WREMJA.INFO

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE | AUSGABE MAI 2022

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА СТР. 6 | ДОМ И ИНТЕРЬЕР СТР. 8 | АЗБУКА ВКУСА СТР. 27

РУСЛАН
БОГАТЫРЕВ

СТР. 20

«Любой успех начинается со спорта!»

Руслан Богатырев, подписавший контракт с музыкальным лейблом «Monolit Music», в короткие сроки покорил сердца слушателей и стал известен широкой аудитории. Его клипы набирают просмотры, а он продолжает экспериментировать, рождая все новые и новые идеи. В чем его жизненное кредо, какие цели он ставит перед собой? Сегодня мы пообщались с Русланом, чтобы узнать о его творческих планах.

ANZEIGE

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

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

Заказывайте на сайте
www.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ
Кинопродюсер Айсурат Шаманова рассказывает о любимых средствах ухода и делится своими секретами красоты.

СТР. 10
ТЕМА
Чтобы все получилось
Как и во всех сферах жизни, в кулинарии существует несколько негласных незыблемых правил.
Если их соблюдать, результат превзойдет все ожидания (и наоборот).

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Правда о коллагене
Действительно ли так хороши кремы и прочие средства для ухода за кожей с коллагеном?

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Измена: что делать и кто виноват?
Протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский - о супружеских изменах и их последствиях.

СТР. 20
Руслан Богатырев: «Любой успех начинается со спорта!»
Руслан Богатырев, подписавший контракт с музыкальным лейблом «Monolit Music»,
в короткие сроки покорил сердца слушателей и стал известен широкой аудитории.

СТР. 26
Кинозал
В мае на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Майские праздники
Май – это праздники, весеннее настроение и масса других поводов для радости.

Impressum

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

veritas® GROUP
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | 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.

Hafengeburtstag Hamburg 2022

С днем рождения, Гамбургская гавань!

С 6 по 8 мая один из старейших портов Европы, Гамбургская гавань, будет отмечать свой 832-й день рождения. К этому событию и приурочен Международный портовый фестиваль Hafengeburtstag Hamburg 2022, который будет включать в себя, помимо парада парусников и кораблей, различные регаты, шоу необычных и уникальных плавсредств, а также развлекательные мероприятия для всей семьи. В специально оборудованном зале на набережной свои двери распахнет традиционный Рыбный рынок, где около 500 торговцев и рыбаков предложат морские деликатесы и кулинарные шедевры. Итак, до встречи в Гамбурге!

Frühlingsfest

Весенний марафон

В первые две недели мая у жителей Мюнхена и гостей баварской столицы будет уникальная возможность посетить Весенний фестиваль, проводящийся ежегодно в районе Theresienwiese. Именно здесь осенью проходит знаменитый фестиваль Oktoberfest, весенним аналогом которого и является, по сути, Frühlingsfest. Точно так же, как в октябре, посетителей «Весеннего марафона» ожидают более ста ярмарочных аттракционов и пивных палаток, а также ни с чем не сравнимая атмосфера праздника.

My Cake 2022

Сладкоежкам на заметку

Хорошая новость для тех, кто любит все сладкое: 14 и 15 мая в Фридрихсхафене вы сможете посетить международную выставку-ярмарку кондитерской и пекарной индустрии My Cake 2022. В ней примут участие лучшие производители тортов, шоколада, хлебобулочных изделий и прочих гастрономических радостей, также будут представлены товары для диабетиков и органические продукты. Кроме этого, в рамках выставки будут проходить конкурсы, мастер-классы и дегустации, – не пропустите!

International Dixieland Festival Dresden

Весь этот джаз

15 мая в Дрездене стартует старейший джазовый фестиваль Европы и второй по величине дикси-фестиваль в мире International Dixieland Festival Dresden. В течение семи фестивальных дней на сценических площадках города пройдет более шестидесяти концертов, а также множество импровизированных выступлений в концертных залах и на улицах, в кафе и барах, в парках и на площадях, на пароходах и даже в зоопарке. Завершающий аккорд Диксиленда – общий финал и большой парад ансамблей-участников.

Pflege Plus 2022

Плюс уход

Внимание сотрудникам сферы здравоохранения и ухода: с 17 по 19 мая в Штутгарте пройдет выставка средств помощи и ухода за пациентами Pflege Plus 2022. Основными темами ее экспозиции и проходящего параллельно конгресса станут разные виды терапии и оказания помощи по уходу на дому тем, кто из-за телесного, умственного, психического расстройства, заболевания или инвалидности не может сам себя обслуживать, вести домашнее хозяйство и заботиться о себе. Также будут освещены и новые законоположения, модели обслуживания, медицинские услуги и фармацевтические препараты и возможности для тех, кто занят в одной из самых благородных и человечных сфер деятельности!

Muttertag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft

Мама, я тебя люблю!

Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружать ее заботой и вниманием, дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 10 мая сделать это просто необходимо! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, – День матери, – ежегодно проводящийся во второе воскресенье мая в течение вот уже почти целого столетия. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, – ведь, сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 10 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...

А в это время, много лет назад...

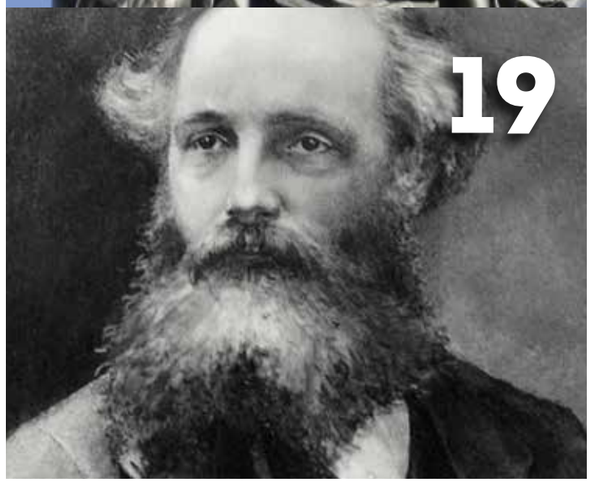
2 мая 1764 года
В Москве по приказу Екатерины II заложен первый в России Воспитательный дом «приема и призрения подкидышей и бесприютных детей».

5 мая 1816 года
Карл Август Саксен-Веймарский представил первую немецкую Конституцию.

8 мая 1949 года
В Берлине состоялось торжественное открытие мемориала «Воинам Советской Армии, павшим в боях с фашизмом». Здесь похоронено около пяти тысяч советских воинов. Этот грандиозный комплекс, расположенный в Трептов-парке, считается самым большим и самым известным из подобных памятников в мире наряду с Мамаевым курганом в России.

11 мая 330 года
Состоялась официальная торжественная церемония освящения христианскими епископами новой столицы Римской империи, получившей имя в честь своего основателя, императора Константина Великого. Освятив город под именем Константинополь, император тем самым противопоставил новую столицу своей империи языческому Риму.

14 мая 1948 года
В день, когда истекал срок британского мандата, в Тель-Авивском Музее изобразительных искусств Давид Бен-Гурион зачитал Декларацию Независимости нового государства, получившего официальное название – Мединат Исраэль (Государство Израиль).



17 мая 1985 года
Выступая на собрании актива Ленинградской партийной организации, Генеральный секретарь ЦК КПСС Михаил Сергеевич Горбачев впервые провозгласил лозунг «ускорения». Примечательно, что спустя некоторое время именно в этот день было опубликовано его постановление «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма, искоренению самогоноварения», которое положило начало знаменитой горбачевской антиалкогольной кампании.

19 мая 1861 года
Шотландский физик Джеймс Максвелл впервые публично продемонстрировал цветную фотографию. Суть его метода была такова: на экран одновременно через стеклянные сосуды, заполненные красной, зеленой и синей жидкостями, проецировались три стеклянных позитива, каждый из которых запечатлевался через соответствующий фильтр. Роль фильтра в данном опыте играл сосуд. Потом изображения накладывались друг на друга, и получалась фотография.

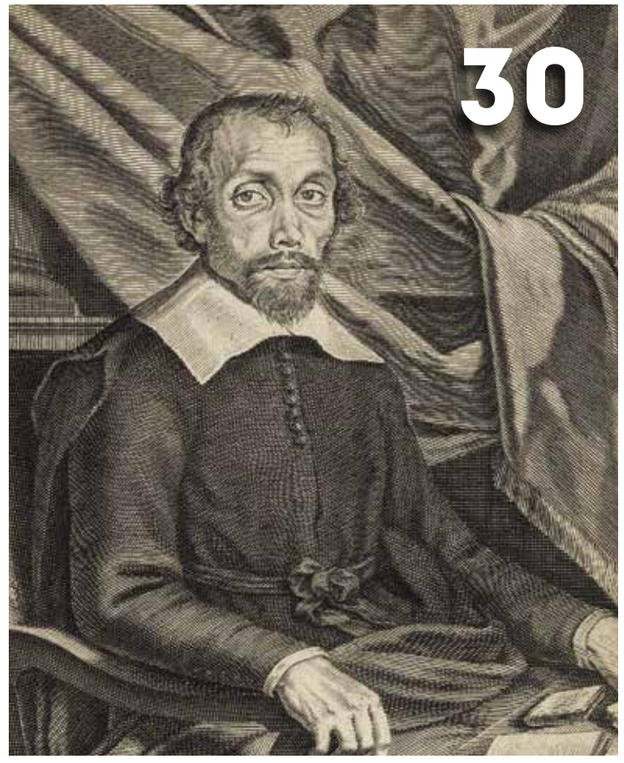
20 мая 1873 года
Американская фирма «Levi Strauss & Co» получила лицензию на единоличное право производства брюк с заклепками на карманах. Эта дата и считается официальным днем рождения джинсов.

FOTOS: SXC

22 мая 1911 года
В бельгийском городе Тюэн была основана Международная федерация кинологов. Целью ее были и есть развитие и защита кинологии и чистопородного собаководства, а также гуманное отношение к животным. Инициаторами создания федерации стали Германия, Австро-Венгрия, Бельгия, Франция, Россия и Нидерланды.

26 мая 1972 года
В Мюнхене открылся новый Олимпийский стадион. Первым спортивным событием, собравшим здесь зрителей, стал товарищеский футбольный матч между сборными ФРГ и СССР. Тогда победу со счетом 4:1 одержала команда ФРГ.

30 мая 1631 года
Свет увидел первый номер нового средства массовой информации «La Gazette». Его издателем стал дворянин Теодор Ренодо, получивший патент на распространение новостей по территории Франции, а само название произошло от наименования мелкой итальянской монеты (gazetta), которой платили венецианцы в XVI веке за рукописный листок новостей. Вот так с легкой руки Ренодо слово «газета» и вошло в обиход, оставшись во многих европейских языках для обозначения периодического новостного печатного издания.



СУДОКУ

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

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

Кинопродюсер Айсурат Шаманова рассказывает о любимых средствах ухода и делится своими секретами красоты.

Сон, спорт, правильное питание и маленькие, почти бесплатные хитрости, способны творить чудеса. С радостью поделюсь с вами своими секретами!

Первое и самое важное условие – нужно обязательно вовремя ходить ко всем врачам, делать полный чек-ап организма раз в год, то есть сдавать все анализы, определять, каких микроэлементов и витаминов не хватает и постоянно следить за своим здоровьем. Ведь все, что происходит внутри, отражается и снаружи. Чем мы здоровее, тем лучше мы выглядим внешне и лучше себя чувствуем. Поэтому обязательно следите за своим здоровьем, то есть не ждите, что что-то случится или заболит, а обязательно возьмите за правило ежегодно проходить полную диспансеризацию.

На самом деле для того, чтобы действительно выглядеть отлично, нужна не какая-то особенная косметика, а продуманное питание, то есть индивидуально выверенная комбинация белков, жиров и углеводов, а также полноценный и здоровый сон. И душевное спокойствие! А кремы и лосьоны играют, несомненно, важную, но все же «второплановую» роль.

Секреты красоты

FOTOS: SXC

Восполнение микроэлементов и недостающих витаминов должно проходить под контролем врачей. Но есть две добавки, которые желательно употреблять всем. Это витамин D и полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Их, к сожалению, мы не получаем вместе с пищей в должном объеме.

Не менее важно не злоупотреблять декоративной косметикой. Я вообще считаю нецелесообразным наносить макияж каждый день, сама этого не делаю и, наверное, никому не посоветую. Не стоит подвергать кожу лишнему стрессу и перегружать ее. Решиться на такой кардинальный шаг сложно, но возможно.

И уж точно необходимо всегда смывать на ночь макияж. Я знаю девушек, которые очень устают, либо после вечеринки у них уже нет ни на что сил, и они при полном макияже ложатся спать, – так делать нельзя, конечно, ни в коем случае. В каком бы состоянии вы ни пришли домой, в какое бы время, нужно обязательно всегда смывать макияж.

Домашние средства ухода почти ничего не стоят, но очень эффективны, и их можно применять в любое время! Маски для волос и для лица совершенно не затратные в плане финансов, их ингредиенты абсолютно просты: это продукты, которые найдутся в любом холодильнике. Уход за собой должен быть систематическим, то есть не раз в год сходить к косметологу, а совмещать уходовые салонные процедуры с процедурами домашними.

Плюс немаловажно, какую уходовую косметику вы используете. Идеально, если вам ее посоветуют профессионалы, основываясь на ваших особенностях, поскольку у каждой кожи свои потребности. Не действуйте, исходя из советов подружек, лучше обратитесь к специалистам, они подберут оптимальные продукты с формулой, отвечающей нуждам именно вашей кожи. Какие именно средства, решайте сами. Сыворотка, крем или косметическая вода – главное, сохранить оптимальный водный баланс. Сыворотки оказывают более быстрое и глубокое воздействие. А увлажняющую косметическую воду удобно использовать в сочетании с антивозрастными средствами.

Качество косметики зависит не от ее конечной стоимости, а от типа сырья, используемого при производстве продукта, от хорошо проработанной рецептуры, от ингредиентов и задач, для решения которых изготовлено средство. В каждой ценовой нише можно найти, как и очень хорошую косметику, так и не стоящую вашего внимания. И в дорогих коллекциях есть продукты с простой рецептурой, не соответствующие заявленной цене.

И не забывайте о средствах с защитой от солнца – важный этап, которым часто пренебрегают. А ведь они защищают кожу, помимо солнечного ожога, еще и от формирования морщин, пигментных пятен, снижения упругости и обезвоживания.

Окно в Париж

За окном снова дождь, и настроение соответствующее… Ах, вот бы бросить все и перенестись в Париж! Если вас тоже часто посещают такие мысли, самое время либо срочно отправиться в вояж, либо же просто переменить обстановку, оформив интерьер своего жилья во французском стиле.

Превращать повседневные привычки в драгоценные моменты, окружать себя красивыми вещами и радоваться каждому дню – именно в этом кроется знаменитое l'art de vivre, «искусство жить», оно же секрет счастья по-французски. Понятно, что, как и любым искусством, им надо овладевать постепенно. Что ж, начнем с оформления пространства!

Французский стиль по праву считается одним из самых роскошных и утонченных. Интересно, что само понятие «французский интерьер» вобрало в себя сразу несколько стилей и направлений, в том числе барокко с его помпезностью, вычурный ампир и роскошное рококо. Тем не менее, жилые помещения, оформленные во французском стиле, вовсе не напоминают музей! Даже если все предметы, вещи и мебель тщательно подобраны и вымерены, создается ощущение, будто все это собиралось и расставлялось с изысканной небрежностью.

Французы любят красоту, но комфорт для них не менее важен. Пространство должно быть не только привлекательным, но и практичным, уютным. Поэтому сочетание старинных предметов и современных вещей – ключевой момент в оформлении интерьера, как и сдержанность в декорировании. Помещение должно выглядеть наполненным, при этом оставаясь просторным, воздушным и светлым.

Классические базовые цвета французского интерьера – бледно-розовый, кремово-белый, бежевый. Сочетать стоит оттенки, которые близки друг к другу. А вот контрасты и яркость в таком интерьере будут неуместны. Единственное, что тут допустимо – так называемая палитра Прованса, то есть нежно-сиреневый, персиковый, бледно-бирюзовый цвета. И, конечно, приветствуются и лавандовые мотивы во всех проявлениях, как в виде цветовых вкраплений, так и в декоре (шторы, подушки, посуда лавандового цвета, цветочные композиции).

Еще одна отличительная черта французского стиля – использование старинных предметов (их можно найти на блошиных рынках или в антикварных лавках). И, конечно, не обойтись здесь без мебели в вечно ультрамодном деревенском стиле, массивных столов, стульев и кроватей из натурального дерева, овеянных особой аурой и придающих очарование любому интерьеру. Уместны будут и разнообразные модели постельного белья изо льна и хлопка с ручной вышивкой, отвечающие самым взыскательным вкусам и гармонирующим с любым интерьером и стилем спальни, как кантри-, так и будуарным, и льняное же столовое белье – скатерти, салфетки, напероны, – создающие оригинальную, уютную и праздничную атмосферу. Что уж говорить о посуде и вазах из знаменитого лиможского фарфора! Разумеется, настоящий лиможский фарфор – не «посуда на каждый день», а прекрасные произведения искусства, расписанные вручную и несущие в себе живую теплоту и неповторимое своеобразие. Любителям кантри-стиля придутся по душе стильно-небрежные столовые сервизы, поклонникам гламура – тяжелые подсвечники в форме морских раковин… Все эти вещи воплощают в себе представление о том, как должен выглядеть настоящий богатый французский интерьер – изысканный, теплый и гармоничный.

Помимо того, во французском интерьере всегда много искусства, причем современного. И обязательно чувство юмора. Ни один современный французский интерьер не обходится без ироничных деталей интерьера – интересных форм мебели или неожиданного, яркого предмета.Voila!

Чтобы все получилось

Как и во всех сферах жизни, в кулинарии существует несколько негласных незыблемых правил. Если их соблюдать, результат превзойдет все ожидания (и наоборот).

Чтобы все кулинарные начинания всегда завершались успешно, необходимо...

... не экономить на ингредиентах

Проверено не раз: суп из топора, а также конфету из известной субстанции приготовить нельзя. Свежие и «правильные», то есть именно указанные в рецепте, продукты – залог того, что блюдо действительно удастся. И, конечно, без точного соблюдения пропорций тоже ничего хорошего не получится.

... действовать по схеме

Способ нарезки ингредиентов, порядок замешивания компонентов и даже очередность добавления продуктов – все эти мелочи играют огромную роль в процессе готовки и очень сильно влияют на результат! Если в рецепте написано, что фрукты или ягоды нужно немного размять вилкой, так и нужно сделать. А в блендере можно перемолоть что-то другое. То же самое относится и к другим советам и рекомендациям, – тут надо либо доверять автору рецепта, либо вовсе не браться за приготовление именно этого блюда.

... подготовить продукты перед приготовлением

Неважно, идет ли речь о мясе, ягодах или овощах, – если отправить их готовиться, разморозив не до конца, то блюдо получится неравномерно пропеченным (прожаренным, протушенным) и водянистым! И еще – лучше готовить из знакомых продуктов, которые уже были ранее проверены и опробованы.

... мешать в одном направлении

Парадоксально, но факт: если перемешивать тесто, салаты, рагу, пюре и все прочие кулинарные шедевры в одну сторону, не меняя направления, блюда получаются намного вкуснее.

... как следует разогревать духовку и сковороду

Хороший жар принципиален для приготовления, а кроме того, он помогает предотвратить прилипание. Значит, ни в коем случае нельзя игнорировать совет в рецепте разогреть духовку до определенной температуры! Кстати, профессиональные кулинары рекомендуют, даже если кажется, что сковорода уже достаточно горяча, подождать еще пару минут и только потом приступать к готовке.

... готовить, улыбаясь!

Несмотря на то, что многие приступают к процессу приготовления пищи в плохом настроении, делать это категорически запрещено, так как любые продукты в буквальном смысле впитывают энергетику человека, занимающегося готовкой. Поэтому перед приготовлением пищи полезно привести мысли и чувства в порядок и думать только о хорошем.

...сервировать со вкусом

Еще один ключ к успеху – это правильная сервировка блюда. Чем соблазнительнее выглядит еда, тем больше вероятность ее положительной оценки! Поэтому важно не только красиво оформить блюдо, но и выбрать цвет посуды, в которой оно будет подаваться. Так, еда в тарелках ярких теплых оттенков (оранжевых, темно-красных) воспринимается гораздо вкуснее, нежели в белых. А если новую посуду покупать не хочется, можно расставить цветовые акценты с помощью овощей или ягод. И получать заслуженные комплименты удачным блюдам и своему поварскому искусству!

FOTOS: SXC

Правда о коллагене

Действительно ли так хороши кремы и прочие средства для ухода за кожей с коллагеном?

Коллаген – фаворит индустрии красоты и непременный «участник» практически всех антивозрастных уходовых средств. Но действительно ли коллагеносодержащие препараты так эффективны, как убеждает реклама? Давайте разбираться!

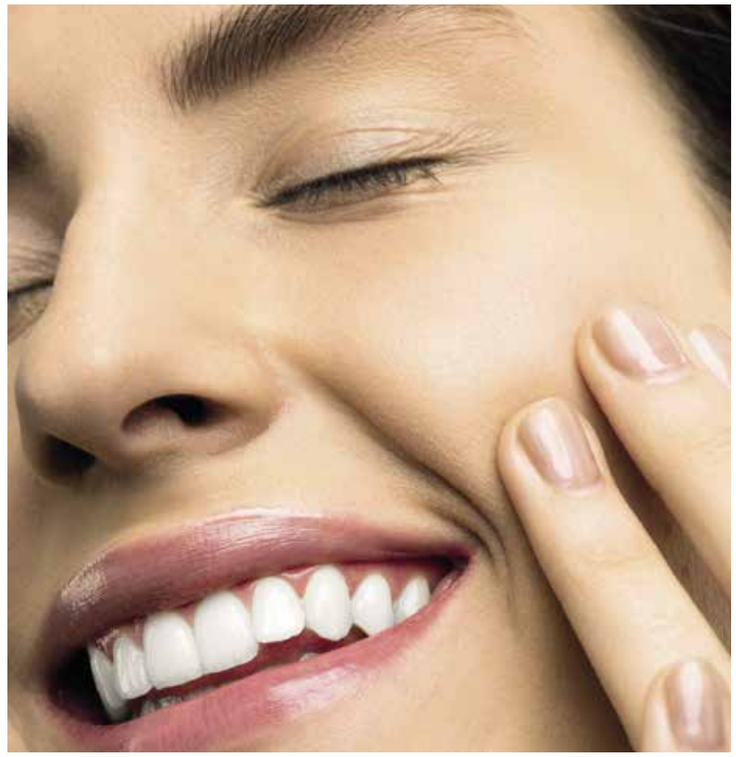
Начнем, что называется, «от печки»: коллаген, самый распространенный структурный белок в человеческом организме, входит в состав соединительной ткани организма. Коллагеновые волокна образуют структуру плотной трехмерной сетки, что и обеспечивает их упругость и эластичность. Поэтому от наличия коллагена зависит молодость кожи, связок и сухожилий, внутренних органов и сосудов. Он связывает и удерживает воду в эпидермисе, препятствуя дегидратации, а значит, и преждевременному старению кожи. Под действием ряда факторов (возрастные изменения в организме, неправильный уход, увлечение загаром, курение, некоторые гормональные нарушения) количество коллагена в организме сокращается, не успевая восстанавливаться в полном объеме. В результате на коже появляются морщины, а волосы и ногти становятся ломкими. Понятно, что недостаток коллагена нужно как-то восполнять. А вот тут все неоднозначно!

На выработку коллагена влияют многие факторы, в том числе образ жизни, присутствие стрессов, наличие вредных привычек. Чтобы замедлить разрушение коллагена, необходимо следить за здоровьем, пить много воды, хорошо высыпаться. Что же касается коллагеносодержащих препаратов, полезно вооружиться вот какой информацией, прежде чем бежать за дорогостоящими ампулами или кремами.

Прием коллагена в виде сиропа, порошка или таблеток внутрь для оптимального поддержания его содержания в организме, весьма неоднозначен, так как ни одно исследование не доказало его эффективности. Уменьшения морщин тут ожидать не стоит, даже невзирая на обещания маркетологов! Все дело в том, что молекула коллагена очень большая, и при попадании в желудочно-кишечный тракт она расщепляется обратно на аминокислоты, и только они усваиваются в кишечнике. Иными словами, совершенно не важно, съели ли вы порцию холодца, выпили молоко или проглотили биодобавку с коллагеном: в пищеварительный тракт, так или иначе, попадут только аминокислоты. А уже при их помощи организм начнет вырабатывать собственный коллаген. То есть, добавки с коллагеном не являются чудо-средством для омоложения кожи или здоровья суставов. Они лишь дают нам новый строительный материал для выработки своих коллагеновых волокон. Эти же стройматериалы можно получить и из пищи. Богаты коллагеном хрящи животных и рыб, желатин, орехи и сухофрукты, фрукты и овощи красного цвета. Очень полезны наваристые костные бульоны (от 100 мл в день), яйца (2 штуки в день), молочные продукты (рекомендованная доза – 200 мл в день при жирности 2,5%). Также полезны десерты на основе желатина. При попадании в организм желатин расщепляется до коллагена и может улучшить качество кожи.

Еще одна неутешительная новость: сквозь кожу крупные молекулы коллагена также не проникают. Так что все кремы, которые рекламируются как омолаживающие за счет содержания коллагена, – фикция. В лучшем случае они окажут увлажняющее действие, что, безусловно, для кожи тоже полезно. Но полагать, что благодаря регулярному применению таких средств коллаген попадет в глубокие слои кожи, либо же (как часто уверяют производители) будет запущена выработка собственного коллагена в организме, было бы, по меньшей мере, наивно.

По большей части коллаген в косметике используется для достижения «эффекта Золушки» – моментального лифтинга и увлажнения кожи. Косметологи рекомендуют использовать сразу коллагеновые комплексы, например, сыворотку, крем и маску для выраженного и быстрого действия. Но, увы, время вспять вышеупомянутые уходовые препараты не повернут, и лягушку в принцессу не превратят. Поэтому к ним следует относиться с уважением, но без фанатизма – как собственно, и ко всему на свете...



FOTOS: SXC

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

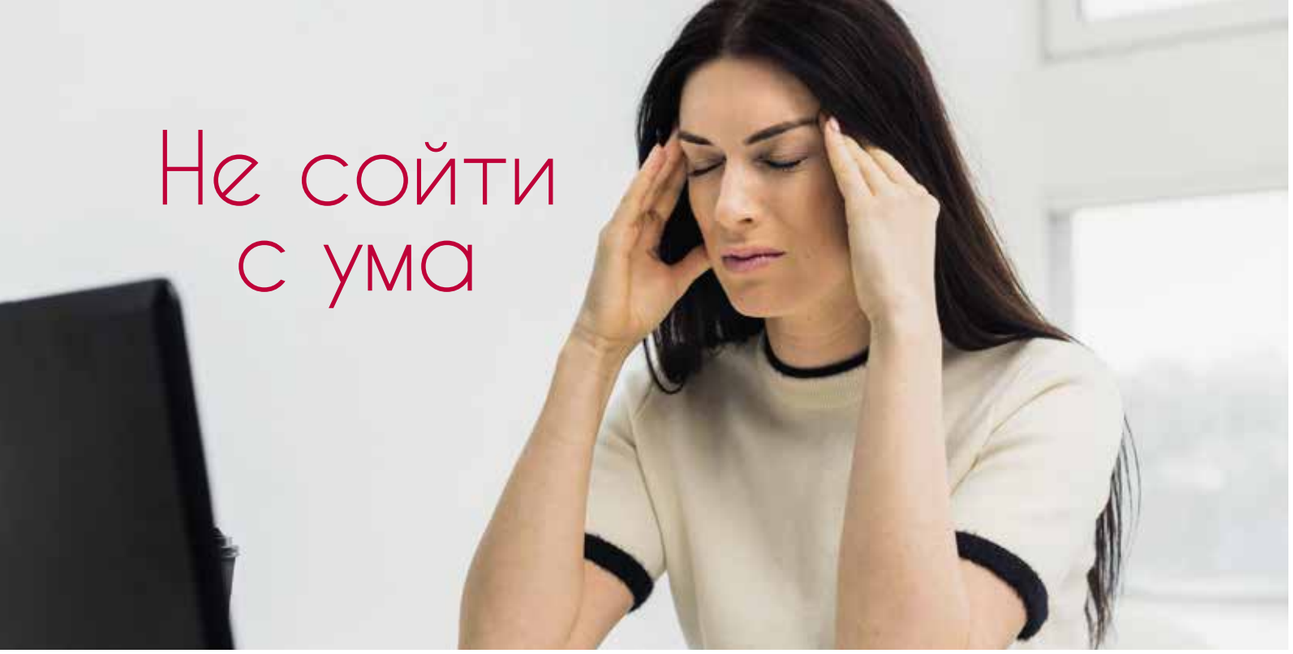
VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN), HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

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



Не сойти с ума

Военные действия, финансовый кризис, последствия пандемии: неудивительно, что страх, тревога и гнев стали нашими верными спутниками. Что делать, чтобы уберечь себя от стресса и его последствий?

Страх, беспокойство, ненависть, зависть – все это отражается на работе организма, провоцируя нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов (не зря часто болезни возникают именно «на нервной почве»!). При всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Хотя стресс в небольших количествах нужен всем, так как он активизирует все системы организма, заставляя искать выход из сложной ситуации, все хорошо в меру. Если негативных моментов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы, что может вызвать серьезные заболевания. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость резко падает. Чтобы не сойти с ума от переживаний, важно научиться ограничивать количество потребляемой информации, занять себя делами, и уж если следить за чем-то пристально, то точно не за новостями, а за состоянием здоровья, как своего, так и своих близких. О последнем – подробнее.

Хорошая новость: в подавляющем большинстве случаев проблему с пошатнувшимся на фоне стресса здоровьем можно решить вовсе без применения лекарств. Самое главное – поддержка организма физическими нагрузками, свежим воздухом, витаминами и, наконец, обычным (но в достаточных количествах!) отдыхом. Кроме того, в борьбе за гармоничное состояние в душе необходимо научиться концентрироваться на привычной деятельности, которую можно контролировать. Так, специалисты советуют придерживаться рутины во всех делах, четко соблюдать режим дня, быть последовательными и системными. Пусть день будет предсказуемым, это придаст уверенности и сил.

Не менее важно здесь и питание. Так как при травматизации психики одними из первых, практически сразу, истощаются запасы магния и витаминов группы В, надо обогатить рацион бананами, шоколадом, авокадо, шпинатом. Витамины группы В содержатся также в арахисе, семенах подсолнечника, сое, грибах, зелени, фасоли, чечевице, грецких орехах и фундуке, мягких сырах, куриных яйцах и даже в макаронах.

Отдельно стоит упомянуть и пептиды, регулирующие гормональный статус как при длительном влиянии психоэмоционального стресса, так и при воздействии экстремальных факторов окружающей среды. Пептиды содержатся в продуктах самого разного спектра: мясе, молоке, яйцах, растительной пище. Но стоит учитывать, что некоторые виды мяса имеют в своем составе также «плохой» холестерин, который сводит на нет пользу от самого тщательно составленного рациона. Поэтому при выборе мяса в качестве донора пептидов стоит остановить свое внимание на индейке, кролике, баранине. А вот кисломолочные продукты, сыр, овощи, рыба и фрукты, также богатые пептидами, можно есть без особых ограничений.

Также со стрессом очень хорошо справляются так называемые адаптогены, способствующие повышению сопротивляемости организма к широкому спектру вредных воздействий и к стрессу. Наиболее распространенные адаптогены – женьшень, имбирь, родиола розовая и элеутерококк. Чаи и настойки на их основе способны творить чудеса! Они купируют тревожное состояние и уменьшают уровень стресса в организме, не вызывая привыкания и побочных эффектов.

На что, помимо питания, следует еще обращать внимание при перманентном стрессе? Важно не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплескивать накопившуюся энергию путем занятия каким-то обыденным делом (например, вымыть окна, перебрать залежи вещей и т. п.). И, конечно, необходимо мыслить позитивно! Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия. Пусть это звучит мелко на фоне масштабных трагедий, но это именно то, что можно начать делать сейчас, что может делать каждый. И то, что действительно работает!

FOTOS: SXC

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Преимуществ у комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Sonnenhaus», «Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и предоставление заботы и полноценного ухода в комфортной домашней обстановке загородного дома, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Здесь ежедневно делается все для поддержания и укрепления здоровья жильцов и улучшения настроения, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой!

Так, недавно мы все весело и дружно отмечали дни рождения Раисы Фишер, которой исполнилось 92 года, и Эльзы Шауэр, отметившей 86-летие. Пользуемся случаем еще раз поздравить именинниц и пожелать им здоровья, бодрости и долголетия!

Один из залогов счастливой, благополучной жизни в преклонном возрасте – интересный досуг, поэтому мы уделяем большое внимание его организации. Рисование, вышивание, рукоделие, садоводство – у нас каждый находит себе увлекательное занятие по душе!

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

Ах, эта клубничка

Невероятно, но факт: всего 800 г (примерно 3 порции) клубники в неделю способны сократить риск инфаркта у людей пожилого возраста больше, чем на треть! К такому выводу пришли кардиологи из Гарвардского университета, проведя серию экспериментов с участием более 10 000 женщин и мужчин в возрасте 60-85 лет. Все дело в том, что в ароматных, сочных ягодах «царицы лета» содержится большое количество флавоноидов, которые положительно действуют на работу сердечно-сосудистой системы. Эти природные фенольные соединения помогают расширять артерии и препятствуют образованию холестериновых бляшек. Вывод: ешьте клубнику и будьте здоровы!

Сахара не надо

Хотите снизить риск развития диабета 2 типа почти вдвое? Сведите к минимуму употребление сладких напитков! Не только газированные напитки, но и сладкий чай, и лимонад, и фруковые нектары связаны с повышенным риском развития диабета 2 типа. Понятно, почему: избыточные калории, которыми столь богаты подслащенные напитки, приводят к увеличению веса, а сахарная нагрузка может повысить резистентность к инсулину. Поэтому лучше от них отказаться вовсе, заменив их водой и чаем без сахара. Да и кофе можно пить без сахара и сливок – попробуйте, вам понравится!

Книга – лучший подарок

Утверждение «Книга – лучший подарок» никогда не потеряет своей актуальности! А для тех, чей возраст перевалил за 60 лет, чтение является еще и лучшим способом избавления от депрессий. Это подтвердили результаты исследования шотландских психотерапевтов. Половине участников исследования были назначены антидепрессанты, а другую половину попросили читать книги – как триллеры, так и романы, и исторические произведения. Через 4 месяца у тех, кто читал книги, был значительно более низкий уровень депрессии, чем у тех, кто получал обычное лечение. Кроме того, книги помогают эффективно справляться со стрессом и приступами хандры без всяких побочных эффектов, - здесь может возникнуть разве что литературное привыкание!

Пусть всегда будет... солнцезащита

Хорошая кожа на протяжении всей жизни отнюдь не вопрос генов и даже не всегда экологии. Тут очень важен правильный уход, в частности, непременное применение солнцезащитных средств, препятствующих фотостарению. Даже если на улице свинцовые тучи, это не мешает ультрафиолету пагубно воздействовать на кожу. Как следствие — глубокие морщины и пигментные пятна. Поэтому как можно чаще, а уж летом ежедневно, пользуйтесь средствами с солнцезащитными фильтрами.

FOTOS: SXC

ANZEIGE

veritas®
Ihr ambulanter Pflegedienst

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

НАШИ УСЛУГИ:

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

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

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Geschäftsstelle 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

Измена: что делать и кто виноват?

Протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский – о супружеских изменах и их последствиях.

Думаю, надо сначала сказать, что такое измена не с духовной точки зрения, а что такое измена вообще. Можно подойти к этому вопросу с двух сторон. Во-первых, измена – это нарушение обещаний. То есть мы как бы отменяем, изменяем свое слово. И, во-вторых, это, конечно, еще воровство. В супружеском смысле этого слова, ты отбираешь то, что принадлежит твоему мужу, твоей жене, и отдаешь кому-то другому, а именно твои любовь и верность – ведь именно их мы и обещаем хранить до гроба, вступая в брак. Жизнь длинная. Но мы должны понимать, что как только мы кому-то что-то пообещали, этот человек становится заложником нашего слова. Например, если я вам пообещаю, что мы сегодня здесь встретимся, и будем разговаривать об изменах, а потом не приду? Более того, я вам не позвоню и не предупрежу! Вы еще потом будете мне час дозваниваться, а я к телефону подходить не буду – в несознанку уйду. Вроде бы мелочь, да? Но мы же понимаем, что это нечестно. В случае более серьезных обещаний, человек готов действительно ставить на кон свою жизнь. И мы принимаем ответственность, давая слово не изменять, а потом подставляем своего супруга.

Конечно, часто люди, уводящие мужа или жену из семьи, себя оправдывают самыми разными, в том числе убедительными словами. Например: «Он там несчастный, а со мной ему хорошо». Или я вот однажды такое шикарное объяснение слышал от женщины: «Ну вот он двадцать лет с ней прожил, она теперь ему мозг выносит, ничего хорошего он там больше с ней не видит, детей вырастил, а мне и вообще ничего не досталось. Пусть теперь хоть мне что-то достанется, я его сделаю счастливым». У нас ведь в Православной Церкви нет такого определения, как «смертный грех», в отличие от католиков. Но как мы действительно понимаем, смертный грех – это грех, убивающий душу. Любой грех наносит душе повреждение.

Знаете, если рассматривать заповеди Божии как инструкцию по эксплуатации – это я сейчас рассказываю на уровне первого класса воскресной школы, – то любое нарушение инструкции ведет к повреждению того, что эксплуатируют. В данном случае, человека. Представьте себе, что мы купили стиральную машину и стираем жесткой водой, не добавляя средств для смягчения. Понятно, что машина выйдет из строя не через десять лет, на которые она была рассчитана, а через пять. Если мы сразу включим ее не на то напряжение или не выложим гайки из карманов одежды, то она сломается сразу. Вот то, что ломает человека, условно говоря, и называется смертным грехом. У нас всего-то смертными можно назвать три греха: богохульство, убийство и блуд. И блуд относится к таким грехам, которые затрагивают сразу множество людей.
Неслучайно мы называем Церковь телом Христовым. Духовно мы соединяемся в Церковь и друг с другом через Причастие, и Церковь как тело растет. Так вот антицерковь, по древнейшим представлениям, растет через блуд, соединяя между собой блудников и блудниц. За измену полагается отлучение от Причастия на пятнадцать лет. Этот грех производит в душе человека такое опустошающее повреждение, что на какое-то восстановление честности, внутренней правды, целостности уходит вот такой сумасшедший совершенно по земным меркам срок. И это не просто дисциплинарная мера. Сейчас такие правила, естественно, никто не применяет, потому что измен слишком много. И если отлучить человека от Церкви на продолжительный период, непонятно, что и как с ним дальше случится.

Здесь очень важно понять, разовая это измена – то, в чем человек кается и больше этого не делает, – или то, в чем он продолжает жить. Человек, который продолжает изменять, отлучается от Причастия до тех пор, пока не прекратит. Если он прекращает, то дальше на него может налагаться определенная покаянная епитимья. Но в современной практике – это еще с дореволюционных времен – священник не может наложить епитимью продолжительностью более года ни на кого, ни по какому поводу. Но опять, смысл в чем? Представьте себе алкоголика. Допустим, он говорит: «Я с понедельника бросил пить. Я уже третий день не пью». Можем ли мы с ходу поверить, что он на самом деле бросил? Вероятность того, что он уже в пятницу где-то выпьет, очень велика. Так и здесь. Епитимия налагается для того, чтобы убедиться, что эта тема закрыта. А закрывается она подчас очень долго, иногда годами.

Как в свое время написал Льюис в «Письмах Баламута», одна из главных бесовских хитростей состоит в том, чтобы вы пересаживались к борту лодки, который и так вот-вот зачерпнет воды. То есть сначала, когда ты еще только собираешься грешить или когда грешишь, враг тебе говорит: «Ну, ничего страшного. Господь тебя простит. Он же есть Любовь. Он же милующий Отец. Он не может тебя наказать». И ты вот с этими мыслями идешь и совершаешь тот или иной грех. А потом, когда ты понимаешь, что сделал, и кешься, он начинает рисовать тебе все ужасы ада: «Тебе нет прощения. Ты не спасешься. Ты будешь вечно гореть в аду». Вместо того чтобы перед грехом приводить себе на ум адские картины и, когда ты пытаешься вернуться к Богу, напоминать себе притчу о блудном сыне – о том, что любящий Отец тебя простит и примет, если ты покаешься, – происходит все наоборот. Вот эту хитрость тоже надо знать.

Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, сказал Господь, уже прелюбодействовал с ней в сердце своем. И даже нечистые взгляды или мысли считаются изменой. Но мера греха совсем не одинаковая. Один из самых опасных для православных людей видов измены – это как раз измена душевно-духовная, когда человек отдает другому часть своей души. Это может начинаться как дружба, просто как привязанность, и человек, привыкший напрямую бороться с блудными помыслами, может этого не опознать. Когда я был помоложе и представлял интерес для лиц противоположного пола, у меня было несколько очень похожих случаев. Ко мне подходила прихожанка и говорила: «Батюшка, я хотела бы быть к вам ближе, я хотела бы вас вдохновлять, я хотела бы вам помогать». И я такой возмущенный: «Ну как же? У меня есть жена!» – «Ну, жена – это для другого». То есть здесь вроде бы речь идет о вещах душевно-духовных, никакого блуда. Но это, безусловно, была бы очень серьезная измена с моей стороны, если бы я подобное предложение принял.

Где проходит граница между близким общением и душевно-духовной изменой? Проблема в том, что как раз опознать эту границу практически невозможно. Дружба с лицом противоположного пола – вещь весьма опасная. Кстати, любопытный факт. Православные мужчины часто изменяют своим очень красивым, умным, добрым женам с какими-то совершенно, на первый взгляд, крокодилами. Иногда не понимая механизма, думаешь: «Ну как можно

было от такой чудесной жены уйти вот к этой?». А там сначала не было вообще никакой физиологии! Человек говорит: «Вы знаете, я понял, что есть Бог. Мы начали вместе читать акафисты – и такая благодать!», или: «Мы восстанавливали храм, помогали нищим, так трудились в ковидном госпитале… Столько добрых дел сделали, и такое утешение от Бога получили!»

Я специально этот пример привел, как максимально духовное все равно не может быть отделено от телесного. Дальше возникает привязанность – и человек влюбился, хотя сам абсолютно этого не может осознать. И когда, наконец, пробивает физиология, человек уже ничего не способен противопоставить ей, потому что он давно душой и духом изменил своей семье, своей жене.

По моим наблюдениям, в последние годы и десятилетия женщины изменяют своим мужьям не намного реже, чем мужья – своим женам. Я знаю одну многодетную мать с шестью детьми, которая ушла от мужа к мальчишке младше ее на двадцать лет. Чаще всего это происходит, потому что люди живут плохо, и это «плохо» продолжается не год, не два и не три. Достаточно частый случай – пресловутый кризис среднего возраста, когда человек перетряхивает свою жизнь. Иногда это просто сильная страсть. Буквально, познакомились где-то на корпоративе: «Ее образ пронзил меня, я не спал три ночи». В последние годы замечаю еще одну частую причину. Человек в молодости отказал себе в каком-то вдохновляющем его пути. Например, он выбирал между путем художника, который не принесет ему никаких доходов, и путем менеджера или токаря. И вот он что-то нарисует, а жена его не поддерживает: «Да займись чем-нибудь полезным». И вдруг находится та, кто оценит. Поэтому прямо совет супругам: всегда поддерживайте вашего мужа или вашу жену во всяких чудачествах. На самом деле это может быть не чудачество, а какая-то тайная мечта.

И еще: простить измену – не значит ее косвенно одобрить. Здесь все-таки существуют два разных слова – «прости» и «извини». «Извини» – это как раз «изведи меня из вины, сделай меня невиноватым». Извинять изменника не надо. А вот «прости» происходит от слова «просто». Дело в том, что любая измена приводит к колоссальному усложнению как в душе конкретного человека, так и в отношениях. Причем, чем больше лжи, тем сложнее и больнее все становится. Поэтому изменивший говорит: «Прости. Я понимаю, что причинил тебе огромную боль, я глубоко в этом раскаиваюсь». Если первый говорит так, а второй готов вместе идти дальше, понимая, что здесь торнадо прошел, и что ни одного живого места нет, вот это и будет прощение. Такое прощение не только возможно, но и желательно. Хотя Церковь понимает, что это может не каждый. И поэтому человек, которому изменили, в современном церковном каноническом праве называется потерпевшей стороной и имеет право на развод, в том числе церковный. Вообще, если вдруг вы узнали, что вам изменяют, то ни в коем случае нельзя делать вид, что ничего не происходит. Во-первых, нужно прекратить интимную близость с изменяющим вам супругом и сказать, что вы знаете о факте измены. Но не нужно делать поспешных шагов и расцарапывать ему морду. Не нужно делать чего бы то ни было, за что вам потом будет стыдно. По сути дела, когда тебе изменяют, тебя посылают. Простите за такое грубое слово. А есть золотое правило, оно никогда никого не подводило: послан – иди. Если вы являетесь владельцем той территории, на которой вы совместно живете, надо просто собрать чемодан и выставить его за порог. Если же нет, то надо спокойно уехать самому и уже со своей территории выстраивать какой-то спокойный диалог.

Единственное, о чем бы я хотел предупредить. Когда человеку изменяют, у него резко падает самооценка. И самый верный и быстрый способ ее поднять – изменить в ответ. Вот этого не делайте. Будет только хуже.

ANZEIGE

Руслан Богатырев

«Любой успех начинается со спорта!»

Руслан Богатырев, подписавший контракт с музыкальным лейблом «Monolit Music», в короткие сроки покорил сердца слушателей и стал известен широкой аудитории. Его клипы набирают просмотры, а он продолжает экспериментировать, рождая все новые и новые идеи. В чем его жизненное кредо, какие цели он ставит перед собой? Сегодня мы пообщались с Русланом, чтобы узнать о его творческих планах.

- Добившись высоких результатов в спорте, Вы все же решили вспомнить о мечте детства – стать выдающимся артистом эстрады?

- Я активно занимался спортом с 2002 года, моя жизнь проходила в постоянных тренировках. Параллельно я получал образование в музыкальном училище. С музыкой не расставался никогда. Сейчас детская мечта начинает воплощаться в жизнь. Я понимаю, что успешно иду к своей цели, и радуюсь этому как ребенок.

- Фраза, сказанная Вами в эфире программы «Доброе утро» – «Любой успех начинается со спорта», – теперь уже на слуху. Что это значит лично для Вас?

- Это мое твердое убеждение. Спорт, режим и правильное питание – движущая сила, которая помогает нам развиваться. Если мы ведем здоровый образ жизни и улучшаем состояние тела, то быстрее добиваемся успеха. Я знаю много известных людей, которые придерживаются этого принципа и получают прекрасные результаты в своей профессиональной сфере, поэтому спорт для меня имеет огромное значение.

- Не так давно Вы подписали контракт с музыкальным лейблом «Monolit Music», с которым работают Максим Фадеев, Ольга Серябкина, Регина Тодоренко, достаточно известные артисты. Почувствовали груз ответственности, начав сотрудничество с лейблом?

- Я готов к новому этапу в творчестве и, безусловно, чувствую свою ответственность. Но беспокойства при этом не испытываю. Считаю, что достоин и могу быть востребованным артистом.

- Руслан, расскажите о клипе «Поговори со мной» – в чем его идея, что Вы хотели донести этим видео слушателям и почему важно, чтобы клип увидел свет?
- Клип снят по мотивам реальной истории из моей жизни: в 2021 году у нас с женой Кариной произошло небольшое расставание. В этот клип я вложил все свои чувства, описал момент разлуки и последующего воссоединения. Каждый, кто прошел через такие испытания, найдет в песне что-то свое. Это очень откровенная история. Она многим напомнит о юношеской любви, и каждый сможет поностальгировать во время просмотра.

- Согласны ли Вы, что музыка помогает переживать трудные моменты в жизни, справляться со стрессом?
- Конечно, музыка дарит людям положительные эмоции. Если это лирическое произведение, человек проживает через него свои чувства. Более энергичные треки заряжают позитивом, отвлекают от проблем, помогают справиться со сложностями.

- Какие треки из плейлиста можете посоветовать для поднятия настроения?
- Рекомендую к прослушиванию мои треки, которые есть на всех цифровых площадках. Заряд положительных эмоций гарантирую.

- В связи с обстановкой в мире происходят существенные изменения в музыкальной индустрии. На фоне этого возможности для российских певцов сильно ограничиваются?
- Наоборот, я считаю, что «окно» возможностей для начинающих артистов сейчас открывается еще шире. Рынок становится более внутренним, у нас огромная аудитория. Думаю, что ситуация в принципе положительно повлияет на развитие творчества.

- Какие планы, и чего ждать Вашим слушателям в ближайшее время?
- У меня намечаются выступления в мае в Москве и Краснодаре. Буду стараться чаще удивлять поклонников новыми песнями.

- Мы начали наш разговор с того, что Вы исполнили мечту своего детства. А остались ли несбыточные, есть к чему стремиться?
- Я мечтаю о том, чтобы жена родила мне дочку. Если говорить о профессиональной деятельности, то я стремлюсь к своим целям: активно продвигаю творчество, вкладываю в него свою душу, стараюсь делать уникальные вещи. Моя цель – найти живой отклик в сердцах своей аудитории. Хочу, чтобы моя музыка была услышана, ведь это главный показатель успеха для артиста.

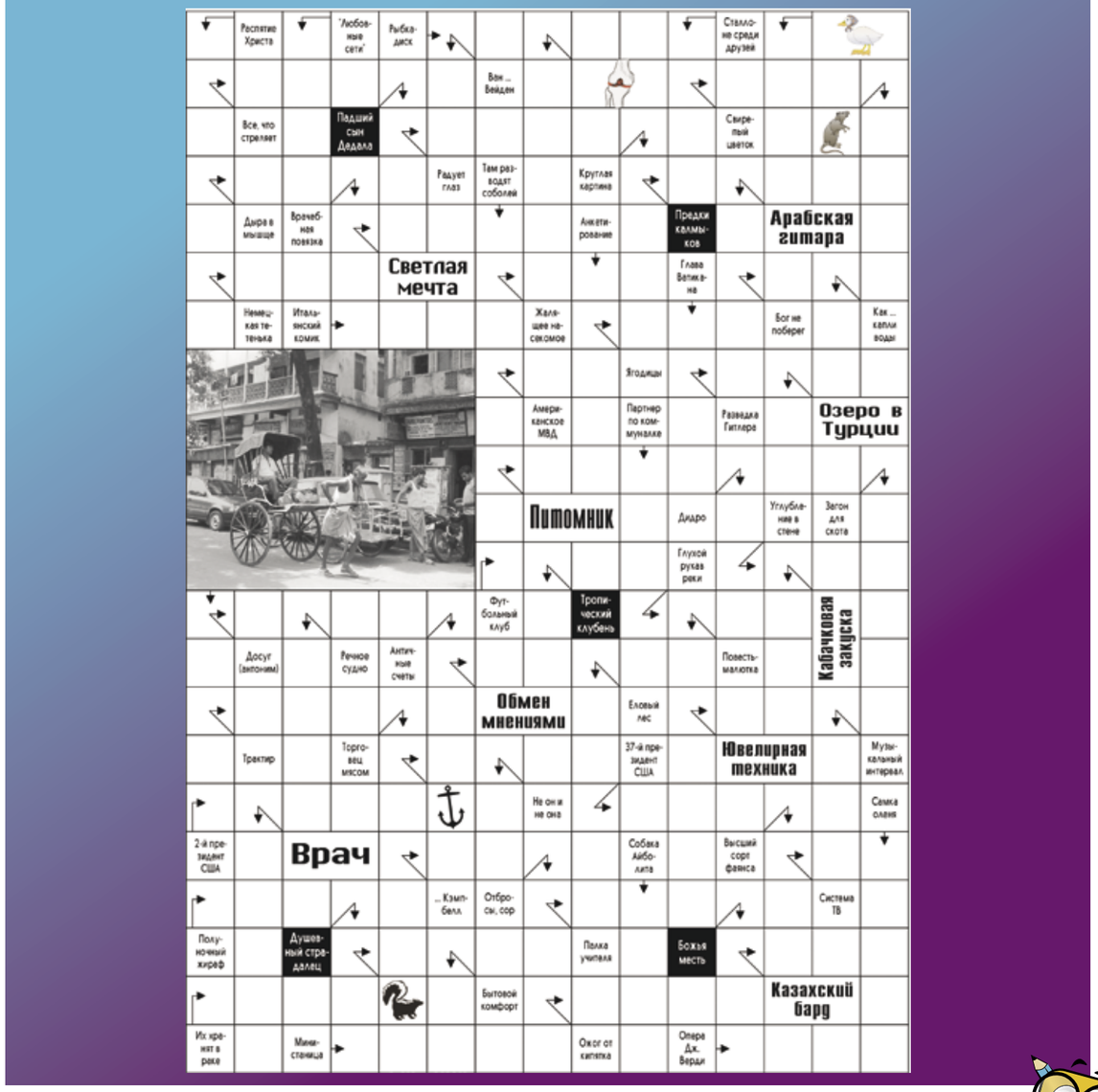
- Хотели бы Вы попробовать поэкспериментировать с музыкальными жанрами? Какой жанр ближе всего?
- Стараюсь не ограничиваться только одним жанром. Моя концертная программа состоит из двенадцати песен, которые написаны в разных жанрах: рок, рэп, поп-рок, шансон. Я преднамеренно не выбираю один стиль, потому что так появляется намного больше шансов для музыкальных экспериментов и выражения себя. Во всех моих песнях фоном звучат элементы рока, и я считаю, что это интересно. Некоторые говорят, что я сочетаю несовместимые вещи. Значит, я попробую сделать невозможное и доказать всем, что такая музыка имеет право на существование. Буду и дальше экспериментировать, чтобы создавать уникальный продукт.

- Сейчас есть тренд на музыку 90-х. Как относитесь к этой тенденции?
- Действительно, сегодня ощущается такой тренд, и он интересен. Но мне не подойдет такой стиль – мое творчество более брутально. Хотя, с другой стороны, можно и это попробовать. Не исключено, что когда-нибудь в моих песнях появятся элементы из музыки 90-х.

- Руслан, как насчет коллабораций с артистами?
- Да, это есть в моих планах. В настоящий момент мы с командой ведем переговоры с некоторыми артистами. Вероятно, что в скором будущем я порадую ценителей моего творчества чем-то интересным. Уверен, что это обязательно случится – вопрос только во времени.

- Любовь – одна из основных тем Вашего творчества? Считаете себя счастливым человеком, который нашел свою любовь?
- В моих песнях часто затрагивается тема любви. Так уж сложилось, что композиторы в основном присылают мне лирические материалы. Конечно, такие песни находят отклик у широкой публики. Но сейчас я стараюсь сделать свой репертуар более разнообразным. Любовь – это то, из чего состоит наша жизнь, она вдохновляет на поступки и творческие открытия. Мне повезло, я могу назвать себя счастливым человеком, который уже повстречал свою любовь. Эта женщина подарила мне 3-х сыновей, настоящих богатырей. Я надеюсь, что в будущем у нас появится еще и дочка.

СКАНВОРД



АНЕКДОТЫ

— Дорогой, у нас завтра годовщина свадьбы. Может, зарежем поросенка?
— Поросенок-то в чем виноват? Это Серегу надо зарезать, он ведь нас познакомил.

* * *

Штирлиц уже три месяца посылал в Центр одну и ту же шифровку:
4207 1801 2275 4408
6872 4589 5533 7928
3473 5600 1956 7639
Но напрасно: ни на одну из этих кредитных карт так и не поступило ни копейки зарплаты.

* * *

Отправил тещу в круиз на теплоходе «Чапаев». Не «Титаник», конечно, но надежда есть.

* * *

Главное, что надо хорошо усвоить в этой жизни, – это белки, жиры и углеводы.

* * *

Надпись на пачке сигарет «Курение ведет к медленной и болезненной смерти» как бы предупреждает тебя, что все остальные умрут быстро и весело.

* * *

Женщина, заказавшая услугу «Муж на час» для ремонта электропроводки, стала вдовой за сорок минут.

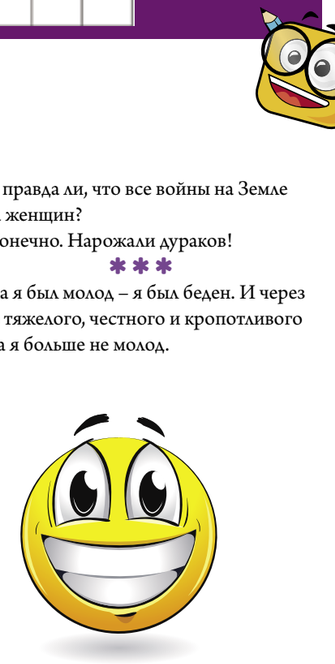
* * *

Охотника-промысловика Сидорова, легко попадавшего со ста метров белке в глаз, загрызла стая одноглазых белок.

— А правда ли, что все войны на Земле из-за женщин?
— Конечно. Нарожали дураков!

* * *

Когда я был молод – я был беден. И через годы тяжелого, честного и кропотливого труда я больше не молод.



На экране

С 4 мая 2022 года

Doctor Strange
(«Доктор Стрейндж»)
Режиссер: Сэм Рэйми
Авторы сценария: Майкл Валдрон, Стэн Ли, Стив Дитко
В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Патрик Стюарт, Рэйчел МакАдамс
Колдун-супергерой Доктор Стрэйндж открывает вход в мультивселенную, хотя ему настоятельно советуют этого не делать. Здесь он встречает своего двойника – альтернативную и очень злую версию себя самого.

The Northman
(«Варяг»)
Режиссер и автор сценария: Роберт Эггерс
В ролях: Александр Скарсгард, Николь Кидман, Итан Хоук
Средние века. Скандинавия. Юный принц Амлет стал свидетелем коварного убийства своего отца. Амлету удалось сбежать и присоединиться к викингам, которым он поклялся вернуться, спасти королеву-мать и убить дядю-предателя. Теперь пришло время исполнить клятву.

С 12 мая 2022 года

Phantastische Tierwesen: Dumbledores Geheimnisse
«Фантастические твари: Тайны Дамблдора»
Режиссер: Дэвид Йейтс
Авторы сценария: Стивен Кловз, Дж.К. Роулинг
В ролях: Эдди Редмэйн, Джуд Лоу, Эзра Миллер
Профессор Альбус Дамблдор узнает, что могущественный темный волшебник Геллерт Грин-де-Вальд планирует захватить власть над миром. Понимая, что не сможет остановить его в одиночку, Дамблдор просит зоомага Ньюта Саламандера возглавить команду из выдающихся волшебников. Им предстоят невероятно опасные приключения, встреча со старыми и укрощение новых магических существ и борьба со сторонниками Грин-де-Вальда, которых становится все больше.

С 26 мая 2022 года

Top Gun Maverick
(«Маверик»)
Режиссер: Джозеф Косински
Авторы сценария: Эрен Крюгер, Эрик Уоррен Сингер, Кристофер МакКуорри
В ролях: Том Круз, Майлз Теллер, Дженнифер Коннелли
Пит Митчелл по прозвищу Мэверик более тридцати лет остается одним из лучших пилотов ВМФ. Теперь перед ним поставлена новая задача: он должен подготовить отряд выпускников «Топ Ган» для специальной миссии, требующей исключительной самоотверженности от тех, кто будет назначен на вылет.

Майские праздники

Май – это праздники, весеннее настроение и масса других поводов для радости. Например, свежие овощи и зелень, из которых можно приготовить вкуснейшие блюда!

Салат с листьями одуванчика, авокадо и клубникой
Ингредиенты: 150 г молодых листьев одуванчика, 150 г клубники, 1 большое авокадо, 2-3 средних огурца, 30 г грецких орехов, сок и цедра половины лимона, бальзамический уксус, оливковое масло, соль и перец по вкусу
Нарезать огурцы средними ломтиками, посолить, посыпать лимонной цедрой. Авокадо очистить, нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Клубнику нарезать на четвертинки. Листья одуванчика порвать руками. Смешать все подготовленные продукты, заправить оливковым маслом, приправить и посыпать орехами. Разложить по тарелкам, сбрызнуть бальзамическим уксусом и подавать.

Острый овощной суп
Ингредиенты: 700 г любых корнеплодов (репы, моркови, свеклы), 1 л куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 2 картофелины, 1 луковица, 1 пучок зелени (кориандра или петрушки), специи (молотая куркума, перец и соль) по вкусу
Корнеплоды очистить, завернуть по отдельности в фольгу и поместить в разогретую до 180°C духовку на 35 минут. Затем аккуратно развернуть, обдать холодной водой и крупно нарезать. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, измельчить, обжарить до золотистого цвета, добавить печеные овощи и все специи и жарить еще одну минуту. Выложить в кастрюлю с бульоном, довести до кипения. Добавить картофель и варить под крышкой 15 минут. Измельчить суп блендером, приправить солью. Разлить по тарелкам и посыпать листиками зелени. Подавать с гренками.

Морковное пюре с йогуртом
Ингредиенты: 6 столовых ложек натурального йогурта, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 больше моркови, по 1 столовой ложке свежих укропа и мяты, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла
Морковь нарезать кружочками и потушить с одной столовой ложкой масла до мягкости. Растереть в пюре вместе с одной столовой ложкой лимонного сока и оставшимся маслом. Йогурт смешать с оставшимся лимонным соком, раздавленным чесноком и травами, посолить. Пюре поместить на тарелку горкой, посередине сделать углубление, выложить в него йогуртовый соус и подавать с гренками.

Творожные кексы с лимоном
Ингредиенты: 250 г мягкого пастообразного творога, 2 яйца, 50 г размягченного сливочного масла, 75 г сахара, цедра одного лимона, 80 г муки, половина чайной ложки разрыхлителя, корица по вкусу
Разогреть духовку до 180°C. Взбить миксером масло с сахаром. Постепенно добавлять остальные ингредиенты, продолжая взбивать. Тесто должно получиться очень воздушным и не густым. Переложить тесто в формы для кексов и выпекать до готовности (примерно 35-40 минут).

FOTOS: GXC

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, светлые, кондиционированные комнаты. Красивая современная сауна, 5 минут до аэропорта, 500 м до Кропоткинского шоссе. Тел. 0176 203 87 912

Продаю хорошо идущий магазин Spätkauf с рентабельностью 25-30% в год в районе Neukölln, рядом с метро, площадь 60 кв.м. Звонить с 18 до 24 часов. Тел. 0173 9813693.

Предлагаю работу

Приглашаем к сотрудничеству в нашу команду! Новая работа XXI века: без специальных знаний и навыков, свободное времяраспределение, дополнительный заработок или основной источник доходов. Заинтересовались? Тогда приглашаем на собеседование! Тел. 0178 677 51 12 или 0176 553 03 728

Ищу работу

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

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

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

Предлагаю услуги

Предлагаю услуги ногтевого сервиса с медовым массажем. Мастер выезжает к клиенту домой.
Тел. 030 223 90 778

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

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

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

Приму в подарок

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

Разное

Жительница Берлина (61 год) ищет одиноких людей до 65 лет для совместного проведения времени и взаимопомощи в трудных ситуациях. Буду очень благодарна Вашим откликам по электронной почте diehoffnungbleibt@yahoo.de

Подарю теплые женские сапоги, размер 39-40 (америк. 5,5), в отличном состоянии. Самовывоз. Тел. 0157 88040540

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

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

Хотим помочь нашему сыну найти себе пару. Он простой парень, не был женат, нет детей. Ему 36 лет. Хорошо и молодо выглядит. Ищет простую милую девушку, некурящую. Из Берлина. Наш телефон 0176 348 22 264 и его 0176 348 71 691

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU *Achsvermessung*
Inspektion nach HV *Karosserie / Lackierung*
Reparaturen aller Art *Klimaservice*
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de

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

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030688377160

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

Большой выбор духовной и художественной литературы, икон, ювелирных изделий и сувениров для каждого члена вашей семьи!

Заказывайте на сайте
www.xc24.eu
Справки по телефону 030 688 377 155

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