



# ВРЕМЯ

Зрителям телеканала МУЗ-ТВ она знакома, как Анжелика Пушнова – харизматичная и непосредственная ведущая шоу и программ. Меломанам – как певица PushNova, автор и исполнитель трогательных и искренних песен. В интервью Анжелика рассказала о своей «двойной жизни» в Москве и Минске, о том, как подружить рабочее и личное и стать ведущей главного музыкального телеканала России.

## PushNova:

**«Искренность, человечность и профессионализм сломают любые стены!»**

СТР.  
20





РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ  
Большой выбор духовной и художественной литературы, икон,  
ювелирных изделий и сувениров!



Заказывайте на сайте

[www.xc24.eu](http://www.xc24.eu)

Справки по телефону 030 688 377 155

## В номере

**СТР. 2**  
АФИША МЕСЯЦА

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

**СТР. 8**  
ДОМ И ИНТЕРЬЕР  
Лучше не надо, или выбросите это немедленно  
Некоторые предметы держать в доме вообще не следует, так как от них ничего, кроме неприятностей, ждать не стоит.

**СТР. 12**  
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ  
Все в порядке!  
Обычно беспорядок ассоциируется с чем-то негативным. И очень зря!

**СТР. 14**  
ТЕМА  
Ума палата  
Некоторые патологии мозга можно предотвратить, просто изменив рацион питания.

**СТР. 18**  
ГОСТИНАЯ  
О любви немало песен сложено (часть 1)  
Почему приходит в наше сердце любовь? Почему вдруг умирает? Можно ли оправдать любовью грех? На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский.

**СТР. 20**  
PushNova: «Искренность, человечность и профессионализм сломают любые стены!»  
Анжелика Пушнова, известная также под псевдонимом PushNova, – о своей «двойной жизни» в Москве и Минске, о том, как подружить рабочее и личное и стать ведущей главного музыкального телеканала России.

**СТР. 26**  
КИНОЗАЛ  
В ноябре на экранах

**СТР. 27**  
АЗБУКА ВКУСА  
Когда на душе осень  
На носу очки, а на душе – осень? Значит, нужно порадовать себя каким-то вкусным напоминанием о лете!



## Impressum

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



[www.veritas-company.de](http://www.veritas-company.de)

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167 | [www.wremja.info](http://www.wremja.info)

Anzeigen disposition | Размещение рекламы: [wremja@veritas-company.de](mailto:wremja@veritas-company.de)

Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

Lektorat | Корректор: Alexandra Ungvari | Александра Унгвари



*Ваше здоровье!*

### MEDICA 2023

С 1 по 16 ноября Дюссельдорф станет неперенным местом встречи всех, кто так или иначе связан с медициной. Поводом для этого будет событие мирового масштаба под названием MEDICA, включающее в себя всемирный форум медицины и научный конгресс, а также специализированную выставку высокотехнологичных решений для медицинских технологий. Здесь можно ознакомиться с актуальной ситуацией в мире здравоохранения и новинками, которые сделают будущее медицины еще более светлым, принять участие в многочисленных конференциях и форумах и получить ответы на почти любые вопросы.

*Базар-вокзал, или за покупками, как в отпуске*

### BAZAAR BERLIN 2023

Международная выставка-ярмарка ремесел, дизайна и натуральных товаров со всего мира Bazaar Berlin 2023, которая в прошлом году отметила свой 60-й день рождения, откроет свои двери для посетителей в столичном выставочном комплексе с 8 по 12 ноября. Девизом ее станет слоган «За покупками, как в отпуске». Как и полагается, на главном берлинском базаре будет представлено практически все: одежда, декоративные ткани, изделия из кожи, аксессуары, дорожные товары, мебель малых форматов, ковры, тканые и плетеные изделия, керамика, стекло, фарфор, украшения, натуральная косметика и игрушки со всего мира. Разумеется, торговаться тут уместно, так что вполне возможно, что, посетив эту выставку, вы радикально и с минимальными финансовыми потерями решите проблему рождественских подарков!

*«... и мой фонарик со мной...»*

### MARTINSTAG

11 ноября в Германии отмечается День святого Мартина, покровителя всех тружеников. В этот день происходит символическое шествие с фонариками (Laternenumzug), особенно популярное среди детей младшего возраста. По легенде, именно таким образом односельчане святого Мартина искали его в свое время с фонарями и факелами для того, чтобы воздать ему должное за его доброту.



*Пивка для рывка*

### BRAUBEVIALE 2023

С 14 по 16 ноября Выставочный центр Нюрнберга станет настоящим царством пива и прочих алкогольных, а заодно и безалкогольных, напитков – ведь здесь пройдет Международная выставка индустрии напитков BrauBeviale 2023. На ней будет представлен самый полный спектр европейского рынка напитков, начиная с лимонада и минеральной воды, заканчивая пивом и виски, а также технологии их производства, маркетинговые решения и сопутствующие товары.



*Работа мечты*

### TRAUMBERUF MEDIEN MÜNCHEN 2023

Внимание, студенты, школьники, а также все прочие находящиеся в поисках работы мечты! 29 ноября в мюнхенском MVG Museum состоится форум-выставка творческих профессий Traumberuf Medien. В ней примут участие вузы, школы, культурные учреждения, галереи, рекламные агентства и издательства. В программу мероприятия включены семинары, мастер-классы и презентации, то есть абсолютно все для расширения кругозора и получения новой и полезной информации о работе вашей мечты!

*Счастливого Рождества!*

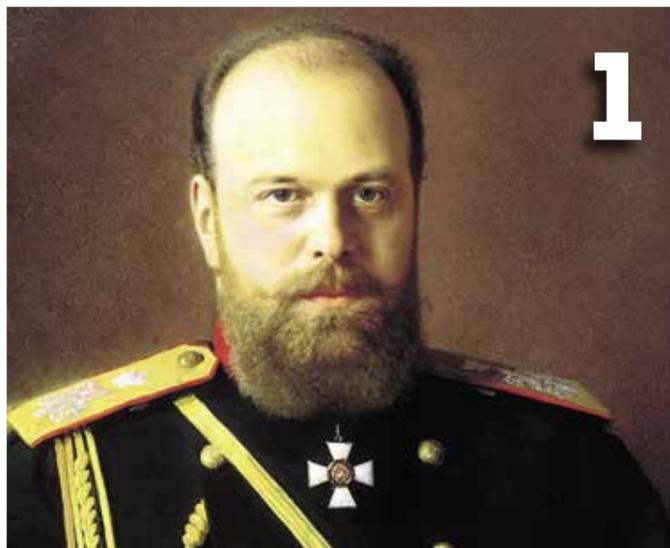
### WEIHNACHTSMÄRKTE

26 ноября 2023 – 1 января 2024

Декабрь – это предвкушение праздника, ослепительные витрины магазинов, лихорадочные поиски подарков для всей семьи, письма малышей деду Морозу... и, конечно, рождественские ярмарки! Праздничная толча и нарядные киоски, аромат глинтвейна и жареного миндаля, аппетитные жареные сосиски и словно лакированные яблоки в сахарной глазури, пряники в виде сердечек, еловые ветки и атмосфера чуда – счастливого Рождества!



# СОБЫТИЯ НОЯБРЯ



1

### 1 НОЯБРЯ 1894 ГОДА

В Ливадийском дворце в Крыму умер император Александр III, царь-мироотворец: за тринадцать лет его правления Россия не участвовала ни в одном серьезном конфликте. После того, как на престол вступил его наследник, Николай II, ситуация изменилась.

### 3 НОЯБРЯ 1887 ГОДА

День рождения Самуила Яковлевича Маршак, поэта, драматурга, переводчика и литературного критика. Его стихи, песни, сказки и пьесы для детей («Усатый-полосатый», «Детки в клетке», «Кошкин дом») стали хрестоматийными для многих поколений. Не потеряли они своей актуальности и сегодня. Помимо этого, Маршаком были переведены на русский язык сонеты Уильяма Шекспира, произведения Джона Китса, Редьярда Киплинга, Алана Милна, Джанни Родари, а также стихотворения украинских, белорусских, литовских, армянских и других поэтов.

### 7 НОЯБРЯ 1917 ГОДА

Легендарный крейсер «Аврора» холостым выстрелом дал сигнал артиллеристам Петропавловской крепости открыть огонь по Зимнему дворцу. Четыре часа спустя дворец был взят, Временное правительство низложено. Так свершилась Великая Октябрьская социалистическая революция.

### 10 НОЯБРЯ 1919 ГОДА

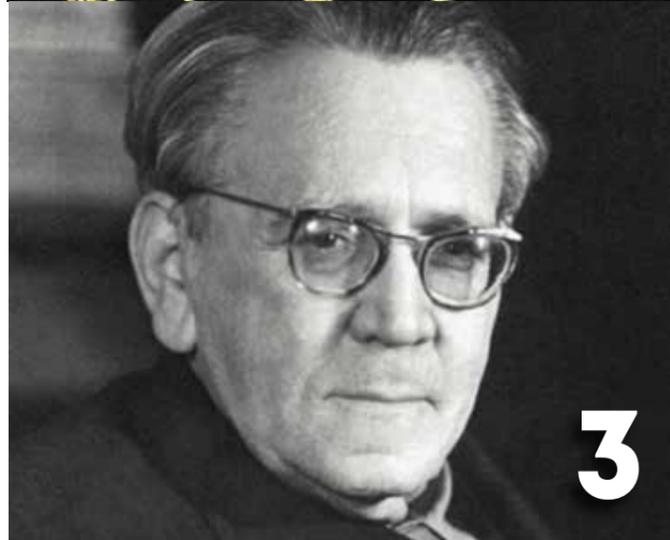
В селе Курья Алтайского края в многодетной крестьянской семье родился будущий всемирно известный советский и российский конструктор стрелкового оружия Михаил Тимофеевич Калашников. Он konstruировал пулеметы, охотничьи ружья и другое стрелковое оружие, но главное его детище, безусловно, автомат Калашникова, который наряду с аспирином и водородной бомбой признан изобретением XX века.

### 12 НОЯБРЯ 1851 ГОДА

Началась эксплуатация Николаевской (теперь Октябрьской) железной дороги, соединившей Москву и Петербург. На день своего открытия она была самой длинной в мире двухпутной железной дорогой (644 км). Первый поезд, открывший движение между двумя столицами, преодолел это расстояние за 21 час 45 минут.

### 16 НОЯБРЯ 1941 ГОДА

У разъезда Дубосеково 28 героев-панфиловцев остановили 50 фашистских танков, прорывавшихся к Волоколамскому шоссе. Политрук Василий Клочков обратился к бойцам со словами: «Велика Россия, а отступить некуда, позади Москва!», ставшими девизом всех защитников столицы. Вооруженные гранатами, бутылками с зажигательной смесью и противотанковыми ружьями панфиловцы подбили 32 танка, заплатив за победу собственными жизнями.



3



7

### 21 НОЯБРЯ 1620 ГОДА

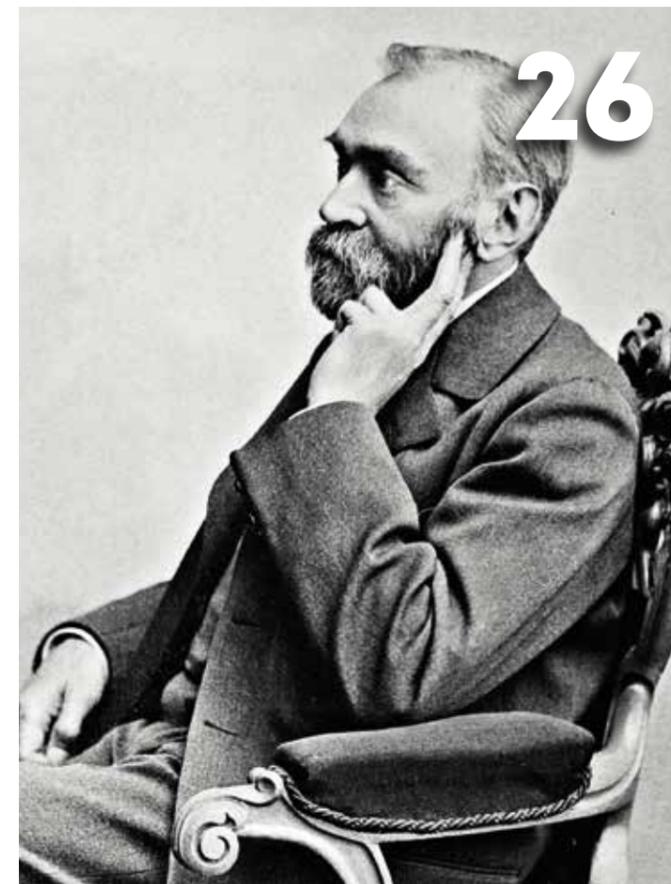
После трехмесячного плавания на корабле Maiflower семьи английских переселенцев высадились в Северной Америке в районе мыса Код. Так началась история заселения Америки.

### 26 НОЯБРЯ 1895 ГОДА

Альфред Нобель подписал завещание-распоряжение об учреждении международных премий.

### 30 НОЯБРЯ 1939 ГОДА

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



26

## СУДОКУ

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

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

## Чтобы ночь была спокойной

К сожалению, от бессонницы не застрахован никто, а причиной для нее может стать что угодно – проблемы в повседневной жизни, стресс, неправильное питание... Но есть и хорошие новости: наладить сон можно достаточно просто, причем прибегать к лекарственным средствам вовсе не обязательно.

Чтобы раз и навсегда забыть о проблемах со сном, перво-наперво нужно обеспечить себе максимально умиротворенную обстановку. Для этого необходимо перед сном абстрагироваться от негативных новостей и проблем, а все дела (и мысли о них!) оставлять на следующий день, чтобы позволить нейронам восстановиться. Важно также придерживаться привычных успокаивающих ритуалов. К таковым относятся ароматерапия, водные процедуры, медитация или легкие физические нагрузки. Дыхательные практики и неинтенсивная мышечная работа усиливают выработку эндорфинов – гормонов, которые естественным образом выводят организм из стресса.

Настоящие чудеса творят и травяные чаи и настои. Ромашка, мелissa, мята и некоторые другие растения способствуют выработке мелатонина и оказывают расслабляющее и успокаивающее воздействие на организм. При регулярном использовании чаи на их основе будут еще и способствовать восстановлению нормальной работы нервной системы, совершенно без противопоказаний и побочных эффектов. Отдельного упоминания заслуживают валериана и пустырник. Эти растения считаются классикой снотворного жанра благодаря их уникальной способности влиять на выработку серотонина, что способствует снижению тревоги, усталости и правильным метаболическим процессам в мозге. Эти важнейшие компоненты многих лекарственных средств давно изучены на предмет седативного эффекта и веками использовались для лечения проблем со сном. Доказано, что уже через несколько дней употребления чая на основе валерианы или пустырника заметно повышаются скорость засыпания и качество сна, а в долгосрочной перспективе еще и регулируется деятельность нервной системы. Чаи и отвары можно пить как за час-другой до сна, так и (особенно если проблема не только во сне, но и в повышенной раздражительности и нервозности) 3 раза в день. Заваривать травы рекомендуется без использования металлической кухонной утвари, в стеклянных, керамических или фарфоровых сосудах. Доста-

точно залить травяной сбор кипятком и дать ему настояться 10-15 минут.

Отлично зарекомендовали себя в привлечении Морфея эфирные масла лаванды (обладает расслабляющим действием), мандарина (успокаивает нервную систему) и вербены (снимает тревогу). Их можно как капать на уголок подушки за 15-20 минут до сна (главное, перед этим как следует проветрить спальню), так и использовать для расслабляющего массажа. Перед тем, как ложиться в постель, круговыми движениями проработайте все тело за исключением живота, уделяя особое внимание ногам и ступням, и вы удивитесь, как быстро вы уснете!

Но все эти меры не увенчаются успехом, если перед сном плотно поесть или выпить что-нибудь кофеиносодержащее! Лучше всего вообще не есть, на ночь глядя. Последний прием пищи должен случиться за 3-4 часа до сна. Это в теории, но иногда уснуть мешает именно голод, и тут-то просто необходимо подкрепиться пищей, богатой триптофаном. Эта аминокислота необходима для синтеза серотонина, так называемого гормона счастья. Именно серотонин помогает оставаться спокойными и повышает сопротивляемость стрессу. Много триптофана содержится в сыре и молоке, а также бананах и черном шоколаде. Стакан теплого молока и долька шоколада, и здоровый крепкий сон не заставит себя ждать.

Утренний подъем тоже входит в профилактику бессонницы. Нужно стараться вставать в одно и то же время, для повышения тонуса – сделать зарядку. И еще: чтобы не нарушать рефлекс засыпания, существует рекомендация не использовать постель не по назначению. В нее нужно ложиться только при появлении сонливости и не оставаться надолго, чтобы поесть, почитать или посмотреть кино.

Спокойной ночи!



Лучше не надо, или  
выбросите это  
немедленно



**Ракушки, сухоцветы, бабушкины чашки – все это лучше не держать дома. Причем не по эзотерическим соображениям (хотя и по ним тоже), а также и с практической точки зрения.**

gofos.xnc



Оказывается, есть некоторые предметы, которые держать в доме вообще не следует, так как от них ничего, кроме неприятностей, ждать не стоит, по вполне объяснимым причинам.

Сухоцветы, особенно камыш (который на самом деле рогоз, но это сейчас к делу не относится) с рациональной точки зрения – настоящий пылесборник, требующий специального ухода и очень опасный для аллергиков. Именно на этом практическом соображении базируется примета, которая гласит, что в дом нельзя приносить сухой и увядшие цветы. Да и ракушки тоже, ведь, по сути, это пустое жилище погибшего моллюска, которое точно так же собирает пыль и не несет никакой смысловой нагрузки. И еще: даже если вы возьмете с собой хоть одну ракушку, вы нанесете вред природе. Экологи говорят, что так вы лишаете потенциальных домиков, например, крабов-отшельников. Если раковин нет, им приходится жить в мусоре.

Нехороши дома также и чашки со щербинками, блюда с трещинками, сломанные часы (даже антикварные!). С поврежденными объектами, хранилищами негативной информации, лучше всего распрощаться без промедления и жалости (а если они наполнены особым сентиментальным смыслом, то их надо починить, вернуть им оригинальную форму). Даже если это семейный сервиз и антиквариат, пользоваться посудой со сколами и трещинами нельзя. Перед тем, как выбросить выцветшие полотенца или чайник с отбитой ручкой, их нужно обязательно поблагодарить за верную службу и доставленные пользу и радость. Таким образом освободится пространство для новых чувств и комфортного распространения энергии.

Старый веник или швабру (те, которые вы, например, забрали с собой при переезде в другую квартиру) тоже лучше отнести на помойку: если рассуждать здраво, то не стоит нести в новый дом грязь и мусор из старого.

Острые углы тоже совсем не годятся для создания гармонии в жилом помещении. Понятно, почему: если на стене висит ружье, оно обязательно выстрелит, точно так же если в непосредственной близости находятся режущие-колющие предметы, рога животных и прочие заостренные и угловатые объекты, они непременно станут причиной травмы. И, как следствие, плохого настроения.

И уж точно в доме не должно быть пыли и грязи! Все предметы обстановки необходимо тщательно протирать и регулярно чистить, так как они хорошо впитывают в себя всю окружающую энергию, в том числе и негативную. Пыль и грязь, а также старые газеты и предметы гардероба являются мощными источниками «минусовой» энергетики, провоцирующей ссоры и трения. Поступите радикально: пройдите по дому с большим пакетом и отправьте в него все, что отжило свое, от пустой катушки ниток до старой газеты и лекарственной коробочки. А после того, как наполненный мусорный пакет покинет дом, необходимо распахнуть окно и проветрить помещение, причем независимо от погоды! Такой ритуал хорошо отразится на здоровье всех домочадцев и, как уверяют специалисты, на их самочувствии, настроении и финансах – убедитесь в этом сами!



# Ума палата

**Для профилактики многих болезней в любом возрасте могут помочь привычные и доступные продукты. Не являются исключением и патологии мозга, которые можно предотвратить, просто изменив рацион.**

Правильное питание очень сильно влияет на развитие и здоровье мозга на протяжении всей нашей жизни. Какие же продукты наиболее полезны для здорового ума и трезвой памяти?

Мозг постоянно нуждается в подпитке. Если верить ученым, одна пятая всей метаболической энергии в организме уходит именно на его «заправку». В то же время далеко не все продукты хороши для стимуляции работы серых клеток. Так, пирожные, сдоба и прочие изделия из пшеничной муки с добавлением сахара способны вызвать воспаление в организме – один из признаков нейродегенеративных заболеваний. Оно к тому же способствует образованию бляшек в головном мозге, что приводит к медленной дегенерации

когнитивных функций. Поэтому продукты из белой муки лучше заменить изделиями из цельного зерна.

А вот диета с высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот, к которым относят группы Омега-3 и Омега-6, стимулирует повышенное производство нейромедиатора ацетилхолина, который играет важную роль в процессе обучения и свойствах памяти. Неудивительно, ведь находящиеся в жирных кислотах микроэлементы стимулируют работу мозга и позволяют ему находиться в тонусе. Еще они препятствуют развитию атеросклероза, улучшают кровообращение, обладают кардиопротекторным и антиаритмическим действием. Недавние исследования доказали, что они также помогают бороться с депрессией и способствуют стабилизации эмоционального состояния. К сожалению, человеческий организм не в состоянии самостоятельно производить Омега-3 и Омега-6, именно поэтому так важно включить их источники в свой рацион.

Какие же продукты наиболее богаты мононенасыщенными жирными кислотами? В первую очередь авокадо. Всего один плод в день способен благоприятно повлиять на умственную деятельность и способствует правильному току крови, который крайне важен для работы мозга. Отличным источником ненасыщенных жирных кислот и витамина Е, которые способствуют работе мозга, являются также и орехи. Миндаль, пекан и грецкие орехи также могут помочь предупредить когнитивные нарушения.

Чтобы ума была на самом деле палата, необходимо также включить в рацион жирную рыбу. Ее регулярное употребление (минимум 2-3 раза в неделю) может предотвратить образование внеклеточных бляшек белков, связанных с нейродегенерацией, и неправильное распределение веществ, влияющих на когнитивную деятельность. Хороши и яйца, в которых содержится витамин В4, способствующий улучшению памяти, нервной системы и облада-

ющий антидепрессантным действием, а также молочные продукты.

Не обойтись и без свежей зелени: капусты, шпината, кинзы, петрушки – в общем, всего, что имеет сочные зеленые листья. Недавние исследования показали, что ежедневное употребление порции зелени снижает риск развития болезни Альцгеймера и ухудшения когнитивных способностей. А заправлять зеленые салаты лучше всего оливковым маслом.

Помимо соблюдения «диеты для ума», важно в любом возрасте продолжать поддерживать умственную и физическую активность, контролировать холестерин и артериальное давление, отказаться от курения и чрезмерного употребления алкоголя. Но это ведь, само собой разумеется, не так ли?





# Все в порядке!

Обычно беспорядок ассоциируется с чем-то негативным. Однако здесь не все так просто, как может показаться с первого взгляда...

Хотя устоявшиеся жизненные нормы и правила требуют от нас уже с самого раннего детства аккуратно складывать вещи и следить за чистотой в доме, мало кто может похвастаться тем, что всегда и при всех обстоятельствах поддерживает вокруг себя идеальный порядок. Да и вообще, если призадуматься, что это такое – порядок? Отсутствие грязных тарелок в раковине и до блеска натертые полы? Или просто состояние «все на своих местах», когда человек без труда находит нужные ему вещи? На самом деле беспорядок – понятие растяжимое и очень индивидуальное. Кому-то неровный ряд чашек на посудной полке доставляет почти физические страдания, а кто-то спокойно переступает через валяющуюся на полу одежду. Интересно, что в домашнем хаосе нередко бывают замечены и трудоголики, которых уж в чем в чем, а в лени и неаккуратности обвинить никак нельзя.

Психологи уверяют, что все человечество делится на две категории: людей формы и людей содержания. Первые не могут даже представить себе жизни без чистоты и упорядоченности, которые служат им своеобразным щитом, некой психологической защитой. Они твердо уверены, что порядок в вещах влечет за собой и порядок в жизни. Именно поэтому люди формы постоянно испытывают потребность придерживаться определенного (а порой и очень жесткого) режима, класть все на свои места, следить за идеальной формой стопок белья в шкафу, мыть полы несколько раз в день... И лишь когда все находится именно там, где положено, а полы и стены сияют неземной чистотой, люди формы обретают чувство покоя и гармонии. Оттого-то порой, чтобы обрести душевное равновесие, они начинают наводить порядок вокруг себя, в своих вещах и в своем жилище, пугая окружающих своим неумным рвением.

Их полная противоположность, люди содержания, совершенно не

нуждаются в ощущении успокоенности и внутреннего порядка, тем более достигнутых путем уборки. Они не придают большого значения идеальности формы, то есть пространства вокруг них, концентрируясь на чем-то другом. Люди содержания запросто могут существовать среди завала бумаг и крошек на полу, и искренне недоумевают, как кто-то может переживать и волноваться из-за беспорядка. Более того, для них порядок ассоциируется с рутинной и предсказуемостью, а стремление к идеальной чистоте – с отсутствием оригинальных идей и новых планов. А что может быть страшнее для творческого человека, постоянно находящегося в поиске чего-то нового, чем простая стабильность, ощущение, что каждый день похож на предыдущий, отсутствие вызова, неизвестности, даже претенциозности!

Если взять подростков, чьи комнаты могут запросто служить в качестве иллюстрации к понятию «царство хаоса», то для них порядок – вообще нечто из категории запредельного и не требующего внимания. И объясняется это очень просто: у тех, кто уже распрощался с детством, но еще не освоился во взрослом мире, еще не сформировано окончательно мировоззрение, не завершен поиск своего «я», а значит, для них гораздо важнее разобраться с их внутренними ощущениями, найти свое место в жизни, а не заниматься раскладыванием вещей по полочкам. Для них наведение порядка – тоже некий признак архаичности, застоя и скуки. Бывает и такое, что беспорядок в вещах подростка является своеобразным протестом против контроля со стороны родителей. Своим поведением он пытается сказать, что повзрослел и будет сам распоряжаться своей «территорией». Так что не стоит злиться на свое подрастающее чадо и ругать его за неряшливость и равнодушие к быту. Это не принесет ничего, кроме конфликтов.

Гораздо мудрее будет донести до подросткового дитяти тот факт, что взрослость подразумевает не только наличие прав, но и обязанностей, и что беспорядок влечет за собой определенные неудобства. Родители вправе требовать от детей поддержания порядка и чистоты в тех помещениях, которыми пользуются все члены семьи, выдвигать четкие требования и добиваться их выполнения. Но при этом очень важно и самим следить за неукоснительным соблюдением всех правил аккуратности! Что же касается порядка в личных вещах подростков, то здесь лучше предоставить им свободу действий (в разумных пределах, конечно). Вполне допустимо разрешить детям решать самим, когда и как наводить порядок в своей комнате, если только будет виден удовлетворительный результат. В конце концов, не так уж и принципиально, будет ли ребенок каждый вечер класть джинсы в шкаф или на стул, главное, что его комната не будет напоминать картину «Взятие Грозного федеральными войсками»... А, гонясь за порядком (точное определение которому, кстати, дать практически невозможно), чрезмерно аккуратные родители рискуют испортить отношения со своими отпрысками! Ведь, чем сильнее «порядочное» давление на детей, тем больше им будет хотеться развернуться и исчезнуть куда-то подальше, где никто не будет им навязывать свое мнение по поводу благоустроенности жилья, где они могут свободно раскидывать свои вещи и прятать под кровать грязные тарелки...

Но все – и взрослые, и дети, и приверженцы формы, и поклонники содержания, – согласятся с мнением, что порядок является необходимым условием для решения многих жизненных задач. И действительно, сложно позвонить нужному человеку с просьбой о помощи, когда его телефон записан на случайном клочке бумаги, который, в свою очередь, безнадежно затерян среди массы себе подобных! Трудно

сконцентрироваться на выполнении какого-то важного задания, когда место, предназначенное для этого, оказывается безобразно захламлено! И уж совсем невозможно прослыть серьезным человеком, на которого можно положиться, разбрасывая вещи где попало и хронически опаздывая на деловые встречи только потому, что в этом хаотическом развале нет никакой возможности найти мобильный телефон, или ключи от машины, или другие необходимые вещи... Наверное, не нужно (особенно людям содержания) заставлять себя через силу каждый вечер убирать до блеска свое жилище. Насильно вообще делать ничего не стоит. Достаточно просто заботиться о поддержании некоего порядка, который делает жизнь удобной. И даже если прочие будут называть его беспорядком, успокаивать себя тем, что все в мире, и порядок в том числе, очень индивидуально.



**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, ULLSTEINSTRASSE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ О ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ**

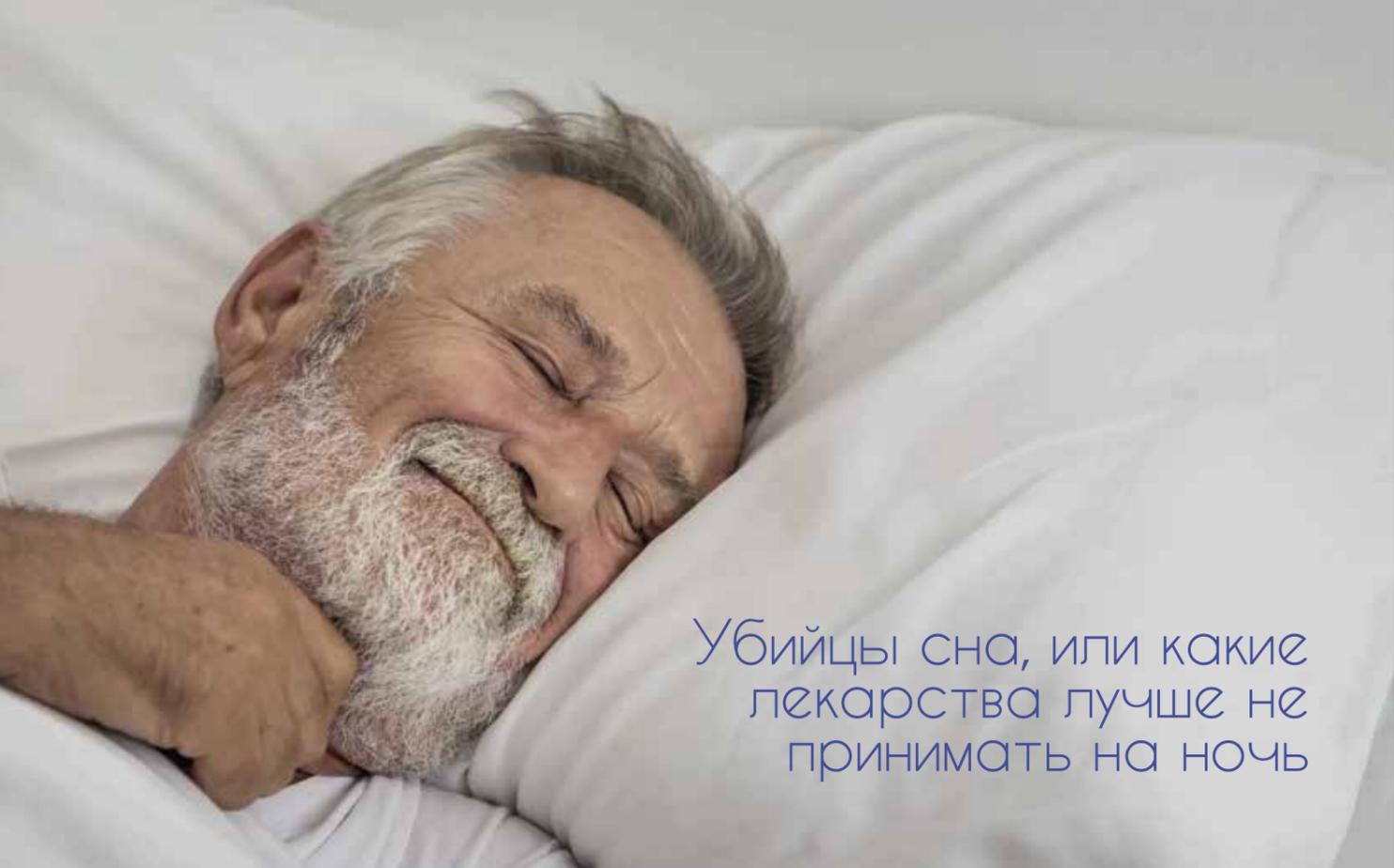
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN),  
HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT: .....



Убийцы сна, или какие лекарства лучше не принимать на ночь

**Оказывается, секрет идеального сна кроется не только в обустройстве спальни и соблюдении вечерних ритуалов. Лекарства, особенно те, что принимаются вечером, также играют важную роль. Давайте разбираться, от каких медикаментов лучше отказаться в пользу крепкого сна!**

Те, кто при всех обстоятельствах засыпают, едва коснувшись головой подушки, могут дальше не читать. Всем остальным будет интересно узнать, что порой причиной бессонницы являются лекарства. Но не все подряд, а вполне определенные. Тем не менее, прежде чем отказываться от того или иного средства, необходимо проконсультироваться с врачом!

Первое место среди фармацевтических препаратов, мешающих быстро заснуть и проспать всю ночь, занимают, как ни странно, антидепрессанты, повышающие уровень гормона радости серотонина в организме. С одной стороны, прием таких средств помогает улучшить настроение и самочувствие, с другой – в первые несколько часов после приема препятствует спокойному сну. Выход из положения: рассмотрите возможность принимать антидепрессант утром или попросите у врача выписать другое средство, немного облегчающее сон.

Лекарства от простуды, в состав которых входит противоотечное средство под названием псевдоэфедрин, также могут вызвать бессонницу. Кстати, псевдоэфедрин часто добавляется и в антигистаминные препараты (средства от аллергии), чтобы предотвратить вызываемый их приемом эффект сонливости. Поэтому, если вы хотите как следует выспаться, лучше принять противоаллергенные и противопростудные таблетки или капли ранним вечером. Негативно повлиять на качество сна могут и бета-блокаторы, назначаемые для лечения высокого кровяного давления и аритмии. Причина в том, что эти лекарства ингибируют ночную секрецию мелатонина, гормона, участвующего в регуляции как сна, и цир-

кадных часов организма. Низкий уровень мелатонина является одной из веских причин хронической бессонницы. Здесь можно либо принимать дополнительно мелатонинсодержащие препараты, либо обсудить с врачом возможность приема бензодиазепиновых блокаторов кальциевых каналов, часто более безопасно и эффективно регулирующих давление.

Кроме того, совсем не способствуют сну кофеинсодержащие препараты, принимаемые в конце дня. А вот цинк, магний, кальций, железо и йод, наоборот, помогут полноценно выспаться. Магний защищает от стресса и расслабляет (кстати, кроме фармацевтических средств, он содержится в зеленых овощах, бананах и миндале). Кальций требуется для нормального сокращения мышц (а также крепости костей и зубов), но это не единственная важная функция: он также помогает образованию мелатонина – гормона сна. Поэтому нехватка кальция справедливо считается одной из причин бессонницы. Альтернативой кальцийсодержащим препаратам являются молочные продукты (молоко, сыр, йогурт), твердые сыры, листовые зеленые овощи (шпинат, брокколи, капуста) и рыба (сардины, лосось, скумбрия). Цинк, остро необходимый организму в стрессовых ситуациях, также влияет на качество и количество сна. Его, как, впрочем, и другие минералы, лучше получать из натуральных продуктов. Самыми богатыми источниками цинка являются морепродукты: устрицы, креветки, мидии. Подойдут здесь и семена льна, и пророщенная пшеница.

Классикой снотворного жанра по праву считаются настои из ромашки, валерианы и пустырника. Они известны своим седативным эффектом и веками использовались для лечения проблем со сном. Доказано, что уже через несколько дней употребления чая на основе этих растений заметно повышается скорость засыпания и качество сна, а в долгосрочной перспективе они еще и регулируют деятельность нервной и пищеварительной систем. Без всяких медикаментов, надо заметить!

## Радость жизни вне зависимости от возраста

Преимущества у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радужная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Тут ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой весь год напролет. Один из залогов счастливой, благополучной жизни в преклонном возрасте - интересный досуг, поэтому мы уделяем большое внимание его организации. Рисование, вышивание, рукоделие, - у нас каждый находит увлекательное занятие себе по душе!

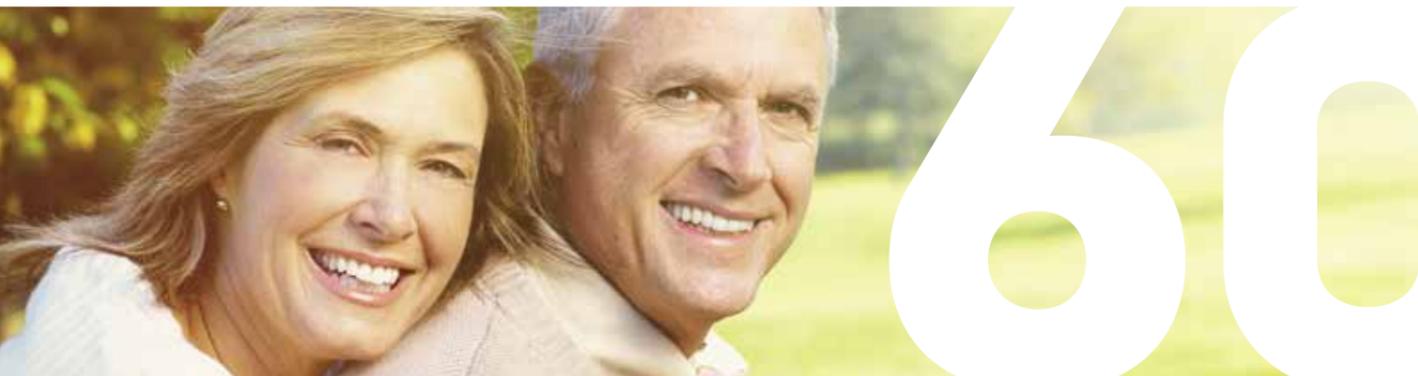
**Всем по душе и совместное празднование дней рождения наших подопечных! Вот и сейчас мы еще раз от всей души поздравляем наших недавних именинниц, Ирину Бельц и Елизавету Швабауер, отметившую свое 90-летие. Дорогие наши, здоровья вам, бодрости и долголетия!**



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

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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



### Ягодка опять

Хотите сохранить здоровье и красоту на долгие годы? Ешьте клубнику! Как выяснили ученые, эта ягода наиболее полезна для пожилых людей. Употребление всего 200 г ягод в день может увеличить скорость когнитивных способностей, снизить систолическое кровяное давление, повысить общую антиоксидантную защиту. Иными словами, клубника позволяет эффективно поддерживать работу мозга пожилых людей и помогает контролировать кровяное давление. Кроме того, ароматная ягода является чемпионом по содержанию витаминов группы В, С, А, РР, в ней присутствуют в больших количествах пектин, железо, калий, йод, магний, фосфор, фтор, кальций, цинк, органические кислоты (щавелевая, салициловая, фолиевая). Поэтому она просто-таки обязана стать частью вашего повседневного рациона!



### Прочь, тревоги!

Избавиться от беспокойства и тревоги можно, не прибегая к помощи фармацевтических препаратов (которые, кстати, частенько противопоказаны тем, кому за 60!). К счастью, есть и другие действенные способы снять напряжение. Например, отправиться на прогулку! Достаточно просто погулять часик-другой по парку или лесу, наслаждаясь тишиной и спокойствием. Погода не располагает к вылазкам на природу? Посмотрите комедию! Человек устроен так, что не может тревожиться, когда радуется и веселится. Поэтому не стоит пренебрегать легкомысленными развлечениями. Проводите как можно больше время в веселой компании, ведь смех буквально наполняет мозг «гормонами радости». Кстати, это же делают и танцы, способствуя выработке эндорфинов и позволяя сбросить накопившееся напряжение. Если по каким-то причинам не получается, попробуйте просто представить себе, что двигаетесь под музыку. Даже воображаемый танец способен поднять настроение.

### Вспомнить все

Аромат эфирного масла розмарина не только напоминает о солнечных летних деньках и помогает избавиться от мочи, он еще и способствует улучшению памяти. Доказано, что благодаря ему можно вспомнить уже забытые события из прошлого и держать в голове предстоящие задачи (например, прием лекарства или визит к врачу). «Виновник» этого – вещество под названием 1,8-цинеол, содержащееся в розмариновом масле. Оно стимулирует деятельность клеток мозга, влияющих на память. Результаты недавних исследований показали, что при вдыхании аромата розмарина способность запоминать события, которые будут происходить в будущем, и помнить о выполнении различных задач в определенное время, возрастает почти вдвое. Чем не повод прямо сейчас пойти и понюхать веточку розмарина?



**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 Charlottenburg  
Sophie-Charlotten-Straße 30  
14059 Berlin  
Tel. 030 - 688 377 133

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

**VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH**  
Geschäftsstelle Wilmersdorf  
Breite Str. 20  
14199 Berlin  
Tel. 030-688 377 150

# О любви немало песен сложено

(часть 1)

Почему приходит в наше сердце любовь? Почему вдруг умирает? Можно ли оправдать любовью грех? Нужно ли без любви вступать в брак с хорошим человеком? На эти и множество других вопросов мы побеседовали с протоиереем Максимом Первозванским, клириком храма во имя Сорока севастиийских мучеников (Москва), главным редактором православного журнала для молодых людей «Наследник» и отцом девятерых детей.

Почему мы так стремимся любить и не менее (а то и более) быть любимыми? Знаете, чем старше я становлюсь, тем прагматичнее делаюсь. Не утверждаю, что человек произошел от обезьяны, но вслед за святителем Василием Великим считаю, что человек – это обезьяна, которая получила повеление стать богом. Поэтому первоначальная влюбленность вполне выводится из животной составляющей человеческого естества, из естественной и инстинктивной тяги к противоположному полу. Человек в принципе требует признания, принятия. Это такой вот базовый эгоизм. Но когда мы говорим о христианской любви, то тут речь идет уже о любви-жертве, любви-отдаче. И здесь может быть все уже не так просто. С одной стороны, все, что у нас есть, дается Богом. Неслучайно во время Литургии мы произносим слова: «Твоя от Твоих Тебе приносяще о всех и за вся». Бессмысленно разделять, что дано нам Богом и что мы якобы заработали сами. Ведь и сама способность зарабатывать дана нам Богом. В старых молитвословах после вечерних молитв было такое напутствие – вспомнить все хорошее, что было сделано нами за день, и поблагодарить за это Бога, а все то плохое, что сделано, приписать себе и попросить за него прощение. Поэтому никаких сомнений в том, что любовь дается Богом, нет.

Вся ткань нашей жизни складывается из мелочей, из кажущихся случайностей, которые на самом деле определяются Богом. Помните, как в песне: «Представить страшно мне теперь, что я не ты открыл бы дверь, другой бы улицей прошел, тебя б не встретил, не

нашел». Другой вопрос, что мы в том многообразии чувств, обстоятельств, помышлений, которые составляют нашу жизнь, можем вести себя по-разному. Мы можем по-разному относиться как к искушениям, так и к благословениям Божиим и можем загубить данную нам любовь.

Понимаете, любовь – она ведь как счастье. Очень сложно составить список своих качеств или поступков, совершив которые мы получим или, напротив, потеряем любовь. Эта проблема раскрыта в книге Иова. Она начинается с того, что сатана говорит Богу, что Иов праведен не даром, не бескорыстно. И Бог попускает сатане отобрать у Иова все, включая земную любовь. Его дети умерли, жена уходит, друзья упрекают его в тайных грехах. А уж Иов-то был праведен, про него сказано: Ибо нет такого, как он, на земле: человек непорочный, справедливый, богобоязненный и удаляющийся от зла (Иов. 1, 8). Мы видим, что нет того списка добродетелей, обладая которыми, ты получишь земное счастье.

Можно ли как-то подготовить себя для встречи с любовью? Можно, как теоретически, так и практически. Большую часть того, что мы делаем, и того, что мы чувствуем, мы делаем и чувствуем по привычке. Однажды что-то освоив, мы на это уже усилий не тратим. Если человек растет в любви, если у него полная семья, куча братьев и сестер, если он занимается физическим трудом, привык смиряться, уступать, принимать решения, то он готов к семейной жизни.

Если этого нет, то, пока ты не женат, нужно восполнять. Понятно, невозможно, если у тебя неполная семья, вдруг попасть в полную семью. Если ребенок растет без папы, то у него нет модели поведения мужа и жены в семье. Значит, нужно находить эту модель где-то еще. Нужно стараться компенсировать то, чего у тебя нет. Если ты слабый и безвольный, нужно учиться принимать решения, не бояться ситуаций, которые этому учат. Если ты не умеешь уступать и смиряться, нужно тоже в себе эти качества развивать. Если у тебя нет братьев и сестер, можно попытаться общаться с малышами, став преподавателем в воскресной школе ближайшего храма.

Вообще, у нас серьезнейшим образом нарушено чувство иерархии. Если ребенок воспитывается в семье один, он не понимает, что значит быть старшим или младшим. Мама и папа бесконечно высоко, они на уровне Бога. И поэтому до переходного возраста они обожествляются, а после ниспровергаются. А когда есть братья и сестры, ты понимаешь свое место в этой линейке. Есть те, кто тебя старше, есть, кто гораздо старше, и есть младшие. И переходный возраст проходит мягче, и ты легче занимаешь место

в этом мире. Потому что понимаешь, что ты не исключительный – не исключительно хороший, не исключительно плохой. В общем, не центральный. Юношам я бы посоветовал в армии отслужить, девушкам – потрудиться в каких-то сестричествах. Молодость – это очень хорошее время для дел милосердия.

Над этим нужно подумать и себе какую-то индивидуальную программу написать. Нужно задать вопрос: «А что может потребоваться в семейной жизни?» И понять: а этого у меня нет и этого нет. Надо каким-то образом этим заниматься. Ведь семья – это серьезный и ответственный труд. Это работа, и чем лучше ты ее исполняешь, тем счастливее ты живешь и тем больше любви ты можешь и дать, и принять. К этому, конечно, нужно готовиться. Сейчас популярны ролики в Интернете, где молодые люди выполняют потрясающие прыжки с парашютом. Как здорово! Я бы тоже так хотел! А кто тебе мешает – трудись, занимайся, и ты так сможешь. В браке так же – мы все хотим полететь красиво, а в том, что нужно потрудиться как следует, люди не всегда отдают себе отчет. А нужно, чтобы отдавали.



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

# PushNova

«ИСКРЕННОСТЬ, ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ  
СЛОМАЮТ ЛЮБЫЕ СТЕНЫ!»



Зрителям телеканала МУЗ-ТВ она знакома, как Анжелика Пушнова – харизматичная и непосредственная ведущая шоу и программ. Меломанам – как певица PushNova, автор и исполнитель трогательных и искренних песен. В интервью Анжелика рассказала о своей «двойной жизни» в Москве и Минске, о том, как подружить рабочее и личное и стать ведущей главного музыкального телеканала России.



**- Анжелика, если вспомнить детство, что первое приходит на ум? Какое детское воспоминание было самым ярким?**

- Первое, что вспоминается – папа и крестный учат нас кататься на велосипеде. Мы жили возле леса, выходили все вместе большой компанией вместе с двоюродными сестрами. Было очень весело. Вообще мое детство было ярким и насыщенным событиями. Были и семейные посиделки, когда к родителям приходили гости, я читала стихи, пела в игрушечный микрофон. Это и путешествия на море – родители брали меня с собой, в пять лет я научилась плавать. Это и поездки к бабушке в другой город – я помогала ей на огороде, собирала ягоды, пила свежее молоко из-под коровы, которое привозили.

**- Кто заметил в Вас артистический талант? Были ли в Вашей семье артисты?**

- Мой папа в юности занимался вокалом, дружил с артистами. Вместе с мамой он заметил, что моими любимыми игрушками были пианино и микрофон, я пела при любой возможности. Родители отдали меня в вокальный кружок – ансамбль «Колорит» – мы выступали на больших сценах, на профессиональном уровне.

**- Вы с большим теплом вспоминаете школьные годы. Какой школьный предмет был самым любимым? Поддерживаете ли связь с учителями и одноклассниками?**

- Очень любила ходить в школу. Обожала физкультуру – кататься на лыжах, играть в волейбол, лазать по канату. С удовольствием

занималась литературой и белорусским языком – я очень хорошо говорю на своем родном языке. Любила литературу и музыку. С учителями мы встречаемся редко, но я знаю, что многие на меня подписаны в социальных сетях. Если видимся, это всегда теплые и душевные встречи. Очень дружим с одноклассниками, на связи в социальных сетях, следим друг за другом, радуемся победам. Очень интересно наблюдать, как складывается жизнь каждого.

**- Расскажите, как выбрали профессию. Кто посоветовал стать телеведущей? Что Вас удивляет до сих пор в работе на ТВ?**

- С выбором профессии у меня связана интересная история. С детства я пела и хотела посвятить этому всю жизнь, но одна моя знакомая, авторитетный режиссер из Минска, посоветовала попробовать смежную профессию, которая бы дополняла увлечение вокалом. Я к этому совету отнеслась скептически, так как в тележурналистике я себя не видела, но все же поступила на журфак Белорусского государственного университета. Там я сразу поняла, что это любовь, что обрела вторую часть себя, что мое увлечение вокалом и журналистика дополняют друг друга. В другой профессии я себя не представляю. До сих пор меня удивляет все: есть ощущение, что, как профессионал, я расту каждый день. Этим летом я стала ведущей Travel show – это было очередным вызовом для меня. Казалось, я попробовала на ТВ все, но нужно было привыкнуть к этому стилю жизни, к иному графику, задействовать другие навыки. В работе журналиста нужно все время развиваться, оставаться востребованным, быть профессионалом.



в том, что искренность, человечность и профессионализм сломают любые стены. Если это место для вас, оно будет за вами, Вселенная будет способствовать, чтобы всё сложилось наилучшим образом. Такая история случилась у меня с МУЗ-ТВ – мне поверили, и я не подвела, я на своем месте и кайфую от того, что делаю.

**- Уже несколько лет Вы живете на два города – Москву и Минск. Что вдохновляет? Что самое сложное?**

- Я в восторге от моей жизни, от ее ритма. И в Москве, и в Минске у меня есть работа, дела и друзья. Да, первое время было сложно – бесконечные поезда, нужно было научиться засыпать при любом удобном случае, потому что сразу после поезда нужно было успеть на эфир. Человек, как известно, привыкает ко всему, и я привыкла, научилась получать удовольствие от такого ритма. Люблю эту «двойную жизнь», такой насыщенной она никогда не была.

**- Как подружить работу и личную жизнь (отношения, встречи с друзьями и семьей)? Стараетесь ли вы соблюдать баланс и не уходить с головой в работу?**

- Я всегда считала, что жизнь – это не только работа, как бы я ее не любила, поэтому стараюсь соблюдать баланс и нахожу время и для отдыха, и для семьи, и для друзей. Если в моей жизни только работа, я не чувствую себя полноценной. Иногда приходится чем-то жертвовать, например, сном или отдыхом. Я знаю, что даже отработав целый день, я приму приглашение друзей и хоть на час заеду, чтобы с ними увидеться. Главное – находить время на то, что ты любишь. Жизнь нам дана одна, и каждый день нужно проживать по максимуму. Иногда случается выгорание, потому что ты всё время куда-то бежишь. Меня в таких ситуациях спасает отпуск с семьей или же время наедине с собой – почитать книгу, покататься на велосипеде, сходить в бассейн.

**- В Минске Вы выступали как певица под именем Анжелика Пушнова, а в Москве стали PushNova. В чем отличие этих двух проектов?**

- Эти два проекта мы разделили намеренно, это решение мое и моей команды. Анжелика Пушнова – телеведущая, а PushNova – певица. Очень хочу разграничить эти две ипостаси и музыку – ту, что была раньше в Беларуси, и ту, что есть сейчас, которую мы делаем с московской командой. Кроме того, PushNova звучит более ярко, это имя запоминается, создает настроение – друзья часто называют меня по фамилии, мне это нравится.

**- В сентябре вышла Ваша новая песня «Неслучайные». Расскажите о ней.**

- Это моя авторская работа – полностью моя музыка, мой текст, всё, кроме аранжировки. Давно хотела, чтобы у меня был такой ретрофэйв – мотив из прошлого. Это моя личная история, которую я пережила весной 2023 года. Я писала этот трек, когда сильно тосковала и скучала по одному человеку, с которым нас развела судьба, отношения не сложились по разным причинам. И сейчас мы с теплотой вспоминаем об этом, иногда общаемся, но у нас уже совершенно разные жизни, мы можем лишь предполагать, что могло произойти, а что нет. Эта песня о том, что случайных людей в нашей жизни не бывает, мы все друг другу неслучайные. Есть люди, которые в нашей жизни оставляют след и чему-то нас учат.

**- Анжелика, поделитесь ближайшими планами, что выпустит PushNova в ближайшее время?**

- Жизнь – непредсказуемая штука. Я пытаюсь одновременно развивать две свои профессии – журналистику и музыку. Сейчас я немного подтягиваю музыкальную составляющую, в Москве был сольный концерт, выходят новые треки. Надеюсь, выступлений будет больше, песни и клипы появятся в эфире радиостанций и телеканалов – мы с командой делаем всё возможное для этого.

**- На телевидении Вы ведете новости, работаете в жанре интервью, у Вас есть туристическое шоу. Все ли мечты в роли телеведущей исполнены? Есть ли формат программы, которым хотите заняться?**

- С телевидением тоже не угадаешь, что ждет в дальнейшем. Travel show в моей жизни появилось спонтанно – это лето я точно не забуду, оно получилось очень рабочим, насыщенным и экстремальным. В новом телесезоне жаду новых программ, если будут интересные идеи – с радостью их реализую. Мечтаю провести Премию МУЗ-ТВ.

**- В Вашей творческой биографии есть участие в телевизионных проектах. Чему они Вас научили? Если бы сегодня предложили вновь пройти кастинг в вокальный проект, согласились бы?**

- Не могу сказать, что я конкурсный персонаж. Да, телевизионные проекты были, в том числе «Голос». Я к этому всему отношусь философски – не гонюсь за количеством статуэток, выигранных конкурсов и эфиров, а очень люблю периоды, когда ты в этом всём музыкальном крутишься, обретаешь новые знакомства, опыт, есть

приятный адреналинчик. Во всем нужно идти из желания, а не из надобности. На тот момент у меня была потребность в проекте «Голос» – я хотела новых ощущений, чего-то музыкального, вокального, и все сложилось. На данный момент цели участвовать в конкурсах нет, я их не люблю.

**- Что, кроме работы и творчества делает Вас счастливой?**

- Счастливой меня делает каждый день с осознанием того, что я живу свою лучшую жизнь. Я добила многого, о таком я даже не мечтала. Сегодня я ведущая главного музыкального телеканала России, выпускаю собственные песни, у меня состоялся сольный концерт в Москве, я дружу с артистами, которых раньше видела по телевизору. Я каждый день нахожу что-то, чему могу порадоваться. Я благодарю жизнь за то, что имею счастье жить, находиться на Земле, дарить свой свет!



**- «Дежурная по городу» – рубрика, которая сделала Вас популярной. Легко ли было подходить к людям на улице? Что Вы узнали о Минске и горожанах благодаря этой программе?**

- Это моя отдельная любовь, одна из лучших страниц в моей карьере. «Дежурную по городу» я придумала, когда работала на Белорусском телевидении. Рубрика выходила два года, для передачи такого формата это очень долго. Зрители до сих пор вспоминают о ней с теплотой, потому что рубрика была про них, и была сделана с любовью и вниманием. Вместе мы отмечали день обаяний, вспоминали, кем хотели стать в детстве, придумывали, на что потратить миллион. В «Дежурной по городу» было столько искренности, которой нам обычно не хватает на телевидении. В этой рубрике я могла позволить себе казаться смешной, глупой и никогда не показывала такими моих героев.

**- Какие Ваши качества помогают в работе, а какие наоборот мешают?**

- Помогают непосредственность, искренность, позитив и человечность. Считаю, что за счет этих качеств я многого добила. К примеру, артист не дает интервью, но для меня, как своей знакомой, с которой у него теплые отношения, он с удовольствием отвечает на вопросы. Человеку всегда нужен человек, когда ты к нему относишься хорошо, уделяешь внимание, проявляешь заботу, он относится к тебе так же. Что же касается качеств, которые мешают, то иногда я не могу остановиться: если записываем классное интервью, мне сложно сказать «стоп – снято». И иногда я чересчур искренне отношусь к людям – не все это понимают.

**- История, как Вы попали на МУЗ-ТВ – мотивация для всех. Расскажите, как это произошло?**

- Эту историю я всегда рассказываю на встречах или мастер-классах с журналистами. Я пять лет работала на телевидении. Прежде, чем попасть на МУЗ-ТВ, была редактором, писала вопросы гостям, носила им кофе, вела рубрики – у меня был огромный опыт и классное портфолио. Более того, я верила, что являюсь профи, что многое умею делать. Чтобы стать ведущей на МУЗ-ТВ, я не боялась писать людям, знакомиться, проявлять себя. Я понимала: если сама этого не сделаю, за меня это не сделает никто. Я писала руководителям телеканалов в соцсетях, приходила на кастинги, я была уверена в себе и



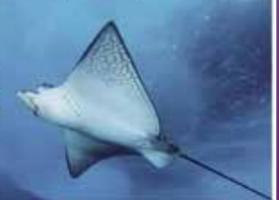
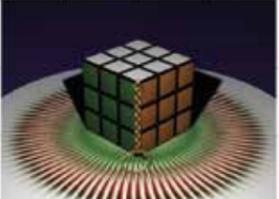
				4		7	3
6	5			8			1
	6			8			
9				2			
4				3			5
8	2		5			6	
	7		1				4
							2

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



# СКАНВОРД

Пшеница, рожь и прочая мелочь	Квантовый генератор	Древняя счётная доска	Порт на Амазонке	Символика индуизма	Перечень	Грозящее смертию состояние	Целебес		
			Болотное топливо		Знак				
Озеро в Канаде						Домашнее животное			
Вдающийся в берег залив, заводь				Древнескандинавский певец-поэт	Блаженство	«Обмотанное» платье из Индии	Химическое вещество, растворитель	Остров, где нашла спасение мать Аполлона	Измельчение зерна
Факт из Книги Гиннеса	Порода кошек						Домашнее животное	Шутовская шапка	Отбор мяча в футболе
			Пологая долина	Стихотворный жанр для славословия	Хвалебное слово для Девы Марии	Опора для пенсне	Река в Киеве	Укрытие для стрельбы	
			Город в Новой Зеландии, на Южном острове	Жанр публицистической прозы				Одиночное пенние	
Бывают беговые, горные, водные	Официальное заявление с просьбой		Вечноезеленое дерево, кустарник				Французское заливное	Мелодия	Мамаев гнёт
				Жанр повествовательного рода литературы	Планета Солнечной системы		Кап животных		
Способ острения косы								Титул в Османской империи	
Плоская вершина в Крыму				Часть суши полностью окруженная водой					
Город в Австралии	Бледный стекловидный камень	Десерт		Известный французский живописец	Вредный сорняк	Короткий промежуток времени			
				Отверстие в стене для двери					Смена милости на гнев
Барин, боярин в Польше, Украине			Выступающий отрезок стены	Чутьё					
Удлинитель, надставка	Хищная птица семейства ястребиных				Складный текст	Нитки для вышивания	Очаг культуры на селе	Потребитель в общепите	
				Сорт вина		Шёлковая или шерстяная ткань			
			Всякая записанная речь	Центр Лондона				Часть помещения	
						Трепь соловья			
							Злой как ...		

Крупный дикий лесной бык	Лампочка, зажигаемая на ночь	Попугай с очень яркой окраской	Кавалерийские сапоги с раструбами	Дерево для корзины		Любитель азартных развлечений	Скороченная часть головы	Порт на озере Титикака
Жакоба								
Кабан без «достоинства»					Осадочная горная порода	Вулкан на острове Северный	Единица догония земли	Ил по своей сути
Название нескольких видов напитков	Второй завтрак	Поджаренный на солнышке снежок	Занимается ручной стиркой белья					Крупный морской рак
Материал для покрытия полов				Ткань для белья, сорочек				Резкий голос
Враг бемоли и диеза	Трос у парашюта					Сеть для Золотой рыбки	Провидец в иудаизме	
				Город в Египте на реке Нил	Продукт пчеловодства	Крепкое испанское вино		Место хранения святынь
				Польский город	Завёрнутый пирог	Белая глина для посуды	Известный французский живописец	Сердолик
								
Условие спора	Транспорт Деда Мороза	Теплохранители князя в Древней Руси						
Северо-западный отрог Тянь-Шаня	Материал для палтей	Строительный материал	Скопление воды			Классное занятие	Город и порт в Ирландии	Рабочие браслеты
								Нечто необъяснимое, непонятное
							Молочнокислый продукт	
Человек с узким кругозором	Венцы для избы	Старинная серебряная монета	Туловище человека				Озеро в Индонезии	Тесто для поддонов тортов, лудингов
								Подземный копатель
Западный писонер			Река во Франции	Настройка системы				
Крышка для бутылки	Английская мера площади							Поэт и музыкант
Дный бык								Настоящий на меду варвар

## АНЕКДОТЫ

— Что означает экономия?  
 — Экономия – это искусство тратить деньги, не получая от этого удовольствия. ★★

Если вам за ужином вдруг стало скучно, посреди разговора на отвеченные темы посмотрите мужу прямо в глаза и спросите: «А кто такая Лена?» ★★

— Купите лотерейный билет! Купите! Главный приз – автомобиль!  
 — Не нужен мне автомобиль. Я люблю ходить пешком.  
 — А вы все равно купите, не все же выигрывают...

— У меня украли кошелек, ботинки и паспорт.  
 — А в полицию обращался?  
 — Обращался. Не они... ★★

— Можно ли прожить на одну пенсию?  
 — Можно, но это будет плохой день. ★★

Жена приходит домой с полным пакетом снеди, достает из него пиво, рыбку, раков, накрывает стол, интересуется:  
 — А что ты футбол не смотришь?  
 Муж:  
 — Сильно?  
 Жена:  
 — Фара, бампер и капот.

— Работая удаленно ландшафтным дизайнером.  
 — Артиллерист?  
 — Артиллерист.  
 Как смотреть на инкассаторский автомобиль без всяких дурацких мыслей? ★★

Девушка спрашивает парня:  
 — А ты будешь меня любить, когда я потолстею?  
 — Я уже.



# В НОЯБРЕ НА ЭКРАНАХ

**С 1 НОЯБРЯ 2023 ГОДА**

**KILLERS OF THE FLOWER MOON**  
(«УБИЙЦЫ ЦВЕТНОЙ ЛУНЫ»)

Режиссер: Мартин Скорсезе

Авторы сценария: Эрик Рот, Мартин Скорсезе, Дэвид Грани

В ролях: Леонардо ДиКаприо, Роберт Де Ниро, Лили Гладстоун

Ветеран Первой мировой войны Эрнест Беркхарт приезжает искать удачи в Оклахому, где находится крупная резервация индейцев племени Осейдж. В тех краях живет его дядя Уильям Хэйл, землевладелец и скотопромышленник. Он-то и убеждает Эрнеста посвататься к Молли, молодой женщине из зажиточной индейской семьи. Идея состоит в том, чтобы завладеть землей, принадлежащей семье Молли. Но для этого должны умереть мама девушки, ее сестры и она сама.

**С 16 НОЯБРЯ 2023 ГОДА**

**DIE TRIBUTE VON PANEM – THE BALLAD OF SONGBIRDS & SNAKES**  
(«ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ»)

Режиссер: Фрэнсис Лоуренс

Авторы сценария: Майкл Лесли, Майкл Арндт, Сьюзен Коллинз

В ролях: Рэйчел Зеглер, Хантер Шафер, Питер Динклайдж

18-летний Кориолан Сноу – последняя надежда своего угасающего рода, некогда гордой семьи, потерявшей благородство в послевоенном Капитолии. С приближением десятых ежегодных Голодных игр юноша становится наставником Люси Грей Бэрд, девушки-трибуна из бедного Дистрикта-12. Очень скоро оба попадают в водоворот событий в борьбе за выживание.

**С 23 НОЯБРЯ 2023 ГОДА**

**NAPOLEON**  
(«НАПОЛЕОН»)

Режиссер: Ридли Скотт

Автор сценария: Дэвид Скарпа

В ролях: Хоакин Феникс, Ванесса Кирби, Бен Майлз

Декабрь 1793 года. Генерал французской армии Наполеон Бонапарт отправляется в свой первый военный поход и выигрывает историческую битву под Тулузой. Эта победа делает Наполеона национальным героем и приближает его к трону. Следующая военная компания в Египте укрепляет позиции будущего лидера еще сильнее. И все бы было хорошо, если бы не изменчивые отношения будущего императора с любовью всей его жизни, Жозефиной.

**С 30 НОЯБРЯ 2023 ГОДА**

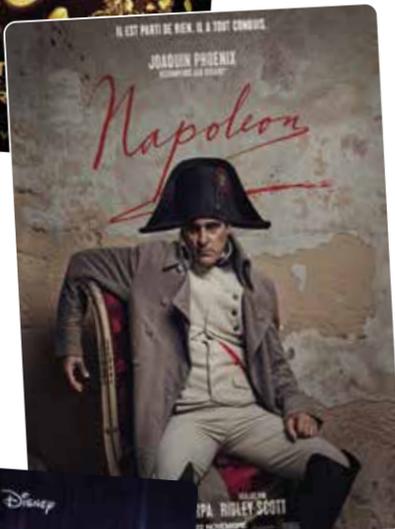
**WISH**  
(«ЖЕЛАНИЕ»)

Режиссер: Крис Бак

Авторы сценария: Аженнифер Ли, Эллисон Мур, Крис Бак

В ролях: Ариана ДеБос, Крис Пайн, Эван Питерс

Аша живет в удивительной стране Росас, куда приезжают люди со всего света, чтобы передать свои самые сокровенные желания королю Магнифику. Он обещает исполнить их – когда-нибудь, и не просто так. Аша решает противостоять коварному Магнифику и доказать, что человеку подвластно все, стоит лишь захотеть!



WREMJA.INFO

## Когда на душе осень

На носу очки, а на душе – осень? Значит, нужно порадовать себя каким-то вкусным напоминанием о лете!

### КРЕВЕТКИ «СЮРПРИЗ»

Ингредиенты: 300 г креветок, 6 столовых ложек растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 4 лимона, 1 столовая ложка рубленого базилика, перец, соль по вкусу

Мелко нарубить чеснок, залить его маслом и оставить на 3 часа. Отжать сок 1 лимона, залить им креветки и мариновать около 1 часа. Оставшиеся лимоны нарезать дольками, насыпать на каждый шампур по 3 дольки лимона и 8-9 креветок. Отцедить от чесночной смеси 2/3 масла, оставшимся маслом полить ломтики хлеба, запекать 10 минут в духовке, нагретой до 200-220 °С. Отцеженное масло разогреть и обжарить в нем шампур с креветками по 2-3 минуты с каждой стороны. Посолить, поперчить, посыпать базиликом, подавать в горячем виде с жареным хлебом.



### ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЖАРЕННЫМИ КРОШКАМИ

Ингредиенты: 1 большой кочан цветной капусты, 200 г сыра, 80 г сливочного масла, соль, перец по вкусу

Разобрать цветную капусту на соцветия, удаляя жесткие концы стеблей. Вскипятить воду в большой кастрюле, посолить, опустить туда капусту. Снова довести до кипения, варить 10 минут. Шумовкой вынуть 3-4 соцветия, остальную капусту варить до мягкости еще 15 минут. Порубить вынутые ранее соцветия в мелкую крошку, обжарить в сливочном масле с солью до румяной корочки. Откинуть капусту на дуршлаг и оставить на полчаса, чтобы стекла вся жидкость. Затем измельчить капусту блендером или в комбайне в пюре. Сыр нарезать мелкими кусочками или натереть на терке. Поставить пюре в широком сотейнике на огонь, добавить сыр, перемешивая до растворения. Подавать пюре горячим, посыпав жареными крошками.



### КАРТОФЕЛЬ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ БРЫНЗЫ

Ингредиенты: 600 г мелкого картофеля, 200 г брынзы, 200 г сметаны, по 50 г укропа и зеленого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и на сильном огне довести до кипения, после чего закрыть крышкой и варить на слабом огне еще 25-30 минут. Укроп и лук очень мелко нарезать, смешать со сметаной и брынзой, поперчить, перемешать. С готового картофеля слить воду, положить в кастрюлю масло, закрыть крышкой и потрясти кастрюлю, чтобы картофель частично развалился и смешался с маслом. Подавать с заправкой из брынзы.



### ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ БЕЗ МУКИ

Ингредиенты: 2 яблока, 50 г меда, 200 мл молока, 3 яйца, 80 г овсяных хлопьев, 20 г сливочного масла, половина лимона, 5 г соды, корица, молотый имбирь и ваниль по вкусу

Отделите белки от желтков (желтки больше не понадобятся). Белки взбить миксером вместе с медом до появления белой пены. Овсяные хлопья всыпать в яичную массу, влить молоко, добавить корицу, имбирь и перемешать. Из лимона выжать сок. Капелькой сока погасить соду и добавить ее в миску, снова взбить миксером, чтобы получилась однородная масса. Яблоки очистить и нарезать небольшими кубиками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, соединить с тестом и перемешать. Выложить тесто с яблоками в жаропрочную форму диаметром 22-24 см, выпекать в разогретой до 180 °С духовке 35-40 минут.







## 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