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

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

Артист, спортсмен, примерный семьянин, многодетный отец – история Руслана Богатырева впечатляет и вдохновляет. Музыкант рассказал, что для него значит успех, какую роль в этом играет супруга, видит ли он себя в роли нового героя и о чем мечтает.

РУСЛАН БОГАТЫРЕВ

«Все, что я делаю сам, успешно!»

СТР. 20

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

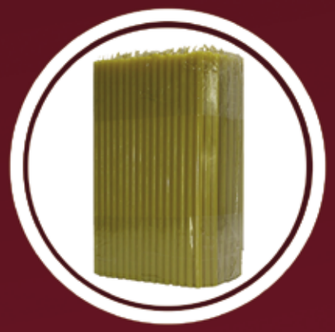
www.christ-familie.eu

АКЦИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА “ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ”!

Икона
Святая Троица
12,90€

Икона Божией Матери
“Умягчение злых сердец”
12,90€

Икона Божией Матери
“Знамение”
12,90€



Свечи церковные
восковые № 40
50 шт. - 12,95€
100 шт - ~~23,90€~~ 21,90€

Свечи церковные
восковые № 80
25 шт. - 8,50€
100 шт - ~~23,90€~~ 16,90€

Свечи кадильные
ароматные
~~9,70€~~ 7,90€
"Никольские", "Фиалка", "Ливанский кедр", "Кедр", "Афон", "София", "Алтайский кедр", "Византия", "Дары Волхвов"

+ ПОДАРОК

При любом заказе
ламинированная молитва
в подарок

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

www.christ-familie.eu

@xc24.eu

christianfamilyofgermany

@christ_familie

+491633166728

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Ах, эти ножки, или все о деформации стопы
Что такое вальгусная деформации стопы, в чем причина ее возникновения, и что с ней делать?

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Лакрица: аргументы и факты
Лакрица и ее производные относятся к той категории продуктов, которые либо очень любят, либо терпеть не могут.

СТР. 14
ТЕМА
Хороша каша!
Лучший способ сделать свой рацион здоровым и полезным – каша из ячменных зерен.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Наука согласия
Как же выбрать духовника, рассказывает протоиерей Максим Первозванский, клирик храма Сорока Севастийских мучеников.

СТР. 20
Руслан Богатырев: «Все, что я делаю сам, успешно!»
Артист, спортсмен, примерный семьянин, многодетный отец – история Руслана Богатырева впечатляет и вдохновляет.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В сентябре на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Оригинально и вкусно
Чем бы таким вкусным и оригинальным порадовать себя и своих близких? Вам в помощь нижеприведенные рецепты!

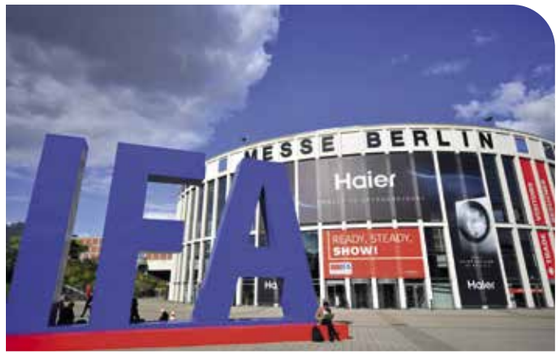
Impressum

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.



IFA BERLIN 2023

Здесь начинается будущее

С 1 по 5 сентября в столичном Выставочном центре откроются двери Международной выставки коммуникационной и бытовой техники и электроники IFA, проходящей ежегодно в Берлине с 1924 года. Как всегда, ведущие мировые компании представят здесь свои перспективные разработки и приоткроют завесу над будущим мира современных технологий. Среди последних особого внимания заслуживают экспонаты нового раздела IFA NEXT, а также... нет, не будем раскрывать все секреты! До встречи на Международной выставке бытовой техники и электроники!

KURPARK-MEETING

Красиво жить не запретишь

С историей и неповторимой атмосферой Баден-Бадена связана традиция проведения престижных международных скачек, блистательных балов и роскошных праздников. Как известно, на ипподроме Иффецхайм ежегодно в период с конца августа по начало сентября проходит «Большая неделя» знаменитых на весь мир лошадиных скачек, непременное место встречи тех, кто знает толк не только в галопе, но и в красивой жизни. Завершающим аккордом этого спортивно-светского мероприятия станет в этом году Kurpark Meeting. Это уникальное мероприятие под открытым небом включает в себя разнообразнейшие музыкальную и кулинарную программы, шоу и фейерверки, а также массу сюрпризов! Словом, увидимся в баден-баденском Курпарке!

INVITA 2023

Старость в радость

В Бремене с 6 по 7 сентября пройдет Международная выставка товаров и услуг для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями InVita 2023. Глазам ее посетителей предстанет множество новых и прогрессивных идей, значительно повышающих качество жизни, современное оборудование по уходу, восстановлению подвижности и ведения активного образа жизни и, что самое ценное, опыт специалистов сферы патронажных услуг – все, что позволяет превращать старость в радость и сделать жизнь пожилых людей и людей с физическими отклонениями полноценной, интересной и насыщенной. В этом году, помимо прочего, акцент будет сделан на создании культуры отдыха и организации досуга тех, кто испытывает трудности из-за ослабления или нарушения функций организма.

ROSEN & GARTEN MESSE 2023

Вдыхая розы аромат

Для того чтобы убедиться воочию в том, что осень – никакая не унылая пора, а в полном смысле слова очей очарование, в сентябре достаточно, в принципе, просто совершить прогулку в парке. Если же и этого мало, поспешите на Международную выставку ландшафтного дизайна, благоустройства и озеленения территорий Rosen & Garten Messe 2023, которая состоится 9 и 10 сентября в Кронахе. Посетителям выставки представится уникальная возможность усладить глаз обилием цветников и получить порцию фитонцидов, вдыхая аромат потрясающих роз и других цветов, а также открыть для себя палитру невероятных красок, которыми природа раскрашивает мир на закате года. Не пропустите!

TAG DES OFFENEN DENKMALS

Преданья старины глубокой

10 сентября во всей Германии пройдет День открытых памятников. В это воскресенье открыто для посещений много необычных (а также ряд обычно недоступных широкой публике) мест. Роскошные дома и частные замки, старые фермы, заброшенные фабрики и другие исторические памятники ждут всех без исключения, чтобы поделиться своими тайнами и «преданьями старины глубокой».

OKTOBERFEST 2023

Праздник пива

16 сентября в Мюнхене начнется легендарный Праздник пива (Oktoberfest или Wiesn). Утром предпоследней субботы сентября все уважающие себя жители столицы Баварии, а также примкнувшие к ним жители других городов Германии и многочисленные туристы из разных стран мира, которых объединяет любовь к пиву, соберутся на знаменитом на весь свет Лугу Терезы (Theresienwiese), где пройдет открытие главного пивного фестиваля планеты. Безудержное веселье будет бить ключом на Празднике пива в течение последующих двух недель! Подогревать его будут гремящая бравурная музыка и стук литровых кружек-«масс», груды колбасок и свиных рулек разных сортов, горы соленых крендельков... И, разумеется, водопады пенного, хмельного и автоматного пива!

INTERBOOT 2023

Семь футов под килем

Что необходимо кораблю для плавания, а человеку – для комфорта и удовольствия от общения с водной стихией? Ответ на этот и другие «морские» вопросы вы получите, посетив ведущую Международную выставку водных видов спорта, что пройдет с 23 сентября по 1 октября в Выставочном центре Фридрихсхафена. Добро пожаловать на борт!

СОБЫТИЯ СЕНТЯБРЯ

1 СЕНТЯБРЯ 1255 ГОДА

Рыцари Тевтонского ордена основали крепость Кенигсберг в месте впадения реки Преголи в Балтийское море. Впоследствии здесь возник город, который носил это имя более семи столетий. В 1945 году, согласно решению Потсдамской конференции, Кенигсберг с прилегающей к нему территорией (около одной трети бывшей Восточной Пруссии) отошел к СССР, а год спустя в честь Михаила Калинина был переименован в Калининград.

3 СЕНТЯБРЯ 1826 ГОДА

Состоялась коронация императора Николая I и его супруги. Интересно, что вообще-то Николай I не был наследником престола, но его старший брат Александр I в завещании назначил его таковым, когда великий князь Константин Павлович отказался наследовать трон. После смерти брата Николай некоторое время не признавал манифест о своем назначении, но в связи со сложной ситуацией в стране (в частности, восстанием декабристов), все-таки согласился венчаться на царство.

7 СЕНТЯБРЯ 1812 ГОДА

День крупнейшего сражения Отечественной войны 1812 года между русской и французской армиями, более известного как Бородинская битва. В течение шести часов русские войска отбивали ожесточенные атаки противника. Потери были огромными с обеих сторон – свыше 38 тысяч русских солдат и 58 тысяч французских. Русская армия отступила, но сохранила боеспособность. Наполеон не сумел добиться главного – разгрома русской армии.

11 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА

Одна из горных вершин Кавказа названа «Курском» в честь трагически погибших членов экипажа подводной лодки «Курск».

12 СЕНТЯБРЯ 1941 ГОДА

К западному берегу Ладожского озера подошли первые баржи с зерном, мукой и боеприпасами: начала действовать «Дорога жизни» – единственная «блокадная артерия» осажденного Ленинграда.

15 СЕНТЯБРЯ 911 ГОДА

Князь Олег после успешного похода на Константинополь заключил договор с Византией. Это был первый международный договор Древней Руси, который устанавливал дружественные отношения Византии и Киевской Руси, определял порядок выкупа пленных и наказания за уголовные преступления, совершенные греческими и русскими купцами в Византии и изменял береговое право (отныне вместо захвата выброшенного на берег судна и его имущества, владельцы берега обязывались оказывать помощь в их спасении).

18 СЕНТЯБРЯ 1925 ГОДА

Председатель ЦИК СССР Михаил Иванович Калинин подписал первый в советской истории закон об обязательной военной службе.

FOTOS: SXC

20 СЕНТЯБРЯ 1949 ГОДА

День провозглашения Федеративной Республики Германия, когда были избраны парламенты земель и парламент страны – бундестаг, назначивший правительство во главе с лидером христианских демократов Конрадом Аденауэром.

22 СЕНТЯБРЯ 1839 ГОДА

Состоялась торжественная закладка нового Храма Христа Спасителя, который строился почти 44 года. Над созданием Храма трудились лучшие архитекторы, строители и художники того времени. В 1931 года Храм был взорван, в 1958 году на его месте появился бассейн «Москва», а в 1994 году началось восстановление Храма Христа Спасителя в прежних архитектурных формах.

27 СЕНТЯБРЯ 1998 ГОДА

День рождения поисковой системы Google, созданной студентами Стэнфордского университета Ларри Пейджем и Сергеем Брином. Google считается самым популярным поисковиком в мире, обрабатывающим свыше миллиарда поисковых запросов в день.

28 СЕНТЯБРЯ 1994 ГОДА

В Финском заливе в 100 километрах от шведских берегов утонул паром «Эстония». Гигантское судно стало могилой для 852 человек. Существует несколько версий произошедшего, в том числе самых невероятных. Официальная же такова: конструктивные недостатки носового люка не выдержали сильного шторма.

СУДОКУ

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

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

Ах, эти ножки, или все о деформации стопы

Статистика, которая знает все, утверждает, что каждая четвертая жительница Европы не понаслышке знакома с проблемой, так называемой вальгусной деформации стопы, или выступающей косточки на большом пальце ноги. В чем причина ее возникновения, и что с ней делать?

FOTOS: SXC

Вальгусная деформация стопы встречается главным образом у женщин и представляет собой одну из самых распространенных форм возрастного изменения формы стопы. Впрочем, иногда причиной является наличие травмы копчиково-крестцовой области, при которой, как по цепочке, сначала разворачиваются тазовые кости, затем бедренные, после этого кости голени, и, наконец, стопы. Но это скорее исключение, чем правило. А в большинстве случаев косточка на большом пальце ноги начинает заметно выпирать у примерно 25% дам старше 45 лет. И, кстати, вопреки расхожему мнению, происходит это вовсе не в результате частого ношения обуви на каблуке. Деформация стопы может развиваться и у тех, кто предпочитает лодочкам кроссовки. Основной причиной является слабая соединительная ткань и другие особенности строения женского тела. Дело в том, что связки таза у женщин менее крепкие и стабильные, чем у мужчин – они размягчаются во время беременности и растягиваются в процессе родов. Во-вторых, длина стопы у женщин меньше, чем у мужчин, относительно общего веса и размера тела, то есть получается, что меньшая конструкция несет больший вес. Именно поэтому женские стопы более подвержены деформации, чем мужские. Плюс к тому с возрастом у подавляющего большинства людей развиваются болезни суставов, а также заболевания сосудов, в частности, ревматоидный артрит, которые также провоцируют изменение формы стопы. Играет роль и избыточный вес, так как лишние килограммы усиливают нагрузку на стопы и провоцируют возникновение «шишки» на пальце.

В случае если косточка заметно искривлена, но не доставляет никаких неудобств, кроме эстетических, достаточно как можно чаще ходить босиком: это укрепляет мышцы стопы и способствует естественной постановке пальцев. Помимо этого, можно сменить обувь. В данном случае специалисты рекомендуют удобную обувь на плоском ходу и с толстой подошвой. Если передней части стопы хватает места, давление на пальцы и подушечку стопы снижается, а толстая подошва служит им своего рода амортизатором, снимая нагрузку и уменьшая вероятность дальнейшей деформации.

Если болевые симптомы уже присутствуют, не обойтись без визита к врачу. Скорее всего, он назначит курс физиотерапии. Ведь первое, с чего нужно начать лечение стоп – это восстановление правильного положения осевого скелета, после чего на место встанут кости таза и бедер, а там очередь дойдет и до стоп. Важно также учитывать, что скорость восстановления и эффект от лечения будут зависеть от того, как давно появилась деформация. Чем раньше начнется лечение, тем быстрее удастся значительно улучшить форму стопы. Даже если форма стопы не станет идеальной, ноги перестанут уставать, боли в стопах уменьшатся.

С болью в области плюсны при ходьбе помогут справиться и ортопедические стельки с валиками для подушечек стопы, снимающие нагрузку с пальцев ног. В особо сложных случаях врач может назначить нестероидные противовоспалительные средства, которые ввиду возможных побочных эффектов допустимо принимать только в течение короткого периода.

А вот о чем лучше и не думать, так это об операции по удалению выпирающих косточек. Дело в том, что любые отклонения от нормы в данном случае направлены на поддержание равновесия, и выпирающие косточки являются своеобразной дополнительной опорой. Если эту опору удалить, возникнут большие затруднения с ходьбой, а боль может даже усилиться. Кроме того, из-за возросшей нагрузки на ногу стопа может «распластаться», то есть увеличиться на 1-1,5 размера. Поэтому лучше чаще ходить босиком, носить удобную обувь, регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для предупреждения деформации стоп и, конечно, следить за весом! Но это вы и так делаете, правда?

Секреты букетов

Казалось бы, что сложного в букете? Сложить вместе несколько цветов, и вся премудрость! Однако это далеко не так – в составлении букетов есть свои правила и традиции.

FOTOS: SXC

По местам!

Всякой вещи – свое место. Это касается и цветочных букетов. Например, невысокие, преимущественно округлые букеты в небольших, низких вазах ставят в центре обеденного стола, причем ваза должна гармонировать с посудой. Букет для стола должен быть не выше 15 см. На шкаф или полку хорошо поставить ампельный букет, в котором есть свисающие стебли и головки цветов, склоненные вниз. А вот высокие букеты из длинностебельных растений самым выигрышным образом смотрятся в напольных вазах (интересно, что в помещениях с такими цветочными инсталляциями потолки будут казаться выше, а если такой букет поставить в угол, он словно раздвинет стены узкой комнаты и создаст впечатление просвета).

Все цвета радуги

Цветы могут творить настоящие чудеса, как дополняя тональную схему в помещении, так и оживляя ее или даже визуально увеличивая или уменьшая размеры пространства. Так, красные и оранжевые цветы придают теплоту темным, сумрачным помещениям, синие и белые, напротив, смягчают излишне теплую тональность. В темных углах комнаты прекрасно выглядит большой букет желтых цветов, а на солнечном месте будут особенно хороши лиловые цветы. Но только не следует ставить пестрый букет на фоне пестрой стены, это будет выглядеть утомляюще.

«Вот сосуд пустой, он предмет простой...»

Каждому букету – своя ваза! Так, низкие керамические или глиняные вазочки подойдут для скромных полевых и луговых цветов, их более высокие «коллеги» – для гладиолусов, крупноцветных хризантем и георгинов. Розы на длинном стебле и пионы будут очень стильно смотреться в изящной, удлиненной стеклянной вазе, а цветы с короткими стеблями (маргаритки, цветной горошек и др.) – в невысоких, плоских емкостях. Кстати, если вы хотите продлить жизнь букета, поставьте его лучше в керамическую вазу, которая не пропускает свет и сохраняет температуру воды более равномерно, что положительно сказывается на состоянии цветов.

Семь раз отмерь, один – отрежь

Чтобы букет радовал вас как можно дольше, цветы для него лучше срезать острым ножом рано утром или вечером (в том случае, если вы – гордый обладатель собственного цветника). Если же вы приобрели цветы в магазине, то все равно обрежьте стебли перед тем, как ставить их в воду, и удалите с нижней части листья, а у роз – шипы. Не лишним было бы и расщепить концы стеблей, причем делать это желательно под водой, чтобы растения не «наглотались» воздуха. У растений, выделяющих млечный сок (георгин, гортензия и др.), срез обжигают над пламенем или опускают в кипяток, а затем сразу опускают в холодную воду. Перед тем, как ставить в воду лилии, удалите у них пыльники – это продлит жизнь цветка и сохранит его (и окружающие предметы) чистым от пыльцы. Не забывайте ежедневно менять воду в вазе, промывая при этом стебли и сам сосуд – и пусть ваш букет радует вас как можно дольше!

Хороша каша!

Лучший способ сделать свой рацион здоровым и полезным? Конечно, каша, причем не абы какая, а из ячменных зерен.

По непонятным причинам перловка, а также ее «родственница», ячневая каша (обе они делаются из крупы, которую получают путем очищения зерен ячменя от отрубей и их последующей шлифовки и полировки) не слишком частые гости на наших столах. И очень зря! Ведь они состоят главным образом из сложных углеводов типа крахмала, которые обладают огромным энергетическим резервом. Кроме углеводов, перловка и ячневая каша богаты витаминами (особенно группы В), растительными белками, хорошо усваивающимися организмом даже после тепловой обработки, калием, магнием и железом. А вот натрия в них практически нет, поэтому эти каши не способствуют набору массы тела. Зато фосфора хоть отбавляй! По его содержанию ячмень почти вдвое опережает все прочие злаки. Фосфор не только является основным веществом, необходимым для работы мозга, но и главным микроэлементом для спортсменов, поскольку именно он отвечает за быстроту и силу сокращений мышечной ткани. Еще в чудо-кашах содержится много клетчатки, благодаря которой улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Словом, одна сплошная польза!

Включение в рацион каш и супов из ячменя рекомендуется при острых воспалительных заболеваниях кишечника, а также при кожных заболеваниях, особенно при экземе и псориазе. Незаменимы ячменные производные и для лечения грибковых инфекций, так как в их состав входит гордецин, антибактериальное вещество, которое борется с вирусами, инфекциями и различными внутренними воспалениями и блокирующее процессы старения. Регулярное употребление ячневой и перловой круп благотворно влияет на кожу, делая ее упругой и гладкой.

FOTOS: SXC

Если же сравнить ячмень с, например, пшеницей или рисом, очевидно, что ячмень заметно выигрывает по ценности белка и количеству клетчатки. А это автоматически ставит перловку и ячневую крупу в разряд диетических продуктов, помогающих снижению веса и снижающих уровень сахара в крови. Полезны они и для сердечной мышцы, и для печени, и для щитовидки…

Что лучше, ячневая каша или перловая, и вообще, чем они отличаются? Все дело в способе обработки зерен ячменя. Ячневую крупу производят из цельного нешлифованного зерна. Перед этим его очищают от цветочных пленок и плодовых оболочек, затем просеивают и дробят в мельнице. Перловая же крупа делается по-другому. Вначале зерно также очищают от шелухи и органических компонентов, дробят до ядер, затем шлифуют и полируют. В итоге остается небольшая часть оболочки, а сами зерна получаются гладкими и блестящими. Разница в способах производства обеих круп напрямую влияет на их пользу. В ячневой крупе остается оболочка вместе с эндоспермом, то есть самые ценные части зерна, поэтому в крупе сохраняется почти вся растительная клетчатка и полезные вещества. Зато у перловки более насыщенный вкус, особенно хорошо раскрывающийся со сливочным маслом, кроме того, ее зерна более мягкие. И еще: для того, чтобы перловая каша принесла максимум пользы, крупу обязательно следует замочить перед приготовлением минимум на шесть часов, а затем тщательно промыть и варить до готовности не менее 1-1,5 часов.

Что еще надо знать о перловой и ячневой крупах? Что при варке они увеличиваются в объеме в 5-6 раз, что они широко используются при производстве популярных биологически активных добавок, что вещества, содержащиеся в них, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма токсины и шлаки... И что многообразие рецептов на их основе способно поразить самое смелое воображение!

Ячневая каша с тыквой

50 г ячневой крупы залить 200 мл воды, довести до кипения, варить на маленьком огне еще 25 минут. 100 г тыквы залить 200 мл молока, довести до кипения и варить до готовности, после чего взбить блендером. Тыквенную массу смешать с кашей, вскипятить и приправить по вкусу.

Перловая каша с курицей в горшочках

Мелко нарезать 1 луковицу и 100 г шампиньонов, 300 г куриного мяса порезать кубиками. Выложить куриное филе на дно горшочков, приправить, сверху положить грибы с луком. В каждый горшочек высыпать 200 г ячневой крупы, добавить воду в пропорции 1 к 3, посолить, засыпать травы и приправу по вкусу, закрыть и поместить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов 40 минут.

Лакрица и ее производные относятся к той категории продуктов, которые либо очень любят, либо терпеть не могут. Все дело в характерном вкусе лакричных продуктов, представляющем собой смесь сладкого, горького и соленого с нотками фенхеля и аниса. Помимо специфических, запоминающихся вкусовых свойств, лакрица обладает еще и уникальными целебными характеристиками (поэтому иногда есть смысл перебороть свое отвращение и сделать ее частью своего ежедневного рациона, хотя бы ненадолго!).

Лакрица: аргументы и факты

Итак, что же такое лакрица? Это многолетнее растение, относящееся к семейству бобовых, известное также под названиями лакричник и солодка. Родом оно из Западной Азии и Южной Европы. Целебные свойства лакрицы были известны еще в Древнем Египте, где из ее корня делали напиток для лечения простуды и желудочных заболеваний. Корень солодки постоянно носили с собой и воины армии Александра Македонского, и римские легионеры, а затем его взяли на вооружение викинги-мореплаватели. Если верить историкам, то именно лакрица помогала им выдерживать продолжительные путешествия. Так или иначе, это растение отлично зарекомендовало себя в народной медицине. И совсем неспроста! Лакрица богата пектинами, органическими кислотами (лимонной, яблочной, винной, янтарной), флавоноидами, смолами, дубильными веществами и эфирными маслами, одним из компонентов, которых является анисовая камфара. Кстати, именно она и придает лакричным продуктам их специфический вкус. Солодка содержит более 20 тритерпеноидов (органических соединений важных для здоровья) и 300 антиоксидантов, которые в комплексе обладают противоопухолевым, противомикробным, противовирусным и иммунорегулирующим действием, способствуя восстановлению и защите нервной, пищеварительной, дыхательной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

Как это часто происходит, с течением времени медицинский препарат превратился в повседневное лакомство. Началось все с того, что в XVIII веке аптекари начали добавлять к корню лакричника сахар и различные добавки, советуя лакричные конфеты пациентам, страдающим кашлем, расстройствами желудка и нервными заболеваниями. Потомки викингов – датчане, норвежцы и финны – добавляли чудо-корень в еду и напитки. Уже не одно столетие в скандинавских странах лакричные конфеты являются национальным лакомством. А в Англии лакричные леденцы даже стали одним из символов графства Йоркшир: четыре столетия назад местный фармацевт добавил к измельченному корню сахар и расплавил все в чугуне, а потом остудил в виде маленьких круглых конфет. Лекарственные леденцы и сегодня – гордость города Понтефракт, в котором каждое лето проходит фестиваль лакрицы и работает музей, посвященный истории и разнообразию лакричных лакомств, в том числе английского лакричного мармелада.

FOTOS: SXC

Интересно, что отвар из лакричного корня помогает избавиться от привычки курить. Это природное средство очищает организм от токсинов и снижает тягу к никотину. Еще умеренное употребление чая из лакрицы способствует снижению уровня стресса, ведь это растение – природный адаптоген. Успешно используется корень солодки и в косметологии. Благодаря своему ранозаживляющему и успокаивающему действию, он применяется для лечения акне, дерматитов, аллергии и экземы. В уходовые средства экстракт солодки добавляют для осветления пигментных пятен и постакне.

Конечно, есть у лакрицы и противопоказания. Так, лакричными сладостями нельзя увлекаться людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы из-за глицирризиновой кислоты, в изобилии содержащейся в черной лакрице и во многих других продуктах питания, имеющих в составе экстракт корня солодки. Ее избыток может вызвать опасно низкий уровень калия и дисбаланс других минералов, называемых электролитами, вследствие чего происходит задержка лишней жидкости и повышение артериального давления.

Всем же остальным можно смело наслаждаться специфическим вкусом

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, ULLSTEINSTRAβE 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: .....

Совсем не полезно

Раствор соды для поддержания кислотно-щелочного баланса, свежевыжатый апельсиновый сок на завтрак, йогурт в качестве перекуса... Вы не поверите, но все это совсем не полезно!

Некоторые популярные правила здорового образа жизни могут не только не принести существенной пользы, но и нанести вред организму. Например, свежевыжатый апельсиновый сок на завтрак в большинстве случаев является причиной изжоги и раздражения слизистой желудка. Дело в том, что апельсины, а также грейпфруты, мандарины и другие цитрусовые содержат большое количество кислоты, которая, попадая в пустой желудок, вызывает изжогу, а также увеличивает возможность развития гастрита, язвы и других проблем, связанных с пищеварительной системой. Кроме того, в стакане свежевыжатого сока содержится, наряду с витаминами и минералами, порядка 35 г сахара, и такая доза на голодный желудок может вызвать резкое повышение уровня глюкозы в крови. В таком случае поджелудочной железе придется быстро выработать большое количество инсулина, чтобы оперативно снизить количество глюкозы. В результате этого появляются так называемые «сахарные качели», не менее опасные, чем постоянно высокий уровень глюкозы в крови. Такие скачки повышают риски возникновения диабета второго типа, сердечно-сосудистых заболеваний, набора веса. Поэтому лучше пить фруктовые соки вместе с едой или сразу после нее. Понятно, что любые напитки с добавленным сахаром вроде нектаров или соков из фруктовых концентратов вызывают еще более сильный эффект «сахарных качелей», к тому же, как правило, в них нет ничего полезного для организма. Так что хорошо бы вообще от них отказаться.

Йогурты в качестве перекуса или вовсе замены основной трапезы очень популярны среди худеющих. Но проблема в том, что съеденный натощак йогурт не принесет никакой пользы (а вот калории – очень даже!). Самое главное в этом продукте – полезные бактерии, помогающие пищеварению. Однако работают они только на полный желудок, в противном случае, попав в организм до еды, они просто убиваются желудочным соком. Помимо этого, большое количество кальция, магния и калия, содержащееся в йогурте и прочих кисломолочных продуктах, может привести к дисбалансу этих элементов в крови. Поэтому кефиру, простокваше и прочим йогуртам лучше не попадать в пустой желудок.

Не стоит также пить раствор соды для восстановления кислотно-щелочного баланса. Все потому, что раствор соды способен изменить только pH желудочной среды. Точнее, при его приеме происходит нейтрализация соляной кислоты, в результате чего выделяется углекислый газ и вода. Отрыжка гарантирована, пользы – никакой.

Не рекомендуется в погоне за здоровьем отказываться и от сложных углеводов. Это может звучать странно, но действует без сбоев – макароны, рис, каши и цельнозерновой хлеб на самом деле способствуют похудению в силу того, что содержащиеся в них сложные углеводы всасываются в кровь достаточно медленно, поддерживая таким образом нормальный уровень сахара в крови и позволяя контролировать аппетит.

Совсем не приветствуется также есть часто, но маленькими порциями. Это верный способ прибавления веса! Все потому, что при каждом приеме пищи в кровь выделяется гормон инсулин, основная функция которого – усвоение клетками глюкозы, поступающей с пищей. Но у инсулина есть еще одна особенность – повышение его уровня в крови вызывает и поддерживает чувство голода. Те, кто едят мало, но часто, провоцируют выброс инсулина, но поскольку еды в организм поступает немного, избыток инсулина поддерживает постоянное чувство голода, который хочется утолять снова и снова. Итог – набор веса.

Словом, не стоит бездумно следовать всем советам, касающимся укреплению здоровья или потери веса. Гораздо полезнее прислушиваться к сигналам своего организма и советам врача.

FOTOS: SXC

Праздник лета

Лето ушло, а воспоминания о нем остались. Особенно запомнился жильцам комплексов-резиденций для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» традиционный Праздник лета! Бабушек и дедушек радовали как юные артисты, так и их взрослые коллеги. Выступления творческих коллективов, розыгрыши, конкурсы, угощения и, конечно, приятное общение в дружеской атмосфере: незабываемые эмоции и впечатления наверняка останутся в памяти гостей праздника надолго, как минимум до следующего лета.

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, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

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

0163 688 60 55

Sorglos SW Wohnen В КООПЕРАЦИИ С veritas® Ihr ambulanter Pflegedienst

Лекарство от старости

Полностью остановить бег времени, увы, невозможно. А вот добиться потрясающего омолаживающего эффекта вполне под силу тем, кто регулярно пьет свекольный сок. Этот чудо-напиток способствует лучшему обмену веществ, защищает иммунную систему, выводит из организма шлаки и токсины и обогащает кровь гемоглобином. И внимание всем, кому 60+! Свекольный сок обладает уникальной способностью эффективно и щадяще снижать давление: происходит это благодаря содержащимся в свекле в изобилии солям азотной кислоты, которые при попадании в кишечник превращаются в оксид азота. Тот, в свою очередь, улучшает кровообращение и поддерживает давление в норме. А еще свекольный сок – враг деменции (ухудшение умственной работоспособности у людей пожилого возраста), поскольку правильная циркуляция крови помогает и работе мозга. Его благоприятное влияние на когнитивные способности пожилых людей доказано в ходе многочисленных исследований. Попробуйте выпивать 250 мл свекольного сока (250 мл сока получается примерно из 400-500 г свежих овощей) ежедневно в течение месяца, и результат вас приятно удивит!

Мясо – причина диабета?

Изменение привычного объема потребления так называемого «красного» мяса (говядины, телятины, свинины, баранины) и риск сахарного диабета находятся в прямой зависимости. Даже незначительное увеличение – в среднем на полпорции – присутствия такого мяса в ежедневном рационе в течение длительного (то есть более двух лет) периода удваивает вероятность развития заболевания в последующие 4-5 лет. Такие результаты были получены специалистами из Сингапурского национального университета, в ходе предыдущих исследований которых уже была установлена связь между красным мясом и повышенным риском диабета второго типа, однако до сих пор были не ясны отсроченные последствия изменений в рационе. Теперь же стало понятно, что этот негативный эффект связан с составом кишечной микрофлоры – в кишечниках «красных мясоедов» развиваются бактерии, которые способны активно перерабатывать содержащуюся в мясе аминокислоту левокарнитин (L-карнитин) в вещество, нарушающее метаболизм холестерина в организме, способствующее образованию атеросклеротических бляшек и способное нарушать работу поджелудочной железы. Комментарии, как говорится, излишни...

Стресс? Не пейте кофе!

Оказывается, в минуты тревоги, волнений и переживаний ни в коем случае нельзя пить кофе! Чашка этого ароматного напитка не только не решит проблемы, связанные с душевным равновесием, но и может даже усугубить их. Все дело в том, что в моменты стресса в организме повышен уровень адреналина и кортизола. Одна из их функций – стимулировать синтез глюкозы в клетках, что ведет к повышению ее уровня в крови. То есть после чашечки кофе происходит выплеск глюкозы, который не самым позитивным образом отражается на сосудах. А после подъема глюкозы происходит ее резкое падение, отчего сосуды снова страдают. Результат: головокружение, тошнота и прочие неприятные явления, никак не способствующие избавлению от негативных эмоций. Специалисты советуют в моменты переживаний пить обычную воду или же зеленый чай.

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!

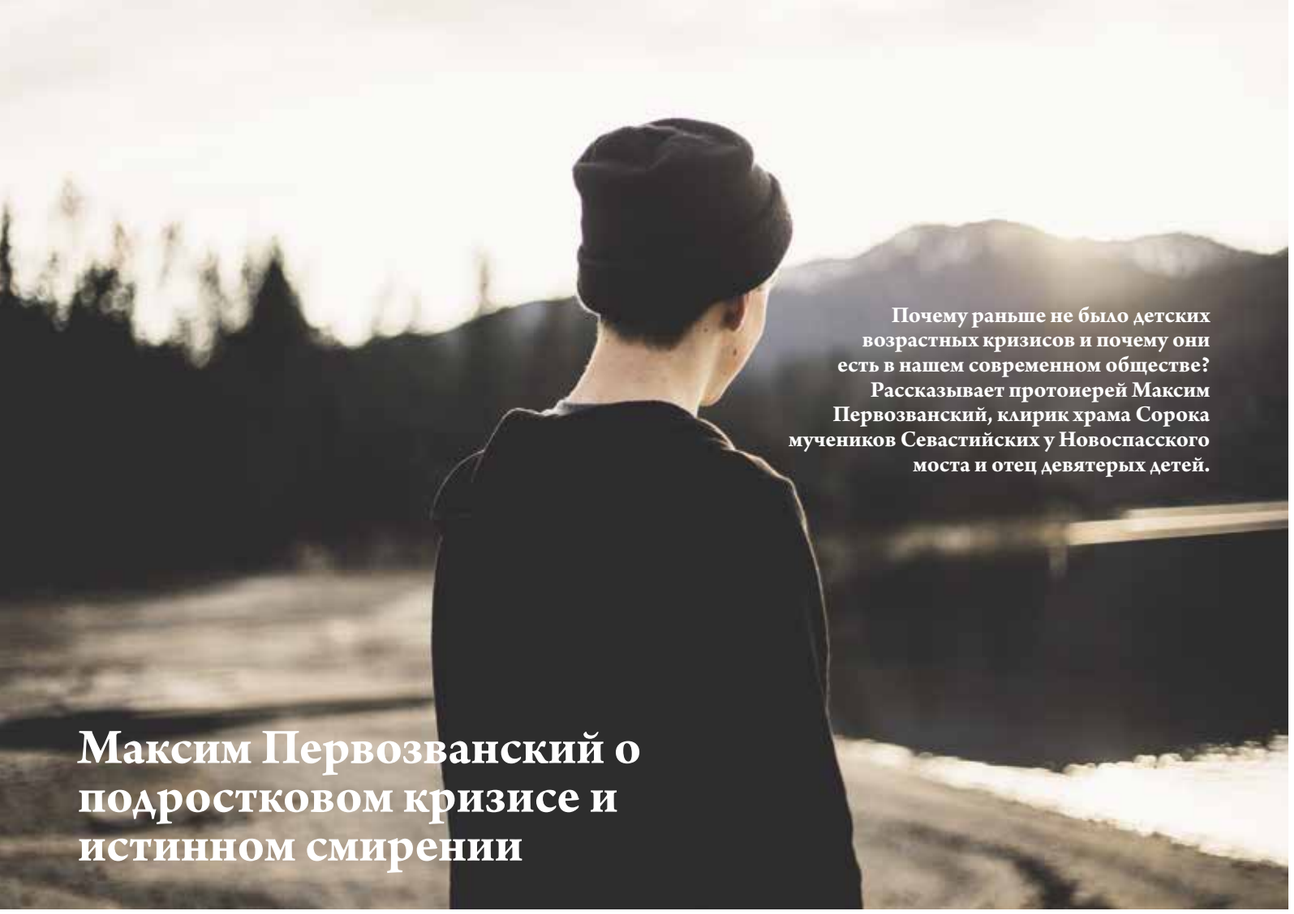
**Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души - 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!**

**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



Почему раньше не было детских возрастных кризисов и почему они есть в нашем современном обществе? Рассказывает протоиерей Максим Первозванский, клирик храма Сорока мучеников Севастийских у Новоспасского моста и отец девятерых детей.

Максим Первозванский о подростковом кризисе и истинном смирении

Раньше семья была большой, патриархальной и многопоколенческой. Сейчас мы иногда слышим ностальгические размышления на тему: «Как было бы хорошо сейчас вернуть нам все это». Но, большинство разумных и вполне православных специалистов скажут, что сейчас такая семья невозможна: раньше люди не воспринимали так остро свою особость, индивидуальность и отделенность от других. В большой многопоколенческой семье фактически не существовало внутренних границ. Люди ощущали себя семьей, как единое целое. Сейчас же ситуация другая. XX век показал нам опыт перехода к нуклеарной семье, состоящей из родителей и несовершеннолетних детей. Происходило это не безболезненно, наследие большой семьи, когда люди спаяны в одно общее целое, без разделений границ друг друга в новой реальности приводило к ужасным склокам, выяснению отношений, вмешательству старших поколений в жизнь младших, взаимных обид, претензий супругов, детей и так далее. Люди просто не знали и не понимали, как жить в новой реальности, что появились эти самые межличностные границы.

Все, о чем я говорю, называется очень непопулярным среди православных словом «эмансипация». Она происходила повсеместно с переходом к индустриальному обществу. Независимо от национальности или религии. С незначительными особенностями. Причем этот процесс происходил буквально за десятилетия, стремительно, по историческим меркам, что усиливало конфликтность. Сейчас, по крайней мере, у жителей больших городов в третьем поколении эта проблема потеряла такую остроту. У многих уже урбанизированных семей произошло то самое «личностное отделение». То есть, люди воспринимают и себя, и своих детей, причем, даже достаточно нежного возраста, отдельными личностями, самостоятельными, имеющими право на какие-то свои желания, собственное мнение и так далее. Хотя так происходит далеко не у всех. Немало осталось семей, где, к сожалению, из поколения в поколение переносят проблему, когда родители продолжают жестко вмешиваться в жизнь своих даже уже совершеннолетних детей. Они не отпускают человека, не осознают его инаковости и свободы, они пытаются навязывать будущую профессию, образ жизни, какие-то качества, воспитывают детей для себя. То есть, не отделяют себя от собственных детей.

Подростковый кризис — это как раз кризис осознания себя отдельным, самостоятельным, взрослым человеком. Там, где старшее поколение этой проблемы не понимает, и не осознает, что подросток их вовсе не такой, каким были его сверстники из многопоколенческой патриархальной семьи больше ста лет назад, кризис проходит в очень жесткой форме. Подросток начинает бороться за свою самостоятельность, за свои права. Там, где родители это понимают, подростковый кризис проходит значительно мягче.

Понятно, что на то, как проходит кризис, влияет и психологическое благополучие в семье, отношения между родителями. Если мы имеем дело с разводом, с ситуацией, когда взрослые между собой не ладят, то ситуация усугубляется. Вообще любой развод, а тем более тот, который проходит в жестких формах, приводит к серьезному падению авторитета родителей, и, соответственно, все усугубляет. Если авторитет родителей стоит высоко, если родители спокойно относятся к взрослеющим детям, к их возрастающей самостоятельности, к праву что-то для себя выбирать, тогда все происходит гораздо мягче.

Надо понимать, что подросток говорит грубости в ответ на что-то. Не в смысле в ответ на грубости, а в ответ на то, что ему не нравится, но он не всегда может сформулировать это для себя. Например, подросток может чувствовать недостаток любви, внимания со стороны взрослых. Причем, ни сейчас, в этот момент, когда он говорит грубости, а с раннего детства. То есть, это своего рода неосознанная месть.

Мама 20-летней девушки (даже уже не подростка!) позволяет себе заходить в ее комнату в ее отсутствие, убирать вещи на столе, перекладывать белье в шкафу, несмотря на настойчивую просьбу этого не делать. Естественно, это не способствует миру в семье. Или папа позволяет себе стереть на компьютере какие-то файлы своего 16-летнего сына, или без его ведома просматривает его переписку в «Контакте»… А потом жалуется, что сын неуправляем. В комнату 14-летнего подростка уже не стоит заходить без его разрешения. Тем более, рыться в его вещах, наводить порядок у него на столе.

Ребенок хочет заниматься биологией, а ему навязывают социологию или еще чего-нибудь, — это тоже явное нарушение границ: ребенок видит, что его интерес не учитывается. Это может быть и в более младшем возрасте, когда человек хочет заниматься футболом, а ему навязывают скрипку и жестко требуют. Понятно, что должна быть дисциплина. Понятно, что, если ребенок хочет заниматься музыкой, но не выполняет всегда домашние задания, то родители могут требовать дисциплины.

Но, конечно, если подросток хочет, чтобы его границы уважали, его нужно учить уважать границы других. Это вторая, очень большая проблема, о которой обычно вообще забывают – это второй значимый личностный кризис. Я сейчас имею в виду не возрастные кризисы, а глобально-личностные. Отделение от родителей происходит практически у всех. У многих, по крайней мере. Второй кризис — это осознание того, что у других людей тоже есть права, границы, и их точно также нельзя нарушать. Этот кризис проходит более сложно. Первоначально ребенок осознает себя, а потом он должен осознать, что у мамы, у папы, у братьев-сестер, друзей, еще у кого-то тоже есть свои права и границы. Что не только ты сам «свободный человек в свободной стране», но и другие люди тоже свободные. Что тебя никто не обязан содержать: ни государство, ни мама с папой, что прав без обязанностей не бывает, что тебя не обязаны любить все вокруг. То, что раньше в православии называли смирением. Ведь истинным смирением является как раз умение быть благодарным и понимание того, что тебе никто ничего не должен, тобой не обязаны восторгаться, к твоим ногам не обязаны приносить цветы, тебя не обязаны любить.

Об этом очень мало говорят и это является серьезной проблемой межличностных отношений. Когда мы встречаем инфантила, который не отделился от мамы и папы — мы это все видим со стороны, замечаем, понимаем, что это ненормально. О том, что вообще-то надо взрослеть и становиться самостоятельным, много сказано и написано. Почти же ничего нет о том, что надо признать за другими право быть действительно самостоятельными и независимыми.

Как у нас складываются семейные отношения? Как православные супруги слышат слова апостола Павла об обязанностях супругов? Мужья обращают только на фразу: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу» (Еф.5:22), а про то, что «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5:25) слышать категорически не хотят. С женами ситуация, соответственно, ровно наоборот.

Мы не умеем смиряться и признать право других людей относиться к нам так, как они сами считают нужным.

ANZEIGE

«ВСЕ, ЧТО Я ДЕЛАЮ САМ, УСПЕШНО!»

Руслан Богатырев

Артист, спортсмен, примерный семьянин, многодетный отец – история Руслана Богатырева впечатляет и вдохновляет. Музыкант рассказал, что для него значит успех, какую роль в этом играет супруга, видит ли он себя в роли нового героя и о чем мечтает.

– Руслан, мы с Вами беседовали в прошлом году, и Вы поделились с нашими читателями своими мечтами и планами. Все сложилось именно так, как Вы себе это представляли?

– Все складывается именно так, как мы с вами и обсуждали. Двигаемся медленно, но уверенно, идем вперед. Уже начались сольные концерты, появляется новая аудитория – все по плану. Говорить о том, что сложилось, а что нет, сложно, потому что всегда будут новые цели, новые задачи, я никогда не буду останавливаться на достигнутом.

– Вы стали заниматься музыкой в сознательном возрасте, сделав головокружительную карьеру в спорте. Покорение каких еще вершин запланировано?

– Основная цель – это творческая история. Пока я не буду собирать аншлаги на больших концертных площадках, я буду грызть землю. Я уверен, что все получится.

– Каким своим достижением Вы особенно гордитесь?

– Горжусь четырьмя сыновьями – это самое главное достижение в моей жизни, мой двигатель, моя мотивация. Все остальное – цели, которые позволяют нам жить так, как мы живем, обеспечивать семью.

– Как Вы думаете, успех – это результат работы над собой или все же здесь есть доля везения?

– Успех и везение работают в совокупности. Но любой успех – это действие. Есть цель – нужно действовать, и чем больше действий ты сделаешь, тем вероятнее будет успех. Везение лично для меня – это определенные совпадения, когда у человека есть цель и на его пути встречаются люди, выпадают случаи, которые позволяют двигаться вперед. Главное – это цель и действие. И, конечно, работа над собой, нет предела совершенству.

– Изменила ли Вас популярность?

– Думаю, что не изменила и не изменит точно. Я пока не на пике популярности – хочется больше узнаваемости. По моему убеждению, все люди одинаковы, никто не вправе ставить себя выше или ниже других.

– Бывают ли моменты, когда Вас покидает вдохновение? Что Вы делаете в таких ситуациях?

– Бывают ситуации, когда тебе кажется, что ты стоишь на месте, топчешься, успеха нет, а хочется, чтобы он пришел быстрее. Что я делаю в таких случаях? Оглядываюсь назад, анализирую, какие достижения и что сделано, и тогда понимаю, что все правильно, все идет по плану. У творческих людей обычно такая история – случаются моменты, когда ничего не приходит в голову, нет вдохновения, а потом вдруг случается озарение, какая-нибудь мелодия, жизненное видение и все это складывается в песню. Когда вдохновение покидает, просто не занимаюсь музыкой, это обычно кратковременные моменты. Помимо творчества есть семья, работа, дети – всегда есть, куда направить свою энергию.

– Что сейчас происходит в Вашей творческой жизни? Какими премьерами Вы нас порадуете?

– Недавно вышла новая песня «Последний герой», которую я полностью написал. На сегодняшний день она по популярности перешагнула все предыдущие песни. Очень ценно – все, что я делаю сам, успешно. Уверен, что так будет и дальше. Сейчас я параллельно делаю еще одну интересную песню, музыку я написал сам. Планирую выпускать релизы раз в месяц-полтора, чтобы аудитория получала новые эмоции, чтобы мои слушатели оставались со мной, а новые прирастали.

– Говорят, что артистам трудно сочетать успех в профессии и уютное семейное счастье. Вам это удается, – поделитесь секретом, как?

– Супруга Карина меня во всем поддерживает. Я никогда ее не прятал от общественности, как и своих детей, в отличие от других артистов. Моя супруга не чувствует себя ущербно, она знает, что важна для меня, как и мое творчество. В дальнейшем, когда начнутся гастроли, я сделаю все, чтобы она была рядом, буду стараться совмещать. Секрета никакого нет – выбор правильной женщины, с которой связал свою жизнь. Она меня двигает вперед, вместе с ней я уверен, что все получится.

– У Вас подрастают четыре сына. Вы строгий папа? Каких главных принципов Вы придерживаетесь в воспитании?

– Я не строгий, скорее справедливый отец. Воспитываю детей своим примером. Когда жена забеременела первенцем, я начал активно заниматься спортом, хотел подать сыну правильный пример. От того, как ведет себя отец, чем занимается, что о нем говорят, есть ли у него вредные привычки, зависит, какие границы дозволенного будут у детей – если можно отцу, можно и им. Мы с Кариной хотим воспитать сыновей настоящими мужчинами. В этом вопросе у нас одно видение.

– Вы хотели бы, чтобы мальчики пошли по Вашим стопам и стали спортсменами и артистами?

– Хочу, чтобы занимались спортом, были крепкими и здоровыми. Хочу, чтобы могли обеспечить себя и свою семью. А чем они решат заниматься – это уже их выбор, я поддержу, если направление будет правильным.

– А Вы по-прежнему занимаетесь спортом каждый день?

– Конечно, практически каждое утро занимаюсь спортом. Тренируюсь по самочувствию – если есть в этом потребность, то да, если нужен отдых – отдыхаю. Без спорта не могу – для меня он как воздух. Перестану заниматься – перестану дышать.

– Если бы Вам была предоставлена возможность сыграть любую роль в кино, какую бы Вы выбрали?

– Хотел бы сыграть героя – спасти планету или человека. Однозначно это был бы положительный персонаж, который сыграл бы ключевую роль в чьей-то жизни.

– Чему бы Вы хотели научиться в будущем?

– Хочу научиться не принимать все близко к сердцу, особенно какие-то негативные вещи. По характеру я очень мнительный человек, накручиваю ситуацию, хотя знаю, что так делать нельзя. Пытаюсь с этим бороться, учусь пропускать не через себя, а мимо какие-то негативные моменты.

– О чем бы Вы попросили золотую рыбку?

– Если бы это было одно желание, попросил бы до конца своих дней сохранить то, что имею – семью, детей, спокойствие – это самое главное. А, если бы желаний было много, загадал бы еще добиться успеха в творчестве.

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

СКАНВОРД

Луговой кормовой злак
Ценная порода древесины
Вид документа
Горная выработка
Растение с фиолетовыми цветками
Головной убор
Запрещение, запрет
Уклон, смещение в сторону судна
Работа доводящая до усталости
Радость «выше крыши»
Никудышный работник
Самое глубокое озеро в мире
Жвачное, ведущее за собой стаю
Условие спора
22 при игре в очко
Толпа галдящих
Жена сына, она же невестка
Единица кинематической вязкости
Мировосприятие, умонастроение
Бойня разрушения и ужаса в индуизме
Термин в бухгалтерии
Выступ боковой стены на фасаде
Река в Восточной Сибири
Способ воздушного боя
Защитный головной убор
Лубяные волокна коры липы
Потеря, ущерб
Газ, который никто не узнаёт
Чертёжная бумага
Мешанина
Зерновая культура
Общее признание заслуг
Навес для защиты от солнца
Равномерное чередование
Дощечки для покрытия крыш
Комплект мебели
Операция выкручивания мокрого белья
Её подковал тульский умелец
Краска из древесной сажи
Кукуруза
Снежный баран
Высота человека
Мамаша ягнёнка
Годы работы
Мясо народов севера
Река в Европе
Рыба семейства лососевых
Родственник рака
Штат США
Государство в Азии
Стрелковое оружие
Изба-развалюха
Черепаха
Просфора в честь богоматери
Французский писатель
Бой тореадора с быком
Род плаща
Писанные правила
Лживый дух
Манеж
Австрийский палеонтолог
Популярное в Чили блюдо из жареного мяса
Блюдо индийской кухни
«Озябшие» конфеты
Оливковое масло
Злокачественная опухоль
Донос на четырёх колёсах
Чёрная краска
На ней пираты любили вешать недругов
Часть игры в бильярде
Единица деления земли в Греции
Футбольный клуб Испании
Горы в Албании
Крупнейший порт Перу
Первый в состязании
Орган пищеварения
Территориальное деление в Турции
Безгорбый верблюд Америки

Ее бьют, когда опасность грозит
«Грязное» железо
«Вездесущий» на санскрите
Карусель, подрумянивающая кур
Валентин из высокой моды
Удушливый дым
Зад у военного
Вкусившая запретный плод
Искал сокровища Флинта
Инжир
Внутренний голос
Чувство меры
Провизия
Пасюк как вредный грызун
Потасовка
Задача штукатура
Согласие в товарищах
Дворянин в Италии
Бильярдный кругляш
Засахаренные фрукты
Сменная деталь подшипника
Укусила лису
Позаимствованная фраза
Эспада или матадор
Завербованный пастор
Стихотворное послание
Чем платят в Иордании?
Свой для блатного
Чья жена превратилась в столб?
Американский смерч
Ор толпы

АНЕКДОТЫ

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

* * *

Анджелина Джоли решила усыновить еще 14 вьетнамских мальчиков и открыть цех по пошиву джинсов.

* * *

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

* * *

Мое любимое блюдо – макароны с сыром, потому что его название включает в себя и рецепт, и список ингредиентов.

Два профессора едут в поезде, первый говорит:
— Коллега, никак не могу понять, почему колеса стучат, ведь они имеют форму круга.
Второй отвечает:
— Да очень просто. Вы, разумеется, помните формулу площади круга?
— Разумеется, коллега: пи-эр-квадрат.
— Ну вот, квадрат и стучит.

* * *

Согласно данным судебной статистики, еще ни одна жена не застрелила мужа в тот момент, когда он мыл посуду.

* * *

Все еще жду, когда мне в жизни пригодятся дециметры.

— Согласно правилам нашей фирмы, Вы никому не должны разглашать величину Вашей заплаты.
— Да я, собственно, и не собирался позориться.

* * *

Люблю то чувство, когда находишь деньги в зимней куртке. Главное, чтобы человек ничего не заподозрил.

В СЕНТЯБРЕ НА ЭКРАНАХ

С 1 сентября 2023 года

GRAN TURISMO
(«ГРАН ТУРИЗМО»)
Режиссер: Нил Бломкамп
Авторы сценария: Джейсон Холл, Зак Бэйлин, Эрих Хобер
В ролях: Арчи Мадекве, Орландо Блум, Дэвид Харбор

Японский подросток Ян увлекается видеоиграми. Все свободное время старшеклассник играет в гоночный симулятор Gran Turismo, часто пропуская уроки в школе. Он мечтает стать профессиональным автогонщиком и побеждать за рулем настоящего спортивного автомобиля. Станут ли его желания реальностью?

С 7 сентября 2023 года

HYPNOTIC
(«ГИПНОТИК»)
Режиссер: Роберт Родригес
Авторы сценария: Макс Боренштейн, Роберт Родригес
В ролях: Бен Аффлек, Алиси Брага, Зейн Хольц

Цель жизни детектива Дэнни Рурка — найти пропавшую дочь. Параллельное расследование серии преступлений, совершенных при необъяснимых обстоятельствах, все глубже погружает Рурка в ирреальность происходящего и ставит под сомнение все его принципы и убеждения. Заручившись поддержкой экстрасенса Дианы Крус, Дэнни вступает в смертельно опасное противостояние за гранью реальности с единственным человеком, который может дать ему ключ к поиску дочери.

С 14 сентября 2023 года

A HAUNTING IN VENICE
(«ПРИЗРАКИ В ВЕНЕЦИИ»)
Режиссер: Кеннет Брана
Автор сценария: Майкл Грин
В ролях: Кеннет Брана, Келли Райлли, Эмма Лейрд

Легендарный детектив Эркюль Пуаро устал от постоянных расследований, беготни и загадок. Пуаро решает уединиться в тихой отдаленной усадьбе и посвятить себя отдыху. В свой последний рабочий день коллеги предлагают ему поучаствовать в спиритическом сеансе в загородном доме, где они будут вызывать духов и общаться с мертвыми. Сыщику эта затея кажется нелепой, но он вынужден согласиться. По завершению ритуала выясняется, что один из участников был жестоко убит. Конечно, Пуаро не может оставить это дело, ведь каждый из присутствующих оказывается под подозрением, в том числе и он сам.

С 21 сентября 2023 года

THE EXPENDABLES 4
(«НЕУДЕРЖИМЫЕ-4»)
Режиссер: Скотт Во
Авторы сценария: Дейв Каллахэм, Грегори Пуарье
В ролях: Сильвестр Сталлоне, Фифти Сент, Арнольд Шварценеггер

Неудержимые несут потери: Барни Росс выбывает из строя, а Ли Кристмас отстранен от будущих операций. В команду набирают новых бойцов и отправляют возмещать ущерб. Но и они терпят поражение и попадают в плен. Теперь Ли Кристмас должен в одиночку пробраться в логово противника и освободить команду, попутно предотвратив глобальную катастрофу. Только так можно спасти мир и восстановить репутацию Неудержимых.

Оригинально и вкусно

Кто из нас не ломал себе голову над тем, чем бы таким вкусным и оригинальным порадовать себя и своих близких? На самом деле только те, кто не читал нижеприведенные рецепты!

САЛАТ «ПТИЧИЙ ДВОР»

Ингредиенты: 1 куриная грудка, 1 утиная грудка, 10 маринованных слив, цедра 1 лимона, 2 луковицы, веточка мяты или петрушки, соль
Для соуса: 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки варенья или джема из черной смородины, 3 столовые ложки сухого красного вина, сок 1 лимона

Отварить мясо в подсоленной воде 20-25 минут, охладить, нарезать кусочками. Маринованные сливы очистить от косточек, нарезать соломкой. Лук нарезать колечками, опустить в кипящую воду на одну минуту. Перемешать все ингредиенты, добавить мелко натертую лимонную цедру. Для соуса растереть горчицу с вареньем, добавить вино, сок лимона, тщательно перемешать. Заправить салат соусом, выложить в салатник, украсить веточкой зелени.

ЛОСОСЬ «ОГУРЕЧНЫЙ»

Время приготовления 30 минут

Ингредиенты: 600 г филе лосося, 1 свежий огурец, 2 луковицы, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленого укропа, 2 столовые ложки винного уксуса, соль, перец по вкусу

Мелко нашинкованный лук спассеровать в разогретом масле до золотистого цвета. Сняв с огня, посолить, поперчить, добавить лимонный сок. Очистить огурец от кожицы, разрезать пополам, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками и смешать с луком. Филе лосося разрезать на куски, посолить, уложить в форму, смазанную маслом, сверху выложить огурцы, смешанные с луком. Запекать 15-20 минут в духовке при 180-200° С. При подаче украсить укропом, сбрызнуть уксусом.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 8 яиц, 4 помидора, 2 столовые ложки маслин без косточек, соль, 0,5 стакана молока, петрушка, базилик, зеленый лук по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г брынзы или сыра «Фета», 1 кочан салата, 200 г обезжиренного йогурта без сахара

Взбить яйца, молоко, половину зелени, соль. В двух ложках подогретого масла поджарить два омлета, нарезать ломтиками сыр и выложить его на горячие омлеты. Каждый омлет свернуть трубочкой и разрезать пополам. Помидоры разрезать на восемь долек каждый, выстелить листьями салата дно тарелок, сверху разложить омлет и помидоры, полить помидоры оставшимся растительным маслом. При подаче оформить маслинами и зеленью. Отдельно подавать соус из йогурта, заправленного оставшейся зеленью и солью.

ДЕСЕРТ «ТРОПИКАНА»

Ингредиенты: 4 банана, 1 столовая ложка какао-порошка, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки рубленых грецких орехов, 4 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки сахарной пудры

Сахар смешать с какао. Бананы очистить, нарезать кружочками толщиной один сантиметр, запанировать в смеси сахара и какао, разложить в четыре вазочки. Взбить сметану, добавив сахарную пудру, и выложить на бананы. При подаче посыпать десерт рублеными орехами.

FOTOS: SXC

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ваши контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name: .....

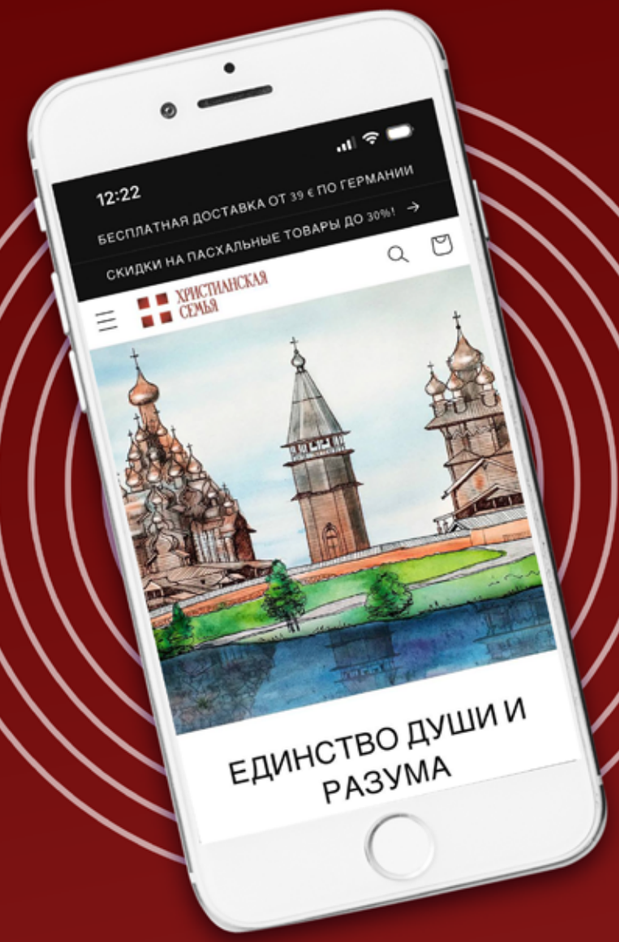
Контактный телефон/Telefon: .....

Адрес/Adresse: .....

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

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

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



ПРАВОСЛАВНЫЕ ТОВАРЫ НА ЗАКАЗ ИЗ СТРАН СНГ

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

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

От икон до аналоя и иконостасов для храмов!

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

www.**graw24**.de

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ
ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

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

G.R.A.W.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

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