способны снизить уровень иммуноглобулинов Е, провоцирующих аллергические реакции. Даже стакана кефира в день достаточно для резкого снижения выработки иммуноглобулинов Е в организме. Отсюда вывод: пейте кефир и будьте здоровы!

Оранжевое настроение
Английские ученые выяснили, употребление какого сока наиболее эффективно укрепляет здоровье пожилых людей, защищает от хронических заболеваний и уменьшает уязвимость клеток к болезням и старению. Оказывается, пальма первенства среди натуральных соков принадлежит морковному соку! Он полезен при нарушении сердечной деятельности, заболеваниях глаз, воспалительных процессах в полости рта, а также при сбоях в работе желудочно-кишечного тракта, облегчает симптомы хронических заболеваний и оказывает тонизирующее действие. Оговоримся, что речь идет тут о свежевыжатом морковном соке, который надо пить непосредственно сразу после приготовления, добавляя в него ложку сливок или растительного масла для лучшего усвоения витамина А.

Мойте руки перед едой. Но не часто...
Микробы вредны, а бактерии способствуют возникновению кариеса и других не менее неприятных болезней, учит реклама. На самом деле это не совсем так, утверждают ученые. Все бактерии в нашем организме живут в состоянии взаимодействия и баланса, они укрепляют наш иммунитет и здоровье. А погоня за стерильной чистотой и борьба с вредными бактериями нарушают природное равновесие и способствуют возникновению таких аллергических заболеваний, как бронхиальная астма. Особенно это касается тех, кому за 60, так как в работе их иммунной системы периодически происходят сбои. Вывод: чистота, конечно, залог здоровья, но все хорошо в меру...

Вечерняя смена
Прием лекарств должен соотноситься с природным ритмом человека. Особенно важно соблюдение времени приема препаратов для сердца и от гипертонии, которые, как выяснилось, неодинаково эффективны в разное время суток. Так, лекарства от гипертонии оказывают желаемый эффект, только если их принять вечером, а вот если их принять днем, то они действуют в лучшем случае только как плацебо. В худшем же – могут даже навредить! Медики советуют передвинуть прием препаратов, нормализующих давление, на период с 19.00 до 21.00 часов, - ведь, несмотря на то, что многие пожилые люди страдают от высокого давления как днем, так и вечером, только ночью высокое давление может нанести им самый большой вред. Одновременно «вечерняя смена» приема лекарств является и самой эффективной.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

VERITAS
Geschäftsstelle
Charlottenburg
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030-321 20 11

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

www.veritas24.info

Максим Первозванский: «Мат — это антимолитва!»

Протоиерей Максим Первозванский, писатель, автор книг по семейной психологии, главный редактор православного молодежного журнала «Наследник» и отец 9 детей - о том, как избавиться от сквернословия самому и отучить от него своих детей.

- Может ли взрослый человек, ругающийся много и часто, отучиться от сквернословия? И как это сделать?

- Это вопрос из области, как вообще избавляться от вредных привычек, потому что мат — это, без сомнения, дурная привычка. Методики бывают разные, интернет ими полон: можно ограничивать себя постепенно, а можно бросить в один день. На мой взгляд, здесь важна прежде всего рефлексия привычки - ее осознание, контроль и учет. Хорошо включить внутренний счетчик: выругался - придумай себе наказание. Например, если человек верующий, наказанием может быть земной поклон за каждое матерное слово. Неверующий - щелкай себя по лбу, если выругался. Такая тактика постепенно приведет к уменьшению количества матерных слов в речи. Но полный отказ от сквернословия - это вопрос не одного дня.

- Языковая среда вокруг нас довольно агрессивна: ругаются на работе, на улице, иногда дома. В таком окружении бросить ругаться реально?

- Преподобный Серафим Саровский говорил: «Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Один человек может повлиять на нормы коллектива. Если, к примеру, ты перестаешь сквернословить, стоя на работе в курилке, то велика вероятность, что и другие люди в курилке перестанут ругаться тоже. Лет 15-20 назад было не принято крепко выражаться при девушках. На некоторых производствах мужской коллектив специально разбавляли женщинами для этих целей, чтобы отучить мужчин от ругани. Сегодня - хотя при девушках, несомненно, стали сквернословить чаще - ситуация в целом такова: там, где девушки терпят ругань, при них ругаются, там, где не терпят, ругаться перестают. Речь о том, что нередко человек в состоянии сам регулировать ту среду, в которой он находится.

- Люди, которые пытаются отказаться от мата, отмечают: на первых порах разговаривать становится труднее. Там, где в речи всегда удобно ложилось на язык матерное слово, теперь пустота, мозгу нужно время, чтобы найти ему замену.

- Было интересное исследование американских ученых: они выяснили, что во время Второй мировой войны командир американского подразделения тратил на приказ в среднем 7-8 букв или знаков, а японцы - 12 и больше. Авторы пришли к выводу, что быстрота, с которой отдавались приказы, в итоге привела американцев к победе в Тихом океане. В русской армии количество знаков было больше, чем у американцев, но меньше, чем у японцев. При этом в расчет не бралось, что это количество знаков сильно сокращалось из-за мата. Не оправдывая мат, все же следует признать: с ним мысль часто формулируется быстрее. Но обратная сторона состоит в том, что в итоге мы привыкаем запихивать весь огромный спектр человеческих чувств в 1-2 матерных слова. Используя мат, мы намеренно обедняем себя, уходим от нюансов, оттенков. Возвращаясь к нормальной речи, конечно, придется поскрипеть мозгами: шестеренки будут вращаться сначала медленно, но со временем наберут ход, станут быстрее. В этом деле, как и во многих других, важно еще обрести компаньона: избавиться от сквернословия будет легче, если в начинании вас кто-то поддержит.

- Типичная ситуация: приходит ребенок - из школы ли, из детского сада, с улицы - и приносит ругательные слова. Что делать?

- Дети общаются в разных коллективах, и в некоторых из них, к сожалению, сквернословие - это норма. Важно здесь то, какая языковая атмосфера царит у ребенка дома, в семье: и если дома мат - это тоже норма, то все разговоры о вреде ругани не дадут результатов. Дом - это то, что формирует ребенка, то, с чем он выходит в окружающий мир. Поэтому если родители не хотят, чтобы дети усвоили привычку сквернословить, мата в доме быть не должно. Причем родителям лучше играть на усиление: запрещать не только мат, но и производные ругательства. И если уж сорвались сами, выругались - а такое бывает, потому что человек существо страстное, с эмоциями, и языковые ответы помогают ему эмоции усиливать - то срывайтесь не на прямой мат, а на «не матерные» ругательства.

- Есть мнение, что ребенка, особенно дошкольника, который вдруг употребил ругательное слово, нужно игнорировать. Дескать, он поймет, что его ругань не вызывает никакой реакции у взрослых, и сам перестанет употреблять плохие слова. Каково Ваше мнение на этот счет?

- Игнорировать это нельзя! Ребенку обязательно нужно дать понять, что сквернословие недопустимо. Как это сделать, лучше знают сами родители: диапазон мер тут широк, от кнута до пряника. Если внушение не помогает, хорошо бы поговорить с ребенком о значении тех ругательных слов, которые он произносит. Часто дети не понимают смысла матерных слов, они их где-то услышали и бездумно повторили. Нужно говорить, что слово - не пустой звук, что в слове есть сила, которая формирует среду жизни. Вот, к примеру, проклятие - оно действенно? Дети в большинстве своем понимают, что да. А доброе пожелание - пожелание хорошего пути? Да. Нужно объяснить ребенку, что ругательство - это реальная сила, которая может стать частью жизни его друзей и родственников. Ребенку нужна смысловая база.

- Какое отношение к мату у Церкви?

- В Церкви более, чем где либо, понимают важное значение слова. Не случайно одно из Евангелий открывается строкой: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Более того, в разные времена от христианства откалывались различные учения, которые шли еще дальше — наделяли слово настоящей магической силой, доводили его значение до абсолюта. Молитва в христианском понимании - это связь с Богом через слово. Таким образом, сквернословие понимается как антимолитва: чертыхания, ругательства - все это есть не что иное, как призывание зла, настоящего зла с рогами и хвостом. Молитва животворит душу, в то время как сквернословие убивает ее. В Ветхом Завете говорится об идоле золотого тельца - ему поклонялись отступившие от Бога. Телец в древнем мире был символом половой силы: половая тематика, половые извращения - основная тема, на которой спекулирует мат. Поэтому, если продолжить эту мысль, то в конечном итоге мат - это бесовское извращение семейных ценностей.

ДРУЖБА ПОКОЛЕНИЙ

Иногда для счастья нужно нечто большее, чем хороший уход и отличная медицинская помощь. Иногда достаточно доброго слова, доверчивого взгляда и ласкового прикосновения, - все это дарят жильцам наших резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» воспитанники находящегося по соседству детского сада. Дети и представители старшего поколения собираются вместе и беседуют, делятся своими переживаниями и интересными жизненными историями, занимаются творчеством и получают огромное удовольствие от общества друг друга! Такая теплая, дружелюбная, семейная атмосфера царит в наших резиденциях постоянно: мы делаем все возможное, чтобы радовать наших пациентов, чтобы их жизнь была всегда солнечной, позитивной и яркой!

Звоните, 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

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

ЕЛЕНА Николаева

Елена Николаева великолепно чувствует сеья как в роли телеведущей, так и бизнес-леди, любит утро, которое всегда мудренее, отлично готовит и верит не в диеты, а в образ жизни.

- Лена, как получилось, что Вы, окончив Университет нефти и газа по специальности «экономика и управление на нефтегазовом предприятии», совершили полный разворот и занялись карьерой на телевидении?

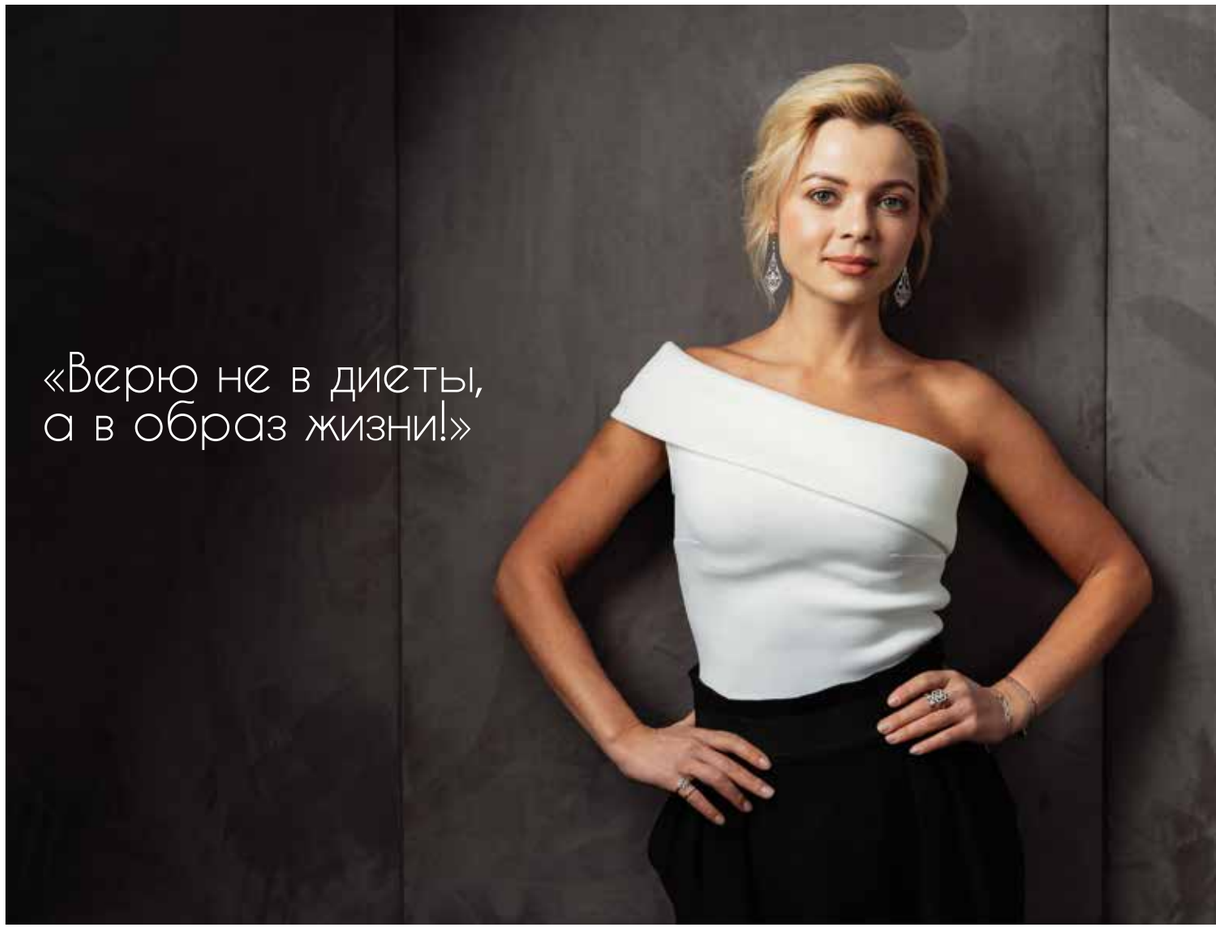
- Да, я нефтяник, окончила Университет нефти и газа им. Губкина. После девятого класса, когда нужно было определиться с подготовительными курсами, мы с мамой сели решать, а куда, собственно, мне двигаться дальше, дальше, в каком направлении. Я сказала, что хочу быть журналистом. Мама ответила, что «это не профессия» и вышла, хлопнув дверью. Тогда я не была еще самостоятельной, пришлось подчиниться. Забегая вперед, скажу, что я так благодарна маме, что она тогда не пустила меня в журналистику! А вот сразу после университета я начала искать все же вакансии в журналистике. Благодаря как раз моему образованию я попала в газету РБК-daily. Я тогда была совсем сырой в плане профессиональных навыков. Пришлось многому учиться и очень быстро. Настоящей «школой журналистики» для меня в итоге стал телеканал «Эксперт». Выросла за 1,5 года от стажера до автора собственной программы «Новый Бизнес с Николаевой». Когда я уходила оттуда, ее повторяли 60 или 80 раз в месяц. Я же перевела ее телевизионный формат в печатный, и уже около 4-х лет еженедельно публикуюсь в журнале «Эксперт». Тогда, одновременно с переходом в журнал, я пришла и на телеканал РБК. В какой-то момент, спросив себя, там ли я, где хочу быть, и тем ли делом я занимаюсь, ответила – да. Журналистика, телевидение со мной всерьез и надолго. Это очень важно понимать. Потому что халтурить не будешь. Будешь беречь свое имя.

- Сейчас Вы ведете программу «Утро России» на телеканале «Россия-1». Во сколько начинается Ваш рабочий день в студии?

- Голова работает 24 часа, а в студию я приезжаю за 7 часов до эфира

- Вам прекрасно удается держать себя и зрителей «в тонусе», а это не так-то просто с утра пораньше! Поделитесь Вашими профессиональными секретами, как у Вас это получается?

- Спасибо за эти слова. Я много думаю о разных частях работы, вырабатываю в себе решения, реакции и уместное поведение. Это делает любой человек по мере взросления личности. Полагаю, все работает так: чтобы сделать счастливым других, нужно самому быть счастливым. Чтобы научить быть красивым, нужно самому быть красивым. Дело всегда в человеке-проводнике и в его энергии. Я очень люблю жизнь, людей, истории. Люблю рассказывать и слушать. Люблю утро, которое всегда мудренее, вот это начало дня, полного планов.



- Как Вам удается так рано просыпаться, чтобы приехать на работу? Во сколько приходится вставать и ложиться?

- Главный секрет - чтобы выспаться, надо ложиться не в тот день, в который придется вставать. Бывает, я ставлю будильник не только на подъем, но и на время, когда нужно бросить все и пытаться уснуть. Включается обратный отсчет на 8 часов. Кстати, если ложиться до полуночи, то час идет за два. Эту информацию подтверждали и ученые в моем эфире. Другое дело, что себя еще нужно заставить оторваться от всего самого интересного, что обычно происходит вечером. Самое обидное, когда удалось себя убедить, и здравый смысл необходимости поспать победил… а сон не идет! Лежишь и ворочаешься. Выручает рефлекс - перед сном я всегда читаю молитву благодарности «Отче наш». Организм за долгие годы научился реагировать. А примет сложившегося дня несколько: первая – проснуться, обнимая любимого человека, вторая - проснуться с предвкушением радостного события (я стараюсь, чтобы таким было каждое мое утро!), а третья – время. Утром кажется, что чтобы что-то успеть, нужно бежать в два раза быстрее. Потому-то я ставлю будильник раньше. Люблю наслаждаться магическим временем начала дня.

- Есть ли место импровизации в эфире, или Вы предпочитаете работать по сценарию?

- «Утро России» - утреннее шоу в стиле инфотейнмент, то есть мы развлекаем, информируя. Конечно, импровизация может быть, если ее позволяет вместить программная линейка. Сюжеты, маленькие истории, подводки к ним, гости, выход на вести в нули и половинки часа идут в строгом порядке, и зазоров между ними даже в несколько вольных слов может просто не быть. Так что тут вопрос скорее - как вместить информацию, а импровизация вторична.

- Наверняка в студии случаются какие-то смешные казусы, расскажите о каком-нибудь из них!

- Мы много смеемся над какими-то своими шуточками, казусами, как вы называете. Однако они все такие – отсмеялись и забыли. Шутка живет, пока весело или уже весело. Из ярких моментов, над которым мы потом смеялись с самим участником-гостем, - он так разволновался, что упал в обморок за несколько минут до выхода в эфир. Кажется, я славлюсь своими прямыми вопросами! Гостя восстановили, а потом весьма смешно иронизировал над собой в следующую нашу встречу.

- Смотрите ли Вы другие утренние программы, подмечаете там какие-то вещи, которые могут пригодиться в работе?

- Сейчас я не смотрю никого, кроме себя. Пускай это звучит, как классический философский совет про то, нужно слушать себя и следовать за собой, но тем не менее. Мы все разные – и не просто в человеческом, но и профессиональном плане. Быть индивидуальностью можно, только ориентируясь на себя и своих зрителей, отвечая честно на вопрос, что лично ты можешь дать людям, которые проголосовали кнопкой пульта и хотят провести время с тобой. Если же смотреть других, невольно начнешь кому-то или чему-то подражать, что-то перенимать и растеряешь себя. Но статей умных людей я читаю много. Я вообще человек текста. Так я лучше усваиваю информацию.

- Помимо телевизионной и журналистской карьеры, Вы еще снимаетесь в кино, а в прошлом году занялись и ресторанным бизнесом. Почему именно ресторанный бизнес? Вы сама любите готовить?

- Люблю. Я очень избирательна в еде, принципиальна и, одновременно, любопытна. Люблю не только готовить, но и кормить. Видеть, как на человека влияет вкусная еда, еда, которая именно ему по нраву и вкусу. Вот и решила – попробую кормить еще больше людей, выйдя за круг семьи и друзей. Начала, - и людям другим тоже понравилось. Для меня это большая честь и удовольствие.

- Какое Ваше любимое блюдо?

- В каждый сезон – разное. Вне смены сезонов сыр с разными приставками и приставными ингредиентами – законный наркотик. Сейчас я уже начала делать летний освежающий и удивительно насыщающий салат: режем и крошим арбуз, клубнику, сербскую брынзу и тыквенные семечки. Я люблю простую в приготовлении еду, с минимумом обработки.

- К вопросу о питании – придерживаетесь ли Вы какой-то диеты? Есть ли у Вас свои фирменные «рецепты красоты и здоровья»?

- Не верю в диеты. Верю в образ жизни. В части питания правил у меня несколько: вот уже лет 17 не ем после 18:00. Строго. В 18:01 еда для меня перестает существовать, даже если до этого времени мне удалось лишь позавтракать в 7 утра. Не ем мучное, сахара (читайте этикетки готовых продуктов – этот ингредиент для усиления вкуса и продления сроков хранения сыпят в, казалось бы, самые неожиданные продукты) и не смешиваю больше 4-5 ингредиентов в одном приеме пищи. Каждый мой рецепт «здоровый» - об этом осенью выйдет целая кулинарная книга.

- Лена, помимо прочего, Вы активно занимаетесь благотворительностью, в частности, являетесь попечительницей благотворительного фонда «Подарок Ангелу». Расскажите о Вашей деятельности на этом поприще.

- Я считаю, помогать надо, если есть потребность помогать. Так, спустя годы, моя детская потребность подобрать и приволочь домой всех обездоленных кошек с котятами, щенков и прочую живность вылилась в дружбу с центром временно бездомных животных «Юна». «Юне» немного лет, но проделана огромная, фундаментальная работа. Это не просто пристройство котов и собак – «хвостиков», как мы их называем – в надежные руки, кураторство, поддержка, в том числе и медицинская. Это еще и работа по общению с детьми и взрослыми, это разъяснение правил общения с животными. Это отношения на уровне взрослых личностей, это уроки доброты. Доброте тоже ведь нужно учить! Еще я поддерживаю идею фонда «Подарок Ангелу» в части реабилитации. «Подарок Ангелу» - это подспорье детям с ДЦП и их родителям. Я не знаю, откуда и за что на этом свете берутся такие болезни, но я знаю, что можно помочь.

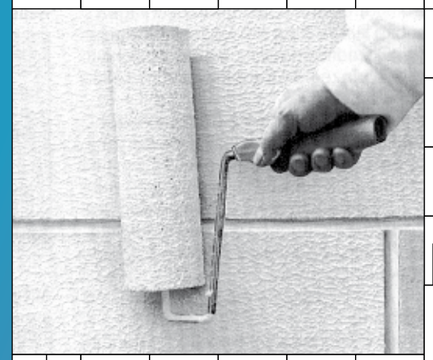
- Съемки, эфиры, бизнес-проекты, благотворительная деятельность - как Вы вписываете все в свой график? Остается ли время на себя?

- Это как спросить сороконожку, как ей удается так складно ступать всеми ее ножками. Предположим, она задумается - и все, застрянет надолго. Спотыкаться начнет. Поэтому как-то времени хватает. Наверное, секрет в том, что я в каждой своей ипостаси занимаюсь только тем, что важно в данную минуту. Я живу цезаревским «мы перейдем мост, когда подойдем к нему». Дома же я занимаюсь только близкими. Гаджеты мы оставляем в стороне. Если нужно поработать, перехожу в кабинет. Много работаю в самолетах и московских пробках.

- Если бы Вам посчастливилось поймать волшебную золотую рыбку, о чем бы Вы у нее попросили?

- Одним прекрасным майским днем в Санкт-Петербурге, на выходе из музея Эрарта, мы попали под снег, и я спросила, можно ли считать ли его первым в этом году? Знаете же, есть такая примета, – нужно поймать первую снежинку и загадать желание... На что мой любимый человек резонно спросил: «Зачем тебе снег или что-то еще, если у тебя для всех желаний есть я? Просто скажи, что ты хочешь!». Так что сейчас я учусь говорить и просить...

СКАНВОРД



Край дороги
Дикий бык
Внезапная прихоть
Лесной бык
Космическое облако
Иллюзионист
Тропинка на прическе
Детский писатель
Приступ болезни
Сорт яблок
Поэма об Илионе
Двояко-дышащая рыба
Встреча
Остаток от костра
Карточная масть
Тряпичная волосатость
Ящик для мертвеца
45 школьных минут
Макси-пруд
Прополис
Черно-кожий
Единица силы
Индекс товара
Рыба северных морей
Человеческая "порода"
Вашингтон
Рукоятка копья
Голая зарплата
...-джитсу
Музей в Париже
Агент ... Скалли
Кожура апельсина
Молодечество
Муж Девы Марии
Налоговый рай
Морская поездка
Товарная этикетка
Северный ветер
Болван, бездельник
Непонятливый человек
Электрический провод
Насыщение воздухом
Самолет или судно
Старый Свет
Время года
Соломенная дама
Удивление
Пост у мусульман
Церковная трибуна
Цвет, окраска
Тюряга по старинке
Седая легенда
Военно-морской флаг
Металл для солдатика
Греческая буква
Лицензия по старому
Отвесная скала
Краситель для джинсов
Курорт в Грузии
Смазочный материал
Двуглавый пес
Молодой, мальчишка
Васильковый рай
Лихое ремесло
Опорный столб

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

- Доктор, я чешусь!
- Мыться не пробовали?
- Пробовал. Через месяц опять чешусь.

* * *

Есть два способа спорить с женщиной. Ни один не работает.

* * *

Советы хозяйкам: заплесневелый хлеб можно положить в микроволновку. Плотная дверца предотвратит распространение неприятного запаха по кухне.

* * *

На репетиции оркестра дирижер недоволен игрой ударников:
- Если музыкант не может ни на чем играть, ему выдают две палочки, и он становится барабанщиком.
Шепот из оркестра:
- А если он и с барабаном не справляется, у него одну палочку отбирают, и он становится дирижером.

* * *

В армии:
- Товарищи офицеры, сборы завтра в 10 часов утра. У кого электронные часы - в тысячу.

* * *

Если вы ссоритесь, а потом миритесь и уже не помните, из-за чего ругались - это и есть любовь. Впрочем, склероз начинается так же.

* * *

- Кошелек или жизнь!

- Мне кажется, это не лучший слоган для больницы.

* * *

Если бы всеми государствами управляли женщины, то в мире не было бы войн. Было бы просто много стран, которые друг с другом не разговаривают.

* * *

Нострадамус тычет своего кота мордой в башмак:
- Вот кто? Кто? Кто здесь нагадит через полчаса?

* * *

Одноглазую девочку больше не интересует, кто живет в скворечнике.

На экране

С 4 июля 2019 года
Spider-Man: Homecoming
(«Человек-паук: вдали от дома»)
Режиссер: Джон Уоттс
Авторы сценария: Крис МакКенна, Эрик Соммерс
В ролях: Том Холланд, Мариса Томей, Джейк Джилленхол
Питер Паркер вместе с друзьями отправляется на летние каникулы в Европу. Однако отдохнуть приятелям вряд ли удастся - Питер соглашается помочь Нику Фьюри раскрыть тайну существ, вызывающих стихийные бедствия и разрушения по всему континенту.

Traumfabrik
(«Фабрика грез»)
Режиссер: Мартин Шрейер
Автор сценария: Аренд Реммерс
В ролях: Эмилия Шуле, Кен Дукен, Свенья Юнг
Эмиль Хеллверк, освобожденный от службы в народной армии, получает работу на «фабрике грез», киностудии в Бабельсберге. Там он знакомится с очаровательной французской актрисой Милой. Обстоятельства разделяют их, но у Эмиля рождается смелый план...

С 18 июля 2019 года
Anna
(«Анна»)
Режиссер и автор сценария: Люк Бессон
В ролях: Саша Лусс, Хелен Миррен, Люк Эванс
За несравненной красотой Анны скрываются поразительная мощь и смертоносный талант опаснейшего наемного убийцы в мире...

König der Löwen
(«Король Лев»)
Режиссер: Джон Фавро
Авторы сценария: Джефф Натансон, Бренда Чепмен
Роли озвучивали: Бейонси, Сет Роген, Дональд Гловер
Львенок Симба, наследник повелителя саванны, вынужден бежать, чтобы не пасть жертвой обмана собственного дяди. Но затем Симба вернулся, чтобы свергнуть самозванца и стать тем, кем ему предназначено судьбой: могучим, мудрым и бесстрашным Королем Львом.

С 25 июля 2019 года
21 Bridges
(«17 мостов»)
Режиссер: Брайан Кирк
Авторы сценария: Адам Мервис, Мэттью Майкл Карнахан
В ролях: Чедвик Боузман, Сиенна Миллер, Тейлор Китч
Расследуя убийство своих коллег, опальный полицейский обнаружил массовый заговор, который связывает его коллег-полицейских с криминальной империей, и теперь он должен разобраться, на кого охотится он и кто на самом деле охотится на него. Во время этой охоты Манхэттен оказывается полностью заблокирован впервые в своей истории - перекрыты все мосты, связывающие остров с континентом.

FOTOS: FILMSTARTS

Летние фантазии

Кто из нас не ломал себе голову над тем, чем бы таким вкусным и оригинальным (и в то же время по-летнему легким) порадовать себя и своих близких! Вы не прогадаете, воспользовавшись нижеприведенными рецептами - отличный выбор!

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»
Ингредиенты: 200 г куриного филе, 10 маринованных слив, цедра 1 лимона, 2 луковицы, веточка мяты или петрушки, соль
Для соуса: 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки варенья или джема из черной смородины, 3 столовые ложки сухого красного вина, сок 1 лимона
Отварить мясо в подсоленной воде 20-25 минут, охладить, нарезать кусочками. Маринованные сливы очистить от косточек, нарезать соломкой. Лук нарезать колечками, опустить их на 1 минуту в кипящую воду. Перемешать все ингредиенты, добавить мелко натертую лимонную цедру. Для соуса растереть горчицу с вареньем, добавить вино, сок лимона, тщательно перемешать. Заправить салат соусом, украсить веточкой зелени.

ЗАКУСКА ИЗ АВОКАДО С СЫРОМ
Ингредиенты: 2 спелых авокадо, 2 сладких перца разных цветов, 1 груша, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 50 г сыра, половина столовой ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу
Перцы и грушу разрезать пополам, удалить сердцевину. Перцы нарезать тонкими полукольцами, грушу и сыр - соломкой. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и кожуру. Мякоть нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соком лимона. Смешать в салатнице авокадо, перцы, грушу и сыр. Чеснок очистить и измельчить. В небольшой миске взбить масло, чеснок, соль и перец, заправить салат.

ЛОСОСЬ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ
Ингредиенты: 600 г филе лосося, 1 свежий огурец, 2 луковицы, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленого укропа, 2 столовые ложки винного уксуса, соль, перец по вкусу
Мелко нашинкованный лук спассеровать в разогретом масле до золотистого цвета. Сняв с огня, посолить, поперчить, добавить лимонный сок. Очистить огурец от кожицы, разрезать пополам, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками и смешать с луком. Филе лосося разрезать на куски, посолить, уложить в форму, смазанную маслом, сверху выложить огурцы, смешанные с луком. Запекать 15-20 минут в духовке при 180-200 С. При подаче украсить укропом, сбрызнуть уксусом.

КУСКУС С КУРАГОЙ И ОГУРЦАМИ
Ингредиенты: 400 г кускуса, 500 г кураги, 2 огурца, 1 желтый сладкий перец, 150 г маслин без косточек, 150 г вяленых помидоров, 1 лимон, 2-3 веточки кинзы, оливковое масло, соль по вкусу
Снять цедру лимона мелкой теркой, выжать из лимона сок, смешать цедру с оливковым маслом. Кускус положить в миску и залить равным по объему количеством кипятка, накрыть миску крышкой и оставить на 5 минут, затем перемешать. Перец разрезать на 4 части, удалить семена и перегородки, вместе с курагой, огурцами, маслинами и вялеными помидорами нарезать мелкими кубиками. Кинзу измельчить. Смешать все игредиенты, заправить оливковым маслом и лимонным соком и перемешать.

ДЕСЕРТ «ОРАНЖ»
Ингреиенты: 1 лимон, 2 апельсина, 2 яблока, 300 г краснокочанной капусты, 1 столовая ложка брусничного сиропа, 0,5 стакана сливок, 2 столовые ложки ягод брусники
Лимон и апельсины очистить, разделить на дольки, удалить семена. Каждую дольку разрезать на 3-4 части. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Капусту промыть и также нарезать соломкой. Все ингредиенты перемешать и добавить сироп. Сливки взбить до образования воздушной массы, заправить салат, оформить его брусникой.

FOTOS: SXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продаю садовый участок в Бад Саарове, 350 кв.м., домик с туалетом/душем, телевидение, плодовые деревья и кусты, 10 минут до пляжа (озеро), 5 000 евро. Тел. 0171 388 49 15, vbenner12@gmail.com

Предлагаю работу

В праксис домашнего врача на KuDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого и русского языков обязательны. Резюме просьба присылать по адресу praxisinnere@t-online.de

Ищу работу

Женщина 50 лет, ищу работу помощницей по дому (с проживанием), трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, порядочность гарантирую. Тел. 0152 141 41 876

Женщина из Латвии ищет работу по уходу за больными людьми с проживанием, опыт имею. Тел. 0037128890784

Ищу работу в Берлине. Все виды отделочных работ, имею набор всех инструментов. Тел. 0152 189 83394

Ищу работу Hausmeister в Берлине. Имею авто и набор всех инструментов. Звоните по телефону 0157 30341265 Игорь

Предлагаю услуги

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. Тел. 0177 2667672 или umzugtd@gmail.com

Все виды ремонта любой сложности! Ремонт дач, квартир, крыш, работы на дачных участках, электрика, сантехника, покраска, поклейка обоев, укладка пола и пр. Все инструменты имеются. Надежно, качественно, быстро. Тел. 0152 17696124

Женщина с Украины ищет работу по уборке квартир. Быстро и качественно! ПМЖ, Берлин Тел. 0157 880 405 40

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по суперевыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129

Приму в подарок

Приму в подарок этюдник. Доставку оплачу. Елена (за более подробной информацией обращаться в редакцию).

Разное

Она, 60/168/79, познакомлюсь с надежным, добрым, внимательным вдовцом (RD) до 65 лет для совместного будущего. 0175 775 85 55 (NRW/Münster)

Берлинец, 54/184/90, разведен, без в/п, работаю. Познакомлюсь с симпатичной, некурящей, не склонной к полноте девушкой. Тел. 0176 541 45 157.

Познакомлюсь с женщиной в возрасте, чтобы разделять наши возрастные особенности в дружбе, общении, путешествиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

Он, 46 лет, без в/п, предлагает вступить в брак на взаимовыгодных условиях гражданке ЕС. Я из России. Тел. 0152 110 33639, Олег

55/165/80, руссская немка, познакомлюсь с интеллигентным мужчиной без в/п для серьезных отношений. В районе Магдебурга или с переездом в мой город. Тел. 0176 413 57831

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*

Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли
Centik, Hannover
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030/688377170

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

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

Бесплатные объявления *(Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз x5 евро)*

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

Платные объявления *(стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)*

Рубрики:
☐ предлагаю работу
☐ предлагаю услуги
☐ автосалон
☐ недвижимость

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

Дата, подпись/Datum, Unterschrift: .....

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

• Духовная и художественная литература
• Иконы и ювелирные изделия
• Товары для детей
... и многое другое

В НАШЕМ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПОДАРОК ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ!

Заказывайте на сайте
www.christ-familie.eu

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.r.a.w.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24-de