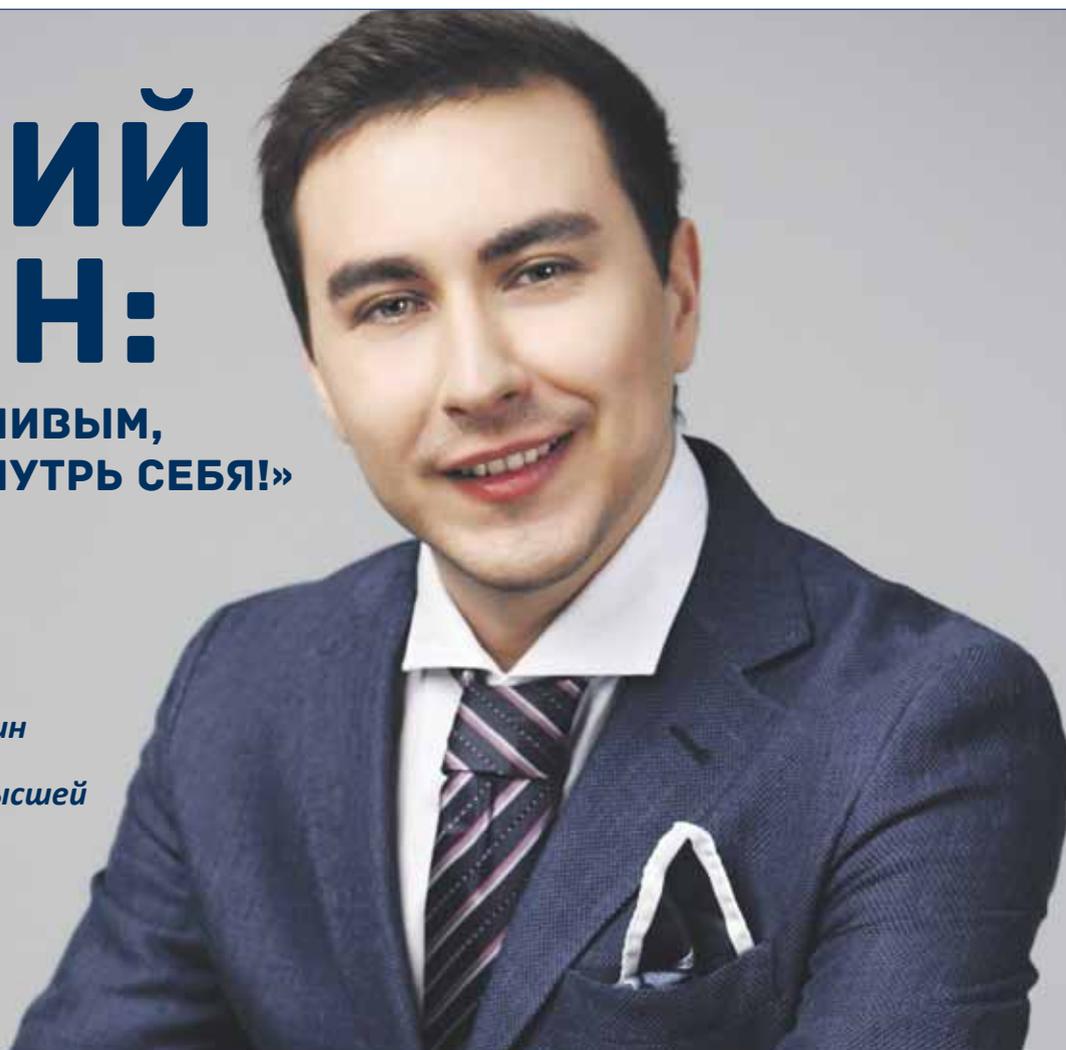


## ЕВГЕНИЙ АНЕГИН:

«ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ,  
НУЖНО ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ СЕБЯ!»

*Популярный певец Евгений Анегин  
- о своей благотворительной  
деятельности, стремлении к высшей  
цели и фонде «Дарим надежду».*

СТР. 20



### ТЕМА

**На просторах бассейна**    СТР. 26

Что может быть лучше, чем жарким летним днем погрузиться в живительную прохладу воды, пусть даже и слегка хлорированной?



### ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

**Забывать о возрасте**

Сияние молодости при минимальном вложении средств? Вполне возможно!

СТР. 10



### ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

**Осторожно, насекомые!**

Июль - замечательный месяц. Комары, пчелы и клещи тоже так считают, не зря именно на это время приходится сезон активности этих насекомых.

СТР. 24



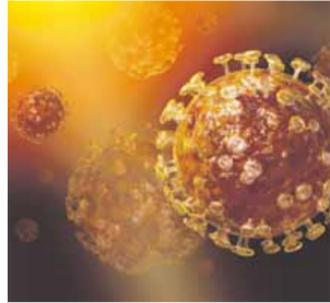
### АЗБУКА ВКУСА

**Ягодка опять**

Рецепты оригинальных и очень вкусных блюд из вишни или черешни.

СТР. 29

## В мире



### Так ли опасен MERS?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) провела экстренную встречу экспертов в связи со вспышкой инфекции коронавируса ближневосточного респираторного синдрома (MERS). MERS, или «новая атипичная пневмония», принадлежит к группе коронавирусов и передается воздушно-капельным путем. Первые несколько дней коронавирус похож на обычную простуду, но через неделю он перерастает в острую стадию почечной недостаточности и острую пневмонию. Самые серьезные осложнения от этого заболевания бывают у людей с диабетом, почечной недостаточностью, хроническими болезнями легких и ослабленным иммунитетом (на сегодняшний день в мире зафиксированы более 1300 случаев заражения и 450 смертей от MERS). Специальной вакцины от него пока не существует. Впрочем, при всей опасности эпидемии, болезнь не так уж и заразна, - MERS передается гораздо хуже, чем, например, обычный грипп. Врачи советуют не паниковать, а соблюдать обычные меры профилактики: часто мыть и дезинфицировать руки, не касаться руками глаз, носа и рта, избегать мест большого скопления людей.

### Дружба врозь

Нобелевский комитет прекращает сотрудничество с Международной федерацией футбола (ФИФА). Этот шаг вызван антикоррупционным расследованием, которое ведется в отношении ФИФА прокуратурой США и Швейцарии (напомним, в конце мая в Цюрихе по обвинению в коррупции были арестованы несколько высокопоставленных чиновников ФИФА. Еще ряду чиновников предъявлены обвинения. Швейцарская полиция начала расследование, которое непосредственно касается выборов России и Катара в качестве стран-хозяек чемпионатов мира 2018 и 2022 годов соответственно.). Сотрудничество между двумя организациями началось в 2012 году, когда они выступили инициаторами «Рукопожатия во имя мира», призвав капитанов соперничающих команд приветствовать друг друга и судей предметным рукопожатием. В рамках сотрудничества с Нобелевским комитетом ФИФА передала Нобелевскому центру мира 800 тысяч евро.



### И о хорошем

Хорошая новость: как сообщают эксперты Всемирного банка, экономика еврозоны в 2015 году восстанавливается быстрее, чем ожидалось, - показатель валютного союза повышен до 1,5%. Ранее эксперты исходили из роста в 1,1%. Такую ситуацию способствуют слабый евро, а также снижающиеся цены на нефть. В 2016 и 2017 годах показатель, согласно прогнозам Всемирного банка, составит 1,8 и 1,6 процента соответственно. Ранее, в 2014 году, в еврозоне ожидался рост в 0,9%, а в двух предыдущих годах прогнозы были отрицательными (-0,7 и -0,4 % соответственно). В общем, не все так грустно, как предполагалось, и грозовой фронт финансового кризиса потихоньку смещается с европейского горизонта. Что не может не радовать.

Fotos: sxc

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

## В Германии

### Вся эта мода

#### Fashion Week Berlin

С 8 по 13 июля Берлин превратится в подмостки, на которых будет разыгрываться увлекательнейший спектакль под названием «Летняя Неделя моды». Помимо показов новых коллекций тут будет проводиться масса ярмарок и выставок для представителей отрасли, торговых фирм и журналистов, а также различные сопроводительные мероприятия и вечеринки. Одним из заслуживающих отдельного упоминания мероприятием является модное шоу «зеленой моды» Ethical Fashion Show Berlin, все представленные на котором лейблы придерживаются в своей работе принципов сохранения окружающей среды и создают оптимальные условия работы на фабриках, а также родственная ему выставка-ярмарка Green Showroom, представляющая эксклюзивные коллекции одежды и аксессуаров премиум-класса из необычных экоматериалов, например, из экстракта корня ревеня. Правда, интересно?



### Да здравствует лето! Summerjam Festival

С 3 по 5 июля в Кельне на берегах озера Фюлингер в 30-й раз состоится традиционный летний фестиваль регги и этнической музыки Summerjam Festival, ставший своеобразной лестницей к успеху для многих музыкантов. Программа этого юбилейного года включает в себя карибскую музыку 3 последних десятилетий. Впрочем, представители других музыкальных направлений также смогут проявить себя на одной из 3 сцен, около которых в ярких шатрах и палатках будет работать большой фестиваль базар. Словом, с днем рождения, Summerjam Festival, и да здравствует лето!

### Вечные ценности

#### Klassik am Odeonsplatz

11-12 июля в центре Мюнхена на площади Одеонсплац пройдет музыкальный фестиваль под открытым небом Klassik am Odeonsplatz. Его откроет выступление скрипачки Юлии Фишер вместе с Баварским симфоническим оркестром и хором Баварского радио под управлением Пабло Эрас-Касадо. Второй день фестиваля пройдет под знаком вечных ценностей, а точнее, музыки Чайковского, Грига и Орффа.



### Готовь сани летом GDS-2015

Готовь сани летом, - этим принципом руководствовались организаторы Международной выставки обуви и аксессуаров GDS, которая состоится с 29 по 31 июля в Дюссельдорфе. На ней будут представлены новинки и последние модные коллекции для зимнего сезона ведущих производителей обуви и аксессуаров из кожи. Так что, если хотите быть в курсе того, какие сапоги будут наиболее актуальны грядущей зимой, спешите в Дюссельдорф на GDS-2015!

Fotos: sxc

**ВРЕМЯ**

**Вы заинтересованы в деловом сотрудничестве с газетой «Время»? Мы так и знали!**

По вопросам кооперации с нашим изданием, размещения рекламы и распространения обращайтесь по телефону 030/ 688 377 170



## Стихи наших читателей

### ВСТРЕЧА

Шла навстречу чья-то юность  
(Будний факт!),  
лучезарно улыбнулась  
(Просто так!)  
и ушла, улыбкой старость  
озарив,  
подарив ей  
удивительный мотив,  
от которого,  
забыв про все дела,  
старость тоже  
вдруг улыбкой  
расцвела,  
да такой, что вдруг  
у старости больно  
словно крылья распустились  
за спиной,  
а в глазах усталых  
вспыхнули, легки,  
молодые, озорные  
огоньки.  
Старость вспомнила  
свою былую юность  
и в нее приятно  
окунулась:  
и она тогда,  
как оказалось,  
тоже так от счастья  
улыбалась!  
...Мало нужно старым  
между дел,  
чтоб любой  
душой помолодел!

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

### ЗНАКОМЫЙ ДОМ

Вот этот дом — совсем обычный,  
и взгляду каждого привычный,  
совсем обычное окно,  
что смотрит в мир стеклом блестящим,  
и людям, мимо проходящим,  
не скажет ничего оно.  
И только я любой порою,  
как мимо дома прохожу,  
в окно знакомое гляжу  
и снова ты передо мною  
и долго глаз не отвожу.  
Как памятник былого счастья,  
мне дорог старый этот дом,  
который согревал тепло  
меня в любые дни ненастья...  
Теперь чужие люди в нем.  
Хоть знаю я, что все равно  
сердца разлучены давно,  
что даже близость расстоянья  
нам не вернет того свиданья,  
что глупо взрослому смотреть  
на этот дом одушевленный,  
который, в сердце затаенный,  
давно пора уже стереть,  
но все равно любой порою,  
как мимо дома прохожу,  
в окно знакомое гляжу  
и снова ты передо мною  
и долго глаз не отвожу...

Аркадий Соколовский, Вюрцбург

### Я шагаю по Берлину

Пойду пройду по улицам Берлина,  
Пройдусь по старым паркам, площадям.  
Я выберу пути, где нет машин стремнины.  
Где место есть собакам, лошадям.  
Берлин кипит, Берлин наполнен шумом  
Парадов, строек, говором гостей.  
Берлин-столица, европейским гулом  
Пронизан он от неба до камней.  
Есть от чего не оторвать здесь взора:  
Переплелись в одно сегодня и вчера.  
Красивых башен и оград узора  
Не портит вид модерна новизна.  
Разрушив СТЕНУ, он обрел свободу,  
Шагнул в простор озер, полей и рек.  
Теперь в стране он делает погоду,  
Определил ей путь на новый век.  
Умчалась в прошлое Германия для немцев,  
Берлин сегодня-новый Вавилон,  
Где многие пытаются «пригреться»-  
Крепчает с каждым днем наваристый бульон.  
Кто в нем сегодня только не намешен:  
Со всей земли народы-чужаки.  
Еврей сюда судьбы рукою брошен...  
Не слышит, видно, он из прошлого звонки.  
А сам Берлин те дни не забывает,  
Свою вину он хочет искупить.  
Но кто-то же в костер опять дрова бросает  
И не дает его на веки погасить?  
Пойду пройду, пока еще спокойно  
Красоты города могу я созерцать.  
Дай Бог всем нам красиво и достойно  
Его от участи печальной охранять.

Матвей Зингер, Берлин

**Graw.**

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2015

Все виды страхования и финансирования

Доверьтесь эксперту по страхованию!  
Мы подберем для вас оптимальные условия по самым выгодным ценам!  
А также индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам  
страхования на русском языке и гибкая система скидок

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH  
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Tel.: 030-688377-129

Fax: 030-688377-130 | E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

## Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

**Pension Pankow**  
Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93  
e-mail: pension\_pankow@web.de

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170

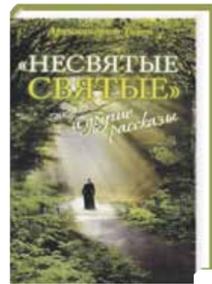
Православная и светская литература на русском языке

При заказе на сумму от 50 евро – бесплатная доставка по Германии!

ХИТ ПРОДАЖ



**«Первое чудо»**  
Протоиерей Андрей Ткачев  
«...Это немножко настоящего меда посреди горьких, как полынь, будней. Это образ любви Бога и человека, это жертвенность и самоотдача, это чудесное превращение двух жизней в одну...»  
Арт. 19152  
224 стр., твердый переплет  
10,30 €



**«Несвятые святые» и другие рассказы**  
Архимандрит Тихон (Шевкунов)  
Истории из жизни современной церкви, ставшие настоящим православным бестселлером.  
639 стр., твердый переплет  
Арт. 19002  
14,90 евро



**«Ведро незабудок» и другие рассказы**  
Александр Богатырев  
Там, где человек отвергает Бога, жизнь теряет смысл...  
480 стр., твердый переплет  
Арт. 19167  
14,90 евро



**«Сашина философия» и другие рассказы**  
Протоиерей Алексей Лисняк  
Рассказы о жизни во всех ее ракурсах, дышащие тонким юмором и любовью ко всему окружающему.  
288 стр., твердый переплет  
Арт. 19181  
14,90 евро



**«Мои посмертные приключения»**  
Юлия Вознесенская  
«Что же нас ждет после смерти?» – редкий человек хоть однажды не задавал себе такой вопрос...  
Арт. 19014  
288 стр., твердый переплет  
13,50 €



**«Нечаянная радость, или Раб Божий Владлен и другие истории»**  
Юлия Вознесенская  
Рассказы, собранные под общим названием «Нечаянная радость», отличаются позитивный и православный подход автора ко всем явлениям жизни...  
Арт. 19020  
328 стр., твердый переплет  
11,50 €



**«Утоли моя печали»**  
Юлия Вознесенская  
Сборник рассказов, повествующий о людях, находящихся на грани жизни.  
Арт. 19025  
336 стр., твердый переплет  
10,50 €



**«Путь Кассандры, или Приключения с макаронами»**  
Юлия Вознесенская  
Фантастический приключенческий роман из жизни недалекого будущего Европы.  
Арт. 19027  
592 стр., твердый переплет  
13,50 €



**«Лоскутное одеяло»**  
Прот. Андрей Ткачев  
Заметки, рассказы и стихи для тех, кто ищет Бога.  
Арт. 19048  
288 стр., твердый переплет  
10,50 €



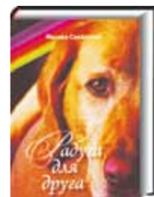
**«Вечера княжны Джавахи»**  
Лидия Чарская  
«Как цветок весенний, как роза Алазанской долины, росла девочка Нина, христианское дитя...»  
Арт. 19082  
320 стр., твердый переплет  
9,00 €



**«Павловские затворницы»**  
Лидия Чарская  
«Накануне лучшие наши выпускницы ездил во дворец получать награды от Государыни...»  
Арт. 19083  
224 стр., твердый переплет  
9,00 €



**«Тайна старого леса»**  
Лидия Чарская  
Приключения девочки Ксани, попавшей из лесной сторожки на подмостки театра.  
Арт. 19084  
320 стр., твердый переплет  
9,00 €



**«Радуга для друга»**  
Михаил Самарский  
Трогательная повесть написана тринадцатилетним подростком о дружбе лабрадора и слепого мальчика...  
Арт. 19085  
250 стр., твердый переплет  
6,90 €



**«Мужской разговор»**  
Священник Максим Первозванский.  
Какова роль современного мужчины в семье и обществе? Как должен мужчина относиться к женщине? На эти и другие вопросы отвечает отец Максим Первозванский.  
Арт. 19129  
190 стр., твердый переплет  
7,90 €

## 1000-летие преставления Святого равноапостольного Великого князя Владимира

28 июля 2015 года Православная церковь отмечает 1000-летие преставления Святого равноапостольного Великого князя Владимира, крестителя Руси, на века вперед предопределившего духовные судьбы Русской Церкви и православного народа.

Святой равноапостольный великий князь Владимир Красное Солнышко был сыном киевского князя Святослава и внуком Святой равноапостольной Великой княгини Ольги. После гибели своего отца и братьев, Ярополка и Олега, Владимир занял престол Киевского государства, «покорив окрестные страны, одни - миром, а непокорных - мечом». В 987 году Владимир захватил город Херсонес, принадлежавший в то время Византии и, под угрозой похода на Константинополь, потребовал руки царевны Анны, сестры византийских императоров-соправителей Василия и Константина. Со своей стороны, братья поставили условие крещения в православие князя Владимира. Непосредственно перед крещением князь ослеп, однако после принятия новой веры чудесно прозрел. Святая вера полностью изменила Владимира: хоть предшествующая его жизнь и была далека от благочестия, он в одночасье изменился, превратившись из жестокого воина-убийцы в того, кого народ с любовью именовал «Красным солнышком», начав активно заниматься церковным строительством, положив начало образованию на Руси и посвятив себя благим делам (в частности, он первым приказал развозить на телегах еду и питье для немощных и больных). А в 988 году он совершил масштабное крещение Руси в православную веру, начало чему было положено в Киеве. Накануне этого Владимир объявил: «Если кто не придет завтра на реку - богатый или бедный, нищий или раб - будет мне враг!». Священное желание князя было исполнено беспрекословно: «в одно время вся земля наша восславил Христа со Отцом и Святым Духом». Это событие стало первым в череде массовых крещений на Руси. Далее крестился Новгород. Затем последовали Ростов, Суздаль, Муром, Полоцк, Владимир Волынский, Смоленск, Псков, Луцк и другие города. Принятие новой, единой, веры стало серьезным толчком к объединению русских земель и изменению курса внешней политики Киевской Руси, основанной на заключении большого количества союзов. Великий князь Владимир скончался 28 июля 1015 года и был похоронен в основанной им Десятинной церкви Успения Пресвятой Богородицы в Киеве. Дело Святого равноапостольного князя Владимира продолжили его сыновья и внуки, а праздник в его честь был установлен Святым Александром Невским после того, как помощью и заступничеством Святого Владимира, им была одержана знаменитая Невская победа над шведскими крестоносцами.

...Не случайно храм, который возводится сейчас в районе Марцан на востоке Берлина, освящен в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира. Это своего рода продолжение славных традиций: еще в конце XIX столетия именно тут, в немецкой столице, совершались богослужения и «оказывалась помощь нуждающимся русским подданным и лицам православного исповедания всех наций, живущим в Берлине и других местностях Германии» Православным братством, учрежденным в честь Святого равноапостольного князя Владимира настоятелем берлинского Князь-Владимирского храма протоиереем Алексием Мальцевым. И, конечно, память о выборе князем Владимиром основных нравственных ценностей Православия - милосердия, справедливости, любви к ближнему.

## РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

### СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn  
IBAN: DE15100900002251530010 | Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

Вы можете пожертвовать 7 евро, **81190** отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.



Настоятель протоиерей Петр Пахолков  
тел. +49(0)173 633 19 89

Информацию о ходе строительства храма Вы можете получить на сайте [www.berlin-orthodoxe-kirche.de](http://www.berlin-orthodoxe-kirche.de)

[www.Christ-familie.eu](http://www.Christ-familie.eu) ✦ Выбор на сайте всегда больше!

## Спасение из холодильника



**Бананы избавляют от хандры, а чеснок – от простуд: это знает каждый. А вот какие продукты помогут справиться с типично летними недомоганиями вроде головной боли, вызванной жарой, или бессонницей из-за духоты?**

Летом многие часто жалуются на изжогу, даже те, у кого обычно это неприятное ощущение практически не возникает. Основной причиной появления изжоги летом чаще всего становятся газированные напитки. Причем «виновником» этой неприятности может стать даже полезная минералка. Содержащийся в напитках газ в некоторых случаях не дает закрываться особому клапану между пищеводом и желудком. В результате происходит заброс кислоты в пищевод, что и дает неприятные ощущения. Поэтому при склонности к изжоге летом нужно полностью отказаться от газировок, зато обратить внимание на клетчатку, заставляющую съеденное двигаться быстрее, спасая от неприятных ощущений во внутренних органах. Особенно рекомендованы летом зеле-

ные листовые овощи (кресс-салат, шпинат и сельдерей), обеспечивающие организм не только клетчаткой, но и витаминами, но и минеральными солями, которые теряются при выделении пота.

Спасение от духоты не принесла даже ночь, и заснуть не удастся ни при каких обстоятельствах? Скорее всего, вы не ели киви перед тем, как отправиться на боковую! Все дело в том, что австралийский крыжовник способен повысить уровень производимого организмом серотонина (нейромедиатора центральной нервной системы, стимулирующего сон), а значит, помогает быстрее окунуться в объятия Морфея. Кстати, вовсе не обязательно есть киви в чистом виде, можно сделать из их мякоти ингредиент для фруктового салата или творожного десерта.

Хорошая новость для тех, у кого от жары просто-таки раскалывается голова: от неприятных ощущений легко и быстро, а главное, без побочных эффектов, спасут тыквенные семечки. Головные боли при повышен-

ной температуре может спровоцировать дефицит магния, ведь в таких случаях организму не хватает вещества, способного расширять сосуды мозга (и другие, кстати, тоже). Чтобы не обрекать себя на страдания, надо ежедневно съедать по горсти необжаренных тыквенных семян (чуть меньше половины стакана), как в чистом виде, так и в салатах, кашах или соусах.

Длительные перелеты, смена часовых поясов, - понятно, что самочувствие после таких стрессов для организма будет оставлять желать лучшего! Справиться с «последствиями путешествий» поможет вишня. Правда, полезными будут только кислые ее сорта, плоды которых содержат много мелатонина (гормона, регулирующего суточные ритмы). Плюс витамины А и С в вишне помогут иммунитету противостоять простудным заболеваниям. Специалисты советуют перед авиарейсом съесть 100-200 г вишни или выпивать стаканчик-другой 100%-го сока. Для закрепления эффекта повторять ритуал еще пару вечеров после дальней поездки.

Укачивание, или кинетоз, или болезнь движения может появиться не только при качке на море, но и при езде на автомобиле, и при катании на карусели или на качелях, а к предрасполагающим факторам этого болезненного состояния относится в первую очередь жара. Так что же, никуда не ездить летом? Такой крайности легко избежать, если не забывать о имбире. Чудо-корень волшебным образом «уберет» симптомы укачивания и предотвратит его возникновение, и все благодаря гингеролу – веществу, подарившему растению жгучий вкус и способность усмирять головокружение, спазм сосудов, а заодно и боль и воспаление не хуже лекарственных препаратов. Для разнообразия можно мелко порезать корень имбиря в жареные и тушеные блюда, да и супы с бутербродами он не портит.



ANZEIGE

## ПРИСОЕДИНЯЕМСЯ К ПОЗДРАВЛЕНИЯМ!



*Недавно в жилом комплексе-резиденции для пожилых людей «Nestwärme» свой день рождения отметила Эмма Гросс. С самого утра именинница принимала цветы, подарки и добрые пожелания, а вечером на праздничный банкет собрались все жильцы «теплого гнездышка», чтобы еще раз поздравить госпожу Гросс и пожелать ей долгих лет жизни. Коллектив патронажной службы «Veritas», компании «SW Sorglos Wohnen» и редакции газеты «Время» присоединяется к поздравлениям, - счастья и здоровья Вам на долгие-долгие годы!*

*Жилые комплексы-резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus» и «Rhin Towers» - с любовью и заботой о тех, кто нуждается в помощи.*

*Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!*



**Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке) 0163 688 60 55**



## Забыть о возрасте

**Сияние молодости при минимальном вложении средств? Вполне возможно!**

Пусть средства вечной молодости пока не существует, но дать серьезный отпор уже имеющимся возрастным явлениям вполне реально. И для этого совсем не обязательно обращаться за помощью к пластическим хирургам или тратить состояние на косметические средства. Достаточно соблюдать несколько нехитрых правил.

Вы же помните, что «без воды и не туды, и не сюды»? Вода еще и помогает выводить токсины из организма, и насыщать кожу влагой, и продлевать молодость... И всего-то и нужно, что выпивать ежедневно 1,5-2 литра воды, а еще следить за влажностью воздуха в помещении, где вы находитесь (несколько мисочек с водой, расставленных по комнатам, «сработают» не хуже дорогостоящих увлажнителей!).

Человек есть то, что он ест, и то, каким именно продуктам питания мы отдаем предпо-

тение, самым непосредственным образом отражается на нашем внешнем виде. Так, в ежедневный рацион всех мечтающих о красивой, ухоженной коже и блестящих, густых волосах должны непременно входить источники полезных полиненасыщенных жиров Омега-3, то есть рыба, грецкие орехи и овсяная каша на кунжутном масле: они укрепляют структуру клеточной мембраны, удерживая влагу внутри. Еще стоит обращать самое пристальное внимание на продукты, содержащие витамин А (содержится в яйцах, шпинате, печени, помидорах, твороге, зелени петрушки и моркови, способствует мягкости и упругости кожи, ускоряет затягивание трещин, укрепляет волосы и ногти) и витамин С (им богаты цветная капуста, цитрусовые, фрукты и овощи красного цвета, он укрепляет иммунитет, содействует образованию коллагена, избавляет кожу от появления морщин).

Утро вечера мудренее: это касается и ухода за кожей и волосами. И начинать это самое утро необходимо с очищения, самого важ-

ного этапа ежедневной процедуры ухода за лицом, который подготавливает кожу к нанесению средств, избавляя ее от жира, загрязнений, омертвевших клеток и предотвращая закупоривание пор. Косметологи советуют принимать с утра теплый душ и использовать гель или пенку для умывания с увлажняющими компонентами. Следующий обязательный этап – тонизирование, то есть удаление с помощью тоника-лосьона остатков очищающего средства. Заодно тоник сужает поры, восстанавливает кислотно-щелочной баланс и, что немаловажно, увеличивает эффективность нанесенного после крема. И о креме: дневной крем должен быть именно увлажняющим, а не питательным, так как второй не сможет защитить кожу от потери влаги, которая происходит в течение дня из-за воздействия солнечных лучей, отопительных приборов, ветра, холода и загрязненного воздуха. Также не забывайте, что в правильном дневном креме также должен быть солнцезащитный фактор, и чем выше, тем лучше.

FOTOS: SXC

Хотите радоваться сиянию своей красоты, глядя в зеркало по утрам? Тогда не забывайте, что перед сном кожа также нуждается в очищении. Ведь пыль, отмершие частички кожи и жир не только забивают поры и загрязняют кожу, но и не дают ей дышать, запустив процессы преждевременного увядания. Поэтому очень важно на сон грядущий очистить кожу, а затем уже нанести на нее восстанавливающий крем. Кстати, существует небольшая хитрость, помогающая в несколько раз усилить питательные свойства крема: перед его нанесением обильно сбрызните лицо термальной водой. Или умойтесь молоком, затем слегка промокните кожу махровым полотенцем и уже потом нанесите крем. Результат не заставит себя долго ждать: кожа станет нежной и сияющей.

Считается, что недостаток сна – верный спутник преждевременного старения. Это объясняется тем, что коллаген, вещество, которое отвечает за упругость кожи, вырабатывается именно во сне, соответственно его количество к организму прямо пропорционально времени, отведенному на сон. Поэтому очень важно, чтобы забыть о возрасте, высыпаться как следует! Сколько именно времени отводить на сон? Решаете вы, тут универсальных правил нет. И еще – спать лучше не на обычном хлопковом или, что еще хуже, льняном белье, а на атласном или шелковом. Последние хуже впитывают жидкости, то есть кожа остается увлажненной во время сна. Кроме того, вероятность трения кожи о шелк минимальна, а значит, риск появления морщин в этом случае снижен.



## СУДОКУ

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

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

## Ничего не надо

Цветы дома – это прекрасно. Но что делать, если на уход за зелеными питомцами нет ни времени, ни возможностей? Уж точно не расстраиваться, ведь есть и такие растения, которые, подобно идеальным спутникам жизни, снисходительны к нашим ошибкам и забывчивости, терпеливы, не капризны и почти не требуют ухода и внимания.



Вот «пятерка лучших» и уж точно крайне неприхотливых растений, для которых полив раз в месяц, сухой воздух и полное отсутствие внимания не представляют никаких проблем.

### Плющ

Плющ, относящийся к семейству ампельных, способен прижиться в любых условиях. Он быстро растет и может достигать 1,5 метров в длину уже через несколько месяцев, одинаково хорошо чувствует себя на свету и в тени, легко переносит перепады температуры и влажности. Его плотные листья и стебли хорошо сохраняют влагу, поэ-

тому цветку не нуждается в частом поливе.

### Юкка

Юкка, похожая на маленькую пальму (хотя она таковой совсем не является, юкки относятся к семейству агавовых), «родом» из засушливых районов США и Мексики, поэтому это достаточно выносливое растение. Ухода она не требует совершенно никакого, а полив необходимо совершать раз в 15-30 дней (это как раз тот случай, когда лучше пересушить почву в горшке с растением, чем ее переувлажнить). Летом юкку можно смело вынести на балкон и дать ей возможность подышать свежим воздухом. Нет такой воз-

можности? И не надо, и в помещении ей будет комфортно и приятно!

### Каланхоэ

Это растение родом из Мадагаскара, обладающее чудесными, кучными, пышными соцветиями различных оттенков, практически «неубиваемо». Больше того, слишком добросовестным уходом (обильным поливом, регулярной подкормкой) каланхоэ можно замучить. Но если вспоминать о нем крайне редко, то оно будет баловать постоянными сюрпризами вроде бурного цветения.

FOTOS: sxc

### Алоэ

Алоэ, или столетник, способно запасать воду в своих мясистых листьях, поэтому длительные перемены между поливами ему нипочем. Летом поливать алоэ можно 1-2 раза в неделю, зимой 1-2 раза в месяц. Это растение любит свет, поэтому лучше всего будет чувствовать себя на южной стороне, в лучах солнца. Впрочем, как и практически все суккулентные растения из засушливых областей с континентальным климатом, алоэ легко переживает и недостаток света, и жару, и холод, а также сквозняк и перепады температур.

### Хлорофитум

Даже если кажется, что у вас совершенно неподходящие для комнатных цветов условия, смело высаживайте хлорофитум! Это стойкое к заболеваниям и вредителям растение цветет и процветает в любом грунте, в горшке любого размера, на солнце и в тени, в холодном или теплом помещении, на шкафу на кухне или на полочке в ванной комнате, днем и ночью очищая атмосферу помещения, в котором находится, от вредных примесей и электромагнитного излучения... Его можно не поливать целый месяц, - и даже тогда хлорофитум не засохнет, а лишь поблекнет и потускнеет. Идеальное растение, правда?



ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170

Брелоки (православное имя, день Ангела)  
Арт. 20085  
0,90 €

Четки «Святая Богородица»  
Монах собирает семена «Святой Богородицы» на Святой Горе Афон.

Четки с Афона  
Четки на резинке,  
25 бусин  
Арт. 20107  
9,50 €

Часы-магнит на холодильник  
Арт. 20126  
11,60 €

Лаковое зеркало с росписью, диаметр 7,5 см  
Арт. 20138  
8,40 €

Шкатулка с зеркалом  
Шкатулка для украшений из натуральных материалов  
Арт. 20137  
22,30 €

Держатель для сумки  
Диаметр 3,3 см  
Длина в разложенном виде 8 см  
Арт. 20139.  
8,40 €

www.Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!

### Вкусное лекарство

Стоматит, или язвочки, образующиеся на слизистой оболочке ротовой полости и мешающие есть и жить, к сожалению, знакомы многим не понаслышке. Но, к счастью, есть эффективный, а главное, приятный способ справиться с проблемой – мед. Экспериментально доказано: всего три дня использования сладкого «лекарства» – и ранки затягиваются. Причем в большинстве случаев они перестают зудеть и доставлять неприятные ощущения при пережевывании пищи в первые же сутки.



### Жара, июль...

Июль считается одним из самых жарких месяцев в году, - и самым сложным для многих из тех, тому за 60. Слабость, повышенное потоотделение, проблемы с желудком, а то и с сердцем – вот лишь неполный список того, до чего может довести жара. Впрочем, если соблюдать некоторые правила питания, всего этого можно избежать. Итак, медики рекомендуют, чтобы помочь организму пережить летний зной, каждый день съедать по 5-6 порций фруктов и овощей - в плодах много воды и витаминов группы В и С. А вот сладостей, усиливающих потоотделение, и продуктов, которые задерживают жидкость (копчености, консервы, жареные блюда), лучше избегать. Как и приготовленных впрок блюд: бактериям пекло только в радость.

### Чистота – залог здоровья

Американские ученые выяснили, что у пожилых людей, старающихся поддерживать чистоту и порядок в доме, уровень эмоционального благополучия выше, а здоровье - крепче, чем у тех, кто ведет «ленивый» образ жизни. Больше того, медики сумели доказать, что всего 30-40 минут, посвященных выполнению домашних дел, таких, как мытье полов и глажение белья, положительно влияют на процессы метаболизма углеводов и воспаления и значительно снижают риск сердечных приступов и инсультов. А заодно и порядок дома будет обеспечен...



### Сахара не надо

Невероятно, но факт: у сладкоежек шансы возникновения болезни Альцгеймера гораздо выше, чем у тех, кто не слишком жалуется на кексы и шоколад. Все оттого, что высокий уровень сахара в крови напрямую влияет на мозг и, соответственно, усугубляет течение неврологических отклонений, в частности, рост опасных отложений в мозге, которые характерны как раз для болезни Альцгеймера. Правда, какое именно количество сахара вызывает пагубные изменения, пока непонятно, но тем не менее специалисты советуют контролировать свою тягу к сладостям.



## 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 (Pflegestufe)
- 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!



**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



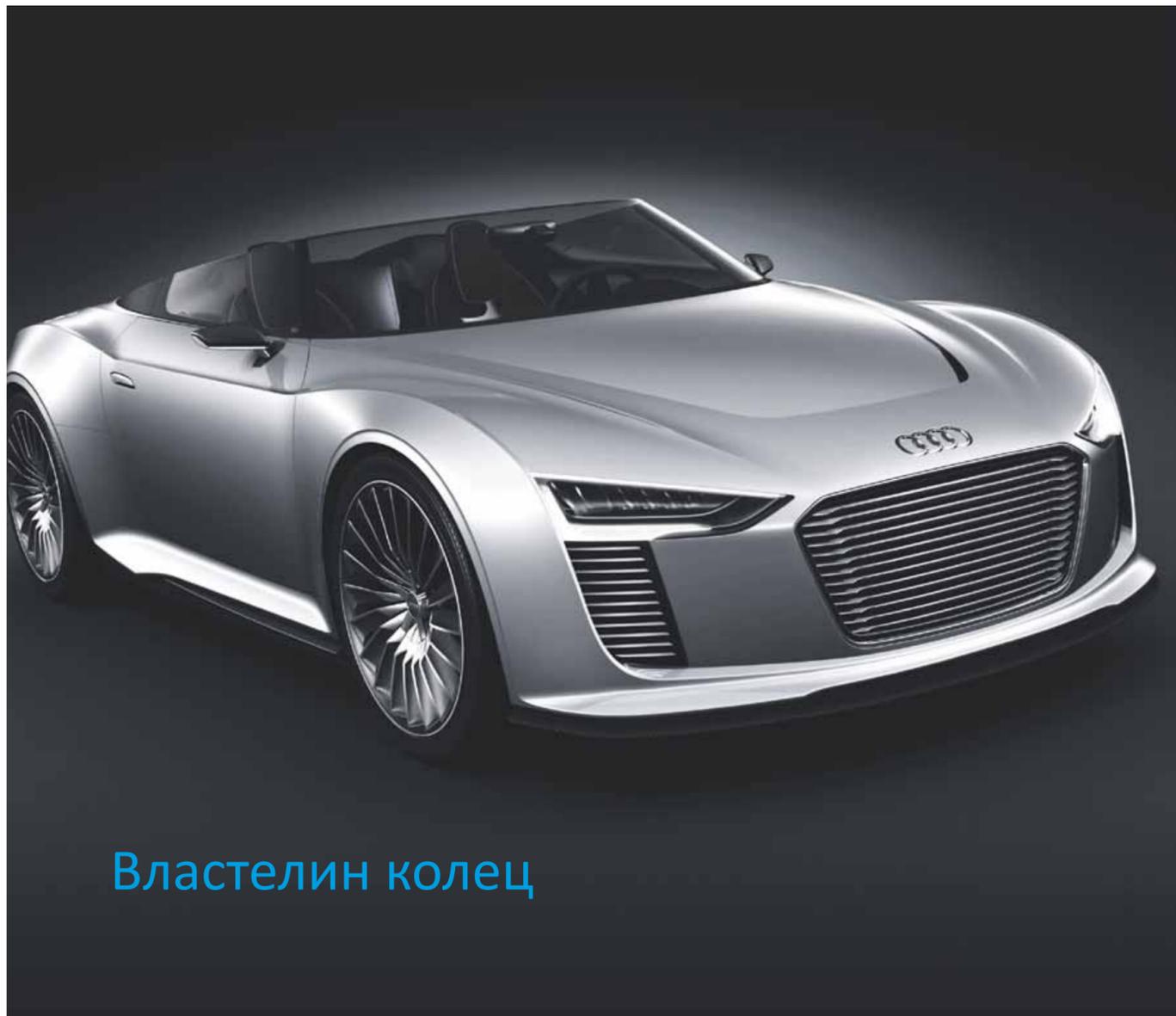
**VERITAS Pflegedienst Berlin Ost GmbH**  
Geschäftsstelle Marzahn  
Marzahner Promenade 12  
12679 Berlin  
Tel.: 030-992 731 59



**VERITAS Pflegedienst NRW GmbH**  
Hamelner Str. 1  
32683 Barntrup  
Tel.: 05263 - 95 625 75

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!

[www.veritas24.info](http://www.veritas24.info)



## Властелин колец

16 июля 1909 года немецкий конструктор, инженер и изобретатель Август Хорьх основал компанию по производству автомобилей под названием Audi, которой было суждено пережить немало взлетов и падений перед тем, как стать в конце концов бесспорным лидером в сфере производства высококачественных, комфортных и мощных машин высшего и среднего класса.

Алюминиевый кузов, характерные обтекаемые формы, четыре переплетенных кольца, - Audi! Эта марка, вот уже несколько десятилетий принадлежащая Volkswagen Group и занимающая достойное место в ряду лидеров мирового автомобилестроения, родилась в 1909 году... по решению суда. Этому, правда, предшествовала вот такая история: «отец-основатель» Audi, автоконструктор Август Хорьх, уволившись из фирмы

Карла Бенца, вместе со своими компаньонами основал в Цвиккау в 1899 году автозавод, назвав его, не мудрствуя лукаво, собственным именем - Horch. Тут-то он и дал волю своим фантазии и креативности, одним из первых решившись установить двигатель спереди, а не под сиденьем водителя, как на большинстве машин того времени, отказавшись от цепного привода в пользу карданного вала, в проекте было даже создание несущего кузова... Но, как это часто бывает, новаторские идеи Хорьха не нашли одобрения у акционеров компании. Закончилось все крахом, точнее, решением совета директоров Horch расстаться с чересчур ретивым инженером и назначить нового директора. Ничуть не упав духом, Хорьх с новыми компаньонами открыл новую фирму по соседству с прежней, и даже с прежним названием. Стоит ли говорить, что подобное решение Хорьха было немедленно оспо-

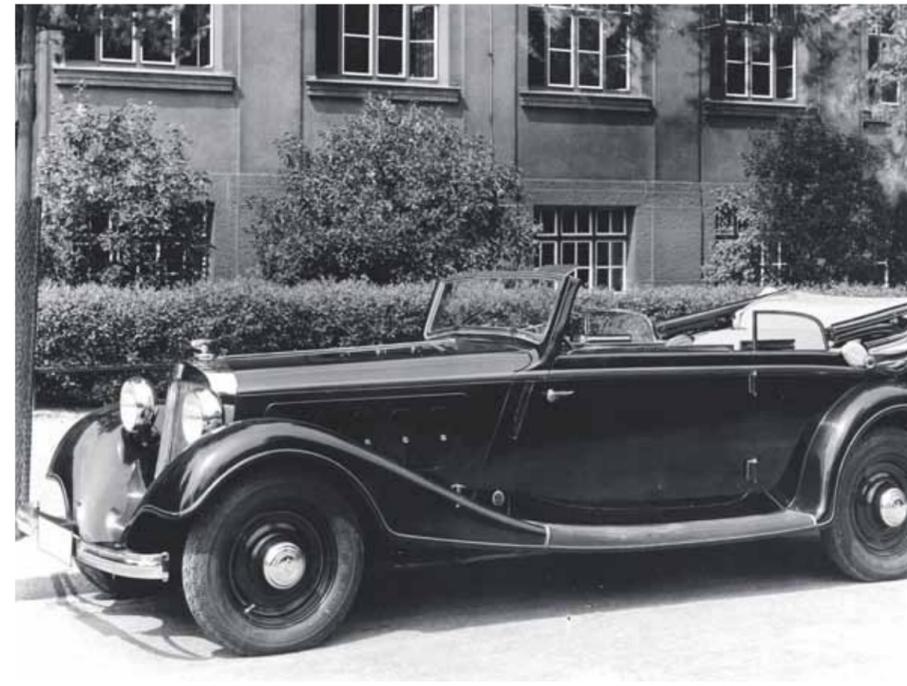
рено в суде! По решению суда новая компания была переименована в Audi (интересно, что новое имя придумал сын Хорьха, который перевел свою фамилию с немецкого на латинский: Audi по-латыни - то же самое, что Horch по-немецки - «слушай»). Но и на новой должности Хорьх долго не удержался, покинув компанию своего имени в конце 1920-х годов. В это время контроль над фирмой перешел в руки Йоргена Скафта Расмуссена, по совместительству владельца автозавода DKV. Через некоторое время, в 1932 году, Расмуссен воссоединил «однофамильцев», Audi и Horch, сведя их вместе с DKV и хемницкой фирмой Wanderer в концерн Auto-Union. Тогда-то и родилась известная теперь во всем мире эмблема: четыре сплетенных кольца. После окончания Второй мировой войны «союз четырех» распался, а его правопреемником и полноправным «властелином колец» стала Audi.

FOTOS: AUDI

Еще одной ключевой персоной, сыгравшей важнейшую роль в истории компании, стал потомок знаменитого Фердинанда Порше, Фердинанд Пих, который, будучи одним из технических руководителей фирмы, в 1974 году инициировал производство полноприводных моделей Audi, а затем настоял на использовании алюминия для производства некоторых деталей легковых автомобилей. Помимо внедрения технических новшеств, Пих внес существенные изменения и в маркетинговую политику компании, убедив руководство в необходимости охвата нового сегмента потребителей. И успех его начинаний не заставил себя ждать, - полноприводные Audi Quattro стали настоящим бестселлером во всем мире, а модели Audi 80 и Audi 100 - одними из самых продаваемых машин на планете. В 1993 Пих, возглавив корпорацию Volkswagen AG, принял решение об искусственном разделении родственных брендов и активном продвижении марки Audi, как самостоятельной компании. В рамках этой программы в 1994 году Audi приняла новый логотип в виде комбинации четырех колец и приступило к строительству отдельной дилерской и сервисной сетей для автомобилей Audi. Новый маркетинговый ход был невозможен всего с двумя, хоть и знаменитыми моделями 80 и 100, и компания приступила к расширению модельного ряда. Новая разработка Audi A8 была представлена в феврале 1994 года. Полноприводный седан представительского класса обладал повышенной устойчивостью и безопасностью и нашел своих поклонников. На протяжении семи лет он был единственным в мире автомобилем представительского класса, который комплектовался не толь-

ко бензиновым, мотором, но и выпускался в модификации с дизельным двигателем, имеющим массу преимуществ. За A8 последовали A4, A2, A6, A3 и A5, а за ними «спортивные варианты» TT и R8, также ставшие синонимами (авто)комфорта и качества. С 2002 года в корпорацию Audi AG влились Lamborghini и SEAT, а выпущенный в 2005 году мощнейший внедорожник Q7, объединивший в себе все достоинства Volkswagen Touareg и моделей A6 и A8, мгновенно обо-

гнал всех конкурентов в своем классе. Не отстали он него и его «родственники» Q3 и Q5, также снискавшие славу «Властелинов колец» и любимцев публики во всем мире. Интересно, а догадывался ли Август Хорьх 116 лет тому назад, что зарегистрированная им фирма станет мировым лидером автомобилестроения, полностью соответствуя своему девизу «Превосходство высоких технологий»?



ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170



Подвеска «Бабочка»  
Эмаль, 40x34 мм  
Арт. 40078  
31,50 евро



Серьги с фианитами  
SWAROVSKI  
Вес 3,55 г,  
диаметр вставки 7 мм  
Арт. 40081  
44,60 евро

Кольцо с фианитом  
SWAROVSKI  
Вес 2,4 г, диаметр  
вставки 7 мм  
Арт. 40082  
26,30 евро



Цепь  
Золотеное покрытие, ширина  
плетения 3(4) мм, длина 45 см  
Арт. 40051-045  
73,40 евро

Цепь  
Ширина плетения 4,5 мм,  
длина 55 см, вес 19,41 г  
Арт. 40028-055  
73,40 евро

www.Christ-familie.eu ♦ Выбор на сайте всегда больше!

## Гороскоп

**Овен (21 марта - 20 апреля)**

Овнам в июле придется подкорректировать свои планы. Виною тому будут непредвиденные события и форс-мажорные обстоятельства. Постарайтесь быть максимально осмотрительными и не расстраивайтесь, если не всем желаниям суждено сбыться в ближайшее время!

**Телец (21 апреля - 20 мая)**

Тельцов в середине лета ожидает весьма удачный период благосостояния и процветания. О всех прошлых невзгодах и неурядицах можно, наконец, позабыть, дела войдут в привычное, стабильное русло. Отношения с родными и близкими будут более чем гармоничны.

**Близнецы (21 мая - 21 июня)**

В июле Близнецы столкнутся с неприятным фактом: далеко не все люди милы, доброжелательны и приятны! Что ж, всем угодить невозможно, и всегда найдется кто-то, кому вы совершенно несимпатичны. Но ведь и вам не все по вкусу, не так ли?

**Рак (22 июня - 22 июля)**

Раки вообще склонны искать проблемы там, где их нет, а сейчас особенно. Причем непонятно, почему: у вас все складывается в достаточно гладко. Не нервничайте попусту, лучше наслаждайтесь летом, солнцем и прочими радостями жизни, на которые так щедр июль!

**Лев (23 июля - 23 августа)**

Львам пора наконец избавиться от всего ненужного! Это могут быть и исчерпавшие себя прежние отношения, и ненужные вещи. Вот увидите, как только вы расстанетесь с тенью прошлого, как в настоящем и будущем станет намного больше счастливых моментов.

**Дева (24 августа - 23 сентября)**

Девам в июле полезно будет собрать всю свою волю в кулак и не позволять лени взять верх, иначе велика вероятность упустить очень благоприятные возможности. Вы же знаете, что «первым делом самолеты», а все остальное приложится...

**Весы (24 сентября - 23 октября)**

Весам стоит сейчас поберечь свое здоровье и нервы. Велика вероятность, что в течение второго месяца лета не все будет складываться так, как вы задумали, и вам придется пойти на какие-то жертвы. Не переживайте, рано или поздно ваши усилия будут щедро вознаграждены.

**Скорпион (24 октября - 22 ноября)**

Как ни странно, в июле Скорпионам захочется почаще бывать наедине с собой и своими мыслями и как можно реже выходить в свет. Это определенно сыграет вам на руку, ведь вы сможете накопить силы и энергию для будущих свершений!

**Стрелец (23 ноября - 21 декабря)**

Стрельцов в середине лета ожидает целая полоса препятствий, способных выбить из колеи кого угодно. Кроме того, незначительные, мелкие дела будут то и дело вас отвлекать. Тут уж ничего не поделаешь. Надо просто смириться и переждать этот период.

**Козерог (22 декабря - 20 января)**

Увы, Козерогам в июле вряд ли удастся до конца решить все вопросы и полностью избавиться от проблем. Впрочем, необъятное объять еще никому не удавалось, так что отвлекитесь хотя бы ненадолго от дел и отдохните! Вам это сейчас просто необходимо.

**Водолей (21 января - 19 февраля)**

Торопиться и совершать поспешные действия вообще не слишком разумно, а в июле Водолеям лучше и вовсе забыть об этом. «7 раз отмерь, 1 раз отрежь», - именно эта фраза и должна стать вашим девизом в течении всего месяца.

**Рыбы (20 февраля - 20 марта)**

Звезды советуют Рыбам почаще смотреть со стороны на свои отношения с близкими, чтобы избежать ошибок в будущем. И еще: не слишком фокусируйтесь на решении второстепенных задач, лучше как следует сконцентрируйтесь на основном деле.

# Что было в июле

**5 июля 1841 года**

Англичанин Томас Кук открыл первое в мире туристическое агентство.

**10 июля 1878 года**

В ходе футбольного матча на лондонском стадионе впервые в истории футбольный арбитр использовал свисток (до этого судьи кричали). Интересно, что в качестве судьи в тот день выступал бывший полицейский, который, когда на поле возникла драка, не задумываясь, засвистел в свисток. Испугавшиеся футболисты сразу прекратили драку, а вот судейская традиция пользоваться свистком во время игры на поле осталась по сей день.

**13 июля 1894 года**

День рождения одного из самых известных одесситов, писателя Исаака Эммануиловича Бабеля. «Я беру пустяк – анекдот, базарный рассказ, и делаю из него вещь, от которой сам не могу оторваться... Над ним будут смеяться вовсе не потому, что он веселый, а потому, что всегда хочется смеяться при человеческой удаче», – эти слова Бабеля служат лучшим объяснением его творческих устремлений. Автор добрых, мудрых и немного грустных пьес, новелл и рассказов был репрессирован в 1939 году и, обвиненный в «антисоветской заговорщической террористической деятельности», расстрелян.

**14 июля 1955 года**

Открытие первого «Диснейленда», грандиозного тематического увеселительного парка в Анахайме (Калифорния, США). Церемонию открытия проводил сам Уолт Дисней, который, как он признался сам, воплотил в жизнь свою заветную мечту, - создал волшебную страну и населил ее симпатичными созданиями, героями его знаменитых мультфильмов.

**17 июля 1945 года**

Начало Потсдамской конференции, в которой приняли участие руководители трех крупнейших держав антигитлеровской коалиции - Иосиф Сталин, Гарри Трумен и Уинстон Черчилль (во время конференции он потерпел поражение на выборах, и в Потсдам прибыл его преемник Клемент Эттли). Они собрались с целью определить дальнейшие шаги по послевоенному устройству Европы.

**20 июля 1917 года**

В результате объединения компаний «Rapp Motorenwerke» и «Gustav Otto Flugmaschinenfabrik» появилась новая фирма, которая получила название «Bayerische Motorenwerke», сокращенно BMW.

**24 июля 1927 года**

Расстреляна арестованная еще в феврале по подозрению в шпионаже в пользу кайзеровской Германии подданная Нидерландов Маргарета Зелле, более известная как Мата Хари, самый известный «двойной агент» начала XX века. Мата Хари вошла в историю как одна из ключевых фигур Первой мировой войны и образец бесстрашия и экстравагантности.

**26 июля 1995 года**

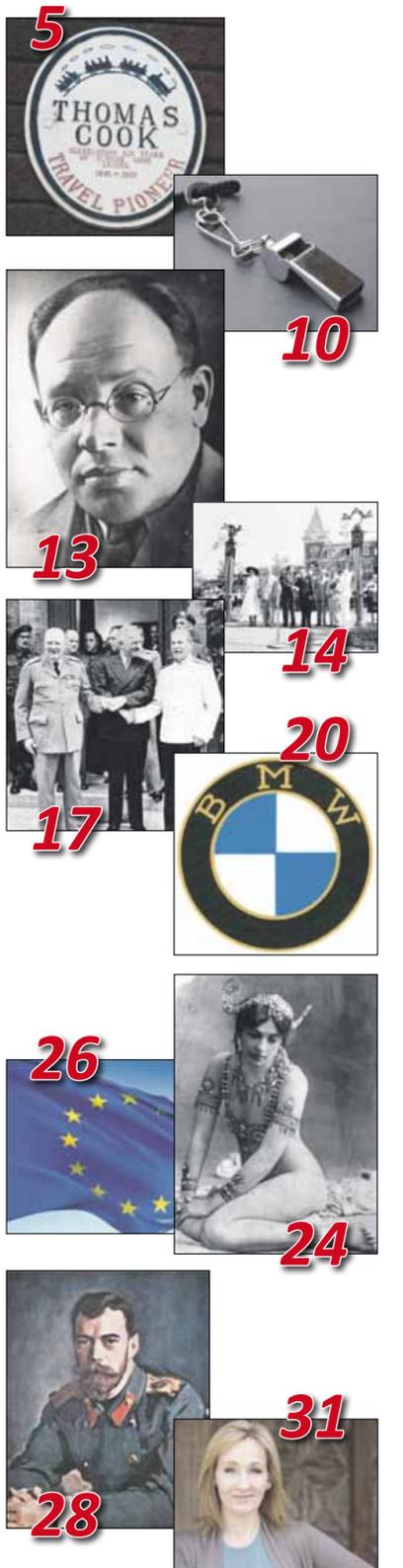
Представители 15 стран Европейского союза подписали Конвенцию о создании Европола, организации, призванной координировать деятельность полиции государств ЕС по борьбе с преступностью. Конвенция вступила в силу 1 октября 1998 года

**28 июля 1914 года**

Возмущенный вторжением регулярных войск Австро-Венгрии в Сербию, российский император Николай II отправил кайзеру Вильгельму II телеграмму с предложением «передать австро-сербский вопрос на Гаагскую конференцию», то есть в международный третейский суд в Гааге. Вильгельм II не ответил на эту телеграмму. Так началась Первая мировая война, один из самых широкомасштабных вооруженных конфликтов в истории человечества, в результате которого прекратили свое существование четыре империи: Российская, Австро-Венгерская, Османская и Германская. Страны-участницы потеряли убитыми более 10 миллионов солдат и около 12 миллионов мирных жителей.

**31 июля 1965 года**

На свет появилась Джоан Роулинг, будущая британская писательница, наиболее известная как автор серии романов о Гарри Поттере. Книжки о мальчике-волшебнике Гарри Поттере были проданы в количестве более 400 миллионов экземпляров, став самой продаваемой серией книг в истории и основой для серии фильмов, также ставшей самой кассовой серией фильмов в истории.



## Евгений Анегин: «Чтобы быть счастливым, нужно заглянуть внутрь себя!»



*Популярный певец Евгений Анегин - о своей благотворительной деятельности, стремлении к высшей цели и фонде «Дарим надежду».*

**- Евгений, Вы окончили факультет оперного пения Красноярского Училища Искусств. Почему Вы выбрали яркий эстрадный путь, а не, скажем, академическое направление в музыке?**

- Я и не выбирал эту специальность. Она была вынужденная, так как не было эстрадного отделения. Все достаточно просто. Хотя мои преподаватели говорили, что у меня есть огромные шансы на оперной сцене. Потом я пробовал себя в этой области, но это оказалось не мое. Мне ближе эстрада.

**- Евгений Анегин - это же псевдоним, правда? Почему Анегин пишется в Вашем случае через «А»?**

- Да, это псевдоним, но он не имеет никакого отношения к пушкинскому герою. В нем совмещены моя настоящая фамилия и имя. То есть получается начало и конец фамилии, а в середине часть имени. Получилось Анегин.

**- В 2007 году, после того, как на радио прозвучала песня «Луна», Вы, как говорится,**

**проснулись знаменитым. Помните свои тогдашние ощущения?**

- Конечно, было приятно. Тогда клип постоянно показывали на всех музыкальных каналах, песня крутилась везде. И меня уже знали в лицо. Помню, заходил в магазин, и всегда кто-то подходил, все узнавали. Для артиста, который много лет трудится над тем, чтобы стать узнаваемым, такой момент - большое счастье. Появляется чувство удовлетворения, что все не зря, работа дала плоды. И узнавали даже в Америке, где я провел несколько лет. Там же много русских. Я даже не ожидал, что там будет такой ажиотаж.

**- Вы провели несколько лет провела в Лос-Анджелесе, куда Вас пригласил поработать четырехкратный обладатель «Грэмми» Уолтер Афанасьев. Не хотелось остаться в Америке?**

- Это время было прекрасным. Там есть особая атмосфера, люди профессионалы. В принципе, они и здесь есть, но Лос-Анджелес - это все-таки Лос-Анджелес. Там мировая шоу-индустрия, известная на весь мир... Мне, как любо-

му музыканту и артисту, хотелось попасть хотя бы на миг туда, где все мировые звезды: Майкл Джексон, Леди Гага, Дженнифер Лопес, Мэрайя Кэри... И, в принципе, мне это удалось. Я это все попробовал и ощутил на себе, но все равно, как бы ты ни старался, своим ты там никогда не будешь - ты там чужой. Это была для меня хорошая школа. Но остаться там - я понимал, что это нереально.

**- Вернувшись в Россию, Вы решили заняться поисками своего пути, - что послужило для этого поводом?**

- Сложно сказать, что именно. Много всего к этому подтолкнуло. Я искал свое предназначение, миссию, которую я выполняю на земле. Каждый человек рождается и несет в себе какую-то миссию для вселенной, для людей. Я хотел понять для себя, какая у меня: развлекать людей со сцены, петь или же, например, заниматься медициной, что у меня неплохо получается, помогая людям в решении их проблем. Я прочитал огромное количество литературы на этот счет, побывал у многих светил, старцев, и сейчас с удовольствием помогаю друзьям, знакомым, которые звонят и просят совета. И я рад, что могу помочь им решить какие-то

их проблемы или внутренние дилеммы. Рад, что могу служить людям. И у меня самого многие вещи встали на свои места. Я стал более гармоничен. Хотя работать есть над чем еще, конечно. Когда я начинал творческую деятельность, вошел в шоу-бизнес, я очень горел этим, хотел покорить все вершины. А сейчас я стал спокойнее относиться к этому всему и творчество отношу к разряду моего хобби на данный момент, ищу себя параллельно в других вещах. Мои духовные практики очень просты. Я всегда говорю так: я просто один из немногих спасающихся людей-грешников. А пришел я к этому еще и потому, что у меня были серьезные проблемы со здоровьем, и врачи не могли мне помочь. Они говорили: «Бедный мальчик, как же он дальше жить будет...». Но постепенно я пришел к тому, что, если мне никто не может помочь, то Господь как наш отец должен мне помочь. Я свято верю в его существование, в его поддержку. Работа над собой помогает мне и в жизни. Например, мне удалось справиться с какими-то своими фобиями, страхами. Их можно победить силой своих мыслей, работой над ними. Самая главная победа в жизни, на мой взгляд - победа над своими негативными мыслями и над самим собой. Вот к этому я стремлюсь.

**- Сейчас Вы активно занимаетесь общественной деятельностью, являетесь вице-президентом благотворительного фонда «Дарим Надежду». Как и почему появилась идея создания фонда?**

- Каждый человек в какой-то момент своей жизни понимает, что он должен жить не только для себя, но и что-то отдавать. Желание помогать - это здоровое желание нормального человека. Тем более - помогать детям. Кроме взрослых, помочь детям некому. Это ведь наше будущее. Они после нас будут править миром. И как они будут править - погубят этот мир или дадут ему расцвести - зависит от нас, взрослых, как мы их воспитаем, что дадим им. Меня вдохновляет то, что дети - незащищенные существа. Если от них отказались родители, то эти родители - животные. Если дети болеют и несут наказание за грехи своих родителей, то они в этом не виноваты. И если им отказывается помогать государство и родители, то им поможет Господь. Он их никогда не оставит. Я уверен - если человеку нужно избавиться от болезни, построить карьеру, стать успешным - то у него обязательно все получится. И эти дети тоже могут добиться этого. Поэтому мы выступаем некими посредниками и проводниками в этом, помогаем им раскрыть этот мир, предоставить какие-то знания, возможности, даем понять, что все возможно.



**- Расскажите подробнее о фонде и его задачах.**

- Одно из наших направлений - мы пытаемся восстанавливать храмы, привозить святыни. Например, мы планируем привезти святыню со священной горы Афон, чтобы люди могли прикоснуться к ней. Не у всех есть возможность поехать на гору. Тем более, женщин туда не пускают. Это монашеская республика, и, чтобы попасть туда, нужно иметь визу, которая выдается принимающей стороной. Например, если едешь в монастырь Святого Пантелеймона, по приглашению монастыря выдается специальное разрешение на въезд на Святую Гору, так называемый диамонитирион. Без нее туда никак не попасть. И мы понимаем, что далеко не каждый сможет доехать туда. В рамках нашего Фонда мы сотрудничаем с Патриархией, то есть наш Фонд - в Патриаршем резерве. И у нас сейчас в планах совместно с фондом «Красногорье» привезти икону из столицы Афона - это икона Божьей Матери «Достойно Есть». Эта икона не покидала Афон никогда. Также мы восстанавливаем Храм Александра Невского. Что касается детей, то мы и их стараемся приобщить к духовности. Мы готовим поездку детей из приютов в паломнический тур в Муром к Святым князьям Петру и Февронье. В рамках Фонда мы принимали участие в восстановлении приюта для детей, больных ДЦП. Мы там принимали финансовое и консультативное участие. Также трудоустроиваем выпускниц приюта Хотьковского монастыря. И еще одно направление - планируем привозить детей-сирот на стадион «Спартак» на матчи. Возможно, кто-то после этого увлечется спортом и футболом, в частности. И конечно, в рамках Фонда проводим благотворительные концерты, где я, как артист, принимаю участие, и призываю других артистов подарить детям радость и хорошее настроение. Они действительно нуждаются в общении. Это для них очень важно.

**- Как лично на Вас повлияла работа в фонде? Вы изменились?**

- Конечно! Любое событие меняет человека. Для меня эта работа была осознанным шагом. Я учусь больше отдавать. Любая помощь - это отдача. И мы можем быть счастливыми лишь отдавая, жертвуя временем, силами, вниманием.

**- Я так понимаю, сейчас Вы полностью сосредоточились на этом проекте, не отвлекаетесь ни на что другое. Но в благотворительных концертах Вы все же продолжаете принимать участие?**

- Да, принимаю. Но я не то чтобы совсем отказался от всего остального. Просто это отошло на второй план. Бросать совсем музыку я пока не хочу. Сейчас готовлю в выпуск альбом. Недавно мы с Юлей Михальчик презентовали дуэтную песню «Тебя я знаю». Мне нравится все это. Но приоритеты у меня сейчас другие.

**- Как Вы планируете строить работу фонда в перспективе?**

- Мы еще совсем молодые, и сложно пока говорить о глобальных планах. Не потому, что их нет, а потому что рано. Сейчас нам нужно показать людям свою деятельность, завоевать доверие. И это нужно делать не обещаниями, а конкретными делами. Конечно, мы будем развивать те направления, которые у нас уже есть. Но на этом мы не будем останавливаться. Я думаю, через годик можно вернуться к этому вопросу.

**- Многие люди хотят заниматься благотворительностью, помогают, но не знают, с чего начать. С чего советуете начинать?**

- В первую очередь с того, чтобы понять, истинное ли это желание, идет ли оно от сердца, или же просто дань моде или чему-то другому. Помощь должна быть безкорыстной, не ожидающей ничего взамен. Потом нужно понять, кому вы хотите помочь - детям, старикам, животным... Определившись, найдите удобный для себя способ - личное внимание, служение или просто перечисление денег. Найдите фонд, который вас устроит, который вызовет у вас доверие.

**- Бывают ли моменты, когда Вы теряете веру в себя, в свои начинания? Как Вы справляетесь со сложными ситуациями?**

- Как у всех, бывают. Но с этим не нужно бороться. Нужно разобраться в этом. Если какая-то неприятная ситуация, не нужно задавать вопросов «за что?», нужно спросить «для чего?». Каждая ситуация дается нам для чего-то, чтобы что-то понять. А может быть, это следствие нашего какого-то неправильного поведения в прошлом. Нужно не сопротивляться, не плыть против течения, не злиться, не винить никого, а как бы это странно ни звучало, расслабиться. Просто остановиться, принять то, что происходит, как неизбежное, и отпустить. И, конечно, подумать о том, что могло к этому привести, подумать о том, что может быть, ты живешь неправильными ценностями. Все ситуации даются для того, чтобы ты изменился, поменялся, задумался. Это и в обычной жизни, даже если все вроде в порядке, можно практиковать. Знаете, как понять, что ждет тебя в ближайшем будущем? Посмотрите на свои мысли: как вы думаете, о чем вы думаете. Сегодня мы все те, о чем мы думали вчера, а завтра будем тем, о чем думаем сегодня. Чего вы хотите, какие ваши ценности сегодня, кто, какие люди вас окружают? Просто посмотрите, и вы сами все поймете. А сомнения, они будут возникать всегда. Главное при их появлении - не поддаваться этим мыслям, а спокойно поговорить с собой. Если причин для волнения в итоге нет - переклудитесь на дела, идите к своим целям. Отчасти, сомнения тоже несут в себе положительное. В эти моменты можно осмыслить, насколько действительно тебе нужно то, к чему ты стремишься. Если ты сдаешься и даешь сомнениям взять верх - значит, тебе не хватает веры, уверенности. Это не-

кая проверка на прочность.

**- Народная мудрость гласит, что «счастье не в деньгах». В чем счастье для Вас?**

- Для меня главное - найти гармонию с самим собой. Многие люди думают, что счастье - это отсутствие чего-то плохого внутри себя, но это не совсем так. Когда тебе не плохо, это еще не счастье. Счастье - это гармония и понятие самого себя, развитие по духовной лестнице. Потому что наша душа должна развиваться, подпитываться чем-то. Мы ничем не можем помочь душе, кроме как любовью. Если мы голодны, мы можем поесть, если мы хотим спать, мы поспим и таким образом утолим тело. А чем успокоить душу и найти мир в душе? Только бескорыстной любовью. У каждого человека бывают дни, когда он чувствует, что «на душе кошки скребутся». Вроде все хорошо, но как-то плохо внутри, чего-то не хватает. А не хватает как раз Бога в сердце, любви не хватает. Это душа так напоминает о себе, дает понять, что ты что-то не так делаешь, не теми ценностями живешь. Чтобы быть счастливым, нужно заглянуть внутрь себя, а не окружить себя вещами материального мира.

**- Без чего Вы не можете обойтись, что Вам необходимо в жизни?**

- Чтобы были здоровы все мои близкие, родители, чтобы были счастливы люди вокруг меня, и тогда я сам буду счастлив. Еще терпения, мне его очень не хватает, смирения и внутреннего спокойствия.





## Счастье для всех

*Согласно результатам последних исследований, самые счастливые люди на Земле – это обитатели архипелага Новые Гебриды, или Вануату, в Океании. И неудивительно! С чего бы не получать удовольствие от жизни на островах вечного лета, где нет ни нищих, ни обездоленных, ни криминала, ни опасных для жизни животных и насекомых, ни каких-либо серьезных проблем?*

Новые Гебриды представляют собой ожерелье из 83 островов, рассыпанное в бирюзовых водах Индийского океана и окаймленное золотым песком береговой линии (в некоторых местах – зеленью пальмовых рощ). Здесь нет ни цейтнота, ни суеты, ни печалей, только легкий ветерок и шелест баньяновых листьев, переливы птичьих трелей и безмятежное счастье в гармонии с миром. Расположен этот рай в полном смысле слова на краю света: чтобы туда попасть, сначала нужно добраться до Новой Зеландии или Австралии, а оттуда остается несколько часов лету до Порт-Виллы, столицы Вануату, самого большого города архипелага (его население – около 30 тысяч че-

ловек, всего же на архипелаге проживает порядка 200 тысяч счастливых, подавляющее большинство которых темнокожие аборигены-меланезийцы, называющие себя «ни-вануату» (в буквальном переводе — «народ Вечной Земли»). Остальные жители – европейцы и выходцы из стран Юго-Восточной Азии). Самостоятельной, то есть независимой страной Вануату стал только в 1980 году, до того тут на паритетных началах хозяйничали Франция и Великобритания. От них жителям архипелага в наследство остались французский и английский языки в качестве государственных, 3-им официальным языком является бислама. Помимо них, на Вануату говорят еще на 109 языках, значительная часть которых находится под угрозой исчезновения (в среднем число носителей одного языка составляет 900 человек, практически все жители островов говорят на нескольких языках). Помимо своих лингвистических талантов, они славятся еще и своими... белокурыми кудрями. Интересно, что светлые волосы у ни-вануату, относящихся к негроидной расе – это не результат метисации, а закрепившаяся в какой-то период изоляции мутация.

Как и сотни лет назад, блондины-аборигены и сегодня носят одежду из пальмовых листьев и волокон пандануса или не носят ее вовсе, живут собирательством, охотой и земледелием, да и быт их более чем архаичен. Живут они в основном в деревнях, расположенных возле баньяновых рощ (такая дислокация обусловлена местным климатом, – под сенью гигантской кроны баньяна приют от непогоды могут найти до 200 человек!), и не пользуются ни электричеством, ни металлическими изделиями. Огонь добывают путем трения сандаловой палочки о специально подобранный кусок дерева, подкладывая сухой, легко воспламеняющийся мох. Впрочем, на Вануату огонь не особо и нужен: в рацион аборигенов входят в основном кокосы, кумара (сладковатый картофель огромных размеров), маниока и другие овощи и фрукты, которые поедаются без какой-либо обработки, а растут практически как сорняки – климат и почва тут настолько благоприятны, что урожай можно снимать почти ежемесячно, не прилагая к тому никаких усилий. Чему жители Новогебридского архипелага очень рады.

FOTOS: sxc



Все свободное время жители Вануату (а на недостаток его им грех жаловаться) проводят в прогулках по лесу, валянию на пляже и купании в океане. И еще – в ожидании прихода своего бога, Джона Фрума. Кто такой Джон Фрум, и существовал ли когда-либо реальный носитель этого имени, не знает никто (по одной из версий, это искаженное John from America («Джон из Америки»). Известно лишь, что «первое пришествие» божества на Новые Гебриды случилось во время Второй мировой войны, ког-

да на островах высадились американские морские пехотинцы для отражения ожидавшегося вторжения японцев с уже оккупированных Соломоновых островов и Новой Гвинеи. Американцы со своими сверхкакими хромом автомобилями, сигаретами и баночками с кока-колой коренным образом изменили представления аборигенов о прекрасном, с тех пор и появился в этих краях культ полумифического солдата Джона Фрума, который в один прекрасный момент непременно вернется и привезет на Ге-

бриды много жевачки, тушенки, зажигалок и прочих невиданных радостей, – так, чтобы каждому хватило! А пока можно спокойно наслаждаться уже имеющимися прелестями жизни и радоваться всему хорошему, что происходит сейчас, жевать кокосы и греться на солнышке. И точно знать, что циклоны, дожди и прочие капризы погоды, единственное, что периодически омрачает жизнь ан Вануату, – самая главная неприятность, которая может случиться. Да и от нее можно укрыться под баньяновым деревом.

ANZEIGE

Заказывайте в каталоге «Христианская семья»! Тел. 030 / 688 377 170



«Как жить с неверующим супругом»  
Священник Константин Пархоменко  
Как жить вместе супругам, душевно близким, но далеким духовно?  
62 стр., мягкий переплет  
Арт. 13004  
2,70 евро



«Кризис в семье»  
Протоиерей Александр Ильяшенко  
Что угрожает семейному счастью, и как с этим справиться?  
142 стр., мягкий переплет  
Арт. 13007  
3,00 евро



«Когда и как надо говорить ребенку о Боге»  
Наставления родителям и молитвы о детях  
48 стр., мягкий переплет  
Арт. 16015  
2,50 евро



«Как улучшить отношения с родителями»  
Понять родителей, быть услышанным ими и сделать отношения теплее очень просто...  
208 стр., мягкий переплет  
Арт. 13022  
6,90 евро

[www.Christ-familie.eu](http://www.Christ-familie.eu) ♦ Выбор на сайте всегда больше!

## Осторожно, насекомые!



**Июль - замечательный месяц. Комары, пчелы и клещи тоже так считают, не зря именно на это время приходится сезон активности этих насекомых. Можно ли убежать от их укусов, и если да, то как это сделать?**

Даже самая приятная прогулка в парке или лесу может быть в мгновение ока безнадежно испорчена «встречей» с насекомыми, а точнее, последствиями их укусов. Ведь, помимо обычного зуда и расчесов, здесь можно пострадать и от аллергических реакций, а это уже чревато серьезными неприятностями. Что же делать? И отчего, кстати, насекомые кусаются?

Удивительно, но факт: как правило, основная причина, побуждающая насекомых кусать человека, - защитная реакция. Осы, пчелы, муравьи и шершни практически никогда не нападают на человека самостоятельно, поэтому не стоит размахивать руками, увидев пчелу, и уж тем более нельзя пытаться ее прихлопнуть. В момент укуса перепончатокрылые впрыскивают в ранку ядовитые ве-

щества, которые служат причиной развития аллергической реакции, а пчелы к тому же и оставляют в ранке жало, удалить которое бывает очень трудно. Особенно опасны укусы в область губ и языка, поскольку в этом случае возможен отек гортани и анафилактический шок, ведущий к летальному исходу.

Кровососущие (клещи, мухи и комары) кусают не от страха, а по необходимости (хотя для укушенных это довольно слабое утешение). Они (в случае с комарами - только самки) прокусывают кожу и сосут кровь своей жертвы: как для того, чтобы превратиться из нимфы во взрослое насекомое, так и перед тем, как откладывать яйца. Все дело в том, что в крови содержится большое количество аминокислот, - строительных белков, необходимых для полноценного развития. Укусы всех кровососущих насекомых чреваты инфицированием и нагноением ранки. Но это еще полбеды! Комары и мухи могут стать переносчиками опасных инфекций вроде малярии и лихорадки Денге, а клещи - энцефалита и боррелиоза, или болезни Лай-

ма, могущих привести к летальному исходу.

Как же уберечься от укусов насекомых? Все очень просто: в случае с перепончатокрылыми, то есть с пчелами, муравьями и осами, не нужно проявлять агрессию, отмахиваясь от насекомых, и тем более, наступая на муравейник или вороша палкой осиное гнездо. Отпугнуть комаров помогут ароматы лимона, полыни, черемухи и можжевельника. А про клещей следует сказать следующее: вопреки расхожему мнению, эти вредители не летают и не падают с деревьев. Не умеют они и прыгать, и вообще предпочитают не подниматься выше 1,5 м над землей. Наибольшая вероятность встречи с ними - среди высокой травы в лиственных и хвойно-лиственных лесах. А вот на открытых пространствах, то есть полях и лугах, в горах и болотах их практически нет. Соответственно, разумно будет во время прогулок в лесу или парке обходить стороной заросли травы и кустарников. И еще - клещи ведут себя гораздо активнее в вечерние и утренние часы, в дневные часы они предпочитают отдыхать, спрятавшись от солнца.

FOTOS: SXC

Собираясь в лес, стоит надеть сапоги или ботинки с высоким голенищем, брюки с ремнем, кофту или рубашку с длинным рукавом с узкими манжетами. Все должно быть заправлено: рубашка - в брюки, брюки - в сапоги. Голову покрыть косынкой, платком, панамой, кепкой. Закрыв тело плотной тканью, можно создать барьер, защищающий от клещей. Кстати, в отличие от комаров, клещей увидеть гораздо проще, чем почувствовать, ведь укус клеща совершенно безболезненный: в слюне этих членистоногих содержатся анестезирующие вещества. А вот обнаружить визуально очень просто: клещ довольно медлителен и привередлив, и редко когда он кусает сразу. Как правило, он бродит по телу около часа, выискивая место для укуса покомфортнее. Так что, если осматривать себя и близких каждые 20-30 минут, вполне можно избежать неприятностей.

Ну, а если таковые уже произошли, то необходимо обработать место укуса любым дезинфицирующим раствором, предварительно удалив пинцетом жало насекомого, а в случае укуса клеща - и его самого. Для снятия неприятных ощущений к месту укусов можно прикладывать вымытые, свежие, размятые в кашицу до появления сока листья петрушки, подорожника, алоэ. Хорошо успокаивает зуд и жжение холодное оливковое масло или слабый раствор пищевой соды (половина чайной ложки соды на стакан теплой воды). А при появлении аллергической реакции необходимо принять антигистаминное средство и как можно быстрее обратиться за медицинской помощью!

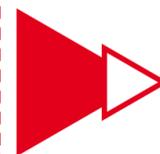


**ВРЕМЯ**  
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уважаемые подписчики!  
Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!  
Искренне Ваши, сотрудники редакции

# ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!

Да, я подписываюсь на газету «Время» на 1 год всего за 18 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 18 евро на счет**

**Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank  
IBAN: DE59100208900355980170 с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!**

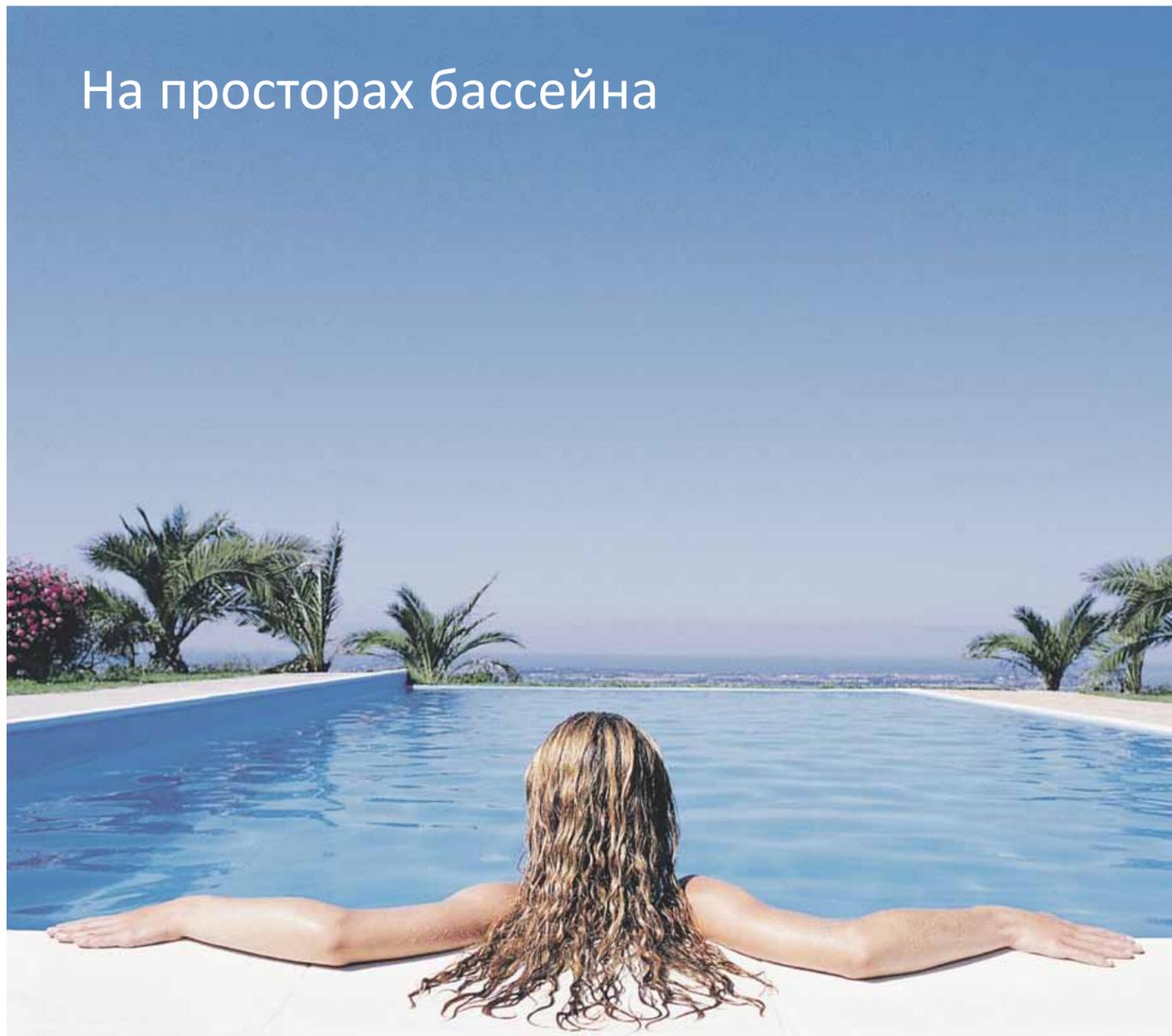
Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

Адрес/Adresse: .....

Контактный телефон/Telefon: .....

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

## На просторах бассейна



*Каждый ребенок знает: человек на 75% состоит из воды и не может и дня прожить без этой целебной жидкости, которая является не только источником красоты и молодости, но и кладезем положительных эмоций и здоровья. Особенно летом, особенно в наш смутный век глобального потепления... Хорошо, когда вы живете «у самого синего моря», или же недалеко от вашего дома есть река или пруд, пригодные для купания. Если же ничего подобного в ваших краях нету, тоже не страшно. Потому что плавательный бассейн - вполне достойная замена природным водоемам.*

Сама идея искусственного водоема для купания появилась еще в незапамятные времена. Прямоугольные ванны из мрамора, вкопанные в землю, были известны уже в стра-

нах Древнего Востока, в Древней Греции и Древнем Риме. Правда, частный водоем в саду можно было увидеть тогда исключительно в частных владениях, потому что позволить себе такую роскошь могли только достаточно состоятельные граждане. Название же «бассейн» появилось примерно в XVIII веке, образовано оно от французского «bassin» - «искусственный водоем, часть архитектурного комплекса, сада или парка, а также крытые или открытые сооружения с водоемом для плавания». В конце 70-х годов XIX века появился и первый в мире общественный плавательный бассейн (произошло это знаменательное событие в Бремене). Его появление стало настоящим яблоком раздора между теми, кто ратовал за возможность купания для самых широких слоев публики, и теми, кто считал обществен-

ный бассейн в первую очередь рассадником всяких нехороших инфекций. Победили, как мы знаем, первые, - вместе с ведущими инженерами того времени, авторами способов и устройств для обеззараживания воды и покрытий (кстати, эти устройства используются до сих пор во всем мире). Сегодня плавательные бассейны есть практически везде и всюду - открытые и закрытые, спортивные и исключительно для релаксации... Всех их объединяют общие обязательные санитарно-гигиенические требования - например, поддержка влажности воздуха в помещении бассейна около 70%, температуры воды в плавательных ваннах - от 22 до 35 С (в среднем - 27-28 С), хлорирование воды для дезинфекции и многое другое.

FOTO: SXC

Что нужно знать для того, чтобы поход в общественный бассейн прошел без неприятных последствий в виде высыпаний на коже или вовсе грибковых заболеваний? Во-первых, принято обязательно принимать душ перед входом в бассейн. Душ перед плаванием в бассейне позволяет удалить более чем две трети бактерий, которые в противном случае попадают в бассейн, устраняет большое количество загрязнений, даже если вы не пользуетесь мылом. К тому же принимать душ перед тем, как погружаться в прохладную голубоватую воду бассейна, - необходимый «джентльменский» поступок по отношению к другим посетителям (мало кому приятно плавать в воде, разбавленной чужими потом и жиром!). Во-вторых, очень важно иметь с собой тапочки, обязательный атрибут любого похода в бассейн! В идеале они должны быть резиновые, с высокой подошвой. Понятно, почему, - с точки зрения

возможного заражения вода в бассейне относительно безопасна, так как ее обрабатывают хлором, периодически меняют и фильтруют. Основная угроза исходит от всего, что окружает воду, - дорожек, душевых, раздевалок... Риск подхватить инфекцию зависит от многих факторов, но прежде всего - от непосредственного контакта с микробами и его продолжительности. Поэтому защищать нужно в первую очередь стопы ног. После посещения бассейна нужно не полениться продезинфицировать тапочки специальным средством или хотя бы как следует вымыть и положить их сушиться на солнце. Ранки и ссадины на стопах перед походом в бассейн рекомендуется заклеить пластырем. И еще - желательнее перед тем, как сесть, постелить полотенце, причем всегда одной стороной, а после похода в бассейн обязательно постирать его прогладить с обеих сторон. А, вдоволь наплававшись и (если речь идет

об открытом бассейне) назагоравшись, обязательно нужно принять душ и нанести на очищенную кожу увлажняющий крем или лосьон для тела и лица, - ведь хлорированная вода сушит кожу, тем более в жару, а также провоцирует обострение некоторых кожных заболеваний.

И напоследок - плавание должно быть, как и все на свете, в удовольствие, поэтому не стоит превращать поход в бассейн в тренировку к следующим Олимпийским играм и чрезмерно изнурять себя. Все хорошо в меру, физические нагрузки - в том числе. К тому же что может быть лучше, чем неспешно погрузиться жарким летним днем в живительную прохладу воды, пусть даже и слегка хлорированной, и получить массу приятных ощущений и пользы от проведения времени в бассейне!



## На экранах

С 9 июля 2015 года

### BIG BUSINESS - AUSSER SPESEN NICHTS GEWESEN («МЕЖДУ ДЕЛОМ»)

Режиссер: Кен Скотт

Автор сценария: Стив Конрад

В ролях: Винс Вон, Том Уилкинсон, Сиенна Миллер

Трудолюбивый владелец малого бизнеса и двое его коллег отправляются в Европу, чтобы совершить самую важную сделку в их жизни. Но обычная командировка превратилась в итоге в нечто невообразимое...

### ENTOURAGE

#### («ОКРУЖЕНИЕ»)

Режиссер: Даг Эллин

Авторы сценария: Даг Эллин, Роб Уайсс

В ролях: Кевин Коннолли, Эдриан Гренье, Кевин Диллон

Полнометражная версия телесериала «Красавцы», основанная на реальных событиях. Киноактеру Винсенту Чейзу удастся не просто покорить вершину голливудской славы, но и начать диктовать свои правила игры «Фабрике Грез». Но долго ли продлится такое полодение вещей?

### TERMINATOR: GENISYS

#### («ТЕРМИНАТОР: ГЕНЕЗИС»)

Режиссер: Алан Тейлор

Авторы сценария: Лаэта Калогридис, Патрик Люссье, Джеймс Кэмерон

В ролях: Эмилия Кларк, Арнольд Шварценеггер, Джей Кортни

2029 год. Противостояние людей и машин в самом разгаре. Чтобы спасти будущее, сержант Риз отправляется через разлом времени в прошлое, где он встречает неожиданных союзников, в том числе Терминатора, но и новых опасных врагов, и новую миссию...

С 23 июля 2015 года

### ANT-MAN

#### («ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ»)

Режиссер: Пейтон Рид

Авторы сценария: Эдгар Райт, Джо Корниш, Адам МакКей

В ролях: Пол Радд, Эванджелин Лилли, Майкл Дуглас

Вооружившись удивительной способностью уменьшаться в размере, но обладать при этом большой силой, мошенник Скотт Лэнг должен стать героем и помочь своему наставнику, доктору Хэнку Пиму, сохранить в тайне существование костюма Человека-муравья от угроз нового поколения.

С 30 июля 2015 года

### THE VATICAN TAPES

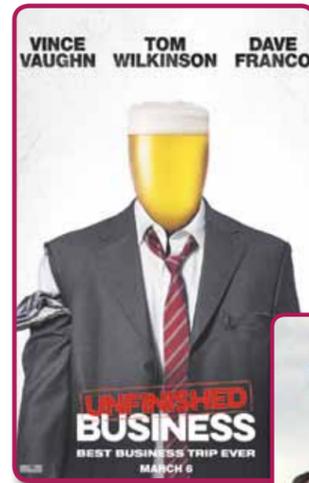
#### («ВАТИКАНСКИЕ ЗАПИСИ»)

Режиссер: Марк Невелдайн

Автор сценария: Кристофер Боррелли

В ролях: Кэтлин Робертсон, Дагрей Скотт, Майкл Пенья

Анжела Холмс жила обычной жизнью, пока внезапно не оказалась под властью темных сил: ей стало достаточно лишь взглянуть на человека, чтобы проклясть его. Но сеанс экзорцизма, который начали проводить приглашенные кардиналы из Ватикана, пошел не совсем по плану...



## Ягодка опять

Рецепты оригинальных и очень вкусных блюд из вишни или черешни.

### Вареники с вишней

Ингредиенты: 3,5 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан ледяной воды, 600 г вишни, 1 стакан сахара, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу

Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить в него воду и вбить яйцо, замесить ровное пресное тесто и дать постоять 15-20 минут. На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1-2 мм, формочкой нарезать кружки диаметром 5-7 см. Вишню вымыть, удалить косточки, смешать с сахаром. В середину каждого кружка теста положить несколько вишен, края аккуратно и плотно защипать, чтобы получился полукруглый вареник. В широкой кастрюле вскипятить воду, чуть подсолить и опустить в нее вареники. Варить 5-7 минут до всплытия. Достать готовые вареники шумовкой, выложить в миску, полить сметаной и подавать к столу горячими.



### Гречневик с вишней

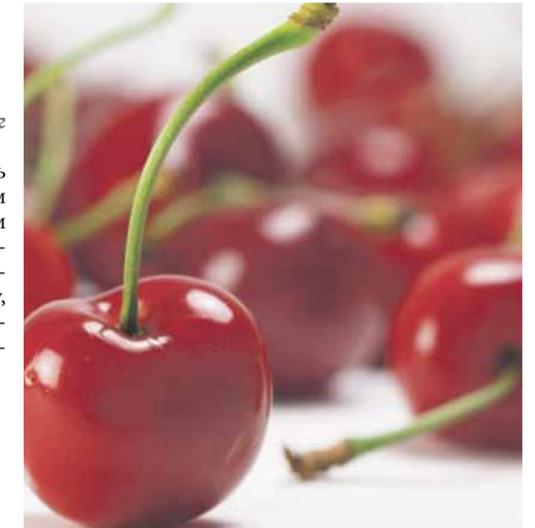
Ингредиенты: 1 стакан гречневых хлопьев, 2 стакана кипятка, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 400 г творога, 50 г вяленой вишни (в качестве альтернативы подойдут любые сухофрукты или свежая вишня), 3 яйца, щепотка соли

Гречневые хлопья залить кипятком, добавить сливочное масло, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Тем временем растереть творог с сахаром и яйцами. Вяленую вишню или другие сухофрукты залить горячей водой и оставить на 5 минут, обсушить и добавить в творог (свежие ягоды можно добавить сразу). Соединить гречневую и творожную смеси, тщательно перемешать. Разогреть духовку до 180°C. Смесь выложить в силиконовую форму, предварительно сбрызнув ее водой. Поместить в духовку и запекать 30 минут, потом вынуть из духовки и дать остыть. Остывший гречневик переложить на блюдо и нарезать на порционные куски.

### Вишневый компот с козьим сыром

Ингредиенты: 500 г вишни или черешни без косточек, по 2 столовые ложки коричневого сахара и бальзамического уксуса, 120 г козьего сыра, чайная ложка мелко порезанного свежего тимьяна

Выложить ягоды в глубокую сковородку с толстым дном, посыпать сахаром и нагревать на среднем огне примерно 4-5 минут, помешивая. Добавить бальзамико и тимьян, нагревать еще минуту. Разрезать козий сыр на четыре ломтика. Положить каждый на тарелку, полить теплым компотом.





## Один миллион пельменей

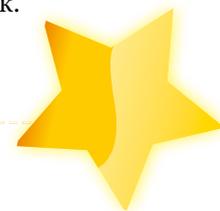
Руководитель проекта «Один миллион пельменей» Станислав Ли собирается объехать 27 городов США, где он будет учить американцев лепить пельмени и раздавать их бездомным. И это только начало. Вслед за Америкой Станислав Ли, глава проекта «One Million Dumplings» («Один миллион пельменей»), собирается провести подобные акции в Европе, России и странах бывшего СНГ. «Акция «One Million Dumplings» - это шанс помочь человеку, которого вы абсолютно не знаете. Это возможность облегчить кому-то жизнь!», рассказывают организаторы акции, призывая людей задуматься над тем, сколько раз они сами просили о помощи и что они при этом чувствовали. В ходе мастер-классов по лепке пельменей для всех желающих все нуждающиеся получают порцию вкусной и горячей еды, которую не нужно просить, а можно получить от чистого сердца.



## Владимир Пресняков: «Я самый счастливый папа!»



Недавно в семье Владимира Преснякова и Натальи Подольской родился первенец. Малыша назвали Артемом. Владимир и Наталья замечательно справляются с ролью родителей, а молодая мама на удивление быстро оправилась после родов. «Все чудесно, все прекрасно, - рассказывает свежеепеченный отец. - Каждый день у нас гости - мои близкие друзья, родственники. Так что мы в порядке, нам весело. И я самый счастливый папа!». На достигнутом Владимир и Наталья останавливаться не планируют и мечтают, чтобы весь третий этаж их нового загородного дома со временем заполнили комнаты для ребятишек.



## Олег Табаков отказался от подарка

Казалось бы, все просто, красиво и от души: в одной из телепрограмм актер и режиссер Олег Табаков сказал, что для счастья ему не хватает собаки, члены съемочной группы и поклонники артиста решили исправить положение и приобрели для своего кумира щенка лабрадора-ретривера. К сожалению, супруга Табакова, Марина Зудина, настояла, чтобы тот отказался от столь ценного и приятного подарка: «Все-таки надо было нас заранее спросить! Можно хотеть, но не иметь возможности держать животное. А собака - это же не игрушка. С ней надо гулять, она может заболеть, ей надо уделять время, а у нас его, к сожалению, нет...». Интересно, что по этому поводу думал сам Олег Павлович...



**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?  
ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!**