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

ВРЕМЯ

UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

Саша Санта – певец, композитор, автор-исполнитель, победитель казахстанской «Фабрики звезд» и участник различных телевизионных шоу – о своей карьере, сложных и смешных жизненных моментах, композиторской деятельности и планах на будущее.

САША САНТА

«Счастье любит тишину!»

СТР. 20

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

АКЦИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА “ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ”!

Свечи церковные парафиновые № 40

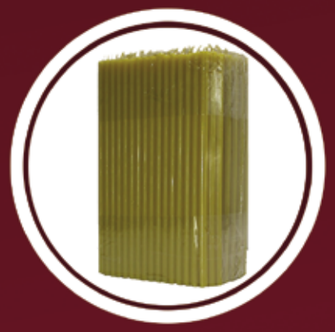
50 шт. - 8,25 €
100 шт - ~~23,90€~~ 16,25€

Свечи церковные парафиновые № 80

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

Свечи церковные восковые № 100

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



Свечи церковные восковые № 40

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

Свечи церковные восковые № 80

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

Свечи кадильные ароматные

~~9,70€~~ 7,90€

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

+ ПОДАРОК

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

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

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Ох уж это лето
Справиться с жарой, а вернее, с ее последствиями? Нет ничего проще!

СТР. 10
ТЕМА
Мороженое, ничего, кроме мороженого
Кто бы что ни говорил, а мороженое – одно из самых вкусных блюд на свете, которое можно есть на первое, второе, третье и вместо компота.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Вопросы без ответов
Масса вопросов, до сих пор ставящих науку в тупик, все еще ждет своего часа.

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Как избежать ухода подростка из храма?
Какова мера ответственности родителей за религиозный выбор своих детей, рассказывает протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский.

СТР. 20
Саша Санта: «Счастье любит тишину!»
Саша Санта – певец, композитор, автор-исполнитель, победитель казахстанской «Фабрики звезд» и участник различных телевизионных шоу – о своей карьере, сложных и смешных жизненных моментах, композиторской деятельности и планах на будущее.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В июле на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Лето на тарелке
Рецепты идеальных летних блюд.

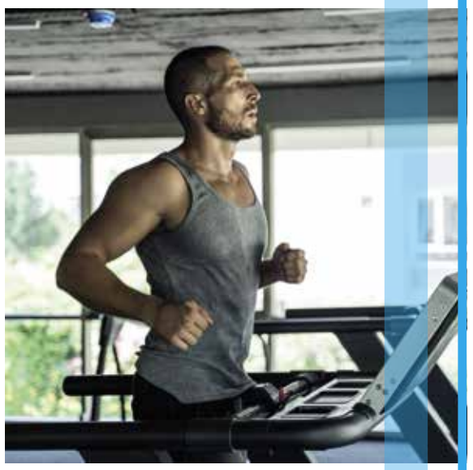
Impressum

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.



Красота спасет мир

COSMETICA HANNOVER 2023

Те, у кого еще оставались сомнения в отношении утверждения «Красота спасет мир», могут их окончательно развеять на Международной выставке косметической продукции Cosmetica Hannover 2023, которая состоится с 1 по 2 июля. Здесь будет в равной степени интересно и обычным посетителям, и профессионалам, которые смогут делиться друг с другом опытом, а также перенимать новые технологии и навыки, изучая огромную экспозицию. В рамках выставки будут также проходить воркшопы, презентации и семинары, призванные повышать уровень стилистов и визажистов со всего мира. Ну, а обычные посетители выставок смогут воспользоваться уникальной возможностью обновить свой арсенал косметических и уходовых средств и ознакомиться с последними тенденциями косметологии.

Если хочешь быть здоров

AKTIV & GESUND 2023

7 июля на Международной выставке медицинской профилактики, проводящейся в Магдебурге, продемонстрировано практически все для безопасной, интересной, активной, здоровой, комфортной и счастливой жизни. Вниманию посетителей будет представлен огромный спектр соответствующей продукции, в том числе лекарства, товары каждодневного пользования, функциональная мебель, ортопедические товары, бытовая электроника... Кроме того, гостей выставки ждут развлекательная программа, содержательные дискуссии и познавательные лекции, посвященные теме здоровья – не пропустите!

И бутылка рома

GERMAN RUM FESTIVAL 2023

В этом году Немецкий фестиваль рома отмечает свой первый серьезный юбилей: вот уже в течение целых десяти лет поклонники одного из самых популярных напитков в мире приезжают в Берлин открывать для себя новые и лучшие сорта рома из разных стран мира и проводить время с друзьями-единомышленниками. Сегодня столичный German Rum Festival является крупнейшей в мире ярмаркой-выставкой рома и его производных (кашасы, ангостуры и пр.). С 8 по 9 июля каждый желающий сможет узнать неожиданные факты о любимом напитке пиратов и авантюристов, а также писателей и художников, о производстве тростникового напитка и правилах его употребления, и, конечно, попробовать продегустировать продукцию лучших производителей рома в веселой и непринужденной обстановке.

Песнь о Нибелунгах

NIBELUNGEN-FESTSPIELE WORMS 2023

Ежегодно летом перед Вормсским собором проходит знаменитый театральный фестиваль Nibelungen-Festspiele. Премьера мероприятия состоялась в 1937 году и была основана на драме немецкого автора Фридриха Кристиана Хеббеля «Нибелунги», написанной в 1861 году. Во время Второй мировой войны фестиваль по понятным причинам не проводился, традиция была возобновлена в середине 1940-х годов, после чего театральные сезоны проходили регулярно вновь вплоть до 1956 года. После длительного, почти полувекового перерыва, фестиваль Нибелунгов стартовал вновь летом 2002 года и с тех пор проводится каждый год, неизменно собирая огромную аудиторию. Неудивительно, ведь каждый раз на театральных подмостках разыгрывается совсем новая версия «Нибелунгов», воссозданная с учетом исторического контекста современными драматургами и инсценированная молодыми режиссерами. В этом году «Песнь о Нибелунгах», точнее, ее вариация «Брунгильда» в постановке Пинар Карабулут, будет звучать с 7 по 23 июля.

Диктуя моду

BERLIN FASHION WEEK2023

С 10 по 15 июля Берлин превратится в подиум, на котором будут демонстрироваться самые креативные разработки и самые актуальные модели верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей. Традиционная Летняя Неделя моды-2023, помимо показов новых коллекций, включает в себя массу ярмарок и выставок, в том числе форматы Studio2retail, DerBerlinerSalon, Neonyt Summer, а также различные сопроводительные мероприятия и вечеринки – скучно в Берлине в начале июля точно не будет!

Фестиваль еды под открытым небом

GENUSS FESTIVAL KÖLN 2023

С 28 по 30 июля в Кельне пройдет уже ставший традиционным фестиваль еды под открытым небом Genuss Festival. Как уже понятно из названия, это восхитительное кулинарное мероприятие посвящено наслаждению едой, но не абы какой, а приготовленной лучшими из лучших, виртуозными повелителями грилей, кастрюль и сковородок, создающими из даров лета, а также мясных и молочных продуктов, круп и прочих ингредиентов самые настоящие произведения искусства! Понятно, что уйти отсюда голодным – и без массы ярких впечатлений! – просто невозможно.

СОБЫТИЯ ИЮЛЯ

FOTOS: SXC

1 ИЮЛЯ 1661 ГОДА
В эстонском городке Кярди был подписан договор о «вечном мире» России со Швецией, завершивший пятилетнюю войну царя Алексея Михайловича со шведскими королями Карлом X Густавом и Карлом XI.

3 ИЮЛЯ 1916 ГОДА
Лондонский суд вынес заключение по делу о катастрофе лайнера «Титаник», затонувшего во время первого своего рейса, в ночь с 14 на 15 апреля 1912 года. Судьи постановили, что «корабль затонул вследствие столкновения с айсбергом, вызванного чрезмерной скоростью, с которой его вели». Уголовную ответственность за крушение «Титаника» никто не понес, поскольку основной причиной катастрофы были признаны погодные условия.

4 ИЮЛЯ 2006 ГОДА
На 119-й сессии Международного олимпийского комитета в Гватемале была выбрана столица зимней Олимпиады-2014. Ей стал российский город Сочи.

8 ИЮЛЯ 1709 ГОДА
В шести верстах от Полтавы состоялся решающий эпизод Великой Северной войны: армия Петра I разбила шведскую армию Карла XII. Победа русского войска знаменовала собой коренной перелом в ходе многолетнего изнурительного противостояния и предрешила исход войны в пользу России.

11 ИЮЛЯ 1700 ГОДА
В Берлине основана Германская академия наук. Указ о ее создании подписал прусский курфюрст Фридрих I, а организация проходила при активном участии выдающегося немецкого философа и математика Готфрида Лейбница, который стал первым президентом академии.

15 ИЮЛЯ 1975 ГОДА
Состоялся первый в истории совместный полет космических кораблей двух стран – советского корабля «Союз-19» и американского «Аполлона». Экипажи состыкованных в космическом пространстве звездолетов, обменявшись приветствиями, провели серию научных экспериментов, а спустя два дня благополучно вернулись на Землю.

17 ИЮЛЯ 1917 ГОДА
В ходе Первой мировой войны король Великобритании Георг V издал указ об изъятии всех немецких титулов из имен членов королевской семьи. Королевская династия, ранее именовавшаяся Сакс-Кобург-Готской, стала Виндзорской.

19 ИЮЛЯ 1870 ГОДА
Начало франко-прусской войны, поводом для которой послужил спор о кандидатуре наследного принца Леопольда из семейства Гогенцоллернов на испанский престол. После протеста Франции Леопольд снял свою кандидатуру, но император Наполеон III поручил французскому посланнику в Берлине графу Бенедетти потребовать от прусского короля Вильгельма I торжественного обещания, что принц в будущем никогда не примет испанской короны. Король вежливо отказал дипломату, но пообещал продолжить переговоры в Берлине. «Железный канцлер» Бисмарк, заинтересованный в начале военных действий и укреплении интересов Пруссии, воспользовался ситуацией и опубликовал запись переговоров в сфальсифицированном виде, придав ей вид обмена оскорблениями между посланником и королем. Французский совет министров в ответ на это вынес решение о необходимости официального объявления войны Пруссии.

21 ИЮЛЯ 1969 ГОДА
На поверхность Луны в первый раз ступила нога человека, американца Нила Армстронга, командира американского межпланетного корабля «Аполлон-11». Выходя из люка корабля, Армстронг произнес: «Это один маленький шаг для человека, но гигантский скачок для всего человечества!».

25 ИЮЛЯ 1947 ГОДА
В Праге открылся 1-й Всемирный фестиваль молодежи и студентов, в котором приняли участие 17 тысяч юношей и девушек из 71 страны мира.

28 ИЮЛЯ 1868 ГОДА
В этот день была принята 14-я поправка к Конституции США, гарантирующая гражданство страны всем лицам, рожденным на ее территории.

31 ИЮЛЯ 1954 ГОДА
Руководством СССР принято решение о создании испытательного ядерного полигона на Новой Земле (архипелаг в Северном Ледовитом океане между Баренцевым и Карским морями). С того времени на Новой Земле было произведено 135 ядерных испытаний в атмосфере, под водой и под землей, в том числе – взрыв самой мощной в истории человечества водородной бомбы мощностью свыше 50 мегатонн на высоте 4,5 километра.

СУДОКУ

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

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

Каждый год мы с замиранием сердца ждем лета, кляня, на чем свет стоит, мокрую прохладную осень, долгую холодную зиму, ветрено-пасмурную весну... И с наступлением первых по-настоящему жарких дней начинаем сетовать на жажду, беспощадные солнечные лучи, обильную потливость, отекающие ноги и прочие типично летние неприятности. Так уж устроен человек, что его всегда что-то не устраивает. А между тем «у природы нет плохой погоды», нужно только уметь приспосабливаться к мелким (и крупным) недостаткам того или иного сезона. И летом это проще простого!

Ох уж это лето

Справиться с жарой, а вернее, с ее последствиями, поможет правильный уход за кожей, на долю которой выпадает максимальное количество лишений и бед (не только летом). Летом кожу любого типа укрепляет и освежает утреннее «витаминное» умывание холодной водой с постепенным снижением температуры. Делается это так:

После сна нанести на кожу лица и шеи сок свежих фруктов или овощей (достаточно одной-двух ягод клубники или кусочка огурца), оставить на пять минут, затем смыть тепловатой водой, умыться еще раз более холодной водой, в заключение протереть кожу кубиком льда.

Подобные витаминные экспресс-маски обладают освежающим действием и очищают кожу от загрязнения, а холодная вода тонизирует ее и подготавливает к долгому летнему дню.

Те, кто считают, что в жару не стоит пользоваться питательным кремом, так как кожа и без того потеет и блестит, ошибаются! Эпидермис, лишенный дополнительного жира, становится менее устойчив к солнечным лучам и ветру, к тому же обезжиренная кожа гораздо сильнее испаряет пот, что ведет к еще большему ее пересушиванию. Летом лучше отдавать предпочтение кремам более легкой текстуры, увлажняющим «мистам» и серумам. Накладывайте их максимально тонким слоем, мягко вбивая в кожу. Обладательницам жирной кожи летом рекомендуется забыть о пудре, так как она забивает поры и ухудшает доступ кислорода к нижним слоям эпидермиса.

Вспотевшее, разгоряченное лицо, срочно нуждающееся в освежении, полезнее не умывать холодной водой, а протирать салфеткой, смоченной холодным молоком, огуречным соком или прохладным чаем, а затем на еще влажную кожу нанести увлажняющий крем. Если же у вас нет такой возможности, можно сбрызнуть лицо спреем с термальной или минеральной водой или протереть его кусочком льда.

«Цвести и пахнуть»

Первой линией средств для борьбы с типично летней проблемой – повышенной потливостью – выступают дезодоранты-антиперспиранты. В их состав входят соли алюминия (хлорид, хлоргидрат, сульфат, лактат, ацетат), цинка, циркония, свинца, железа, формальдегид, этиловый спирт, то есть вещества, подавляющие потоотделение. Они же подавляют размножение микробов, которые своей работой по переработке пота вызывают появление неприятного запаха, заодно блокируя до 40% потовых желез. Наносить дезодорант, разумеется, можно только на чистую кожу, а после нанесения дать ему полностью высохнуть. Кстати, о чистой коже: в летнюю жару можно смело увеличить число водных процедур, чередуя их с обработкой кожи влажными салфетками. При этом применять мылосодержащие средства лучше не более одного раза в день, например, во время последнего вечернего купания, чтобы лишний раз не смывать с кожи собственную жировую пленку, образующуюся в результате работы сальных желез (эта пленка выполняет защитную функцию, предохраняет от проникновения и развития болезнетворных микроорганизмов). С утра и днем лучше использовать бесщелочные гели для душа.

А вот что касается духов и туалетной воды, то с ними летом следует быть поаккуратнее. Дело в том, что под воздействием солнечных лучей входящие в состав духов ароматические спирторастворимые композиции и масла разлагаются и проявляются на коже в виде неаппетитных темных пятен. Да и сам аромат в жару, мягко говоря, трансформируется... Поэтому в летний зной лучше ограничиться минимумом благоуханий или приобретать специально для лета легкую туалетную воду, не содержащую алкоголя.

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.

Секреты букетов

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 их 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. А 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!

Мороженое, ничего, кроме мороженого

Кто бы что ни говорил, а мороженое – одно из самых вкусных блюд на свете, которое можно есть на первое, второе, третье и вместо компота. И одновременно – одно из самых полезных.

Кому принадлежит идея создания мороженого, точно не знает никто, – существует бесчисленное множество самых разных версий его происхождения, порой противоречащих друг другу историй, так что определить, где истина, а где легенды, довольно трудно. Однако доподлинно известно, что лакомиться фруктами, смешанными со снегом или льдом, люди начали много тысячелетий тому назад (изысканный десерт в виде сладкого сока свежих фруктов, смешанного со льдом, был в почете в Поднебесной империи, римский император Нерон Клаудиус Цезарь приказывал отправлять рабов в горы, чтобы принести снег для охлаждения и замораживания фруктов...). Но поистине триумфальное шествие мороженого по миру, которое продолжается и по сей день, началось после того, как прославленный венецианский путешественник Марко Поло привез рецепт охлажденного шербета из Китая.

Простая в приготовлении, но такая вкусная новинка быстро стала излюбленным кушаньем в знатных домах Европы. А вот с молочным и сливочным мороженым произошла определенная историческая неразбериха. Само слово «пломбир», которым принято обозначать большинство сортов мороженого на основе молока, французского происхождения – кондитеры города Плобьер-Ле-Бем решили внести в производство мороженого, которое в те времена было исключительно фруктовым, приятное разнообразие и попробовали создать холодный десерт на основе молока и сливок, ставший в одночасье самым популярным лакомством сначала Франции, а затем и прилегающих к ней стран. Но на самом деле родина сливочного мороженого находится намного восточнее. Еще в старинных летописях времен Киевской Руси упоминается десерт из замороженного и мелко наструганного молока с сахаром, который подавался как к блинам на пасху, так и в качестве отдельного блюда. Так что мы можем смело гордиться «историческим родством» с молочным мороженым! Впрочем, почти каждая нация привносила в изготовление и употребление ледяного лакомства свои идеи. Австрийцы придумали добавлять в мороженое шоколад, итальянцы стали изготовлять мороженое-ассорти с добавками фруктов, орехов, ликера, кусочков печенья и даже цветов, немцы являются «родителями» первого в мире кафе-мороженого (оно появилось в августе 1799 года в Гамбурге), американцы первыми выпустили мороженое на палочке...

FOTOS: SXC

А вот горячо всеми любимым эскимо мир обязан... снова России, вернее, тогда еще СССР. В 1936 году нарком пищевой промышленности СССР Анастас Микоян, поднявший в полном смысле слова из пепла важнейшие отрасли пищевой промышленности страны, сказал: «Мороженое следует и можно сделать массовым продуктом повседневного питания, выпуская его по доступным ценам. Мороженое надо производить летом и зимой, на юге и на севере». И предложил для внедрения в производство свое собственное изобретение, которым теперь пользуется весь мир, – мороженое-эскимо на палочке, покрытое слоем шоколадной глазури, не только улучшающей вкус, но и защищающей от быстрого таяния на жаре (названием этот кулинарный шедевр обязан слову «эскимос», так как Микояну овальный брикетик мороженого больше всего напоминал эскимоса в шубе).

С микояновских времен утекло много воды, но мечта легендарного наркома сбылась – мороженое превратилось из предмета роскоши в непременный компонент рациона питания жителей не только России и братских республик, но и всего мира, и производство его растет с каждым годом.

Пломбир и эскимо, джелато и фрозен айс, молочное и фруктовое – каких только сортов мороженого нет на свете! С точки зрения специалистов-производителей мороженого все это разнообразие можно условно подразделить на две категории: мягкое и закаленное мороженое. Температура мягкого мороженого минус пять градусов, оно нежное и не подлежит долгому хранению. А вот закаленное мороженое замораживается до минус 20-25 градусов, становится твердым и долго не тает, поэтому его можно хранить от шести месяцев до года. Диетологи же различают четыре вида самого вкусного в мире лакомства: молочное (содержит не более 6% жирности и до 16% сахара), сливочное (от 8% до 10% жира и 15% сахара), пломбир (свыше 15% жирности и сахара) и плодово-ягодное (без добавления молочных жиров, сделанное на основе соков и 25-30% сахара). Но, невзирая на свою принадлежность к той или иной группе, мороженое принадлежит к одному из самых полезных пищевых продуктов. Ученые говорят о нем как о чуде, подаренном человечеству природой, что, при ближайшем рассмотрении, чистая правда – в мороженом содержатся в зависимости от сорта жизненно необходимые нашим организмам белки, углеводы, минеральные вещества (натрий, калий, фосфор, магний, железо), а также целый букет витаминов: А, В, Д, Е, Р. Мороженое полезно для больных, перенесших тяжелые операции, в частности в полости живота, когда нельзя употреблять твердую пищу, при язвенной болезни с кровотечениями, туберкулезе, истощении, малокровии, повышенном артериальном давлении. Мороженое, особенно на молочной основе, великолепно снимает стресс, – ведь молоко и сливки содержат Л-триптофан, эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей. Доказано, что регулярное употребление мороженого способствует укреплению костной ткани, снижению риска возникновения рака кишечника, повышению иммунитета и активизированию мозговой деятельности... Вдобавок ко всему этому, мороженое стимулирует выработку организмом особого вещества – «гормона счастья» серотонина, благодаря чему любители мороженого более довольны, спокойны и счастливы, чем те, кто его не любит. Еще у мороженого, когда его едят взрослые, есть и дополнительный терапевтический эффект, связанный с положительными эмоциями, ведь мороженое напоминает нам о детстве и его радостях.
К сожалению, и в употреблении мороженого важно знать меру. Ведь как ни крути, мороженое представляет собой высококалорийный продукт с относительно высоким содержанием сахара. Поэтому людям с избыточной массой тела и высоким уровнем холестерина в крови, а также диабетикам нужно проявлять в отношении мороженого особую осторожность. Не рекомендуют диетологи мороженое и тем, кто страдает атеросклерозом, ишемической болезнью сердца и кариесом. Зато все остальные могут с чистой совестью наслаждаться сладкой прохладой любимого лакомства, но не забывать при этом детсадовский стишок про то, что «есть мороженое можно, только очень осторожно, кто совет не понимает, тот ангиною страдает»...

Вопросы без ответов

Человечество все дальше и глубже проникает в тайны Вселенной, макро- и микромира. Но, как не парадоксально, никак не может разобраться с самыми простыми, казалось бы, вещами. Например, отчего мы видим сны, зачем стареем, как работает наша память... Ведь наш мозг настолько сложен, что до сих пор ученые лишь приближаются к разгадкам отдельных его функций. Но насколько больше вопросов, до сих пор ставящих науку в тупик, еще ждут своего часа!

Откуда берутся сны

Сны видят абсолютно все люди, – но вот почему, точно не знает никто. Согласно одной из существующих теорий, во сне организм проверяет связи в мозгу, активируя различные каналы. Другая говорит о том, что во сне мозг обрабатывает информацию, на которую ему не хватило времени днем, а также укрепляет мысли и воспоминания. Впрочем, ни одно из этих предположений не доказано, а сны далеко не всегда связаны с воспоминаниями. Достоверно известно лишь одно: ночной сон критически важен для выживания млекопитающих. Долгое лишение сна может приводить к перепадам настроения, галлюцинациям, а в некоторых случаях даже к смерти.

Почему одни люди – «совы», а другие – «жаворонки»

У любого живого создания, наделенного мозгом, есть так называемые «биологические часы». Как именно они функционируют, ученые установили: за управление суточным ритмом организма отвечает так называемое супрахиазматическое ядро гипоталамуса, самым явным эффектом работы которого является цикл «бодрствование – сон», а также управление процессом переваривания пищи, температурой тела, кровяным давлением и производством гормонов. А вот отчего биологические часы у всех функционируют по-разному, непонятно. Некоторые ученые полагают, что на них влияет интенсивность освещения, активирующая выработку гормона мелатонина. С другой стороны, если человек – ярко выраженная «сова», то он будет таковым и летом, и зимой, независимо от яркости света...

FOTOS: SXC

Зачем мы смеемся

Смех – одно из наименее понятных проявлений человеческого поведения. При искреннем смехе активируется три области мозга: когнитивная, чтобы понять шутку; движения, чтобы управлять мускулами лица; эмоциональная, дающая «веселое» ощущение. Но почему некоторых людей смешат одни вещи, а других – совсем иные, науке не известно. Все, что известно наверняка – смех улучшает наше самочувствие.

Отчего мы разные

В длящейся уже очень долго дискуссии, что же больше влияет на нас – гены или воспитание, ученые собрали очень много фактического материала. И этот материал подтверждает… обе точки зрения, или даже их сочетание. Хотя изучение отдельных генов показало, что некоторые черты характера могут закладываться еще до рождения, воспитание и окружение также очень сильно влияют на то, кем мы являемся и что делаем.

Что такое сознание

Что такое сознание, как и из чего оно создается, и, самое главное, почему у каждого человека оно индивидуально – загадка, преследующая ученых с античных времен. Известно лишь одно – процессы в мозгу создают субъективные ощущения, уникальные для каждого человека. Но отчего так происходит, пока что непонятно. И, похоже, в ближайшем будущем ответа на этот вопрос не будет...

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: .....

Солнечный элемент, или что вы точно не знали о витамине D

Витамины разные нужны, витамины разные важны, и витамин D здесь не исключение. А так как, говоря «витамин D», мы подразумеваем биологически активное вещество, образующееся под действием ультрафиолетовых лучей в коже, то было бы неразумно не воспользоваться возможностью понежиться на летнем солнышке и восполнить дефицит этого чудо-соединения в организме!

Витамин D был открыт около 100 лет назад в ходе поиска пищевых продуктов, необходимых для борьбы с недостаточным обеспечением костей и зубов кальцием и фосфором. Была доказана польза приема рыбьего жира, в котором содержится большое количество витамина A. Однако при нейтрализации этого витамина рыбий жир сохранял свои свойства, что привело ученых к выводу о наличии в нем и других жизненно важных веществ. Впоследствии открытый витамин получил имя четвертой буквы латинского алфавита – D. Но рыба в достаточных количествах была доступна не везде, а организация промышленного выпуска рыбьего жира требовала времени, поэтому исследования продолжались. В их ходе вскоре было обнаружено, что полезные свойства некоторых видов пищи усиливаются при ее облучении ультрафиолетовыми лучами. Далее удалось доказать, что витамин D может синтезироваться живыми клетками под воздействием солнечного света.

Зачем вообще нужен витамин D? Во-первых, он, как уже упоминалось, способствует полноценному усвоению кальция и фосфора из пищи, во-вторых, защищает от остеопороза (размягчение костной ткани за счет недостатка кальция) и других патологий, связанных с нарушением формирования костной ткани. В-третьих, он препятствует развитию кариеса и патологий десен. Среди других полезных свойств этого органического вещества: укрепление иммунитета, повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, активизация регенеративных процессов, подавление роста и развития злокачественных клеток и нормализация работы центральной нервной системы. Было бы неверным не упомянуть и улучшение состояния кожи в результате воздействия на нее чудо-витамина! Совсем неспроста кожа после пребывания на солнце (читай – насыщения витамином D) выглядит особенно здоровой и свежей. Все потому, что высокий уровень данного витамина помогает повысить упругость кожи, стимулирует выработку коллагена, усиливает здоровое сияние кожи и помогает противостоять появлению морщин. Более того, он подавляет развитие воспалительных процессов в тканях, поэтому солнечные ванны очень рекомендованы обладателям проблемной кожи.

Кроме этого, недавно выяснилось, что существует прямая связь между недостатком витамина D и старческим слабоумием, болезнью Альцгеймера и другими нарушениями когнитивных функций у стареющих лиц, а также депрессией. Вывод, казалось бы, прост – необходимо как можно больше бывать на солнце! Но и тут не обошлось без «но»...

В идеальном случае, чтобы в организме выработалось достаточно витамина, нужно находиться на солнце (лучше всего – в промежутке между 10 часами утра до 3 часов дня) минимум 20 минут дважды в неделю. И это без солнцезащитных средств. Однако количество веществ, синтезируемых под действием солнечного света, зависит от множества факторов, например, исходной пигментации кожи (чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света), возраста (чем старше человек, тем ниже способность его кожи синтезировать витамин D), уровня загрязненности атмосферы (промышленные выбросы и пыль не пропускают спектр ультрафиолетовых лучей). Поэтому далеко не всегда достаточно подставить лицо солнышку, чтобы восполнить дефицит витамина D в организме. Малоподвижные люди и люди с избыточной массой тела, те, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, живущие в регионах, где мало солнечного света, а также все те, кому нежелательно пребывать на солнце, – все они относятся к группе риска по недостатку витамина D.

Можно ли получить витамин D с «правильными» продуктами питания? И да, и нет: то, что мы едим крайне важно для организма, но далеко не всегда в полной мере покрывает его потребности. Количество продуктов, содержащих витамин D, совсем не так велико, как хотелось бы – жирные сорта рыбы, печень, говядина, молочные продукты. Овсянка, картофель, петрушка тоже содержат витамин D в небольших количествах. Поэтому иногда не обойтись без дополнительного приема синтетических препаратов, но их лучше принимать после консультации с врачом. Ведь из-за длительной передозировки на протяжении многих дней солнечный витамин легко достигает степени токсичности, и его повышенный уровень не менее опасен, чем недостаток.

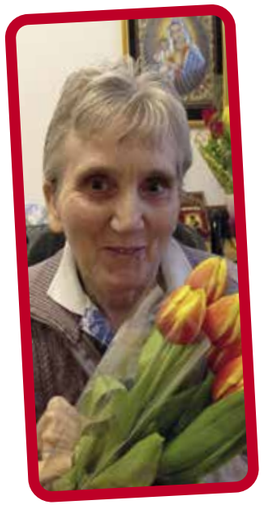
А вот косметическими средствами с витамином D можно и нужно смело пользоваться без предварительного визита к специалисту! В уходовых препаратах применяется не вся группа витаминов D, а в основном только кальциферол (D3), являющийся активным веществом, славящимся своими защитными и регенерирующими свойствами. Он также помогает уничтожить свободные радикалы, которые могут вызвать преждевременное старение. Еще он усиливает синтез коллагена, укрепляет сосуды, снижает воспаления и убирает тусклый, серый, землистый цвет лица.

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, и доброжелательная, радушная атмосфера, и возможность полноценного общения, и масса интересных занятий... Тут ежедневно делается все возможное для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье жильцов и улучшать их настроение, чтобы их жизнь была солнечной, позитивной и яркой весь год напролет!

Летние погожие деньки – отличный повод собраться всем вместе на свежем воздухе, насладиться теплыми лучами солнца и обществом друг друга! Особенно приятно, если для этого есть особенный повод, например, день рождения. Недавно наши подопечные поздравляли сразу 3 именинников: Виктора Фраймана, Сергея Бихерта и Елену Мехтагову. Как для виновников торжества, так и для наших жильцов это были настоящие праздники, наполненные улыбками, добротой и приятными впечатлениями, и, конечно, цветами, подарками и теплыми пожеланиями! Присоединяемся к поздравлениям и желаем именинникам и всем подопечным патронажной службы Veritas всего самого лучшего!



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

Полезный жир

Утверждение, что человек есть то, что он ест, сомнения ни у кого уже давно не вызывает. Можно ли сделать из этого вывод, что тот или иной продукт может препятствовать или, наоборот, способствовать развитию тех или иных болезней? Да, можно, говорят австралийские медики, уже в течение долгих лет занимающиеся исследованиями влияния ряда продуктов питания на здоровье человека. Так, например, оливковое масло, морская рыба и орехи должны быть неизменной составляющей любого рациона питания, так как содержащиеся в них в изобилии жирные кислоты помогают клеткам организма замедлить процесс старения и способны снизить риск развития многих заболеваний (в частности, глаз, сердечно-сосудистой и нервной систем). Кроме того, продукты с высоким содержанием полезных жирных кислот (известных также под названием Омега-3 и условно объединенных в группу витаминов F) незаменимы в борьбе с лишним весом, – они играют важную роль в обмене веществ организма, являясь, в частности, растворителями витаминов А, Д, Е, К. Витамины же, в свою очередь, входят в состав ферментов, расщепляющих жиры, белки и углеводы и препятствующих возникновению лишних жировых отложений.

Толще кошелек – тоньше талия?

Хотя это и может показаться на первый взгляд парадоксом, но вес человека во многом зависит от состояния его финансов (а точнее, от наличия или отсутствия у него долгов). В ходе опроса, проведенного немецкими социологами, неожиданным образом выяснилось, что должники чаще имеют лишний вес, нежели финансово независимые люди. Ученые объясняют этот факт тем, что чаще всего в «долговой яме» оказываются люди с низким уровнем доходов. Они склонны вести нездоровый образ жизни: имеют вредные привычки и едят нездоровую пищу. Помимо этого, долги являются прямой причиной развития болезней нервной системы и депрессии, что также является верным способом прибавления лишних килограммов.

Диабет: хорошие новости

Хорошая новость для тех, кто страдает сахарным диабетом: американские фармацевты готовятся к выпуску нового препарата, способного произвести настоящую революцию в борьбе с высоким уровнем сахара в крови. В основу его ляжет уникальный пептид под названием эксенатид, являющийся не чем иным, как вытяжкой из слюны гигантской аризонской ящерицы-ядозуба, которая питается всего четыре раза в год, и дающий ярко выраженные и долгосрочные положительные результаты за счет нормализации выработки инсулина. Правда, о сроках выхода чудо-лекарства на рынок пока еще ничего не известно.

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

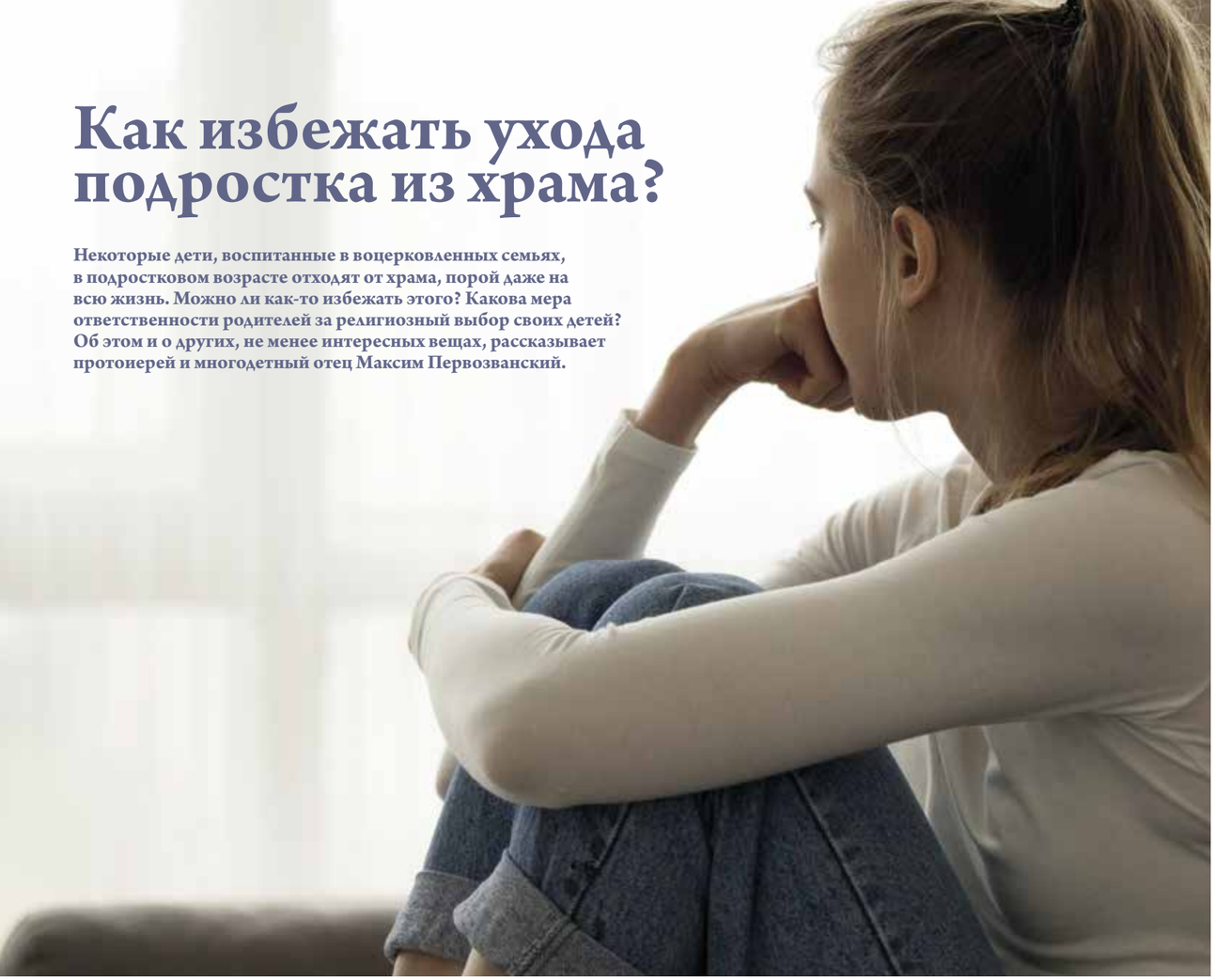
VERITAS Pflegedienst Berlin Ost GmbH
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel. 030-992 731 59

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

www.veritas24.info

Как избежать ухода подростка из храма?

Некоторые дети, воспитанные в воцерковленных семьях, в подростковом возрасте отходят от храма, порой даже на всю жизнь. Можно ли как-то избежать этого? Какова мера ответственности родителей за религиозный выбор своих детей? Об этом и о других, не менее интересных вещах, рассказывает протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский.



Вопрос религиозного самоопределения – один из важнейших в жизни человека. С самого раннего возраста ребенок воспринимает ценности, которые исповедуют его родители. Отношение к жизни родителей является отношением к жизни и для детей. Это касается и отношения к Богу, к Церкви. Но подростки уже начинают вырабатывать свое, личное отношение к жизни. Они пересматривают и переоценивают многие вещи, которые в детстве воспринимаются без всякой оценки, просто потому, что так говорят родители.

Невозможно пришить свою голову на плечи своих детей. Дети, вырастая, будут сами определяться по отношению к Богу, и это не всегда происходит так, как хочется родителям. Нельзя забывать, что базовый принцип человеческой жизни – свобода. Но, конечно, то, как детей воспитывали родители, накладывает свой отпечаток на их выбор. Ведь в каждом из нас есть ростки и положительного, и отрицательного. Какие из них разовьются, зависит от нас и от того багажа, с которым мы идем по жизни. Это касается не только религиозного самоопределения, но и жизни вообще. Если мама девочки была в разводе и сильно ненавидела всех мужчин, то это обязательно передастся ее дочери. Нельзя сказать, что дочка в обязательном порядке так же будет относиться к мужчинам. Но некоторый фон это задаст. То же и в религиозной жизни: воспитание родителей задает некий фон. А дальше человек всегда определяется сам. Иначе не было бы никакой личной ответственности.

Есть принцип воспитания, заложенный в Священном Писании: «Уклоняйся от зла и делай добро; ищи мира и следуй за ним» (Пс. 33, 15). Каждый верующий родитель старается, чтобы его ребенок был изолирован от серьезных соблазнов, и чтобы его душа питалась добрыми впечатлениями, молитвой. Но мы живем не в религиозном, а в светском государстве, у нас нет единой, обязательной для всех религии. Поэтому, если ребенка вообще изолировать от светской жизни, то она будет его непрерывно манить сверкающими огнями, а если свободно отпустить, то его туда и затянет. Тут всегда требуется некая педагогическая гениальность, интуиция, помогающая определить, что можно, а что нельзя. При этом к каждому ребенку свой подход нужен.

Мы не можем совершенно изолировать детей от всех проявлений, в том числе и массовой культуры. Родители должны сопровождать ребенка в его взрослении. И самое главное, что они должны сделать, – сохранить свой авторитет в глазах детей. Если дети в подростковом возрасте не оттолкнутся от родителей, это уже залог успеха. Конечно, ребенок утверждается в своем собственном бытии, понимая, что он другой, чем его родители. Но если при этом дети начинают ненавидеть и презирать все, что связано с родителями, этот нигилизм, естественно, распространится и на веру.

Обязательно должен сохраняться контакт с детьми, чтобы дети были готовы слушать, что говорят родители. И наоборот – нужно входить в положение детей, не становиться в позицию нравоучения сверху вниз, а быть старшими друзьями.

Что же касается вопроса, как избежать ухода подростка из храма, то здесь есть несколько факторов, самый главный из которых – Промысел Божий. Бог избирает и призывает человека. И мы никак на это призывание повлиять не можем. Второй фактор – собственная свободная воля человека. И только третий фактор – все остальное, в том числе и родители, и приходские практики. Конечно, если на приходе есть детская, юношеская, подростковая жизнь, ребенку будет проще. Ему проще, если у него есть православные друзья, православные дела. Но если его самоопределение в вопросах веры связано не с внутренним личным выбором, а с какими-то внешними факторами, то мы просто отодвигаем решение этого вопроса на более поздний возраст. У меня есть знакомая, мать двоих детей, у которой началась такая ломка, в том числе и в вопросах религиозного самоопределения. При этом до 30 лет у нее никаких кризисов не было. Причем этот вопрос личного самоопределения не один раз в жизни встает. Мы ведь не ангелы, для нас есть как покаяние, так и падение. Почему, например, пожилые люди начинают в храм ходить? Не потому, что им на пенсии делать нечего, как считают молодые. А именно потому, что очередной кризис личного самоопределения приходится как раз на предпенсионный и пенсионный возраст. Кстати, я знаю многих людей, которые в старости, наоборот, в храм ходить перестали.

Мой совет родителям – надо самим интересоваться этой жизнью во всех ее проявлениях: тем, что происходит и в Церкви, и вообще в окружающем мире, самим стараться жить по-христиански, заниматься тем, что вам интересно. Тогда и дети будут заражаться вашим интересом.

ANZEIGE

Саша Санта

«СЧАСТЬЕ ЛЮБИТ ТИШИНУ!»

Саша Санта – певец, композитор, автор-исполнитель, победитель казахстанской «Фабрики звезд» и участник различных телевизионных шоу – о своей карьере, сложных и смешных жизненных моментах, композиторской деятельности и планах на будущее.

- Саша Санта – это же творческий псевдоним? Почему Вы выбрали именно такое имя?

- Я начинал свою карьеру в группе «Санта-Барбара». Благодаря этому меня и прозвали Сантой. Потом, когда я ушел из группы, я подписал контракт с одной выпускающей компанией, там же мне и предложили взять псевдоним, чтобы меня не путали с Юрой Титовым, потому что мы однофамильцы. Я с легкостью принял это предложение, потому что к тому времени уже очень привык к своему прозвищу Санта.

- В каком возрасте Вы «подружились» с музыкой? Расскажите о Вашей творческой карьере. Что было самым сложным на пути Вашего становления?

- Музыкой я начал заниматься в пять лет. Я родился в маленьком провинциальном городке в Казахстане. Началось все с танцев, но быстро закончилось. Потом я пошел в музыкалку, мама купила пианино домой. Я начал заниматься, но школу забросил, потому что мой педагог ругала меня за то, что я снимаю ноты на слух, а должен был читать с листа. Мне очень тяжело давалось чтение нот с листа, и дальше я занялся самообучением дома. Потом на одном из конкурсов я спел песню, и зал аплодировал стоя. У меня был очень высокий голос. Если не ошибаюсь, это называется дискант. Если меня не видеть, то можно было подумать, что поет девочка. После этого меня забрали в самый популярный в городе ансамбль, с которым я поехал на конкурс «Славянский базар» в Витебск и вернулся оттуда с победой.

Потом была казахская «Фабрика звезд», которую я тоже выиграл, за ней последовал переезд в Москву. Вот здесь начался сложный период. Во-первых, началась самостоятельная жизнь, без родителей. Нужно было где-то работать, жить, спать. Первое время было очень сложно. Жизнь в Москве я представлял себе иначе. Поэтому я подписал контракт и уехал работать в Китай в ночных клубах. Там проблем меньше не стало. Поначалу все было хорошо, китайцы очень любят музыку и очень благодарные слушатели, но менеджеры, которые меня туда привезли, оказались не очень порядочными людьми. Они забрали паспорт на продление визы и не возвращали его. И получается, что я находился в стране нелегально, а у китайцев в этом плане все очень строго – три месяца тюрьмы и штраф с депортацией. Мне повезло с ребятами из посольства, они помогли мне выбраться из страны и вернуться в Москву. Тут-то и началась та жизнь, о которой я мечтал.

- У любого артиста были какие-то случаи, о которых можно вспоминать с улыбкой. Расскажите один из таких случаев?
- На самом деле таких ситуаций было очень много, но вот совсем недавно был случай, когда на одном из выступлений вместо минусовки заиграла акапелла студийной записи голоса. И я начал петь вместе с ним. Слушатели не могли понять, почему же не звучит музыка, пришлось остановить выступление. Кстати, это была премьера песни *(смеется)*. Как оказалось, вместо минуса я почему-то сохранил просто акапеллу голоса на флешку…

- Как Вы думаете, в чем залог успеха в шоу-бизнесе?
- Залог успеха артиста в песнях. Таким образом получится надолго остаться в памяти людей и спустя 20 лет собирать стадионы, как это с легкостью делает всеми известная группа «Руки Вверх».

- Вы принимали участие в проектах «Победитель» (Первый канал), «Главная сцена. 2 сезон». Как это изменило, и изменило ли вообще, Ваши творческие установки?
- Мне повезло. Меня достаточно хорошо всегда оценивали члены жюри. Поэтому участие в телевизионных проектах дало мне еще больше уверенности, знакомств, ну и немного популярности. Она, правда, очень кратковременная из-за большого потока конкурсов. Лица меняются очень быстро. «Главная сцена» дала мне возможность показать, как всеми любимые хиты могут зазвучать иначе. На первом этапе проекта я спел «Тучи» Аллегровой, а потом, после участия в «Новой Волне» и благодаря личному знакомству с Игорем Яковлевичем Крутым, получилось официально выпустить свою версию. Мы сняли очень красивое видео на нее, где Ирина Александровна Аллегрова должна была играть главную роль, но из-за плотного графика не смогла принять участие. Горжусь этой работой.

- Вы родом из Темиртау. Не теряете связь с Казахстаном? Бываете на родине?
- Раз в год стабильно летаем с супругой и детками к моим родителям. И они к нам прилетают. А так мы всегда на связи, в день по несколько раз созваниваемся.

- Помимо исполнительской деятельности Вы уделяете много времени созданию музыки. Как рождаются Ваши композиции? Где Вы черпаете вдохновение?
- Началось все в ковидные времена, когда мы все были заперты дома, и нужно было чем-то заниматься и зарабатывать деньги. В каком-то смысле я благодарен пандемии за то, что была возможность побольше позаниматься собой и понаблюдать за тем, как растут дети.
Мы работаем в команде. Появляется идея, начинаем развивать ее, записываем демо, отправляем аранжировщику и после сводим и получаем готовый продукт, который уже отправляется моей супруге, она же менеджер, и песня попадает в нужные руки.

- С кем из коллег-артистов Вы бы хотели спеть дуэтом и почему? А для кого бы написали песню?
- Очень хотелось бы спеть дуэтом с Полиной Гагариной. Но есть еще одна певица. Кстати, осенью у нас выйдет совместная работа, имя пока не скажу *(улыбается)*. А для кого хотел бы написать песню... Было бы круто сочинить что-то для Филиппа Киркорова.

- Какой Ваш жизненный девиз, каким основным правилом Вы руководствуетесь в жизни?
- Мой любимый девиз: все, что не делается, все к лучшему. Главное, быстро осознать это в моменте, что очень непросто, к сожалению… Но с возрастом мне все легче и легче это дается.

- Какие качества Вам помогают в жизни, а какие – мешают?
- Я считаю себя достаточно порядочным и добрым человеком. Когда добро не ценят, я становлюсь вспыльчивым, это мешает очень сильно. Но я много работаю над собой.

- Что Вы никогда не сделаете?
- Не смогу лишить человека или животное жизни.

- Вы редко говорите о личной жизни. Почему?
- Счастье любит тишину *(улыбается)*. Я всегда говорю о личной жизни, если меня спрашивают. У меня замечательная супруга, две маленькие доченьки. Старшая копия мамы, младшая моя. Мы практически все свободное время проводим вместе, чему я очень рад!

- Поделитесь своими планами. Чем Вы порадуете нас в ближайшее время?
- Я записываю много разного материала и ищу свой хит. Чувствую, что он где-то близко. Также в планах в этом году выпустить несколько совместных работ с другими исполнителями.

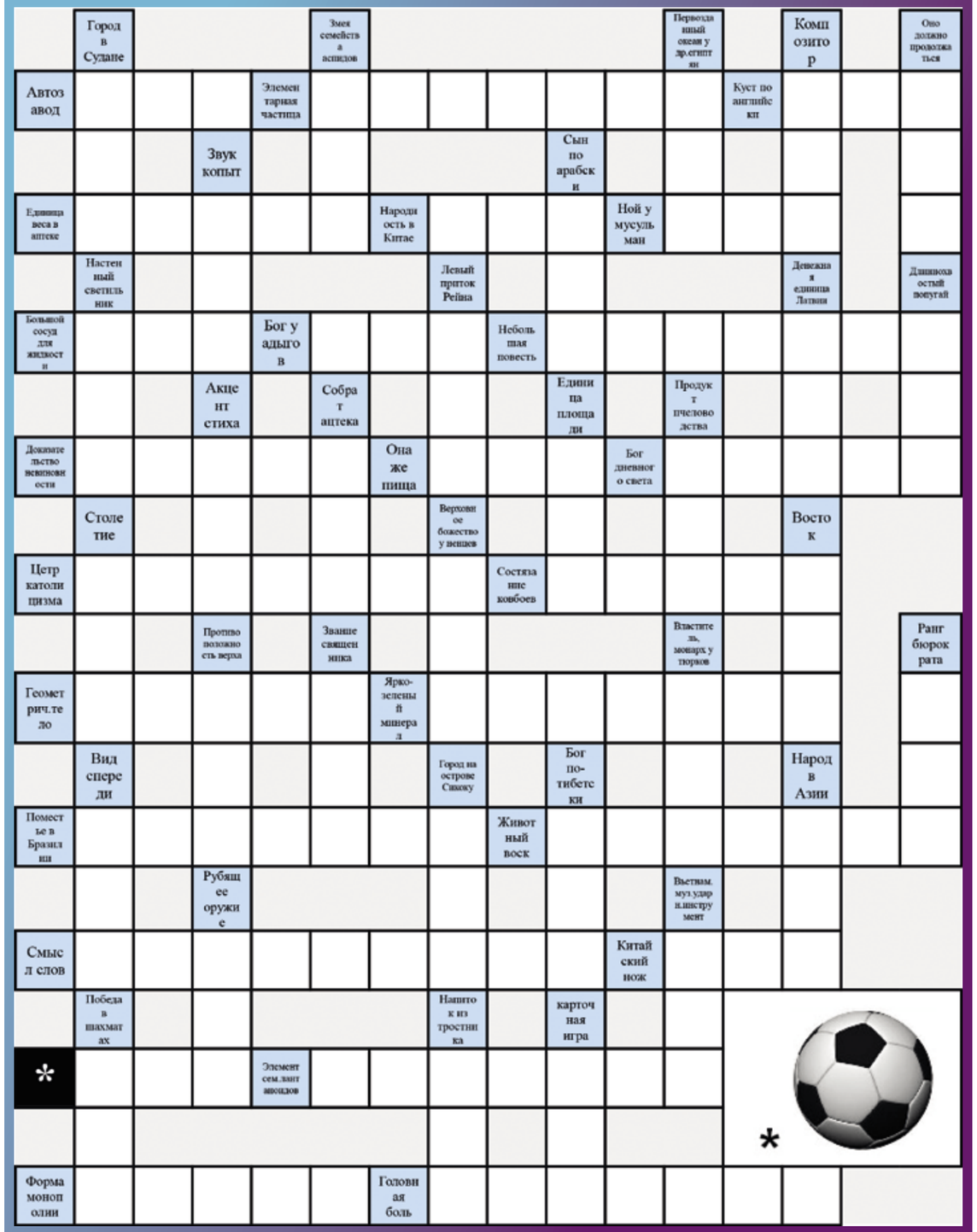
- Что бы Вы пожелали нашим читателям?
- Я бы хотел пожелать, чтобы люди выбирали музыку сердцем. Таким образом, мы все услышим классные песни и поддержим талантливых ребят. И еще – быть добрее по отношению друг к другу, больше заботиться о себе и близких.

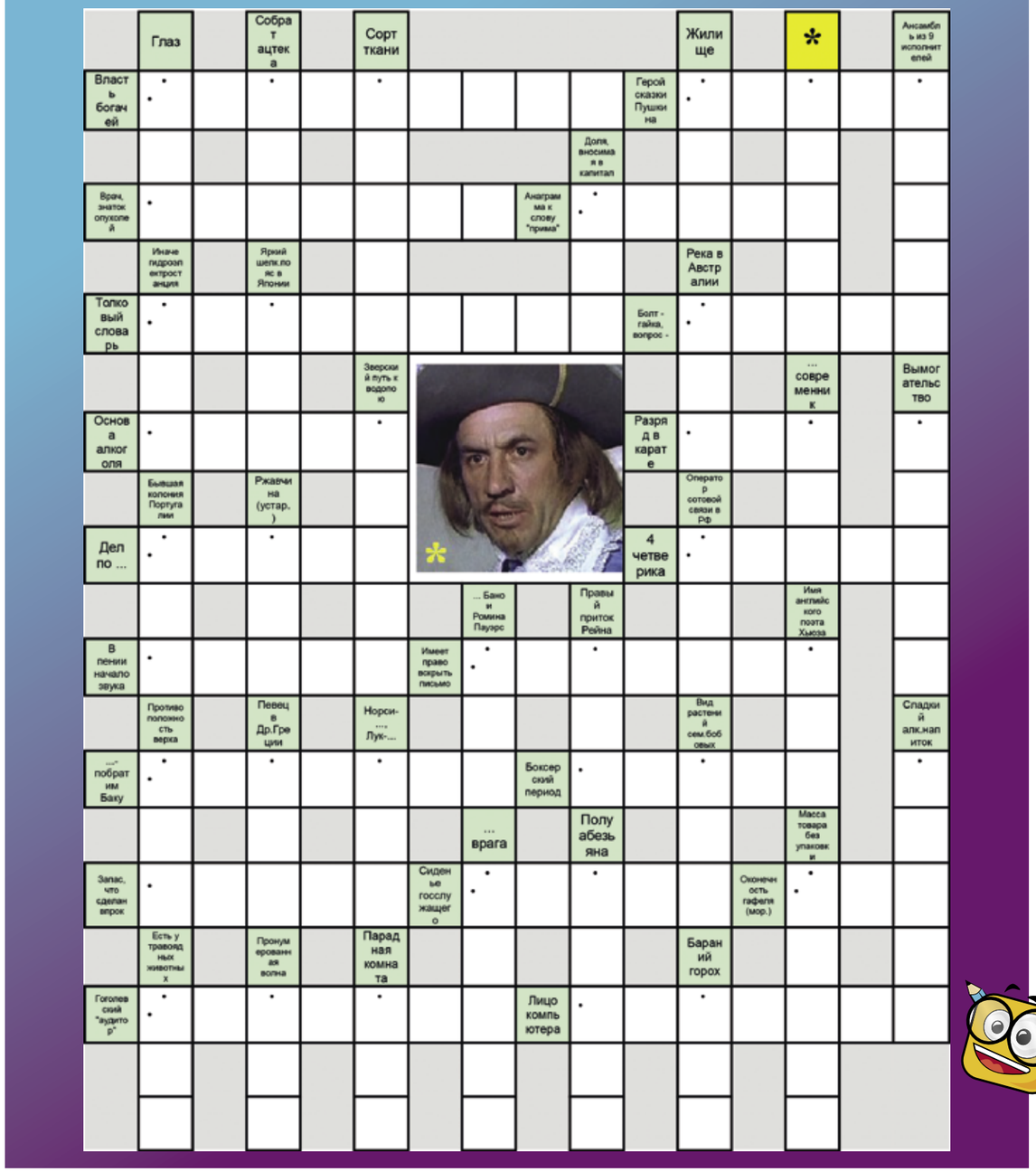
СУДОКУ

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

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

СКАНВОРД





АНЕКДОТЫ

Хотелось спать, поэтому я выпил кофе. Теперь все равно хочется спать, но уже с тахикардией.

★★★

Ленин очень огорчался, что его мать не дожила всего год до революции. «Уж лучше бы, наоборот, я не дожил», – говорил он в порыве скорби, и все с ним тактично соглашались.

★★★

Ученые выяснили, чего хочет женщина. Но она уже передумала.

★★★

Мужчина пришел устраиваться на работу. На собеседовании директор фирмы его спрашивает:

— Расскажите о себе в двух словах.
— Всякое бывало…

★★★

Если бабушка говорит, что ты отлично выглядишь, значит, нужно срочно худеть.

★★★

— А почему у гориллы такие большие ноздри?
— Потому что у нее толстые пальцы.

★★★

Хозяюшке на заметку: извиниться перед гостями за то, что не убрано, во много раз легче, чем сделать уборку.

★★★

Парень при знакомстве: «Ты такая красивая и классная! Как это у такой девушки нет парня?» Через пару недель: «А, понял».

★★★

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

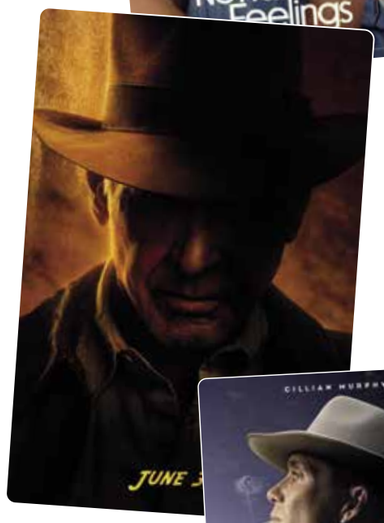
★★★

Косметика – это такая вещь, которая помогает женщине не пугать окружающих своей естественной красотой.

В июле на экранах

С 1 июля 2023 года

NO HARD FEELINGS
(«БЕЗ ОБИД»)
Режиссер и автор сценария: Джин Ступницки
В ролях: Дженнифер Лоуренс, Натали Моралес, Мэттью Бродерик
Мэдди срочно ищет работу. В поисках подходящей вакансии она обнаруживает интригующее объявление: богатые родители ищут кого-то, кто мог бы «встречаться» с Перси, их 19-летним сыном-интровертом, до его отъезда в колледж. Мэдди решает попробовать, даже не подозревая, чем это для нее может обернуться.



INDIANA JONES UND DAS RAD DES SCHICKSALS
(«ИНДИАНА ДЖОНС И КОЛЕСО СУДЬБЫ»)
Режиссер: Джеймс Мэнголд
Авторы сценария: Джез Баттеруорт, Джон-Генри Баттеруорт, Дэвид Кепп
В ролях: Харрисон Форд, Мадс Миккельсен, Антонио Бандерас
1969 год. В мире полным ходом идет холодная война, а вместе с ней и гонка за главенство в космосе. Пожилой археолог и авантюрист Индиана Джонс обеспокоен политикой правительства США, вербующего бывших нацистов, чтобы победить Советский Союз в борьбе сверхдержав. Он решает изменить ситуацию с помощью своей крестной дочери Хелены.

С 6 июля 2023 года

OPPENHEIMER
(«ОППЕНГЕЙМЕР»)
Режиссер: Кристофер Нолан
Авторы сценария: Кристофер Нолан, Кай Берд, Мартин Шервин
В ролях: Киллиан Мерфи, Флоренс Пью, Мэтт Дэймон
По мотивам романа «Американский Прометей: Триумф и трагедия Дж. Роберта Оппенгеймера». Вторая мировая война. Мировая общественность сильно обеспокоена новейшей мощной бомбой, созданной нацистской Германией. В качестве ответа создается «Манхэттенский проект», посвященный разработке первого в мире ядерного оружия. Во главе его встает отец-основатель американской школы теоретической физики Роберт Оппенгеймер.

С 13 июля 2023 года

INSIDOUS: THE RED DOOR
(«АСТРАЛ: КРАСНАЯ ДВЕРЬ»)
Режиссер: Патрик Уилсон
Авторы сценария: Ли Уоннелл, Скотт Темз
В ролях: Тай Симпкинс, Патрик Уилсон, Роуз Бирн
Продолжение истории о семье Ламбертов, которую преследуют паранормальные явления. Далтон Ламберт поступает в один из престижных университетов Восточного побережья. Но его мечты превращаются в кошмар, когда подавленные демоны его прошлого внезапно возвращаются и преследуют новоиспеченного студента и его родственников.

Лето на тарелке

Рецепты идеальных летних блюд.

САЛАТ С РЕДИСОМ И РАССЫПЧАТЫМ ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 200 г редиса, 1 огурец, 3 горсти салатных листьев, 100 г рассыпчатого творога, 3 пера зеленого лука, маленький пучок зелени (укроп, петрушка), 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Нарезать редис и огурец кружочками. Нарвать салат на небольшие кусочки. Мелко порубить зелень. Тонко нарезать зеленый лук. Взбить лимонный сок с оливковым маслом, посолить и поперчить. Выложить салатные листья, редис и огурец в салатницу, добавить зелень и полить заправкой, перемешать. Посыпать салат творогом и сразу же подавать.

ИСПАНСКИЙ ВИНОГРАДНЫЙ ГАСПАЧО

Ингредиенты: 500 г белого винограда без косточек, 4 средних огурца, 4-6 черешков сельдерея, 1 средний пучок зеленого базилика, 4 толстых стебля зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка белого виноградного уксуса, 50 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу и лед

Снять виноградины с веточек, сложить в блендер. Огурцы и сельдерей порубить, добавить к винограду. Мелко порубить базилик с зеленым луком и чесноком, посыпав солью. Добавить в блендер. Влить уксус, добавить лед по желанию. Измельчить до однородности. Продолжая взбивать, влить оливковое масло. Дать гаспачо настояться в холодильнике минимум час. Подавать холодным, со льдом.

БРОККОЛИ В ПИВЕ

Ингредиенты: половина кочана брокколи, 0,5 л пива, 350 г муки, 2 яйца, 50 г сахара, 30 г оливкового масла, половина чайной ложки соли

Растереть яичные желтки с солью и сахаром, добавить пиво, муку, оливковое масло, замесить тесто. Взбить белки и добавить их в тесто. Затем разобрать брокколи на соцветия, отварить в подсоленной воде (примерно три минуты), откинуть на дуршлаг и подсушить. Каждое соцветие окунуть в тесто и обжарить в кипящем масле. Подавать в горячем или холодном виде.

ВАНИЛЬНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: 250 г песочного печенья, 140 г сливочного масла, 250 г крем-сыра «Филадельфия», 300 г сметаны, 150 г сахара, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара

Измельчить песочное печенье. Добавить нарезанное кубиками сливочное масло, перемешать. Форму для выпекания слегка смазать маслом и выложить в нее полученную массу, оставить в холодильнике на 30 минут. Смешать ванильный сахар со сметаной и сахаром, затем добавить сыр и яйца. Взбить массу до однородности, аккуратно влить ее в подготовленную форму из печенья. Выпекать при температуре 160С° около 60 минут.

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: .....

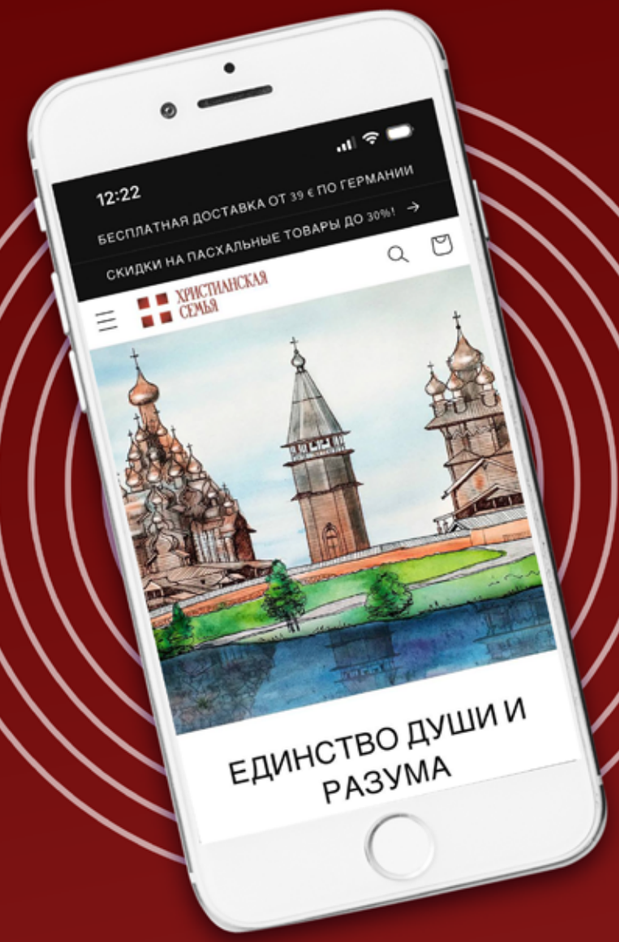
Контактный телефон/Telefon: .....

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