WREMJA.INFO ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE AUGUST 2023

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

Певица Марина Бриз, исполнительница хитов «Не трогай меня», «Говорят» и «Самолетами, пароходами», лауреат мнгогочисленных премий, в том числе «Золотой граммофон» и «Шансон года», – о выборе жизненного пути, проекте «Марина Бриз», воспитании дочери и мечтах, которые обязательно исполнятся.

МАРИНА БРИЗ

«Хочется, чтобы миром правили не только деньги!»

СТР. 20

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

АКЦИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА “ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ”!

Свечи церковные парафиновые № 40

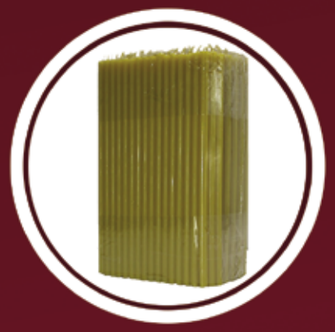
50 шт. - 8,25 €
100 шт - ~~23,90€~~ 16,25€

Свечи церковные парафиновые № 80

50 шт. - 5,00€
100 шт - ~~23,90€~~ 8,00€

Свечи церковные восковые № 100

50 шт. - 6,00€
100 шт - ~~23,90€~~ 12,00€



Свечи церковные восковые № 40

50 шт. - 12,95€
100 шт - ~~23,90€~~ 21,90€

Свечи церковные восковые № 80

25 шт. - 8,50€
100 шт - ~~23,90€~~ 16,90€

Свечи кадильные ароматные

~~9,70€~~ 7,90€

"Никольские", "Фиалка", "Ливанский кедр", "Кедр", "Афон", "София", "Алтайский кедр", "Византия", "Дары Волхвов"

+ ПОДАРОК

При заказе от **39€** бесплатная доставка + ламинированная молитва в подарок

При заказе от **49€** бесплатная доставка + икона-складень Богородица Казанская и Спас Нерукотворный в подарок

@xc24.eu
@christ_familie
www.christ-familie.eu
christianfamilyofgermany
+491633166728

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Фокусы с воображением
Что делать, если локоны не такие густые и блестящие, как хотелось бы? Прочитать эту статью и последовать приведенным в ней советам, конечно!

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Без обобщений
Часто, отказавшись от устаревших убеждений, можно больше приобрести, чем потерять.
Давайте попробуем разобраться: можно ли жить, не оглядываясь на стереотипы?

СТР. 14
ТЕМА
Вода и то, что вы о ней не знали
Минеральная, столовая, дистиллированная, детская... Как разобраться в многообразии сортов воды? И как определить, какая же лучше?

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Учить супружеству необходимо!»
Размышления протоиерея Максима Первозванского, отца девятерых детей, о семье, любви и способах решения проблем в отношениях.

СТР. 20
Марина Бриз: «Хочется, чтобы миром правили не только деньги!»
Певица Марина Бриз - о выборе жизненного пути, проекте «Марина Бриз», воспитании дочери и мечтах, которые обязательно исполнятся.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В августе на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Пир на весь мир
Как сотворить за очень сжатый промежуток времени настоящий пир на весь мир? Достаточно воспользоваться нижеприведенными рецептами!

Impressum

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

www.veritas-company.de

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

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

LEBENSART DESSAU-ROSSLAU 2023

Чтобы жизнь удалась

Как сделать дом красивым и уютным, досуг – интересным, а сад – цветущим? Самые исчерпывающие ответы на эти вопросы можно получить с 4 по 6 августа на выставке садоводства, быта и стиля жизни LebensArt Dessau-Rosslau 2023. Многочисленные экспоненты представят здесь свою продукцию и услуги, связанные с дизайном дома и сада, продуктами питания и организацией досуга. Не забыты и дегустации, конкурсы и развлекательные мероприятия, в рамках которых можно будет также пообщаться с ведущими экспертами из представленных областей. Интересно будет всем, от мала до велика, – итак, увидимся на выставке-ярмарке LebensArt Dessau-Rosslau 2023!

MEIN HUND 2023

Мой лучший друг

20 августа в выставочном комплексе Kurpark в городе Бад-Либенцелль пройдет всегерманская выставка-шоу Mein Hund 2023. Глазам ее посетителей предстанут лучшие друзья человека разных пород, а также огромный ассортимент сопутствующих товаров для разведения и содержания собак, многочисленные специальные показы, презентации, спортивные мероприятия и даже театральные постановки с участием профессиональных псов-артистов.

GAMESCOM 2023

Поиграем?

Международная выставка интерактивных игр и развлечений Gamescom 2023, которая состоится в этом году в Кельне с 23 по 27 августа, считается одним из самых значимых событий в мире компьютерных и видеоигр, уступая по величине только американской E3. Самые последние игры, лучшее оборудование, всевозможные образовательные и развлекательные программы, спортивные соревнования, шоу, премьеры и празднования – вот далеко не полный список того, что ждет посетителей Gamescom 2023! Для знатоков и специалистов, равно как и для тех, кто только делает свои первые шаги в мире компьютерных игр, для детей и взрослых, для профессионалов и любителей – Международная выставка интерактивных игр и развлечений представляет собой уникальную возможность ознакомиться с новыми тенденциями и традициями в области организации виртуального досуга, а также пополнить свою игровую коллекцию.

RHEINGAUER WEINWOCHE

Истина в вине

С 11 по 20 августа центральная площадь Висбадена по традиции превратится в самую длинную барную стойку в мире: в рамках «Винной недели» десятки винодельческих хозяйств Рейнгау представят свою продукцию. Рислинг и пино-нуар, игристое вино и сидр, розовые, белые и красные вина – здесь каждый найдет напиток себе по вкусу! Приятным дополнением к бокалу-другому вина станут местные деликатесы, а также обширная музыкальная программа праздника.

MUSIKFEST BREMEN

По следам бременских музыкантов

19 августа Бремен превратится в музыкальный эпицентр Европы, если не мира. Здесь вот уже в 34-й раз пройдет легендарный Musikfest Bremen, который по традиции открывает Большая музыкальная ночь – вечерний концерт на Рыночной площади, состоящий из более 20 коротких программ в различных жанрах. В течение последующих двух недель классическую и духовную, джазовую и поп-музыку можно будет услышать как на центральных улицах Бремена, так и в Музыкальном театре, и в храмах города. Совершают эту экскурсию по всей истории музыки ведущие мировые оркестры, выдающиеся дирижеры и знаменитые солисты.

BOAT & FUN INWATER 2023

Семь футов под килем

Внимание, любители яхт, катеров и лодок, а также поклонники отдыха на воде и водных видов спорта! С 25 по 27 августа в Вердере/Хафель пройдет одна из интереснейших международных выставок Boat & Fun Inwater 2023. Ее посетители смогут ознакомиться с классикой жанра и новинками отрасли, нестандартными дизайнерскими решениями, новейшими конструкторскими достижениями... Здесь можно детально осведомиться о самых разных моделях катеров и яхт, лично пообщаться с представителями компаний-производителей, получить эксклюзивные предложения от экспонентов и просто отлично провести время. Кстати, вход на выставку бесплатный – до встречи в гавани Вердера!

СОБЫТИЯ АВГУСТА

1 августа 1936 года

В Берлине торжественно открылись XI летние Олимпийские игры. Олимпиада-1936 стала рекордной по числу участников: в ней состязались 4066 спортсменов (среди них 331 женщина) из 49 стран. Кроме того, это была первая Олимпиада, транслировавшаяся по телевидению. Но настоящей сенсацией Олимпиады – вопреки всем расовым теориям – стал знаменитый чернокожий атлет, американский спринтер Джесси Оуэнс, завоевавший сразу четыре золотые медали.

3 августа 1492 года

Корабли «Санта-Мария», «Пинта» и «Нинья» под командованием Христофора Колумба отплыли из андалузского порта Палоса в свое первое путешествие.

4 августа 1668 года

Монах-бенедиктинец отец Пьер Периньон, эконом при аббатстве Отвильер в самом центре Шампани, представил братии чудесный напиток: серебристые пузырьки с тихим шелестом поднимались со дна бокала, прозрачная пена искрилась, словно живая. Это игристое вино стало прародителем современного шампанского, дата – Днем рождения этого напитка, а имя Периньон – впоследствии маркой французского шампанского премиум-класса.

10 августа 1792 года

В Париже началось вооруженное восстание с целью свержения монархии. Коммунары захватили Тюильрийский дворец, резиденции короля Людовика XVI и королевы Марии Антуанетты. Было убито около пятисот человек. Монархия, просуществовавшая во Франции около тысячи лет, была свергнута.

13 августа 1961 года

За несколько часов была возведена Берлинская стена, ставшая одним из самых известных символов «холодной войны». Длина стены, разделявшей город на восточный и западный секторы, составляла 45 километров плюс 120 километров вокруг Западного Берлина, отделявших его от остальной территории ГДР. И только после падения коммунистического режима в ГДР бетонная «граница» была разрушена.

19 августа 1991 года

Дата знаменитого российского августовского путча, начало которому положило «заявление советского руководства о создании Государственного комитета по чрезвычайному положению в СССР». Ровно год спустя президент России Борис Ельцин в своем телевизионном выступлении сказал: «...Год назад тысячи людей пришли к Белому дому России, чтобы защитить свое право на свободу и демократию и закончить безграничную диктатуру КПСС, которая продолжалась семь с лишним десятилетий...»

FOTOS: SXC

23 августа 1939 года

СССР и Германия подписали пакт о ненападении (также известен как пакт Молотова-Риббентропа) и секретный протокол о разделе сфер влияния в Восточной Европе. Предусматривалось, что в случае войны Германии с Польшей немецкие войска могут продвинуться до так называемой «линии Керзона», остальная часть Польши, Финляндия, Эстония, Латвия и Бессарабия признавались «сферой влияния» СССР.

25 августа 1985 года

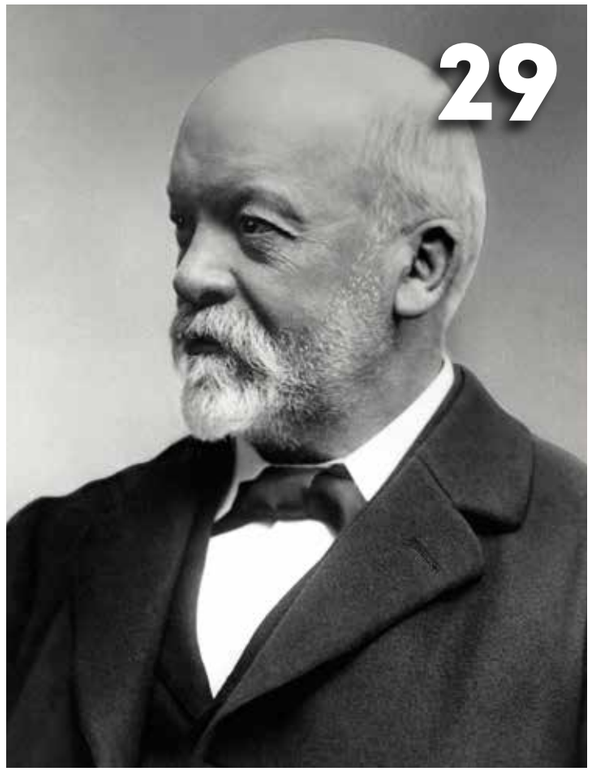
В авиакатастрофе погибла 13-летняя Саманта Смит, «маленький посол мира». Американская школьница не просто написала письмо советскому лидеру Юрию Андропову, но и получила от него ответ. Андропов написал, что СССР ни с кем воевать не собирается. Советские люди хотят мира, а чтобы Саманта убедилась в этом лично, он пригласили ее приехать летом в Советский Союз. В июле 1983 года Саманта с родителями прибыла в СССР, они посетили Москву, Ленинград и главный пионерский лагерь «Артек» в Крыму. Визит маленькой американки стал важным вкладом в разрушении «железного занавеса».

29 августа 1885 года

«Дедушка» немецкого автомобилестроения, инженер Готлиб Даймлер получил патент на первый в мире мотоцикл.

31 августа 1951 года

В Дюссельдорфе впервые в Европе поступила в продажу первая долгоиграющая грампластинка со скоростью вращения 33⅓ оборота в минуту.



СУДОКУ

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

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

Фокусы с воображением

Что делать, если локоны не такие густые и блестящие, как хотелось бы? Прочитать эту статью и последовать приведенным в ней советам, конечно!

Оговоримся сразу: саму структуру волос изменить невозможно. Если волосы от природы тонкие, то никакой шампунь или чудо-сыворотка не превратят их в роскошную гриву. А вот улучшить состояние волос и сделать визуально пышнее вполне в наших силах.

FOTOS: SXC

Головомойка? Правильно!

Один из самых важных секретов стилистов, умеющих буквально из ничего сделать блестящие локоны, заключается в правильном подборе шампуня. Так, для сухой кожи головы и окрашенных волос настоящим спасением станет бессульфатный шампунь, который не вымывает полезные вещества, способствующие естественному увлажнению, и цветовые пигменты. Так как он не слишком хорошо пенится, его придется, скорее всего, нанести несколько раз, особенно на длинные волосы. Именно поэтому подобное средство не подойдет для обладательниц жирной кожи головы – оно недостаточно хорошо очищает и не справляется в результатами активной работы сальных желез. Кроме того, голову лучше не мыть слишком горячей водой: высокие температуры разрушают естественный защитный слой кожи, в результате чего она становится более жирной (это происходит опять же из-за активации работы сальных желез). По той же причине не следует включать фен на полную мощность. В идеале нужно давать волосам высохнуть естественным путем. И уж точно необходимо избавиться от привычки прикасаться к волосам без необходимости, даже чистыми руками.

Луч света в темном царстве

Если немного затемнить корни при окрашивании (можно даже на полтона, что сейчас, кстати, очень модно!) или выбрать техники окрашивания с бликами (мелированием отдельных прядей), то визуально волосы будут выглядеть более густыми. Особенно выразительно подобные варианты смотрятся с чуть завитыми локонами – разные оттенки переливаются на солнце, создавая видимость объема.

Эффект луковицы

Совсем не зря многослойная стрижка – одна из самых универсальных причесок. Для тонких волос она создает иллюзию пышной гривы, а густым волосам придает объем и облегчает укладку. Такая стрижка хороша как для прямых, так и вьющихся или волнистых волос, она проста в уходе (ее не просто можно, но и нужно сушить на воздухе), и даже, отрастая, не теряет форму. К тому же такую прическу легко укладывать с акцентом на корнях – тоже хороший вариант получения эффекта шикарных, пушистых локонов! Здесь важно не забывать наносить средства для укладки во время создания прически не только на корни, но и по всей длине, чтобы защитить волосы от перегрева феном. Кстати, акцент на корнях можно сделать и с помощью начеса, причем последний лучше всего выполнять с помощью специальной расчески.

За завесой... челки

Челка тоже творит фокусы с воображением! Чем она гуще, тем более объемной кажется вся прическа. Бонус: челка визуально делает лицо моложе, подчеркивает красоту глаз и придает изюминку даже самым простым укладкам вроде обычного конского хвоста. А еще это настоящая панацея для тех, кто хочет закрыть лоб из-за недостатков кожи, будь то морщины, прыщики или шрамы. Поэтому особенно пристальное внимание на челку стоит обратить тем, кого уже коснулись возрастные изменения.

Нескучный сад, или лето в городе

Обустроить цветущий сад даже на самом маленьком балконе? Нет ничего проще!

FOTOS: SNC

Превратить обычные балкон или лоджию в нескучный сад, украсив его яркими цветами или газонной травой, высаженной в эффектное керамическое кашпо, может позволить себе каждый. Добавьте сюда те же самые плетеные кресла с декоративными мягкими подушками и столик, и вот уже готов остров домашнего везения, где можно уютно позавтракать на свежем воздухе, перевести дух после тяжелого дня в духоте городских джунглей или просто помечтать о том, чтобы лето никогда не заканчивалось...

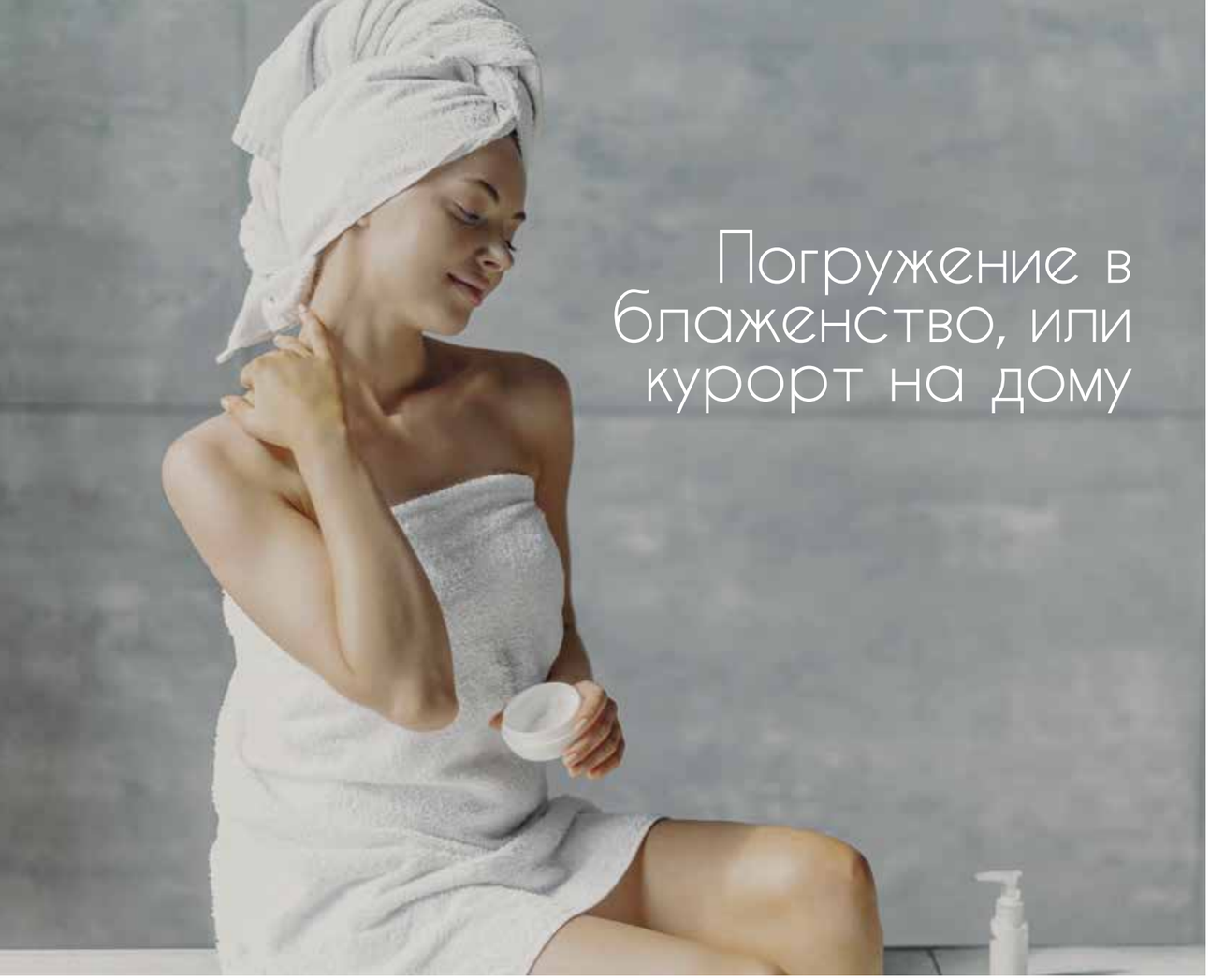
Что делать, если на балконе не хватает места, чтобы разбить полноценный сад? Специалисты советуют задействовать не самые очевидные площади, например, пространство у стены. Достаточно приставить к ней стеллаж или столик и в несколько ярусов разместить цветы и другие растения! Первый уровень будет на земле: там можно оформить клумбу или поставить крупные растения в горшках. Сорта поменьше удачно встанут на столике, а подвесные кашпо можно закрепить под крышей или на стене. Комбинируя горшечные и грунтовые посадки, важно подбирать их не только по красоте, но и по условиям содержания. Например, в тени должны располагаться растения, которым нужно минимум солнца, и не важно, в кашпо они растут или в земле.

Фитодизайнеры советуют не увлекаться слишком большим количеством разнообразной зелени в ящиках на балконе. Красивее, если высажено не больше 3-4 хорошо сочетающихся между собой растений. Высаживать их лучше не слишком густо, чтобы имелось место для развития новых побегов. На солнечном балконе будут хорошо цвести календула, астры, львиный зев, петунии, хризантемы. А вот фуксии, душистый табак, плющ и бегонии будут лучше себя чувствовать в тени.

Было бы неправильно обойти вниманием пряные травы, которые великолепно чувствуют себя в горшочках на балконе! Освещаемые лучами летнего солнца, эти сколь же красивые, столь и практичные растения наполнят пространство целебным букетом великолепных ароматов, способствующих расслаблению и благотворному отдыху. Не говоря уже о том, что укроп, руккола и розмарин доставят не только эстетическое наслаждение, но и пригодятся для ужина.

Особенно актуально для маленьких балконов: важно знать также, какие растения сочетаются друг с другом, а какие лучше не «селить» вместе. Например, рядом с огурцами уживется лук, а вот редис и помидоры нужно держать подальше. Салат можно выращивать вместе с клубникой, огурцами и луком, но петрушку лучше посадить в отдельном горшке. Томат, самое популярное растение в балконном садоводстве, хорошо себя чувствует в компании базилика, мяты и салата. Поскольку базилик любит тепло и свет, но боится слишком жаркого солнца, он прекрасно подойдет для выращивания рядом с помидорами. А салат в тени более высоких растений будет радовать урожаем все лето.

Что же касается балконной обстановки, тут все просто: чем меньше места, тем компактнее должна быть мебель. Для узкого балкона оптимальны легкий пластиковый откидной столик и складные стулья ему под стать (в сложенном состоянии их можно потом будет либо компактно разместить в шкафу, либо подвесить на стену). А вот более просторный балкон можно «укомплектовать» мягким диваном и креслами с декоративными мягкими подушками, – это гарантированно превратит его в самую уютную часть квартиры!



Погружение в блаженство, или курорт на дому

Отпуск уже позади, или, наоборот, до него еще далеко, а сил нет никаких? Спа-процедуры вам в помощь. И кстати, отдохнуть телом и душой и побаловать себя можно не только на роскошных курортах или в специализированных салонах. Вполне возможно сделать это и в собственной ванной комнате – было бы желание.

Для тех, кто не очень представляет себе, что же такое спа: эта аббревиатура расшифровывается как sanitasproaqua, что в переводе с латыни означает «здоровье через воду». Соответственно, спа-процедуры представляют собой комплекс мер оздоровительного характера с применением воды и различных компонентов (растений, солей, масел, водорослей, грязей) и включают в себя ароматерапию, музыкотерапию, ванны, массаж, обертывание, косметические и другие процедуры. Они предполагают особую атмосферу: приятный полумрак, горящие свечи, тихая спокойная музыка, нежные ароматы. Но ведь подобные условия можно создать и дома! Достаточно забыть хотя бы на пару часов обо всех заботах, включить любимую музыку, зажечь ароматические свечи, повесить новые полотенца и, конечно, позаботиться о напитках (зеленом чае, свежевыжатых соках или минеральной воде) – база для проведения спа-процедур готова. За 1-2 часа до погружения в блаженство рекомендуется поесть, чтобы чувство голода не отвлекало от прекрасного.

Первейший этап «домашних» спа-процедур – теплая ванна с добавлением морской соли и эфирных масел, которые снимут напряжение и усталость, усилят микроциркуляцию крови, повысят жизненный тонус. Оптимальный температурный режим воды – 40 градусов. Как вариант, подойдет и «ванна Клеопатры» (смешать один литр теплого молока, один стакан слегка подогретого меда и добавить в ванну с теплой водой. Такая процедура сделает вашу кожу особенно нежной и бархатистой!). В такой ванне нужно полежать минут 10-15 и, как следует расслабившись, приступать к дальнейшим процедурам – например, маске для лица, шеи и области декольте. Это отличный способ очистить и увлажнить кожу. В домашних условиях можно приготовить маску из любых ингредиентов на любой вкус: банановую, огуречную, фруктовую, яичную, медовую, овсяную, молочную или медовую. Кстати, если вам нужен мгновенный результат, остановитесь именно на последней! Медовые маски не просто отлично питают кожу, помогая ей сохранить упругость и эластичность, но и снимают следы усталости, устраняют покраснения и раздражения, и придают коже золотистый, нежный оттенок. Вот рецепт одной из них:

FOTOS: SXC

Одну столовую ложку меда смешать с одной столовой ложкой перетертой в ступке и чуть-чуть разбавленной кипяченой водой кашицей листьев мяты или цветков ромашки. Готовую смесь следует нанести на лицо и через 20 минут смыть водой комнатной температуры. Эта маска оказывает не только питательное, но и тонизирующее действие.

Такое же воздействие оказывают на волосы специальные «биодобавки», которые подмешиваются к обычному шампуню.

Попробуйте к 1-2 столовым ложкам (зависит от длины волос) шампуня добавить одно яйцо и одну столовую ложку распущенного желатина. Тщательно взбейте все, чтобы получилась однородная масса, и смешайте с шампунем. Яйцо и желатин содержат много протеина, и волосы, получив такое усиленное питание, станут шелковистыми, блестящими и красивыми.

Не стоит забывать и про руки: на них нужно нанести пилинг, нежно помассировать и смыть водой. Тем же, чьи ногти легко ломаются и слоятся, специалисты рекомендуют такую процедуру:

Разрезать лимон на две половинки и вонзить ногти в мякоть, держать 2-5 минут. Можно и просто втереть лимонный сок в кутикулу и ногтевые пластины, а затем нанести на руки питательный крем.

Теперь на очереди ноги: их также можно побаловать молочными ванночками или увлажняющей и питающей маской.

Смесь из жирного молока с розовой водой, миндального и мятного масла прекрасно отшелушивает отмершие клетки, смягчает и увлажняет огрубевшую кожу ног (нанесите ее на стопы, оберните их заранее приготовленным целлофаном, наденьте шерстяные носки). Спустя 20 минут смойте маску теплой водой и смажьте ноги увлажняющим кремом.

Все эти полезные и приятные процедуры улучшают внешний вид, поднимают настроение, восстанавливают силы – и не требуют особых усилий. Хотите проверить?

Без обобщений

Иногда мы, не задумываясь, наступаем на горло собственной песне и действуем вопреки своим желаниям и стремлениям просто потому, что так принято. Некоторые правила, которые мы привыкли считать аксиомой, совсем не всегда являются истиной в первой инстанции!

Часто, отказавшись от устаревших убеждений, можно больше приобрести, чем потерять. Давайте попробуем разобраться: можно ли жить, не оглядываясь на стереотипы?

«Успеха в жизни добиваются только положительные персонажи, а значит, нужно стараться нравиться всем окружающим, исполняя все их желания» – это самая бессмысленная и безнадежная затея, которую только можно придумать в качестве жизненного ориентира. Потому что, как гласит народная мудрость, всеми мил не будешь априори. Кроме того, избыток положительных качеств так же вреден, как и их недостаток. Чрезмерные «позитивность» и старания всем угодить непременно помешают жить полнокровной, комфортной жизнью и достичь заветных целей в работе, в отношениях с мужчиной, в семье. На самом деле, если сидеть скромно в уголке и бояться «подать голос», вряд ли можно продвинуться по карьерной лестнице. Если чувствовать себя виноватым во всех грехах человечества – по любому поводу, а также без повода, – то вскоре с этим согласятся и все окружающие. Так что порой «плохишом» быть намного выгоднее, удобнее и умнее.

«Бесплатный сыр бывает только в мышеловке – в наше время доверять нельзя никому!» – очень спорная сентенция. Для начала, человек, который в каждом встречном видит, прежде всего, личного врага, так и норовящего обмануть, а в каждом слове и действии – намек на то, что от него чего-то хотят, рискует очень скоро обзавестись букетом болезней на нервной почве. И это еще не самый худший вариант. Доверять окружающим можно и нужно – а вот чего делать не стоит, так это строить иллюзии по поводу крылышек, которые растут у людей за спиной, или же, наоборот, нанимать Шерлоков Холмсов для того, чтобы те фактами доказали, что этому или тому человеку можно доверять. Все это возможно тогда, когда мы доверяем сами себе, своим суждениям, своим поступкам. Когда знаем свои слабые и сильные стороны и осознаем, что и у других они есть. Когда есть ценности, и слова честь, вера – не пустые звуки. А такое отношение к жизни заразительно. И люди, чувствуя, что им доверяют, стараются ответить тем же. Если нет, то это значит, что не повезло им, а не нам!

FOTOS: SXC

«Счастье будет завтра» – вот это на самом деле так! Недавно психологи из Германии и США провели интересный эксперимент, попросив более 20 000 человек разного возраста оценить свою удовлетворенность жизнью по 7-балльной шкале, с целью выяснить, какой же возраст в жизни человека самый счастливый. И вот что получилось – абсолютное счастье приходит к человеку после 70 лет. Это объясняется тем, что пожилые люди тратят больше времени на себя, и у них гораздо меньше забот, чем у более молодых. Подростки наиболее часто чувствуют себя несчастными и «потерянными в пространстве». К 25-27 годам уровень удовлетворенности жизнью начинает повышаться, затем к 40 годам (о, этот кризис среднего возраста!) снова падает, а примерно с 46 лет степень довольства жизнью возрастает и достигает своего пика к 70-74 годам. Так что, если вы пока чувствуете себя не самым счастливым человеком в мире, подождите. Со временем все наладится!

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: .....

Вода и то, что вы о ней не знали

Вода является неотъемлемой частью всего живого. Именно из нее более чем наполовину состоит наш организм. Две молекулы водорода и одна – кислорода способны творить настоящие чудеса, в том числе вымывать токсины, поддерживать водный баланс и повышать активность обменных процессов во всем организме, а еще преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества. Но вода воде рознь. Какую же воду выбирать, чтобы утолять жажду с пользой для здоровья? И какие еще правила здесь существуют?

Минеральная, столовая, дистиллированная, детская... Как разобраться в многообразии сортов воды? И как определить, какая же лучше? Сейчас выясним!

Начнем с того, что по-настоящему полезная для человека вода – это не просто чистая H2O, в ней должен быть целый набор минералов и микроэлементов. Только тогда вода считается физиологически полноценной и ее можно регулярно пить. Если ежедневно пить только дистиллированную или фильтрованную воду, очищенную от всех посторонних примесей, можно нарушить солевой баланс в организме. И наоборот, для поддержания водно-солевого баланса оптимально подходит питьевая столовая вода. Она имеет слабую минерализацию (не более 1 г солей на литр), сбалансированный состав и нейтральный вкус. Интересно, что столовая вода необязательно природного происхождения. Ее производители могут очищать водопроводную воду и дополнительно ее минерализовать, соблюдая определенные нормы. Происхождение воды будет указано на этикетке бутылки. Артезианскую воду добывают из глубоких подземных скважин, а вкус ее отличается в зависимости от минерального состава. Из подземных источников добывается и минеральная вода с натуральной газацией или дополнительно искусственно газированная, но с содержанием солей до 1 г/л, как у обычной питьевой столовой воды. Вода природного происхождения, но с минерализацией более 1 г/л, называется лечебно-столовой (1-10 г/л) или лечебной (более 10 г/л). Внимание! Лечебно-столовую воду можно пить время от времени или курсами, однако она не должна на 100% заменять питьевую столовую воду. Очень важно обращать внимание на этикетку, на которой указаны медицинские противопоказания для использования такой воды. А лечебную воду и вовсе употребляют только после консультации с врачом. Ее основное назначение – лечение заболеваний. Именно такую воду пьют на бальнеологических курортах. Есть воды сульфатные (от проблем с печенью), хлоридные (для работы желудочно-кишечного тракта), магниевые (для поддержания нервной системы) и другие. Бесконтрольное питье такой воды может привести к проблемам со здоровьем, в особенности к появлению почечных камней. Еще существует вода для приготовления детского питания, состав которой по содержанию микроэлементов сбалансирован с учетом того, что дети пьют больше (в расчете мг/1 кг веса), чем взрослые. Понятно, что она дороже обычной, да и купить ее можно не везде.

Холодная или комнатной температуры? Несомненно, в летний зной хочется пить только ледяную воду, но делать этого не рекомендуется. Дело в том, что холодная вода медленно всасывается, в итоге замедляется не только процесс восполнения жидкости в организме, но и пищеварения. Не стоит также запивать ледяной водой пищу или пить ее сразу после еды. Очень холодная вода даже может спровоцировать приступ головной боли. Оптимальная температура питьевой воды для тех, кто ищет прохлады, – около 15-16 градусов, это чуть ниже комнатной. Вообще же учеными было доказано, что лучше всего восполняет потерю жидкости вода, температура которой почти как у человеческого тела, то есть 36-40 градусов.

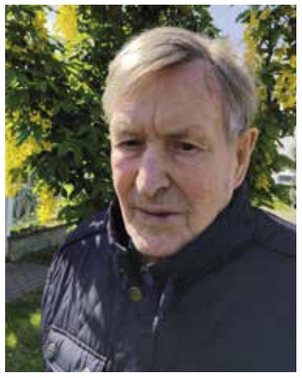
С газом или без? Тут нужно учитывать, что вода с газом замедляет процесс пищеварения и может вызывать вздутие. Поэтому злоупотреблять ей не стоит и особенно запивать такой водой еду. Ее можно выпить за 20-30 минут до приема пищи, только не слишком холодную.

Стандартная рекомендация – 1,5 литра или 8 стаканов воды в день, иначе в организме скапливаются соли, токсины и прочие совсем не полезные элементы. Кроме того, из-за недостатка влаги уменьшается объем циркулирующей крови, к сердцу и головному мозгу поступает меньше кислорода, чем необходимо, – отсюда быстрая утомляемость, пониженная концентрация внимания, сонливость. Не говоря уже о риске появления морщин, плохом цвете лица и тусклых, ломких волосах! И о том, что вода подавляет аппетит и помогает вовлекать в обмен веществ отложенные жиры... Но в то же время тем, кто употребляет в пищу много богатых водой фруктов и овощей, вполне позволительно пить меньше. Переизбыток воды так же вреден, как ее недостаток! Во всяком случае, полезно приучить себя пить воду до и после приемов пищи, при этом заливать ее в себя «через силу» не стоит.

FOTOS: SXC

Новости наших резиденций

Погожие летние деньки словно созданы для прогулок в саду на свежем воздухе, наслаждения теплыми лучами солнца и обществом единомышленников! Программа досуга жильцов резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» включает в себя как развлекательные мероприятия (концерты, выступления хора и музыкальных коллективов), так и развивающие (разнообразные варианты зарядки, рукоделие, конкурсы), общение с природой, экскурсии, и многое другое. Словом, в «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» ежедневно делается все возможное для поддержания и укрепления здоровья, улучшения настроения жильцов, чтобы их жизнь была солнечной, причем не только летом!



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!

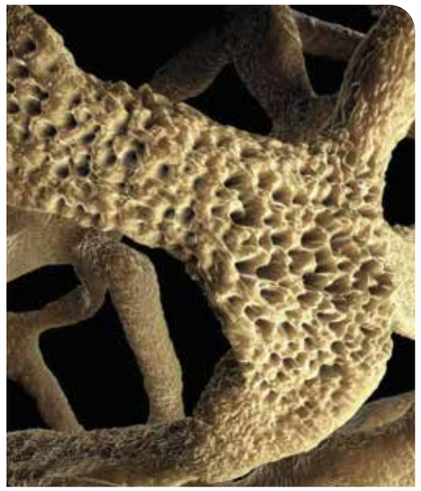
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Прочь, остеопороз!

Плохая новость: от остеопороза, заболевания, при котором костная ткань становится пористой и хрупкой, не застрахован никто. Больше того, почти одна треть людей пожилого возраста страдает от остеопороза. Но есть и хорошие новости! Значительно снизить риск развития этой распространенной болезни костей может активное употребление продуктов с высоким содержанием кальция. Интересно, что в данном случае не стоит делать акцент на молочные продукты, хоть в них и содержится рекордное количество этого минерала, так как частое употребление животных белков с молочными продуктами приводит к хроническому повышению кислотности в организме. А это не слишком хорошо для тех, кому за 60. Поэтому разумнее обратить внимание на альтернативные источники кальция с лучшими биологическими показателями: соевые продукты или минеральные воды. И, конечно, не забывайте о физических нагрузках, ведь систематическое движение позволяет костям накапливать необходимое количество кальция! Доказано, что достаточно трижды в неделю делать по 30 прыжков на месте, чтобы прирост минеральной плотности костной ткани составил примерно 2% , что вполне достаточно для предотвращения развития остеопороза.



Кофе? С кофеином, пожалуйста!

Ваши симпатии на стороне кофе без кофеина? Не торопитесь. Зачастую предвзятое отношение к кофеину — дань модным тенденциям времени. Тем более, что вредность кофеина однозначно не доказана, если речь только не идет о чрезмерном употреблении кофе, от пары чашек ароматного напитка никто не пострадает. Помимо того, история с «безопасным» кофе не так проста и однозначна. Декофеинизированный кофе представляет собой обычный кофе, который прошел дополнительную обработку с целью удаления кофеина . Ни одна технология по удалению кофеина (а на сегодняшний момент их три) не позволяет избавить кофе от этого вещества на 100%.То же самое, кстати, касается и зеленого чая, в котором также содержится кофеин. Если по каким-то причинам приходится отказаться или ограничить употребление кофеина, можно выбрать абсолютно натуральный аналог кофе — цикорий, а в случае с чаем – травяные настои.

Поменьше соли, и спокойной ночи

Как выяснилось, храп в пожилом возрасте вылечить очень просто – достаточно снизить в своем рационе количество потребляемой соли. Все дело в том, что соль увеличивает вероятность развития хронического сужения верхних дыхательных путей во время сна, в результате чего воздух на несколько секунд перестает попадать в легкие, при этом происходит колебание мягких тканей, которое и порождает храп. Чем больше соли ест человек, тем больше в организме накапливается жидкости, приводящей во время сна к отекам горла и сужению воздушных проходов. А, сведя потребление соли к минимуму, можно вывести из организма лишнюю жидкость, а заодно и распрощаться с привычкой храпеть!

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

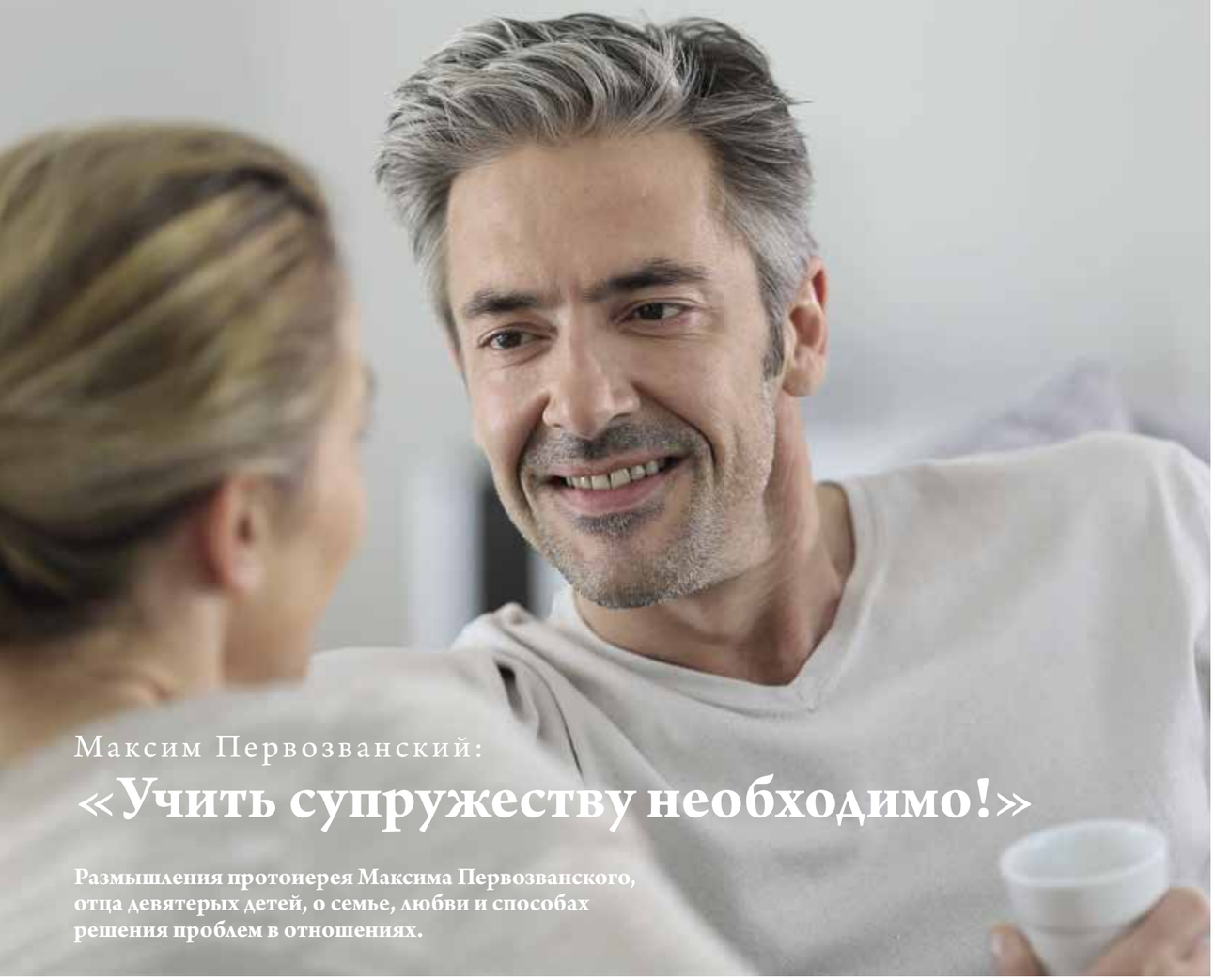
Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle 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

www.veritas24.info



Максим Первозванский:

«Учить супружеству необходимо!»

Размышления протоиерея Максима Первозванского, отца девятерых детей, о семье, любви и способах решения проблем в отношениях.

Проблем в семье действительно очень много, и они не сводятся только к ответственности, долгу и верности. Человек не может спрогнозировать всю свою жизнь. Он может спрогнозировать себя на год, на два, хочется надеяться, что на десять. И проблема тут не только в верности, ответственности, а в том, насколько человек реально сумеет с ситуацией справиться. А это непростая задача.

Если человек в какой-то кризисной ситуации принимает решение просто терпеть, а не справляться с возникающими проблемами, не менять себя, не находить какие-то конструктивные решения, то это рано или поздно закончится плохо. Это как с клапаном у скороварки: если она на огне, и клапан не открывать, пар не выпускать – взорвется, или протухнет. Через три года, через пять, через десять лет… Так что, повторяю, проблема даже не в том, чтобы потерпеть, не в том, чтобы быть верными, и не в том, чтобы быть ответственными, а в том, чтобы быть достаточно умелыми и компетентными и уметь разруливать семейные сложности.

Поэтому с самого раннего возраста молодых людей нужно учить жить вместе. Но как? Это же – самое сложное. Рассказывать о трудностях – бесполезно. Единственное, что в каждом конкретном случае надо стремиться к тому, чтобы у человека был некоторый внутренний баланс между оптимизмом и более или менее трезвым взглядом на жизнь. Людей, наоборот, надо вдохновлять, а не о трудностях рассказывать. А есть люди, которые слишком восторженны. Как в монашеской поговорке: «Видишь юношу, идущего пешком на небо, дерни его за ногу».

Но если мы возьмем тот же XIX век и среднюю продолжительность жизни в России примерно в 35 лет, то понятно, что люди, с одной стороны, жили недолго, гораздо меньше среднего, чем сейчас, с другой стороны – большинство проблем решалось обществом, а не самим человеком. Сейчас же, если люди женятся в двадцать лет, очень многие могут дожить до золотой свадьбы. Если не разведутся, конечно. За это время много что произойдет в их жизни. Они на многое будут смотреть иначе, чем смотрели в 20 лет.

Потому принципам отношений друг с другом, тому, как строить семейную жизнь, обязательно нужно учить. Как это делать – я не очень понимаю. Это же не просто пару статей прочитать, а именно учиться – в группе, в классе, в аудитории, с практическими занятиями, с отработкой, с обсуждением. Да, сейчас в помощь могли бы прийти соответствующие книги. Но, чем больше я советую людям читать литературу, тем больше прихожу к выводу, что они книги читать не умеют. Потому что вычитывают оттуда совершенно не то, ради чего я им, например, рекомендовал. Они не умеют вычленять то, что касается их. У большинства все зациклено на той простой схеме, что виноват другой, – муж или жена соответственно.

То есть люди, к сожалению, в смысле семейных отношений очень малообразованны и не обладают достаточной компетенцией, чтобы совершенствовать себя в семейной психологии, в понимании того, как поступать, что происходит с ними самими, что происходит с их супругом и находить какие-то конструктивные выходы. Здесь очень бы помог серьезный институт семейных психологов. По моему наблюдению адекватных православных семейных психологов у нас не так много. И в большинстве случаев они играют очень важную роль в помощи внецерковным людям в приобщении к Церкви. К тому же, это достаточно дорогое удовольствие.

Хотя многие проблемы в семье, по моим оценкам – процентов 75 – решаются, если люди перестают делать что-то постоянно неправильно. То есть, проблемы возникают, когда человек ведет себя неправильно в семье: неправильно оценивает себя, свое место, свое положение в жизни другого человека, свои права и обязанности. И поэтому постоянно делает ошибки в поведении. Иногда достаточно перестать делать эти ошибки, – и ситуация выправляется. Я не говорю, что это всегда и везде. Но, в очень многих случаях этого бывает достаточно. Для этого нужны одна-две консультации грамотного психолога.

Хотя часто все гораздо глубже, и человеку действительно приходится менять свой характер. И стиль отношений очень непросто поменять, если он вырастает из особенностей характера. Иногда это просто какие-то болезненные, невротические формы. Соответственно, и отношения становятся болезненными, невротическими, и их надо лечить.

Как говорит мой знакомый психолог, в отношения между людьми надо вкладываться. Семья держится не только на любви, но и на чувстве долга. Если человек не дает обещание быть верным и не старается всеми силами его выполнить, ничего хорошего не получится. В зависимости от веры он может дать это обещание в храме перед алтарем, в загсе, на поляне с друзьями или в странной псевдорелигиозной общине. Как говорится в одной западной конфессии, «обещаю любить ее, заботиться о ней в радости и горести, в здоровье и болезни, в богатстве и бедности, доколе смерть не разлучит нас». Вот если подобного понимания долга нет, семья не станет ценностью.

ANZEIGE

Марина Бриз

«ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ МИРОМ ПРАВИЛИ НЕ ТОЛЬКО ДЕНЬГИ!»

Певица Марина Бриз, исполнительница хитов «Не трогай меня», «Говорят» и «Самолетами, пароходами», лауреат мнгогочисленных премий, в том числе «Золотой граммофон» и «Шансон года», – о выборе жизненного пути, проекте «Марина Бриз», воспитании дочери и мечтах, которые обязательно исполнятся.

- Марина, расскажите о Вашей творческой деятельности! Как и когда Вы ощутили, что хотите стать артисткой?
- Мне мама рассказывала, что, когда я была маленькая, все, что я видела, я пропевала. Ей все твердили: «Мариночка вырастет, станет певицей, отдавай в музыкальную школу». Что мама и сделала, когда мне было пять лет. Позже я ходила заниматься вокалом с педагогом в музыкальную студию, которая была у мамы на работе. Когда настал момент поступления в институт, мама настояла, чтобы я поступила в музыкальный. Она понимала, что только в творчестве я чувствую себя уверенно. Я поступила в Свердловское музыкальное училище имени П. И. Чайковского. Во время учебы я поняла, что это дело моей жизни, и я готова посвятить себя творчеству, расти, вкладывать в это все ресурсы, потому что это идет изнутри. Я убедилась, что сделала правильный выбор, о котором ни разу не пожалела.

- Вы помните свой первый сольный концерт?
Мой первый сольный концерт прошел в Ижевске. Это было очень волнительно, и помню, и не помню его *(улыбается)*, так как внутри была жуткая истерика и нотки неуверенности. Когда это твой первый сольник, то ты до конца не понимаешь, что будет и как тебя примет публика. Но мой концерт прошел хорошо, был аншлаг, приняли на «ура!», пели и танцевали. Я сделала все, что могла, выложилась на 300% и поняла, что еще нужно много работать и трудиться, чтобы достигать еще более крутого эффекта от концерта, сделать его еще лучше и проявить себя.

- Долгое время Вы были участницей различных коллективов. Как получилось, что Вы решились уйти в «автономное плавание»?
- К сожалению, классные коллективы часто распадаются из-за того, что участники хотят уйти в «сольное плавание», и мне кажется, что это не всегда успешно. Я сама пела в разных коллективах и танцевала, в том числе. Наверное, без этого опыта, не приняла бы предложение пойти в сольный проект. Я с удовольствием согласилась, это был мой шанс подняться на ступеньку вверх, причем на хорошую ступеньку. Ты выходишь из зоны комфорта. Когда ты один на сцене, то вся ответственность за эмоции зрителей только на тебе. И нужно уходить в «сольное плавание», только если ты к этому готов.

- Что стало переломным пунктом Вашей карьеры?
- Когда начался проект «Марина Бриз», я поняла, что нужно расставить приоритеты, если я хочу чего-то достичь в этом проекте и в своей жизни. Это непросто, но когда ты понимаешь, ради чего это и ради кого, то договориться с собой гораздо проще. Сейчас я абсолютно счастлива от того, чем я занимаюсь.

- Сейчас Ваши песни занимают ведущие места в чартах, а Вы являетесь лауреатом всевозможных премий. Как Вы справляетесь с испытанием славой?
- Не каждый артист справляется с дикой популярностью, которая сваливается на него, чаще всего он к этому не готов. Могу сказать объективно, что моя слава не настолько велика, как наших самых топовых артистов, но мы к этому идем, постепенно. Вообще слава – это недолгий процесс и будет не всегда. К этому нужно относиться как к успеху, которого ты достиг, и просто получать удовольствие от того, что ты делаешь, но понимать, что когда-то это закончится, поэтому стараюсь к этому подходить адекватно. Это не первостепенная цель, к которой мы идем, потому что у нас есть более высокие, духовные и философские цели. Считаем, что наш проект социальный. Наши песни благотворно влияют на души людей, и я в это верю.

- Бриз – это же псевдоним, а не настоящая фамилия? Почему именно Бриз?

- Признаюсь честно, что ни одно интервью не обходиться без этого вопроса *(улыбается)*. Все очень просто: имя мы оставили, а фамилия у меня длинная и сложная, поэтому мы решили взять более легкий вариант для произношения. Взять псевдоним «Бриз» было моей идеей *(улыбается)*. В этом есть какая-то романтика, это коротко и ярко, это запоминается и вызывает приятные ассоциации.

- Вам было бы интересно принять участие в каком-то телепроекте типа «Танцы на льду»?

- Да, очень! Этот и другие телепроекты – это вызов себе, в первую очередь. Интересно, как бы я себя в них проявила! Это любопытно, безусловно, страшно, но мне кажется, я бы согласилась. Во-первых, это же азартно, это соревнование и нужно быть лучшим, для меня это был бы уникальный опыт, так как в подобных проектах и мероприятиях я не участвовала. Во-вторых, ты в хорошей физической форме, работаешь над собой, что для девушки имеет большое значение. В-третьих, познакомлю себя с новой аудиторией, что для артиста очень важный момент.

- Расскажите о Вашем репертуаре – как проходит процесс его отбора, что Вы хотите донести до слушателей с его помощью?

- Не то, чтобы у нас есть отбор песен. У меня есть прекрасный автор Ольга Морозова. Она пишет, и мы практически сразу записываем, но это не значит, что мы их сразу выпускаем. У нас песни ждут своего часа, своего лучшего момента. Некоторые песни у нас складываются в альбом, а некоторые мы выпускаем синглами. Мы стараемся попасть в настроение людей, в сезон, чтобы люди были готовы, и песня была максимально услышана. В каждом треке у нас идея, глубокий смысл и философия.

- Существуют ли композиции, которые Вы не будете исполнять ни при каких обстоятельствах?

- Неинтересно петь песни-пустышки, в которых обо всем и ни о чем, в которых есть мат или, например, агитационные песни. Не хочется петь про негатив или что-то очень депрессивное. В нашем проекте таких песен не будет. И да, на китайском бы не пела, ни при каких обстоятельствах *(смеется)*, хотя в своей жизни я пела и на английском, на испанском, на итальянском, и даже на корейском, но больше всего мне нравится петь на русском *(улыбается)*.

- Марина, Вы демонстрируете прекрасную форму. Занимаетесь спортом каждый день?

- Я стараюсь два раза в неделю посещать спортзал. И мне повезло, что мне не нужно заставлять себя это делать, я получаю от этого удовольствие. После тридцати я поняла, что нужно ограничивать себя в еде, чтобы быть в форме. До того я об этом абсолютно не задумывалась. Ела все, что хотела, и все, что приходило, легко уходило. Сейчас ситуация другая, поэтому приходится принимать меры.

- А как Вы относитесь к диетам?

- Скорее устраиваю разгрузочные дни или разгрузочные вечера. Я не люблю никаких рамок, мне тяжело морально. Например, если десять дней я должна продержаться и не съесть что-то сладкое, меня это удручает. Я в первый же день его обязательно съем *(смеется)*. А когда ты себя ни в чем не ограничиваешь, но придерживаешь себя сам, морально легче.

- От чего Вы не могли бы отказаться ни при каких обстоятельствах, – от шоколада, мороженого или еще чего-то вкусного, но вредного для фигуры?

- Я легко могу отказаться от мороженого и шоколада, а вот моя слабость – это пицца *(смеется)*. Если ее я себе разрешаю, то она должна быть очень вкусной, в каком-то итальянском ресторанчике, желательно, чтобы ее подали с пылу с жару, такую сочную и жирную. Пицца – мое любимое блюдо.

- А Вы можете представить себя не на сцене, а в какой-то иной роли, не имеющей ничего общего с шоу-бизнесом?

- Уверена, что я бы связала себя с творчеством. Я не представляю себя в офисе, где нужно решать какие-то дела, возиться с бумажками, или где-то на заводе – это все не мое. Я была бы режиссером-постановщиком, например, или каким-то организатором мероприятий, фотографом или видеографом. Возможно рисовала бы, потому что мне очень нравится искусство, нравится изучать картины, жизнь художников.

- Работа артистки не та, при которой можно сберечь много свободного времени. На что Вы его стараетесь преимущественно тратить?

- Пришло время сказать, что у меня есть дочь *(улыбается)*. Ее зовут Рада, и ей шесть лет. В этом году она пойдет в первый класс. Все свободное время я посвящаю ей. Она всегда очень ждет маму, когда мне приходится часто уезжать на продолжительное время. Это всегда болезненное расставание, как для меня, так и для нее, поэтому я стараюсь успевать быть мамой, несмотря ни на что, и много времени проводить с ней. Поваляться дома, поесть, мультики посмотреть с ребенком – это самый лучший отдых, но и, конечно, не обходится без прогулок, кафешек и киношек.

- У Вас есть «патентованный» способ достижения гармонии с самой собой?

- Определенно бывают дни, когда я чувствую, что энергетические ресурсы на исходе. Когда внутри скопился какой-то черный комок из усталости, напряжения, стресса. Для меня лучшее решение – пойти в зал и позаниматься, желательно с любимой музыкой в наушниках. И, в идеале, если есть возможность, провести вечер с близким человеком, с тем, кто может выслушать все, что у тебя накопилось на душе и мне кажется, что это всегда помогает.

- О чем мечтает Марина Бриз?

- Есть мечты, связанные с карьерой, но, наверное, это больше цели. В мечте, мне кажется, должна быть какая-то нотка несбыточности. Конечно, я хочу, чтобы мой ребенок был здоров и счастлив, чтобы дети в мире не страдали, чтобы у каждого ребенка была любящая семья, а у домашних животных любящие хозяева. Хочется, чтобы миром правили не только деньги. Мы все желаем светлого и доброго будущего, и хотим быть уверенными в завтрашнем дне, и чтобы был мир. И я верю, что так и будет.

СУДОКУ

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

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

СКАНВОРД

Коктейль со взбитыми яйцами
Репейник
Библейский персонаж
Перечень
Лесная одноэтажка
Нарушение правил
Часть океана
Документ с подписью
Монгольская Сахара
Кавалерийское вооружение петуха
Бумажное хобби японцев
Неистовство, в которое впадают
Дипломатический ранг
Рыболовная снасть
Вид оленя
Спутник Сатурна
Деталь огнестрельного оружия
Небольшой ресторан
Заседание на свежем воздухе
Сухость тела, худощавость
Селение в Средней Азии
Всем известное неизвестное
Старинный французский танец
Атмосферное явление
Левый приток Днепра
Приток Аре
Древнеримская монета
Служитель в мечети
Мыс на востоке Испании
Род вышивки
Скошенная на корм трава
Отступник, изменник
Подставка для котла
Река в Европе
То, о чём ведётся речь
Обитатель грязных рук
Шары для охоты у индейцев
Жировое отложение
Атрибут власти в Древнем Риме
Город и порт на реке Нил
Древний народ
Род дивана
Ковбойское развлечение с быками
Озеро в Сев. Америке
Знак на лбу индианки
Спутник Юпитера
Первый лётчик
Туалетная жидкость для ухода за кожей
Узкое водное пространство
Кушанье из кусочков мяса
Блеск гладкой поверхности
Страна в Азии
«Маленький крах»
Пернатый коллектив
Мера длины
Прозрачная ткань
Шведское название финского города
Широкая низкая посуда
Наука об ораторском искусстве
Детская подвижная игра
Сорт вина и винограда
Осевая часть стебля
Мелкое волнение поверхности воды
Металлургическое топливо
Безлесный тип болота на севере Евразии
Боковая сторона судна
Самец домашней свиньи
Каюк, капут, конец
Строительный материал
Полотнище на древке
Счётная доска в Древней Греции
Большой сад
Рыболовное снаряжение

Распятие Христа
'Любовные сети'
Рыбка-диск
Сталлоне среди друзей
Ван ... Вейден
Все, что стреляет
Падший сын Дедала
Свирепый цветок
Радует глаз
Там разводят соболей
Круглая картина
Дыра в мышце
Врачебная повязка
Анкетирование
Предки калмыков
Арабская гитара
Светлая мечта
Глава Ватикана
Немецкая тетенька
Итальянский комик
Жалящее насекомое
Бог не поберег
Как ... капли воды
Ягодицы
Американское МВД
Партнер по коммуналке
Разведка Гитлера
Озеро в Турции
Питомник
Дидро
Углубление в стене
Загон для скота
Глухой рукав реки
Футбольный клуб
Тропический клубень
Кабачковая закуска
Досуг (антоним)
Речное судно
Античные счеты
Повесть-малютка
Обмен мнениями
Еловый лес
Трактир
Торговец мясом
37-й президент США
Ювелирная техника
Музыкальный интервал
Не он и не она
Самка оленя
2-й президент США
Врач
Собака Айболита
Высший сорт фаянса
... Кэмпбелл
Отбросы, сор
Система ТВ
Полуночный жираф
Душевный страдалец
Палка учителя
Божья месть
Бытовой комфорт
Казахский бард
Их хранят в раке
Министаница
Охог от кипятка
Опера Дж. Верди

АНЕКДОТЫ

Лучше ездить каждый день на велосипеде на пляж, чем на «Мерседесе» на работу.

* * *

Совет диетолога: никогда не ешьте на голодный желудок.

* * *

- Пап, скинь на карту денег!
- Сколько?
- Сколько хочешь!
- Вообще не хочу.

* * *

Оптимизм – это ехать в лес в багажнике и думать, что за грибами.

- Дуэль будет на рассвете.
- То есть мало того, что меня застрелят, так я еще и не высплюсь?!

* * *

Кто не рискует, тот не пьет питательный раствор через трубочку в травматологии.

* * *

На собеседовании:
- А куда делась предыдущая сотрудница?
- Ушла в декрет.
- Опасно у вас тут…

* * *

С одной стороны, одинокому человеку и пожаловаться некому. А с другой – так ведь и не на кого.

- Знаешь, а муж у тебя гуляет.
- Пусть гуляет. Он тепло одет.

* * *

В наши дни строчки «Вот милый мой уехал, не вернется, оставил только карточку свою» звучат не так уж и печально.

* * *

- Я сейчас выпишу вам таблетки, будете принимать их пять раз в день после еды…
- Доктор, где я возьму столько еды?

В августе на экранах

С 1 августа 2023 года

INDIANA JONES UND DAS RAD DES SCHICKSALS («ИНДИАНА ДЖОНС И КОЛЕСО СУДЬБЫ»)

Режиссер: Джеймс Мэнголд
Авторы сценария: Джез Баттеруорт, Джон-Генри Баттеруорт, Дэвид Кепп
В ролях: Харрисон Форд, Мадс Миккельсен, Антонио Бандерас

1969 год. В мире полным ходом идет холодная война, а вместе с ней и гонка за главенство в космосе. Пожилой археолог и авантюрист Индиана Джонс обеспокоен политикой правительства США, вербующего бывших нацистов, чтобы победить Советский Союз в борьбе сверхдержав. Он решает изменить ситуацию с помощью своей крестной дочери Хелены.

MISSION IMPOSSIBLE: DEAD RECKONING-1 («МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: СМЕРТЕЛЬНАЯ РАСПЛАТА-1»)

Режиссер: Кристофер МакКуорри
Авторы сценария: Брюс Геллер, Эрик Джендерсен, Кристофер МакКуорри
В ролях: Том Круз, Ребекка Фергюсон, Ванесса Кирби

Итан Хант и его команда приступают к очередной миссии. Им предстоит разыскать новое мощнейшее оружие, угрожающее всему человечеству. На карту поставлена судьба всего мира, и важнее этого нет ничего.

С 8 августа 2023 года

LASSIE – EIN NEUES ABENTEUER («НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ»)

Режиссер и автор сценария: Ханно Олдердиссен
В ролях: Нико Маришка, Пелле Стаакен, Катарина Шюттлер

Знаменитая колли Лэсси оставила потомков, таких же преданных и талантливых. Одна из них, также носящая кличку Лэсси, вместе с любимым хозяином, мальчиком Фло, отправляется на каникулы в Южный Тироль. Там они находят новых друзей и вместе с ними становятся участниками захватывающих событий. Если бы не Лэсси, неизвестно, чем бы закончилось эта история...

С 15 августа 2023 года

GRAN TURISMO («ГРАН ТУРИЗМО»)

Режиссер: Нил Бломкамп
Авторы сценария: Джейсон Холл, Зак Бэйлин, Эрих Хобер
В ролях: Арчи Мадекве, Орландо Блум, Дэвид Харбор

Японский подросток Ян увлекается видеоиграми. Все свободное время старшеклассник играет в гоночный симулятор Gran Turismo, часто пропуская уроки в школе. Он мечтает стать профессиональным автогонщиком и побеждать за рулем настоящего спортивного автомобиля. И он уверенно идет к своей цели.

Пир на весь мир

Как сотворить за очень сжатый промежуток времени настоящий пир на весь мир? Очень просто, достаточно воспользоваться нижеприведенными рецептами!

Салат с цукини и помидорами

Ингредиенты: 1 небольшой цукини, 5 небольших помидоров, 1 стакан свежих кукурузных зерен, по 2 столовые ложки растительного масла и измельченной зелени, лимонный сок, соль, сахар и перец по вкусу

Цукини вымыть, очистить и нарезать тонкими лентами, не трогая сердцевину. Выложить ленты на решетку, присыпать солью, накрыть пленкой и оставить на час. Кукурузные зерна срезать с початков, опустить в кипящую воду и варить 3 минуты, потом промыть холодной водой и выложить на салфетку. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Смешать лимонный сок, сахар, перец, соль и растительное масло. Цукини отжать и выложить в миску. Добавить кукурузу и помидоры. Перемешать и заправить салат.

Бабагануш, или крем из баклажанов с чесноком и кунжутной пастой

Ингредиенты: 2 баклажана, по 2 столовые ложки кунжутной пасты- тахини и оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка копченой паприки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 200 °С. Завернуть баклажаны в фольгу и запекать в течение 45–50 мин. Вынуть, снять фольгу и остудить. Снять с баклажанов кожицу, мякоть положить в сито и оставить на 20 мин, чтобы стекла лишняя жидкость. Соединить мякоть баклажанов с кунжутной пастой-тахини, оливковым маслом, лимонным соком и чесноком. Посолить, приправить и измельчить блендером до однородности. Переложить в миску, посыпать копченой паприкой.

Белые грибы, запеченные в фольге

Ингредиенты: 500 г белых грибов, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 100 г сельдерея, 1 веточка розмарина, щепотка тимьяна, сок половины лимона, 8 столовых ложек оливкового масла, соль, перец по вкусу

Грибы крупно нарезать, смешать с мелко нарезанными луком, чесноком и сельдереем. Посыпать тимьяном и розмарином, поперчить. Приготовить 4 листа фольги (размером 50х38 см), уложить на них грибную смесь. Полить каждую порцию смесью лимонного сока и оливкового масла. Плотно завернуть фольгу и запекать 15-20 минут при 200 С°. Непосредственно перед подачей на стол развернуть фольгу и посолить грибы. Отдельно подать тосты или ломтики багета.

Парфе с ревенем и творогом

Ингредиенты: 750 г ревеня, 150 г сахара, 500 г обезжиренного творога, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, 250 мл сливок, 50 г рубленых несоленых фисташек

Ревень очистить, нарезать кружочками. В 100 мл воды всыпать 3 столовые ложки сахара, вскипятить, положить ревень, сварить до размягчения, протереть через сито и охладить. Творог перемешать с оставшимся сахаром и ванильным сахаром. Сливки взбить и смешать с творожной массой. В форму для кекса выложить слоями творожную массу и пюре из ревеня, оставив часть пюре для подачи, и поставить в морозильную камеру на 4 часа. За час до подачи вынуть форму из морозильной камеры, разморозить в холодильнике, опрокинуть парфе на блюдо, посыпать со всех сторон фисташками и оформить оставшимся фруктовым пюре.

FOTOS: SXC

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ БУХГАЛТЕР! BUCHHALTER/INNEN (M/W/D)

СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
- Самостоятельная обработка финансовой отчетности
- Ведение счетов и текущих операций
- Сверка счетов и уточнение открытых позиций
- Помощь в подготовке годовой финансовой отчетности

ТРЕБОВАНИЯ:
- Законченное коммерческое профессиональное образование с углубленной подготовкой в области финансового учета или сопоставимое образование
- Профессиональный опыт работы в области бухгалтерского учета и уверенное владение бухгалтерскими программами
- Уверенное владение программами MS Office
- Умение работать в команде, надежность
- Независимый, внимательный и структурированный подход к работе
- Устный и письменный немецкий язык, желательно знание русского языка

НАШИ ГАРАНТИИ:
- Стабильное место работы в дружном коллективе
- Пенсионный план компании
- Парковочные места на территории предприятия
- Остановки общественного транспорта в шаговой доступности
- Бесплатные напитки

Присылайте ваши рез.ме по адрему i.luft@veritas-company.de

Für unser weiterwachsendes Unternehmen suchen wir ab sofort zur nächstmöglichen Einstellung eine/n engagierte/n berufserfahrene/n Buchhalter/innen (m/w/d).

IHRE AUFGABEN UMFASSEN U.A.:
- Selbstständige Bearbeitung der Finanzbuchhaltung (Kreditoren-, Debitoren-, Sachkontenbuchhaltung sowie Banken- und Kassenbuchungen)
- Kontierung und Buchung laufender Geschäftsvorgänge
- Abstimmung der Konten und Klärung offener Posten
- Unterstützung bei der Erstellung von Jahresabschlüssen

VORAUSSETZUNGEN:
- Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung mit einer Fortbildung im Bereich der Finanzbuchhaltung oder vergleichbar
- Berufserfahrung in der Buchhaltung und ein sicherer Umgang mit Buchhaltungsprogrammen
- Sicherer Umgang mit MS-Office Programmen
- Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit
- Selbstständige, sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Deutsch in Wort und Schrift, Russische Sprachkenntnisse sind wünschenswert

WIR BIETEN:
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Familiare Atmosphäre
- Ein spannendes Arbeitsfeld in einem netten Team bei flachen Hierarchien
- Betriebliche Altersvorsorge
- Parkplätze auf dem Firmengelände, bzw. Anbindung mit ÖPNV
- Kostenlose Getränke

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

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Ullsteinstraße 89, 12109 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

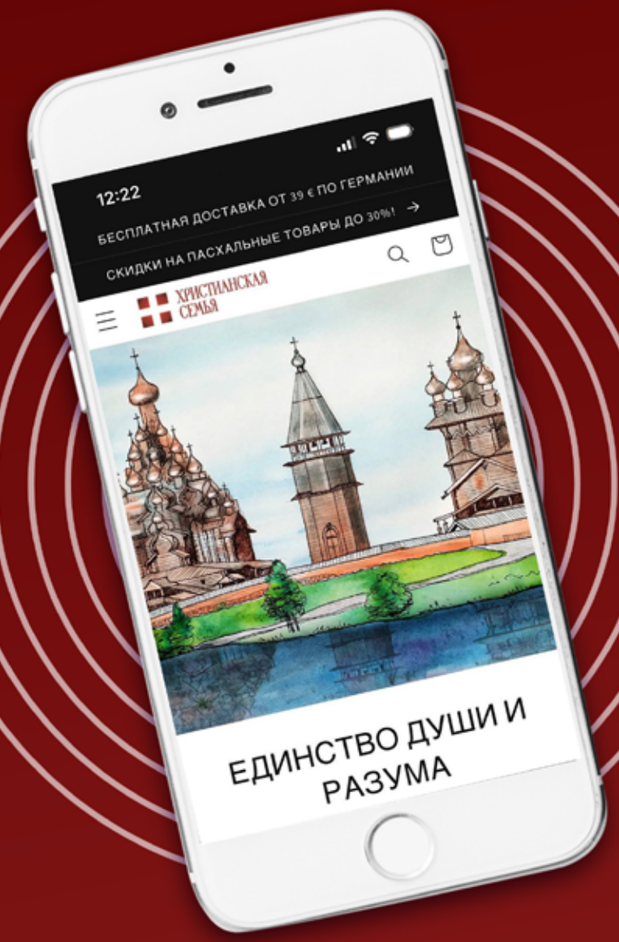
Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание.
Право обработки текстов объявлений остается неизменным.
По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030-688377160.

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



ПРАВОСЛАВНЫЕ ТОВАРЫ НА ЗАКАЗ ИЗ СТРАН СНГ

Не можете найти необходимый товар?
Нет проблем! Мы подберем и доставим!

Свяжитесь с нами через мессенджеры или сканируйте QR-код. Наша задача - поддержать Вашу веру, предоставив все необходимые товары в любую точку Европы для Вас и Вашего храма.

От икон до аналоя и иконостасов для храмов!

@xc24.eu
@christ_familie
www.christ-familie.eu
christianfamilyofgermany
+491633166728

www.**graw24**.de

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.R.A.W.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH
Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Тел. 030-688377129 | Факс 030-688377130 | e-mail info@graw24.de