



# ВРЕМЯ

Блогер-миллионник, которая успевает строить блестящую карьеру и реализовываться в новых сферах интересов, счастливая мать троих детей и любящая жена. История Кристины Таспин – напоминание каждой женщине, что ничего невозможного нет. Мы побеседовали с Кристиной о ее мечтах и планах, об отношениях со временем и секрете личного счастья и успеха, который доступен каждой женщине.

К Р И С Т И Н А  
ТАСПИН

СТР.  
20

«Популярность – мое призвание!»



# НОВИНКА!

РАЗДЕЛ «МОНАСТЫРСКАЯ АПТЕКА»  
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»

Широкий ассортимент лечебных мазей, терапевтических сывороток,  
настоек и масел лечебных средств, изготовленных  
в монастыре Исихастии Святой Троицы на Афоне.

**Заказывайте на сайте [www.xc24.eu](http://www.xc24.eu)  
или по телефону 030 688 377 155**

## В номере

**СТР. 2**  
АФИША МЕСЯЦА

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

**СТР. 10**  
ТЕМА

Что нужно для счастья

Порой для ощущения счастья нужно очень мало: аромат свежескошенной травы, неожиданный комплимент, интересная книга... Или все же нет?

**СТР. 14**  
ЗДОРОВЬЕ

Секрет идеальной улыбки

Секрет идеальной улыбки прост: все дело в тщательном уходе и правильном питании.

**СТР. 18**  
ГОСТИНАЯ

Работа в тягость: кто виноват, и что делать

Что делать, если работа стала в тягость? О проблемах, связанных с нелюбимой работой, рассуждает протоиерей Максим Первозванский.

**СТР. 20**

Кристина Таспин: «Популярность – мое призвание!»

Кристина Таспин – блогер-миллионник, которая успевает строить блестящую карьеру и реализовываться в новых сферах интересов, счастливая мать троих детей и ведущая нового шоу «Табу».

**СТР. 26**  
КИНОЗАЛ

В октябре на экранах

**СТР. 27**  
АЗБУКА ВКУСА

Вкус Севера

Суть скандинавской кухни – в локальности, уважении к сезонности и простоте. Приятного аппетита!

  
Impressum

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

 veritas®  
GROUP

[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)

Anzeigendisposition | 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



*Красиво жить не запретишь*

#### **Wohnen Bauen Ambiente Hof 2025**

Почему бы не начать красивую жизнь прямо с начала октября? Или по крайней мере, почерпнуть пару-тройку идей обустройства этой самой красивой жизни? Сделать это можно с 3 по 5 октября на информационной выставке-ярмарке Wohnen Bauen Ambiente Hof 2025, посвященной строительству, ремонту, отделке, дизайну сада, образу жизни, и предназначенной для всех, кто хочет обновить или украсить свой дом.



*Рождество не за горами*

#### **Christmas 2025**

Время летит с невероятной скоростью, и Рождество с Новым годом уже не за горами. Решить проблему подарков и праздничных угощений, а заодно и обновить гардероб или даже обстановку можно очень просто! Достаточно посетить специализированную выставку рождественских товаров Christmas 2025, что пройдет в Ганновере с 11 по 19 октября. Здесь можно увидеть (а понравившиеся вещи и приобрести по весьма доступным ценам!) рождественские украшения и посуду, товары для дома, календари, книги и еще массу интересных вещей. Спешите, до Рождества осталось не так уж много времени...



*Филиппины во Франкфурте*

#### **Frankfurter Buchmesse 2025**

С 15 по 19 октября во Франкфурте-на-Майне пройдет самая крупная Международная книжная ярмарка Frankfurter Buchmesse, 77-я по счету. Интересно, что изначально своим появлением она была обязана первопечатнику Иоганну Гуттенбергу, жившему в соседнем от Франкфурта городе Майнце и вместе с другими книготорговцами устроившему здесь первую в мире книжную ярмарку. Но затем литературный центр страны переместился в сторону Лейпцига, и история Франкфуртской ярмарки прервалась, чтобы вновь возродиться только в 1949 году. С тех пор Buchmesse проходит во Франкфурте ежегодно, превратившись в крупнейший книжный форум мира и собирая ежегодно под свои знамена всех, кто имеет хотя бы какое-то отношение к печатному слову. Почетным гостем нынешней ярмарки будут Филиппины, чьи представители подготовили обширную культурную программу с целью показать богатство, разнообразие и выразительность культуры и литературы «Страны сказочных островов».



*Волшебство осени*

#### **LebensArt Herbstzauber 2025**

С 17 по 19 октября посетителям ярмарки LebensArt Herbstzauber 2025 в Гросхарту предоставится уникальная возможность собственными глазами увидеть настоящее волшебство осени! Сезонные продукты и предметы для украшения дома, сада и быта, детали интерьера и декоративные изделия из дерева, стекла, керамики, фарфора... Все это великолепие можно приобрести тут же, не отходя, так сказать, от кассы. Не пропустите!



*Сапожки по ножке*

#### **Orthopädie Schuh Technik 2025**

Orthopädie Schuh Technik – единственная в Германии выставка, посвященная ортопедической обуви. Двухдневный конгресс, который пройдет в Кёльне 24 и 25 октября, с тридцатью специализированными докладами и почти таким же количеством семинаров предлагает полный обзор отрасли лечебных и вспомогательных средств и вообще всего, что касается ортопедической обуви и сопутствующих товаров и услуг. Здесь традиционно демонстрируются не только новинки, но и классика жанра, дебютировавшая когда-то и теперь использующаяся постоянно и повсеместно.

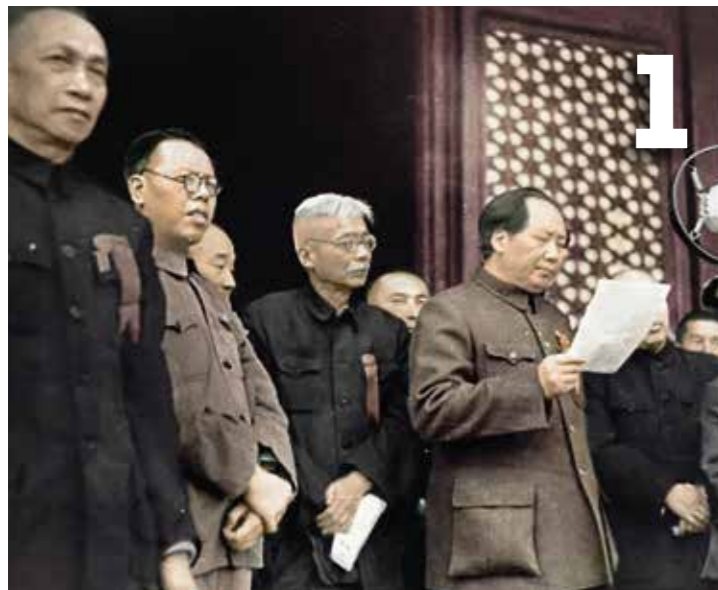


*Пиво рекой*

#### **Aqua Vitae 2025**

25 и 26 октября в Мюльхайме-на-Руре пиво будет литься рекой! Поводом для этого послужит крупнейшая Международная выставка спиртных напитков для частных клиентов и гастрономии Aqua Vitae. Помимо пива, рекой будут литься также виски, ром, джин, коньяк, фруктовый бренди и многие другие спиртные напитки. Мучаться от жажды и скучать тут не придется никому. Главное, не забывать, что все хорошо в меру, а чрезмерное употребление алкоголя вредит здоровью.

# СОБЫТИЯ ОКТЯБРЯ



1

## 1 октября 1949 года

День образования Китайской Народной Республики. Вплоть до 1949 года часть территории страны находилась под контролем буржуазно-помещичьей партии гоминьдан, другая часть – под руководством Коммунистической партии Китая. Итогом их противостояния и гражданской войны 1946-1949 годов стало поражение гоминьдана, сторонники которого бежали на остров Тайвань под защиту вооруженных сил США, и переход власти к коммунистам. 30 сентября 1949 года было образовано Центральное народное правительство Китая, а днем позже провозглашено образование КНР.

## 4 октября 1957 года

Можно назвать днем открытия эры освоения космоса в истории человечества: с космодрома Байконур, известного на тот момент как 5-й научно-исследовательский полигон Министерства обороны СССР, на околоземную орбиту был выведен первый в мире искусственный спутник Земли.

## 5 октября 1921 года

День основания знаменитого ПЕН-клуба (PEN-Club), организации, объединившей активную часть литературного мира (писателей, поэтов, журналистов) с целью оказывать помощь и содействие всем представителям литературного сообщества, пострадавшим за свои убеждения, произведения, подвергающимся всякого рода гонениям со стороны властей или оказавшимся по каким-то причинам в трудном жизненном положении. Свое название клуб получил от первых букв трех английских слов: «poet», «essayist» и «novelist» (поэт, эссеист, новелист или поэт, очеркист, романист). Получившаяся в свою очередь аббревиатура (PEN) в переводе с английского языка означает буквально «ручка» или «перо».

## 9 октября 1829 года

Группой ученых во главе с 62-летним академиком Петербургской академии наук Парротом Е. И. было совершено первое восхождение на наиболее высокую (5 156 м) западную вершину «библейской» горы Арарат.

## 11 октября 1961 года

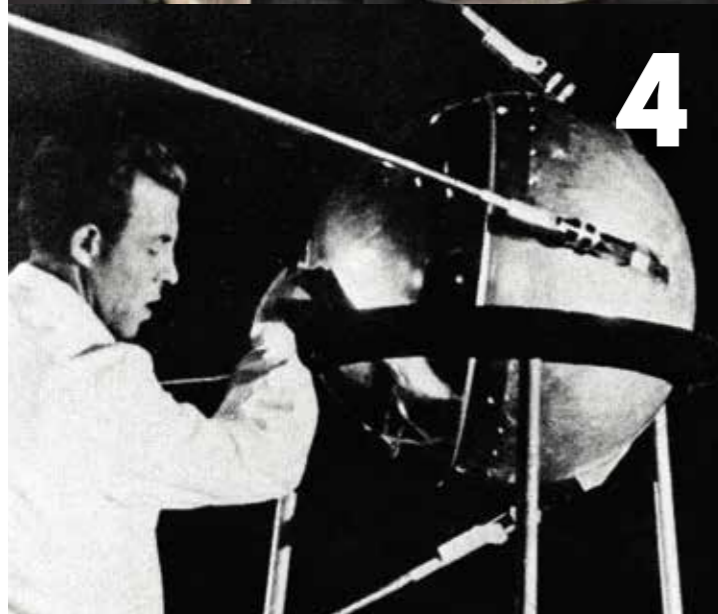
На полигоне в Семипалатинске, созданном в 1948 году специально для проведения испытаний советского ядерного оружия, был произведен первый подземный ядерный взрыв. Первый наземный взрыв состоялся 29 августа 1949 года. За сорок лет существования полигона там прогремели 456 воздушных, наземных и подземных ядерных взрывов.

## 13 октября 1923 года

Столицей Турецкой Республики стала Анкара (ранее в этой роли выступал Стамбул).

## 15 октября 1880 года

В Кельне прошло празднество в честь окончания строительства собора Святых Петра и Марии, известного также как Кельнский дом (нем. Kölner Dom). Это самый большой готический собор в Германии (остроконечные шпили двух башен на западном фасаде собора достигают 157 метров), внесенный в список объектов Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО.



4



13

## 19 октября 1943 года

Американский микробиолог Зельман Ваксман открыл антибиотик стрептомицин, первый препарат, эффективный при лечении туберкулеза. За свое открытие Ваксман впоследствии был награжден Нобелевской премией по физиологии и медицине.

## 23 октября 1954 года

Представители США, Великобритании, Франции и СССР приняли решение о прекращении оккупации Германии. Девять государств подписали Соглашение о Западноевропейском союзе, предоставляющем Италии и Западной Германии возможность присоединиться к Брюссельскому договору 1948 года.

## 24 октября 1648 года

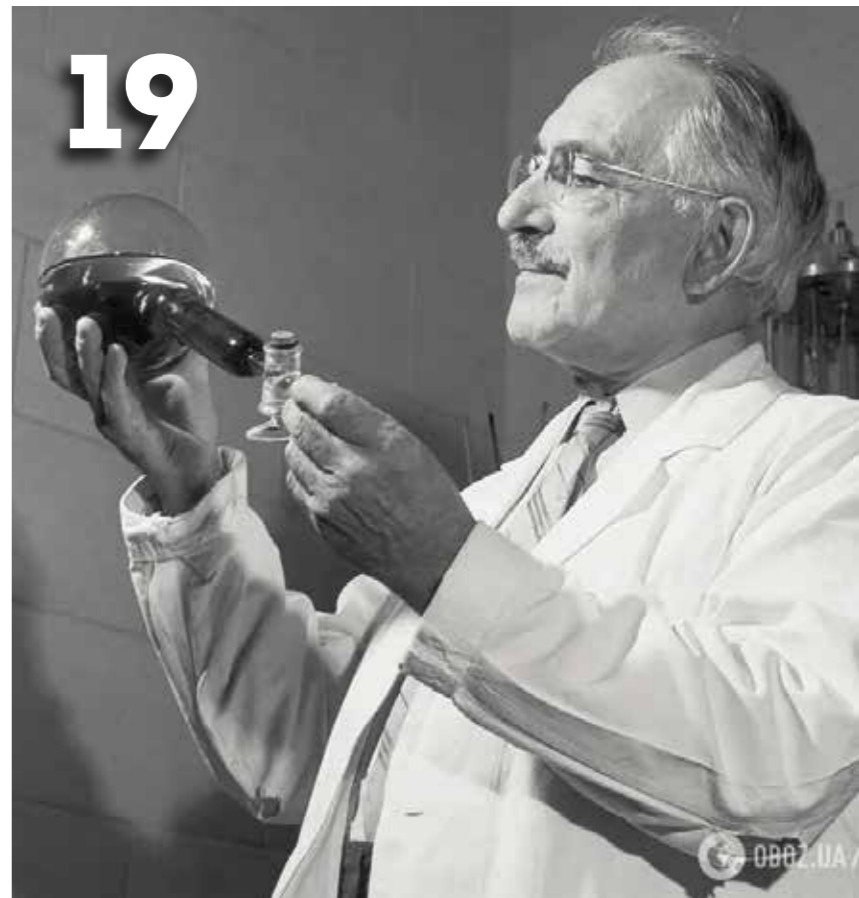
В Мюнстере был заключен так называемый Вестфальский мир, положивший конец Тридцатилетней войне (1618-1648 годы) и начало новому порядку в Центральной Европе, основанному на концепции государственного суверенитета.

## 26 октября 1965 года

В Букингемском дворце участникам группы «Битлз» была вручена высшая награда Великобритании, орден Британской империи.

## 29 октября 1969 года

В США состоялась первая удачная попытка передачи данных посредством новой компьютерной системы передачи информации ARPANET (от англ. Advanced Research Projects Agency Network), прообраза современного Интернета.



19

## СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC

# Годен к употреблению, или еще раз о сроках хранения



**Срок хранения и срок годности – это одно и то же понятие? Что делать, если косметическое средство стоит на полочке уже больше года? Можно ли пользоваться солнцезащитным средством, купленным прошлым летом, или старой губкой? Давайте разбираться!**

Внесем ясность с самого начала: срок годности и срок хранения являются разными вещами. Так, срок годности – это период времени, по истечении которого тот или иной продукт, не обязательно косметический, считается непригодным для использования по назначению и может быть опасен для здоровья. Срок хранения – это период времени, в течение которого то же самый продукт сохраняет свои потребительские свойства при соблюдении условий хранения. После истечения срока хранения продукт может потерять часть своих свойств, но не обязательно станет непригодным для использования.

Срок годности задают производители, которые подвергают средство тестированию в специальном термошкафу и выясняют, в течение какого же времени это самое средство не теряет своих свойств (интересно, что в профессиональной среде принято условно следующее: 1 месяц в термошкафу = 1 год на полке). С другой стороны, срок годности устанавливают и продавцы, которые хотят видеть продукты со сроком не менее 3 лет, чтобы иметь больший период продаж. Поэтому не всегда истечение срока годности, указанного на упаковке, означает, что баночку или флакончик стоит отправить в мусорное ведро. Если средство не открывалось, то есть упаковка не нарушалась и туда не попадал воздух, просрочка в большинстве случаев не страшна. Но, если что, отвечать за негативную реакцию (а такое тоже не исключено, но об этом ниже), будет только пользователь, производитель снимает с себя какую-либо ответственность после истечения срока годности.

Обычно срок годности указывается и на упаковке, и на флаконе, как правило, это последний месяц, для использования препарата. Рядом с ним стоит код партии, при помощи которого можно произвести ее идентификацию. Данная информация нужна больше для производителя или продавца на случай, если вдруг возникнет ситуация, связанная с браком (благодаря коду можно легко изъять из продажи конкретную бракованную партию, а не всю продукцию целиком).

Значок в виде открытой баночки указывает на срок хранения препарата после вскрытия, он отличается от общего срока хранения. Например, если на значке с открытой банкой указано «12 месяцев», то в этот срок производитель гарантирует сохранение свойств изделия и его безопасность.

### **Кремы, тоники и лосьоны**

Когда препарат для ухода за кожей открыт больше указанного срока, тогда это может привести к появлению в нем бактерий, что, в свою очередь, чревато раздражениями и аллергиями на чувствительной коже. Кроме того, разрушается и уникальная формула продукта, а значит, снижаются его изначально заявленные качества. С одной стороны, ничего смертельного. Но одно дело, когда крем или серум просто недоувлажнил, а другое – когда, например, лишился своих защитных качеств. Поэтому использовать средства с SPF после указанного срока, даже если они не были вскрыты, не рекомендуется. И еще: часто продукт выглядит «нормально», но микробная колонизация уже началась. Особенно опасны кремы и гели, содержащие воду, – влага стимулирует рост бактерий в десятки раз.

### **Средства для ухода за волосами**

С лаками и пенками для волос история очень близкая к кремам: достаточно сложно стандартизировать все компоненты, поэтому

ставится срок годности, который производитель считает гарантированно безопасным. Хотя на деле объективный срок годности может быть гораздо выше. Но этот временной период очень индивидуален даже для разных партий одного и того же продукта. Так что предсказать, сколько средство для фиксации волос будет оставаться свежим, невозможно, а значит, лучше расстаться с ним вовремя, точно так же, как и с просроченными шампунями, бальзамами и масками! В состав последних обычно входят органические компоненты, натуральные экстракты и масла, которые, распадаясь, могут создавать новые, непредсказуемые – и совсем не полезные для здоровья! – соединения.

### **Декоративная косметика**

Тут все предельно просто: через полгода необходимо обновлять содержимое косметички. После истечения срока годности, который обычно составляет в этом случае шесть месяцев, тональные средства, помады и тушь для ресниц теряют свои заявленные качества: меняется передача цвета, текстура начинает хуже ложиться и набираться на кисть, жидкие средства расслаиваются и засыхают. Плюс к этому прибавляются все те же риски с раздражениями, аллергическими реакциями и исчезновением отдушки (последнее не самое страшное, но тоже минус).

### **... и так далее**

На губках, щетках, массажерах и прочих подобных приспособлениях, хранящихся во влажной ванной без просушки, срок годности не указывается. Вместе с тем они являются оптимальной средой для размножения бактерий, если не дезинфицировать их после каждого использования. Причина – влажная среда, теплый воздух и контакт с кожей, на которой остаются остатки жира и косметики. Продукты, которые не очищаются спиртом или антисептиком, становятся инструментом загрязнения, а не ухода, и с ними надо прощаться самое позднее через три месяца после начала употребления.



# Пыли бой

Существуют вещи, делающие нашу жизнь комфортнее, легче и приятнее. Одной из них является, без сомнения, пылесос. Это бытовое устройство, имеющееся практически в каждом доме и решающее гораздо больше проблем, чем может показаться на первый взгляд.



WREMJA.INFO

История появления пылесосов во многом схожа с историей появления колеса. Во-первых, раз появившись, он, как и колесо, никогда потом не менял своих основных ингредиентов: вакуумного насоса и системы для сбора пыли (для колеса это обод со спицами или просто плоский диск и отверстие для оси). Вторая общая особенность заключается в том, что в обоих случаях идея появилась намного раньше ее реализации. И в обоих случаях это произошло из-за того, что первоначально необходимые технологии отсутствовали. По мнению историков, колесо в жизни человечества появилось довольно поздно из-за проблем с выпиливанием диска и сверлением в нем отверстия, поскольку необходимых для этого инструментов просто не было. Для пылесоса эти проблемы таились в его изначальной громоздкости и неудобствах использования. Правда, если проблемы колеса решались столетиями (а то и тысячелетиями), то в случае с пылесосом между идеей и ее реализацией прошло меньше полувека. Это и понятно, такие проблемы при всей своей принципиальной схожести очень различались по масштабу, и разработчикам пылесосов не надо было совершать технологических революций, достаточно было небольшого улучшения технологий.

Но вернемся к непосредственно истории пылесоса: началась она с того, что англичанин Хьюберт Сесил Бут, инженер по профессии и изобретатель по складу души, представил в 1901 году на суд человечества созданную им машину-пылесборник. Правда, вначале эта конструкция с бензиновым мотором и 30-метровым шлангом для высасывания пыли была предназначена для промышленных объектов. Но спустя несколько лет американец Мюррей Спенглер, уборщик на кожевенной фабрике Уильяма Хувера, прочитал в газете о пылесборнике Бута и смастерил собственный пылесос из подручных средств: электромоторчика, палки от швабры и наволочки в качестве пылесборника. Поскольку прибор заработал вполне эф-

фективно, Спенглер начал изготавливать его на продажу, и один из экземпляров подарил жене своего хозяина. Та пришла от чудо-машины в восторг, рассказала о ней мужу. Хувер быстро понял, что у нового прибора большое будущее, и, не мешкая, в 1908 году купил патент на его производство. Он срочно создал новую компанию W.H.Hoover Company, и в том же году первый экземпляр его пылесоса поступил в продажу, совершив настоящую революцию в деле наведения порядка. Известие о появлении новой уборочной техники быстро достигло Европы и тут же вдохновило местных мастеров на создание своих шедевров. И шведские умельцы, создавшие мини-пылесос Electrolux, в котором воздушный насос был заменен на вентилятор, что радикально сократило массу новинки, и немцы, работавшие для компании Miele, выпустившие первую модель пылесоса из пластика, и советские разработчики, сконструировавшие легендарную «Ракету» цилиндрической формы, все они внесли свою лепту в усовершенствование незаменимого помощника по хозяйству и прибора первой необходимости.

Кстати, пылесос является не только прибором для засасывания пыли, но и инструментом для профилактики многих заболеваний! Мало кто задумывается, с чем именно приходится бороться пылесосу. Сложная смесь из крошек и грязи, саж и пылицы, микропластика и органических элементов, волос и шерсти животных, спор плесени, остатков текстиля, фрагментов насекомых, тяжелых металлов, аллергенов – список «целевой аудитории» нашего бытового прибора можно продолжать бесконечно. И все они вовсе не способствуют сохранению и умножению здоровья. Поэтому рекомендуется пользоваться пылесосом как можно чаще (в идеале каждый день), регулярно менять пылесборные мешки и с той же регулярностью стирать фильтры (внимание: стирать НЕРА-фильтры можно только, если на них есть маркировка W), и дышать в доме станет гораздо легче!



# Что нужно для счастья



**Порой (и кстати, достаточно часто) для ощущения счастья нужно совсем ничего: аромат свежескошенной травы, неожиданный комплимент, интересная книга... Или все же нет?**

Определить, что нужно для счастья, на самом деле не так просто. Все усугубляется еще и тем, что на нас ежеминутно обрушивается поток рекламной информации, убеждающей в том, что владение теми или иными вещами непременно изменит жизнь к лучшему, а владение неким набором предметов – некая жизненная необходимость, способ достижения более высокой ступени на общественной лестнице, порой даже гораздо действенный, чем наличие багажа знаний или определенных свойств характера.

Несомненно, в желании (в особенности подкрепленном возможностью) покупать все, что хочется, нет ничего предосудительного. Больше того, по мнению психологов, существует целый ряд весомых причин, побуждающих нас делать покупки. К таковым относятся приобретаемое вместе с вещами ощущение свободы и контроля над своей жизнью, устранение симптомов депрессии и тревоги, повышение самоуважения и уверенности в себе (особенно в том случае, когда можно позволить себе купить то, что сейчас захотелось, а не то, что продиктовано необходимостью).

И, конечно, иллюзия власти, ведь часто мы покупаем не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти, в том числе в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, льстивые похвалы, фирменные пакеты для покупок... Именно тут-то и таятся подводные камни! И первый из них – принципиально ложный подход к проблеме собственной самооценки. Последняя ни в коем случае не должна зависеть от каких-то внешних факторов (в первую очередь покупательской возможности!). У того, чья самооценка зависит от наличия той или иной вещи и от чужого мнения, никогда не будет стабильной самооценки. А от нее зависит уверенность в себе и, как следствие, то, чего мы в этой жизни вообще добиваемся. Второй «подводный камень» – это погоня за совершенно ненужными, по сути, нам вещами, в процессе которой на задний план отходят куда более важные вещи, а определенная часть жизни посвящается совсем не тому, чему нужно было бы ее посвятить. Кто спорит, новый автомобиль (телефон, туфли, сумка и далее по списку), – это прекрасно. Но ставить в зависимость от их наличия или отсутствия свое эмоциональное состояние, то есть свое чувство счастья, более чем неразумно. Хотя пойти в магазин и купить новую, дорогую вещь гораздо проще, чем поработать над собой...

FOTOS: SXC

Как же провести четкую границу между тем, что нам нужно на самом деле, а без чего мы могли бы спокойно обойтись? Можно обратиться за помощью к философии, а точнее, феноменологии, видящей вещи такими, какие они есть, без всяких заложенных в них добавочных смыслов. Феноменология рассматривает суть вещей без оглядки на подсознание или мнение окружающих. То есть машина – это всего лишь средство передвижения, независимо от года выпуска и количества опций, а сумка остается сумкой, даже если она дизайнерская, и такую же модель носят поголовно все голливудские звезды. Прежде чем сделать ту или иную покупку, полезно подумать о ее истинной сути, взглянув на нее с точки зрения ее первоначального смысла. Действительно ли достоинства этой конкретной вещи представляют собой истинную ценность, или же без них можно спокойно обойтись? Еще одним совсем не

лишним вопросом, помогающим определить необходимость того или иного предмета, является «Если бы этот мобильный телефон (часы, джинсы...) никто, кроме меня, не увидел, действительно ли стоит его покупать?»... Если вы все еще сомневаетесь, или предстоящая покупка – дорогое вложение, подождите 72 часа.

Народная мудрость гласит, что богат не тот, у кого много, а тот, кому достаточно. И умение довольствоваться тем, что есть, порой гораздо важнее обладания статусными вещами. И уж точно к основным условиям счастья принадлежит то, что купить очень сложно или вовсе невозможно: дружба, любовь, семья, творчество, свобода быть собой... Потому что счастье – это чувство, а не вещь. А чувства подчиняются совсем другим законам!



# А вы и не знали, или пятерка неожиданных кофейных фактов

Кофе совсем неспроста является одним из самых популярных в мире напитков! Хотя бы потому, что его (умеренное) употребление решает массу проблем, не говоря уже о наслаждении вкусом. С этого места подробнее? Да пожалуйста!



Результаты многочисленных исследований не дадут соврать: любители кофе в целом здоровее тех, кто его не пьет. И вот почему: антиоксиданты, которые содержатся в кофе, способны успешно противостоять развитию многих заболеваний, включая даже некоторые виды рака и диабет. Они подавляют действие свободных радикалов, разрушающих структуру клеток. А еще кофе служит прекрасным фильтром, очищающим воду от содержащихся в ней тяжелых металлов, которые при длительном воздействии на организм оказывают губительное влияние на мозг. Молекулы кофе не имеют электрического заряда или заряжены отрицательно, тогда как тяжелые металлы обладают положительными зарядами. Поэтому их ионы «прилипают» к кофейной гуще, а сам напиток «очищается». Еще кофе стимулирует нервную систему, тонизирует, улучшает мозговые процессы и совсем не зря считается источником вдохновения. Плюс к тому этот прекрасный напиток обладает антидепрессантным эффектом, позитивно воздействуя на мозг, а если говорить точнее, на выработку гормона радости (серотонина) и дофамина. Таким образом, он улучшает настроение, повышает работоспособность, концентрацию внимания и скорость реакции.

Кофе может решить даже проблему лишнего веса! Он ускоряет обмен веществ и помогает сжиганию жиров. Происходит это благодаря тому, что кофеин активно стимулирует выработку кортизола, плюс

к тому химические соединения, содержащиеся в кофе, великолепно очищают кишечник. Поэтому чашечка эспрессо или американо будет весьма кстати, если вы хотите распрощаться с лишними килограммами. Правда, тут есть парочка «но» – кофеин выводится из организма в течение нескольких часов, поэтому, если в наличии проблемы со сном, не стоит пить кофе позже 16:00 часов, и, конечно, мы говорим о кофе в чистом виде, без молока и сахара.

Интересно, что наименьшее количество кофеина из всех кофейных напитков, содержится в эспрессо. Именно поэтому итальянцы, которые сделали кофе неотделимой составляющей dolce vita, пьют кофе с молоком (капучино и латте) утром, в обед предпочитают эспрессо, а вечером и вовсе «укороченный» вариант последнего, ристретто, и совершенно не страдают при этом бессонницей. С другой стороны, наибольшее количество кофеина содержится в кофе, приготовленном фильтровым способом. Этот факт связан с очень простой особенностью кофе: чем дольше контакт воды с кофейным порошком, тем больше кофеина попадает в напиток. Благодаря небольшой длительности заваривания эспрессо кофеин просто не успевает экстрагироваться из кофе. В порции эспрессо содержится 60-70 мг кофеина, а в чашке обычного кофе – от 90 до 200 мг в зависимости от сорта и метода заваривания.

FOTO: SXC

Впрочем, итальянцы, хоть и считаются знатоками кофе, давно уже уступили пальму первенства по употреблению кофе на душу населения финнам. Да-да, каждый житель Финляндии употребляет в среднем 12 кг кофе ежегодно, за ними следуют норвежцы (9,9 кг на душу населения), исландцы (9 кг), датчане (8,7 кг) и шведы (8,2 кг). В солнечной Италии на душу населения приходится только 5,9 кг кофе ежегодно.

В русском языке (и многих других тоже, кстати) слово «кофе» – мужского рода. Именно такая языковая норма закреплена в большинстве словарей. Этому есть вполне логичное объяснение: первоначально любимый многими напиток назывался «кофий» и, естественно, ни к какому другому роду, кроме мужского, относится не мог.



**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:** .....

## Радость жизни вне зависимости от возраста: новости наших резиденций

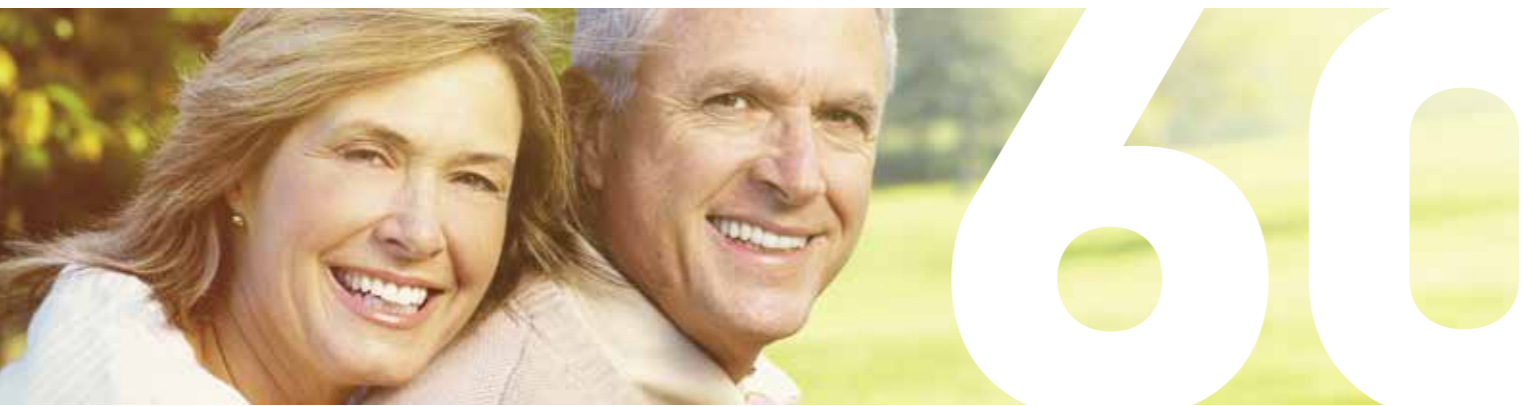


Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» - это постоянное наблюдение со стороны квалифицированного медперсонала, уютная домашняя обстановка, вкусное и разнообразное питание, интересные занятия, прогулки на свежем воздухе... И, конечно, праздники в кругу друзей! Например, всеми любимый традиционный праздник лета, включающий в себя развлекательные программы, веселые конкурсы, выступления больших и маленьких артистов и множество приятных сюрпризов. Совместные празднования дней рождения также являются неотъемлемой частью жизни наших резиденций! Вот и сейчас мы пользуемся возможностью поздравить с 97-летием В. Шумахер и пожелать ей счастья, здоровья и бодрого настроения!



В жилых комплексах-резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» созданы особые условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют – все как дома, только лучше!

Звоните нам, 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



**Спокойствие, только спокойствие!**

Все болезни от нервов, особенно в преклонном возрасте. И, кстати, преждевременное старение тоже! К этому выводу пришли японские специалисты, доказавшие, что пожилые люди, страдающие от фобических тревожных расстройств, отличаются более слабым здоровьем. Объясняется это тем, что их теломеры (части протеина ДНК, расположенные на концах хромосом, и защищающие клетку при делении) короче, чем у их более стойких духом сверстников. Для проведения исследований специалисты взяли пробы крови у свыше чем 5000 женщин и мужчин в возрасте от 60 до 79 лет. Благодаря этим образцам крови ученым удалось выявить длину теломеров. Результаты показали, что чем выше уровень фобических тревожных расстройств, тем короче теломеры. Причем размер теломеров влияет и на скорость старения: фобические тревожные расстройства прибавляют к фактическому возрасту еще шесть лет. Вывод? Спокойствие, только спокойствие!



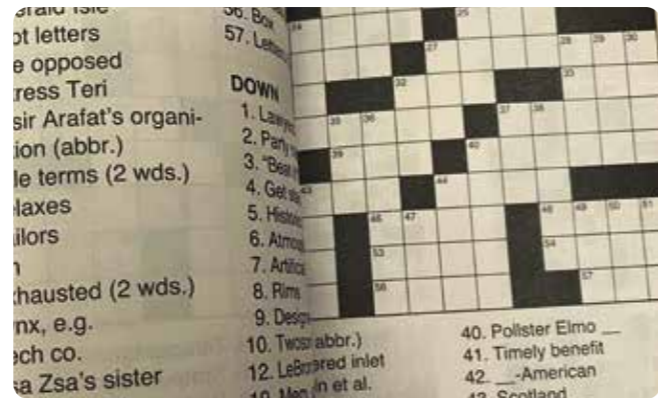
**Три буквы по вертикали**

Такие хобби, как решение кроссвордов, чтение или настольные игры, задерживают развитие деменции. В особенности полезны для тренировки мозга кроссворды. Они помогают мозгу оставаться здоровым, а уму – острым, считают специалисты. Разгадывание кроссвордов хотя бы раз в день помогает задержать ухудшение памяти, которое обычно случается в случае деменции, более чем на год. Чуть менее эффективными, но все равно незаменимыми упражнениями для ума являются чтение, карточные игры и сборка пазлов. Интересно, что эффект от этих занятий не зависит от уровня образования. Кроссворды и книги помогают поддерживать мозг в нормальном состоянии и профессорам, и плотникам.



**Минус отеки**

Отеки – явление крайне неприятное, которое, кстати, может сигнализировать о проблемах с сердцем, печенью, почками или другими органами. Чтобы минимизировать появление отеков, врачи советуют для начала снизить потребление соли, которая задерживает воду и провоцирует отечность. Для поддержания нормального водно-минерального баланса, без последствий для здоровья, в день можно потреблять не больше одной чайной ложки соли. А если заменить соль на травы, специи или сок лимона, то даже самые пресные блюда приобретут яркий вкус – минус отеки!



**Разгрузочный день – и никаких болезней?**

Человек есть то, что он ест. Иными словами, большинство проблем со здоровьем у людей связаны с неправильным питанием. Чтобы избежать таковых, всего-то и нужно, что воздержаться от пищи всего один раз в неделю, полагают медики. Мало того, что разгрузочный день является эффективным способом контролировать свой вес, он еще и дает возможность сократить риск заболеваний, связанных с лишними килограммами, например, сахарного диабета. Но, перед тем как сделать разгрузочный день частью своего образа жизни, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.



**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 гериатрическим психологом
- 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!**

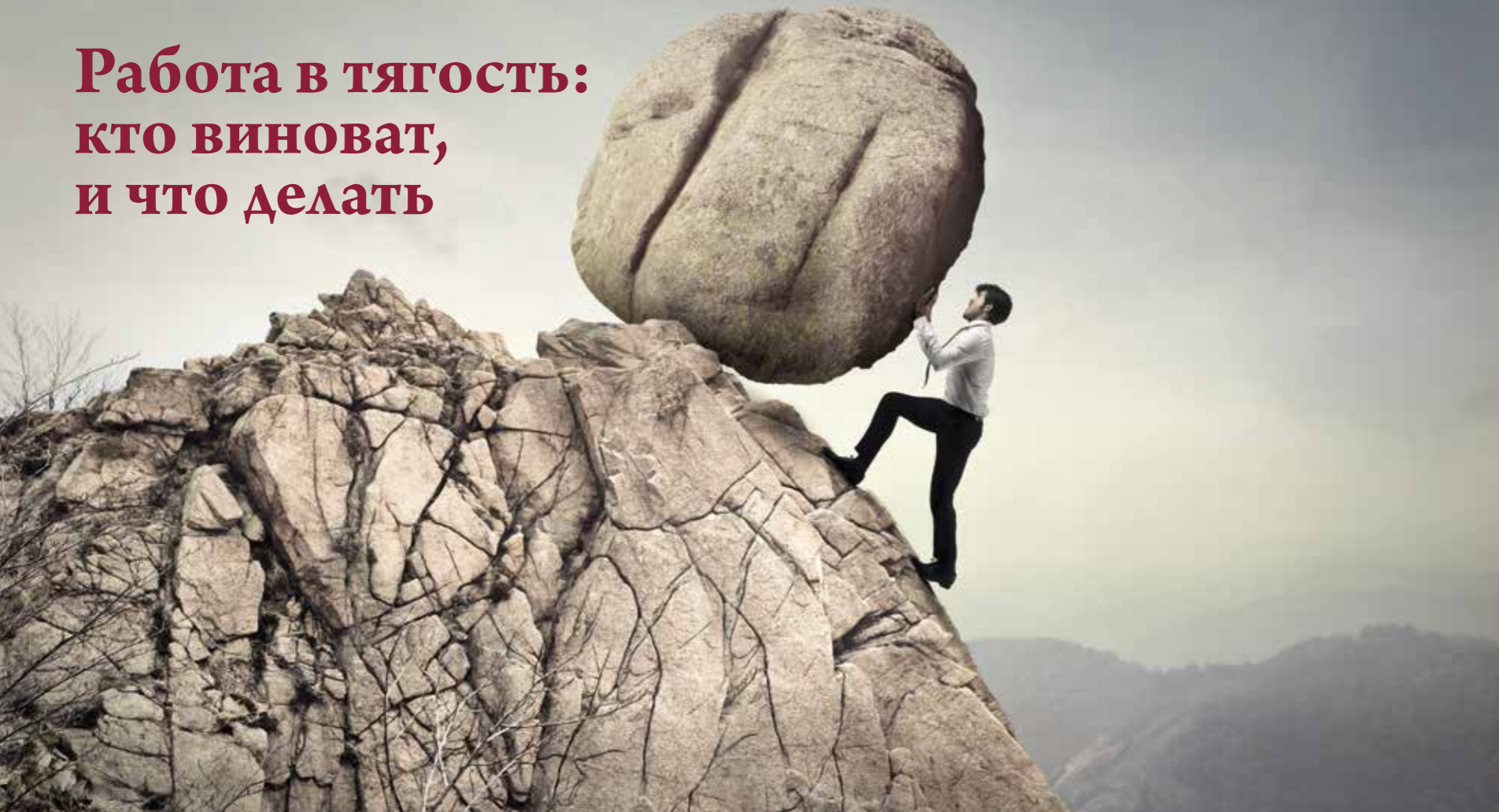


**VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH**  
Sophie-Charlotten-Straße 30  
14059 Berlin  
Tel. 030 - 688 377 133

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

**VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH**  
Fregestraße 51  
12161 Berlin  
Tel. 030-688 377 150

# Работа в тягость: кто виноват, и что делать



**Что делать, если работа стала в тягость? О проблемах, связанных с нелюбимой работой, рассуждает протоиерей Максим Первозванский, выпускник МИФИ, до принятия сана работавший в НИИ приборостроения.**

Все зависит от того, как человек воспринимает свою работу. Думаю, можно говорить о двух основных положительных типах этого восприятия: есть люди – и они, наверное, самые счастливые, хотя у них тоже бывают свои проблемы и вопросы, – которые относятся к своей трудовой деятельности как к служению, и есть другие, которые относятся к ней как к призванию. Служение – это когда ты даже можешь не воспринимать свою работу как любимую, но ты видишь ее великую цель, видишь, ради чего ты ее делаешь, и это тебя вдохновляет. Примерно так делались наши великие стройки XX века: человеку могло очень не нравиться «под старую телегию» вместе с рабочими лежать, поднимать целину, но то, что «через четыре года здесь будет город-сад», его очень вдохновляло. То есть не столь важно, что ты делаешь, главное – для чего, в конечном счете. Есть и пограничный вариант: когда человек работает для обеспечения семьи. Это тоже служение – служение своим близким, чье благополучие в определенной степени зависит от тебя и твоего усердия. А призвание значит, что человек в значительной степени реализуется в своей работе, каждый день для него как праздник, он увлечен самим процессом.

Это варианты положительного отношения. А бывает, человек по-настоящему не любит свою работу, его просто «тошнит» от одной мысли, что туда надо идти. Но по тем или иным причинам

он это «ярмо» на себе тащит... Но большинство людей находятся где-то посерединке между этими моделями отношения.

Насколько мне подсказывает мой опыт, в конечном счете все определяет не сама работа, а отношение, которое у нас к ней вырабатывается. Точно так же, в конечном счете, не красота жены и даже не качества ее характера определяют наличие любви мужа к ней, а его отношение к браку, отношение к своей супруге. Разумеется, к каждому случаю надо подходить индивидуально, но чаще, если ты недоволен своим местом, необходимо точно и неревольюционно привнести положительные моменты именно в свое отношение к работе.

Часто негативное отношение к своему начальнику в конце концов переносится и на всю работу, а с работы – на всю жизнь, начинается такое глобальное саможаление. Вот, скажем, идешь с работы и думаешь: «Что за ерундой я все-таки занимаюсь?», или, что сплошь и рядом бывает: «Как же я устал, бедный!» Если ты эту мысль будешь смаковать, позволишь себе ее развить, то завтра сил не будет вообще идти на работу. И если это продолжается месяцами и годами, то очень быстро ты превратишься в абсолютно безвольное, неспособное к труду существо. Если же эти мысли ты отогнал Иисусовой молитвой – «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного!» – если не позволил себе их «думать», не позволил им себя разрушать, а наоборот, сконцентрировал свое внимание на том, что положительного сегодня произошло в твоей жизни, то многое изменится.

Даже если у тебя просто нет сил молиться, нужно, по крайней мере, постараться перевести мысли на что-то другое, не позволить этому «паровому катку» проехать по твоей душе. Далеко не каждый помысел нужно «на грудь принимать», можно и в окопе скрыться – пусть он пролетит над головой, не обращай на него внимания.

Есть еще пара аспектов. Во-первых, все наши несчастья – и на работе в том числе – оттого, что мы все время хотим чего-то большего, при этом чаще всего, совершенно не соответствуя этому большому: профессионально, интеллектуально. Ну не призывает тебя Господь, не твое это!.. И во-вторых, современные люди, в том числе православные, совершают очень распространенную ошибку. Они относятся к нынешней работе как к некоему необходимому, неизбежному злу. Я это очень четко понял на примере одного моего знакомого. Он окончил институт, светский, и собирался стать священником. В армию духовник его идти не благословил, так что он пошел в аспирантуру, которая давала ему отсрочку от армии. Нормальный вариант – почему бы не окончить аспирантуру, если есть такая возможность? Но мой знакомый к учебе там относился как к какому-то жуткому, тягучему, ненужному периоду своей жизни! Мол, вот сейчас два года пройдут, этот период у меня закончится и я, наконец, смогу заняться делом.

Это принципиально неверное отношение! Тебе не нравится твое дело, но пока нет возможности уйти – по организационным ли, по финансовым ли причинам – надо стараться на любой работе научиться максимально возможному. Делай карьеру или учись изо всех сил – не для того, чтобы продвинуться вверх по карьерной лестнице, а просто чтобы максимально использовать те обстоятельства, в которые ты сейчас Богом поставлен. Нужно делать то, что ты должен делать сейчас. Осваивай новое, добивайся совершенства в том, чем занимаешься!

Неизвестно, будет ли у тебя когда-нибудь «своя» работа, на которой ты будешь счастлив, будешь на 100% реализован. Надо вкладываться полностью в то, что Господь тебе дает сейчас, относиться к тому, что тебе Господь сегодня дает, как к главному призванию. То, что смириться со своей нынешней работой нужно – это факт. И получать от нее по максимуму то, что можешь: деньги – так деньги, опыт – так опыт. Но это не означает, что надо опустить руки – можно оставаться там, где ты есть, на работе нелюбимой, при этом предпринимая какие-то шаги, чтобы найти любимую. Вообще волю Божью так и ищут – пробуя. Понятно, что не просто пробуя, а пробуя с молитвой. И если что-то не получается, это можно рассматривать как ответ. Хотя сама форма – то, как «не получается» – имеет свои нюансы. Может быть, это не просто ответ «Не делай», может, это испытание, требующее от тебя проявить упорство, волю, постоянство.

Это не так просто понять. Здесь за человека никто этого почувствовать не способен. При этом он может советоваться со своим духовником, вместе анализировать ситуацию, просить его молиться, чтобы принять верное решение.

В свое время, еще до того, как стать физиком, я получил рабочую специальность «токарь». Мне было страшно интересно. Меня поставили к сверлильному станку: сверлишь дырочки в заготовке, получается стружечка, и надо сверлом большего диаметра фасочку с заготовки снять, чтобы стружка отлетела. И я делал больше 1000 штук за смену. Это ужасно! Целый день как робот: чик, снял, чик, снял – в корзинку. Одна фасочка стоила 0,8 копейки, 10 штук сделал – 8 копеек заработал. Так что я там две недели простоял и попросился на что-то другое. И, знаете, мне доверили что-то более серьезное! Правда, когда я в третий раз сломал резец, меня вернули обратно на фасочку. Потом я уже работал по другой специальности. Но если б не попробовал – так бы и стоял на фасочках и ничего б нового не узнал. Так что я считаю, что надо пробовать, совершенствоваться! Ни у кого нет особого желания тебя тормозить.

Даже в самой однообразной работе есть свои плюсы. Я, например, сейчас понимаю, что если б я тогда, будучи токарем, умел молиться, эти мои фасочки были бы как четочки. Очень монашеское занятие!

*Продолжение в следующем номере альманаха «Время»*







Православный книжный интернет-магазин издательства

## БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС



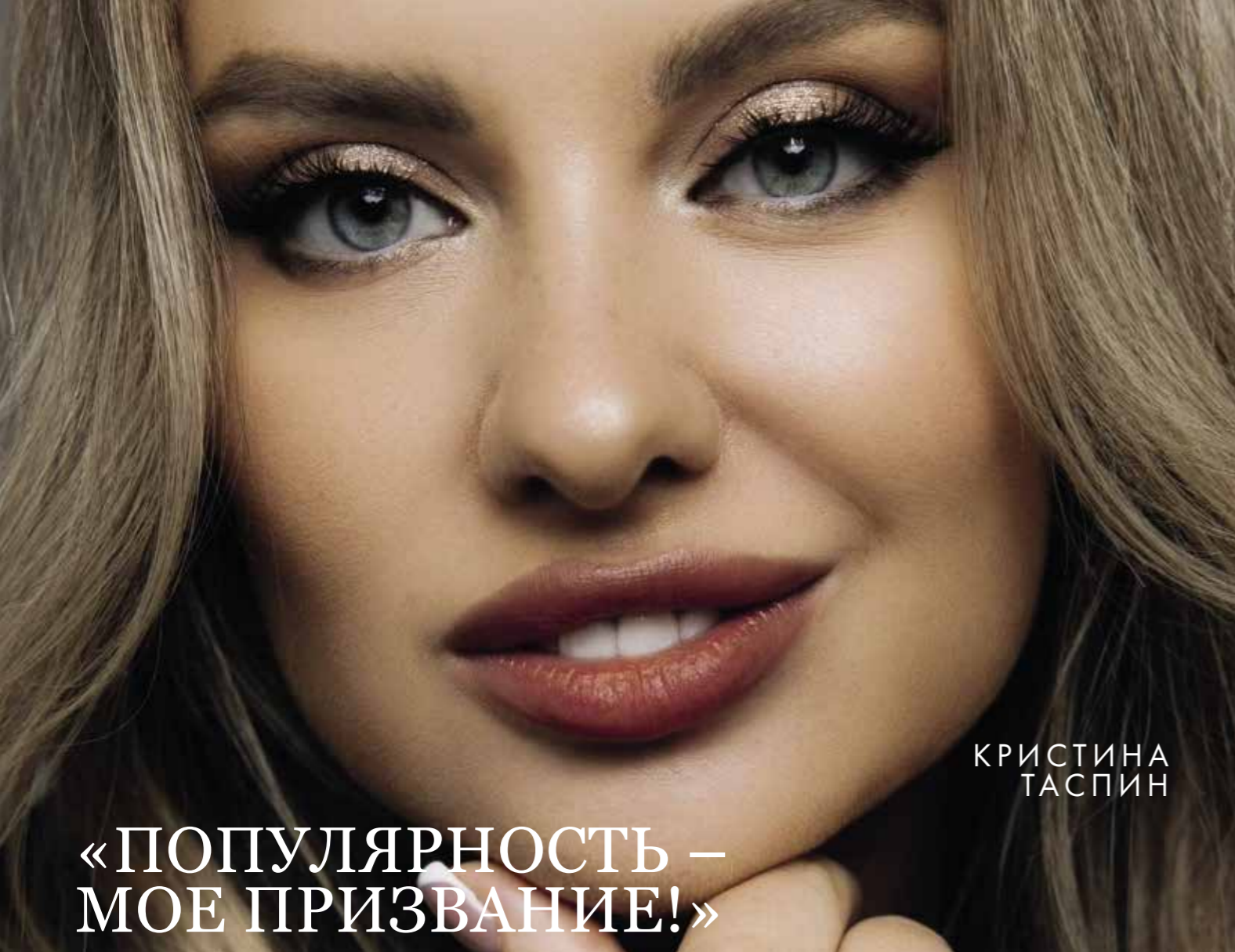


**САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ**

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖБЕННЫЕ 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](http://www.blagovest-kniga.de)

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

КРИСТИНА  
ТАСПИН

## «ПОПУЛЯРНОСТЬ – МОЕ ПРИЗВАНИЕ!»

Блогер-миллионник, которая успевает строить блестящую карьеру и реализовываться в новых сферах интересов, счастливая мать троих детей и любящая жена. История Кристины Таспин – напоминание каждой женщине, что ничего невозможного нет. Мы побеседовали с Кристиной о ее мечтах и планах, об отношениях со временем и секрете личного счастья и успеха, который доступен каждой женщине.

**- Кристина, чем старше человек, тем яснее он осознает, что самый ценный ресурс в жизни – это время. Если бы была возможность вернуться в момент, когда Вы жили в Твери, что бы Вы изменили в своем отношении ко времени?**

- Для меня время – крайне ценный ресурс. И, знаете, в тот период я бы ничего не меняла. Тогда жила на полную, не теряла ни секунды, даже ночью. Могла не спать, а утром в 8:00 уже быть на работе, трудилась шесть дней в неделю. Время использовалось максимально эффективно. Сейчас, когда у меня трое детей, семья, бизнес и множество дел, иногда кажется, что я, наоборот, стала меньше успевать. Порой время буквально утекает сквозь пальцы. Если бы я могла дать себе совет сейчас, то сказала бы: «Бери от жизни еще больше!». Раньше я распоряжалась временем иначе – ярче, насыщеннее. Сейчас чаще чувствуется усталость, да и организм требует больше отдыха. Но даже отдых можно сделать полезным. Поэтому всем, кто сейчас читает мой ответ на этот вопрос, я бы сказала, что ничего не нужно упускать в своей жизни и брать от нее все.

**- Для многих женщин декрет становится временем возможностей. Как Вы считаете, почему?**

- Абсолютно согласна – декрет действительно может стать периодом невероятных перемен. Для меня лично каждый из трех декретов означал

кардинальные изменения и мощный рост. Это уникальное время, когда женщина получает шанс переосмыслить свою жизнь и попробовать то, на что раньше не хватало смелости или времени. До декрета многие из нас живут в четком графике: работа – дом – работа. Существует страх выйти из зоны комфорта, сменить деятельность, реализовать амбиции. Но с рождением ребенка привычный ритм ломается – и в этом освобождении от рутины кроется огромный потенциал. Конечно, для кого-то это сложный период, сопровождающийся послеродовой депрессией. Но именно сейчас, когда есть социальные гарантии (возможность вернуться на прежнюю работу) и поддержка партнера (в идеальном сценарии), можно безопасно экспериментировать. Когда вы в декрете, если у вас достойный мужчина рядом, он берет ответственность, безопасность, доход на себя, не просит вас зарабатывать. У вас есть время на творчество, на реализацию – пользуйтесь этим прекрасным временем. Оно самое шикарное, когда обязательно нужно пробовать что-то новое, идти в новые направления и ни в коем случае не засиживаться дома. Потому что, как правило, какая-то новая идея, новая мечта, новая цель, новое увлечение, хобби может привести к чему-то большему в дальнейшем. А декрет у нас длится три года, и три года – это огромный срок, огромный период, чтобы изменить свою жизнь до неузнаваемости. И на работу (для кого-то даже нелюбимую) можно больше не возвращаться.

**- Об изменениях, которые под силу каждой женщине, Вы говорите на своем примере, в то время как многие боятся осуждения. Как с этим справиться? Как научиться не бояться того, что о вас скажут другие?**

- В этом вопросе я, наверное, буду, может быть, и банальной, но я всегда предлагаю одну мощную технику. Закройте глаза и представьте себя в 85 лет. Вот вы сидите в кресле, вспоминаете свою жизнь. И теперь честно ответьте себе: вы больше пожалеете о том, что кто-то вас осудил, или о том, что так и не решились на важные изменения? Видите ли, наша жизнь – это не бесконечная прямая. Она коротка, и каждый раз, когда мы оглядываемся на чужое мнение, мы буквально хороним кусочки своего потенциала. Я много раз замечала парадокс: самые громкие критики обычно сами ничего не добились. Когда вас начинают осуждать, просто посмотрите на жизнь этого человека. Часто оказывается, что он просто боится собственных изменений, поэтому атакует ваши. А теперь важное откровение: этот страх – всего лишь ловушка вашего мозга. Так психика пытается удержать вас в зоне комфорта. Она шепчет: «А что скажут люди? Может, не стоит рисковать?» Но поверьте, через 5-10 лет вы даже не вспомните этих «судей». А вот нереализованные мечты могут стать вашей настоящей болью. И еще один важный момент. Если вас начинают осуждать близкие – это часто знак, что вы на верном пути. Потому что настоящие изменения всегда встречают сопротивление. Ваша трансформация становится зеркалом для других, в котором им не всегда комфортно смотреть на себя. Поэтому

мой совет прост: перестаньте хоронить себя заживо. Чужие мнения не оплатят ваши счета, не реализуют ваши мечты и не проживут вашу жизнь. Единственный человек, чье мнение действительно важно – это вы сами в будущем. Спросите себя: что вы хотите увидеть, оглядываясь назад? И действуйте именно исходя из этого.

**- Начиная вести свой блог, Вы могли представить, что это выльется в большую историю, что Вы не только станете блогером-миллионником, а еще и сделаете свое имя брендом?**

- Когда я только начинала вести блог, я не просто представляла – я знала, что это перерастет во что-то грандиозное. Звучит самоуверенно? Возможно. Но я всегда четко понимала свои цели и была готова идти к ним, несмотря ни на что. Осуждение, преграды, сомнения – все это было, но ничто не могло меня остановить. Я искренне верила (и продолжаю верить), что популярность – мое призвание. Сейчас я просто исполняю свою миссию, и делаю это с огромной любовью и удовольствием. Конечно, я не могла предсказать, где окажусь через год, два или семь лет. Но я абсолютно точно знала одно – я не остановлюсь. Потому что, когда глаза горят, когда дело по-настоящему вдохновляет, остановиться невозможно. Прошло семь лет, а мой энтузиазм только растет. И я продолжаю идти вперед. Всем, кто только начинает свой путь, желаю такой же безоговорочной веры в себя, именно с неё начинаются великие истории.



**- Вы один из немногих блогеров, кто открыто говорит об отношениях с мужем и сложностях, которые возможны в браке. В какой момент решились на это? Супруг был готов регулярно появляться в Вашем блоге?**

- Я начала говорить об отношениях с мужем и семейных сложностях буквально с первых дней ведения блога. Это и было основной темой моего контента – жизнь женщины после родов, трансформация отношений в паре, баланс между ролями жены, матери и личности.

Когда я только задумывала блог, передо мной стоял ключевой вопрос: о чем я смогу говорить годами, без остановки? Ответ пришел сам собой – о семейных отношениях. Это неисчерпаемая тема, которая развивается вместе с нами, проходя через разные этапы и испытания. Почему я так откровенна? Мне важно показать, что нет идеальных пар. У всех бывают трудности, но главное – это то, как мы их преодолеваем. Я хочу вдохновлять женщин, показывая, что любые сложности можно пройти с достоинством и сохранить семью.

Что касается мужа, он с самого начала стал полноценной частью моего блога. Хотя, ирония судьбы, изначально он не верил в мой блогерский путь! Но уже семь лет у него есть свои рубрики, он написал несколько книг и регулярно появляется в моих проектах. Это наша общая история, которой мы искренне делимся с аудиторией. Главное в таком откровенном контенте – взаимное согласие и честность. Мы не играем роли, а показываем реальную жизнь со всеми её взлётами и падениями. И, кажется, именно в этой искренности и кроется наш секрет.

**- Кристина, Вы с мужем воспитываете троих детей. Как совместить работу, быт, материнство и супружескую жизнь?**

- Это очень сложный вопрос, иногда это просто невозможно совместить идеально. Я не могу сказать, что у меня все получается безупречно. В любом случае какие-то сферы жизни периодически «хромают» – такова реальность. Мой главный совет всем женщинам: не гонитесь за идеалом. Поверьте, вам не нужно быть идеальной. Вам не нужно соответствовать каким-то нереальным стандартам. Важно быть живой, наполненной женщиной, которая проживает жизнь так, как умеет, которая может и поплакать, и погрустить, и столкнуться с трудностями. Это нормально – быть неидеальной.

Важно понимать: то, как вы распределяете своё время между разными сферами жизни, не делает вас хорошей или плохой. Главное – научиться управлять своим временем и расставлять приоритеты. Мой секрет в том, чтобы четко определять, что важно именно сейчас, в данный период жизни. Я стараюсь осознанно подходить к распределению времени: когда-то мне нужно полностью сосредоточиться на работе, в другие моменты – убрать телефон и побыть просто женой, а бывают периоды, когда я должна быть исключительно мамой, потому что моим детям нужна именно я – их мама, а не бизнес-леди или идеальная хозяйка. Я просто стараюсь распределять свое время так, чтобы его хватало на самое важное в каждый конкретный момент. Это не всегда получается идеально, но я учусь принимать эту неидеальность как часть жизни.

**- Совсем недавно вышел Ваш проект «Табу» – шоу в VK Video. Как решились на такой формат? Как шоу восприняли зрители?**

- Это настоящая мечта, а не просто проект. Честно говоря, я вынашивала эту идею больше года. Изначально задумывалась немного другой формат шоу, но сейчас я бесконечно рада, что не реализовала ту первую версию – она была скорее навязанной, не совсем моей.

«Табу» – это проект, который на 100% отражает меня. Темы женского здоровья, отношений, материнства – то, о чем я могу говорить бесконечно и что действительно хочу обсуждать. Еще семь лет назад, когда я только начинала вести блог, я сознательно решила открыто говорить об интимной жизни, трудностях, неидеальном материнстве. Я видела, как многие женщины боятся поднимать эти табуированные темы, как они писали мне: «Пожалуйста, не выкладывайте мою аватарку, у меня на Вас подписаны знакомые». Я наблюдала, как эти важнейшие вопросы обсуждаются на женских форумах – часто в совершенно нездоровом формате. По сути, «Табу» – это естественное продолжение моего блога, только более глубокое и откровенное. Зрители приняли шоу очень хорошо, хотя не

все сразу привыкли к длинному формату – многие пока больше привыкли к сторис и коротким видео. Но постепенно аудитория втягивается, люди пишут, каких экспертов хотели бы увидеть, активно дают обратную связь. Для меня это крайне ценно, и я вижу, что проект действительно находит отклик.

**- Вышло уже несколько выпусков шоу «Табу», каждый посвящен определенной теме. Какая из них была для Вас особенной? Какую из тем Вы пока не затронули в своем шоу, но очень к этому стремитесь?**

- Все выпуски по-своему особенные, ведь они затрагивают совершенно разные сферы жизни. Но если выделять один, то, пожалуй, выпуск с нутрициологом про здоровье кишечника. Почему? Сейчас я полностью сосредоточена на своем здоровье, похудении, питании, работе с витаминами и организмом в целом. Я уже похудела на 26 килограммов и абсолютно уверена: настоящее, качественное и долгосрочное похудение невозможно без работы с внутренним фундаментом организма. Можно сколько угодно считать калории, ходить в спортзал и сидеть на диетах, но, если не привести в порядок свое здоровье изнутри, то все это даст лишь временный эффект. Поэтому для меня было принципиально важным донести до женщин простую истину – мало просто похудеть, важно быть здоровой. Когда ты здорова внутри, ты естественным образом становишься стройной снаружи. Что касается тем, которые я еще не затрагивала, но очень хочу – их действительно много. Сейчас я стремлюсь приглашать более медийных гостей, экспертов с громкими именами, которые могли бы поделиться своим опытом в сферах здоровья, отношений и материнства. Мечтаю создать отдельную рубрику с известными людьми – условно говоря, «Табу со звездами». Очень хотела бы видеть у себя в гостях Анфису Чехову и Елену Малышеву. Для меня эти женщины – настоящие первопроходцы в обсуждении табуированных тем. «Секс с Анфисой Чеховой» и «Жить здорово» – это программы, которые смотрели еще наши мамы и бабушки. Мне интересно взглянуть на эти темы в новом, современном формате, услышать мнение этих удивительных женщин сегодня. Поэтому буду активно работать в этом направлении – это моя следующая большая цель для шоу.



**- На Ваш взгляд, почему в современном обществе до сих пор так много табуированных тем? Как Вас в этом плане воспитывали родители, были ли у Вас запретные темы? Как сегодня Вы воспитываете детей?**

- Замечательно, что сегодня табуированных тем становится меньше, но их все еще слишком много. На мой взгляд, это во многом связано с тем, что наше поколение выросло в 90-е – совсем другую эпоху. Тогда взгляды на отношения, интимную жизнь, воспитание детей были совершенно иными. Мы росли без гаджетов, в другом социальном окружении, и это неизбежно повлияло на наше восприятие многих вопросов. В одном из выпусков шоу «Табу» мы с психологом как раз обсуждали, как воспитание и семейные установки влияют на нашу взрослую жизнь. Важно понимать: наших родителей воспитывали так, как умели, в соответствии с реалиями их времени. Мы, естественно, переняли часть этих взглядов, но теперь у нас есть возможность переосмыслить их и изменить подход. Я уверена: когда подрастет поколение наших детей, табуированных тем станет еще меньше. Что касается моего детства, в нашей семье не было жестких запретных тем. Возможно, поэтому, когда я начала обсуждать остросоциальные вопросы в блоге, а позже открыла секс-шоп, мои родители отнеслись к этому с пониманием и поддержкой, без осуждения.

Своих детей я воспитываю иначе, чем растили меня. Наша главная задача – не вырастить «отличников» или идеальных детей, а создать пространство полного доверия. Мы говорим с ними на разные темы, в том числе и на те, что раньше считались запретными. Важно не путать доверие с панибратством: мы остаемся родителями, которые могут дать мудрый совет, поделиться опытом, но при этом всегда готовы выслушать. Я убеждена: когда дети знают, что могут обсудить с родителями любую тему без страха осуждения, это создает прочную основу для их здорового развития. Мы сознательно идем к тому, чтобы наши дети не боялись говорить с нами обо всем – это и есть главное отличие современного воспитания от подходов прошлого.

**- Успешный блог, серия книг, обучение по соцсетям, авторское шоу – что дальше? Какие проекты в ближайших планах? О чем мечтает Кристина Таспина?**

- Что дальше? Хороший вопрос. Сейчас все мои мысли сосредоточены на телевидении. Уже сейчас я веду свое авторское шоу на крупной площадке VK Видео – для меня это огромное достижение. Но я хочу большего: меч-

таю не просто оставаться автором собственного проекта, но и участвовать в других шоу как приглашенный эксперт. А в перспективе – стать ведущей телепрограммы или даже создать собственное шоу на телевидении. Это уже не просто мечта, а конкретная цель, к которой я целенаправленно иду. Если же говорить о действительно заветных, но пока неочевидных мечтах – мне было бы интересно попробовать себя в кино. Я не профессиональная актриса, но семь лет ежедневной работы в блоге, создания контента и проживания разных ролей перед камерой дали мне определенные навыки. Возможно, когда-нибудь я рискну и попробую сняться в сериале – просто для нового опыта и вдохновения. Хотя специально к этому я не стремлюсь, все зависит от того, как сложатся обстоятельства. Но главный фокус сейчас – развитие в медиапространстве. Я чувствую, что телевидение – это та среда, где я смогу максимально реализовать свой потенциал и делиться важными знаниями с еще большей аудиторией. А там, кто знает – может быть, и кино окажется не такой уж недостижимой мечтой. Время покажет.



**СУДОКУ**

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

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



**С 1 октября 2025 года****DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE 4**

(«ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЖИВОТНЫХ-4»)

Режиссер и автор сценария: Свен Уинтервальдт мл.

В ролях: Эмилия Майер, Лорис Сихровски, Луис Ворбах

Ученикам необыкновенной школы предстоит разгадать тайну сказочного леса, обрести неожиданных друзей и познакомиться с новыми магическими животными.

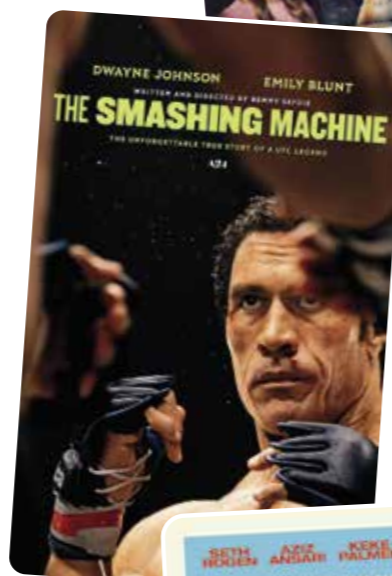
**THE SMASHING MACHINE**

(«СОКРУШАЮЩАЯ МАШИНА»)

Режиссер и автор сценария: Бенни Сэфди

В ролях: Дуэйн Джонсон, Эмили Блант, Александр Усик

История жизни и карьеры Марка Керра, американского бойца смешанных единоборств. Борьба с наркотической зависимостью, победы и поражения на ринге, испытания славой, предательствами и деньгами: путь к звездным вершинам всегда вымощен терниями.

**С 16 октября 2025 года****GOOD FORTUNE**

(«БОЛЬШАЯ УДАЧА»)

Режиссер и автор сценария: Азиз Ансари

В ролях: Киану Ривз, Бланка Арасели, Сет Роген

Начинающий ангел Габриэль вмешивается в жизнь двух совершенно разных людей и своими неуклюжими попытками помочь обоим донельзя усложняет их жизненные реальности. Свой, кстати, тоже.

**С 23 октября 2025 года****MORTAL COMBAT 2**

МОРТАЛ КОМБАТ-2

Режиссер: Саймон Маккуойд

Авторы сценария: Джереми Слейтер, Эд Бун, Джон Тобиас

В ролях: Карл Урбан, Хироюки Санада, Тати Габриэль

Чтобы предотвратить темное правление тирана Шао Кана, чемпионом Земного царства вместе с легендарным Джонни Кейджем приходится вступить во взаимодействие друг с другом.

**Вкус Севера**

Суть скандинавской кухни – в локальности, уважении к сезонности и простоте. Приятного аппетита!

**Гравлакс, или соленый лосось со свеклой**

Ингредиенты: 500 г филе лосося, 1 свекла, 1 столовая ложка соли крупного помола, 1 столовая ложка сахара, 20 г водки, 10 веточек укропа, лимонная цедра и свежемолотый черный перец по вкусу

Рыбу ополоснуть, обсушить, порезать крупными кусками. Цедру лимона и свеклу натереть на мелкой терке. В посуду, где будет солиться рыба, влить водку, добавить соль и сахар, свеклу с цедрой лимона и мелко нарезанный укроп. Перемешать, обмазать смесью рыбу со всех сторон. Куски рыбы положить один на другой сторонами без кожи внутрь, залить сверху остатками маринада. Закрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на ночь (минимум на 12 часов). Затем полностью слить маринад, нарезать рыбу на ломтики и подавать.

**Финская закуска с селедкой**

Ингредиенты: 100 г слабосоленой сельди, 1 яйцо, 1 луковица, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сметаны, 6 веточек укропа, соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Панировочные сухари обжарить без масла до золотистого цвета, оставить остывать. Яйцо сварить вкрутую. Лук с сельдью измельчить в блендере до состояния паштета, добавить к ним очень мелко нарезанное яйцо, зелень, остывшие сухари, сметану, поперчить. Все тщательно перемешать до однородной массы. Убрать в холодильник на два часа. Черный хлеб подсушить в тостере, намазать получившемся паштетом и подавать на стол.

**Фрикадельки коттбуллар**

Ингредиенты: 500 г говяжьего фарша, 250 г свиного фарша, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 5 столовых ложек молока, соль и черный свежемолотый перец по вкусу

Хорошо смешать говядину и свинину, добавить мелко нарезанные лук и зубчик чеснока, панировочные сухари и яйцо, перемешать. Влить молоко и приправить. Сформировать небольшие круглые шарики. Положить их на чистую тарелку, накрыть крышкой и поставить в холодильник на два часа, затем быстро обжарить на среднем огне со всех сторон. Обжаренные фрикадельки отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, и готовить еще 30 минут.

**Пирог с ягодами по-исландски**

Ингредиенты: 1 стакан газированной воды, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 чайная ложка соды, 1,5 стакана муки, немного сливочного масла, 100 г ягод для начинки

Вымыть ягоды. В отдельной посуде взбить яйца с сахаром, добавить газированную воду и соду. Перемешать, всыпать муку, вымесить тесто для пирога, затем аккуратно всыпать в него ягоды. Вылить пирог в смазанную маслом форму и выпекать 30 минут при температуре 200 градусов.







# 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