



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

Александр Киреев

«Труд не бывает легким!»

СТР.
20

Певец, композитор, телеведущий, родитель, руководитель, сын, предприниматель и муж: Александр Киреев одинаково комфортно чувствует себя во все этих ролях. А еще он великолепный собеседник, мудрый, рассудительный и остроумный.



ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА



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



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

Заказывайте на сайте
www.detiru.eu

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

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

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
На нервной почве, или заедаая стресс
Еда является одним из самых действенных лекарств от стресса. Кто бы сомневался...

СТР. 10
ТЕМА
Денежный вопрос
Никто не рождается с «чувством денег», но в то же время психологи считают, что отношения ребенка с финансами закладываются в самом раннем возрасте.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ
Легче легкого, или 5 низкокалорийных десертов
Пора приводить себя в форму перед пляжным сезоном. Но при этом вовсе не обязательно отказываться от сладкого, ведь, к счастью, есть и безопасные для фигуры варианты!

СТР. 18
ГОСТИНАЯ
Максим Первозванский: «Гнев – это смертный грех!»
Как справляться с порывами раздражения? Кому молиться от страсти гнева? На эти вопросы отвечает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20
Александр Киреев: «Труд не бывает легким!»
Певец, композитор, телеведущий, родитель, руководитель, сын, предприниматель и муж: Александр Киреев одинаково комфортно чувствует себя во всех этих ролях.

СТР. 26
КИНОЗАЛ
В мае на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА
Жесткий минимум
Рецепты блюд из минимального количества ингредиентов – не благодарите!



Impressum

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



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info
Anzeigen disposition | 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 veröffentlichten 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.



Therapie Leipzig 2023

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Внимание сотрудникам сферы здравоохранения и ухода: с 4 по 6 мая в Лейпциге пройдут специализированная выставка и конгресс по лечебной практике, медицинской реабилитации и профилактике Therapie Leipzig 2023. Основными темами ее экспозиции станут разные виды терапий, новые законоположения в сфере здравоохранения, модели обслуживания, медицинские услуги и фармацевтические препараты.

Art Karlsruhe 2023

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ИСКУССТВА



Внимание всем поклонникам прекрасного, любителям живописи, фотографии и скульптуры, а также всем находящимся в поиске идей и вдохновения! С 4 по 7 мая в выставочном центре Карлсруэ на выставке-вернисаже Art Karlsruhe 2023 можно будет увидеть массу необычных, вдохновляющих и нестандартных произведений искусства и творческих находок. А после встречи с арт-чудесами можно еще и погулять по одному из самых красивых городов земли Баден-Вюртемберг.

Hafengeburtstag Hamburg 2023

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ГАМБУРГСКАЯ ГАВАНЬ!

С 5 по 7 мая один из старейших портов Европы, Гамбургская гавань, будет отмечать свой 833-й день рождения. К этому событию и приурочен Международный портовый фестиваль Hafengeburtstag Hamburg 2023, который будет включать в себя, помимо парада парусников и кораблей, различные регаты, шоу необычных и уникальных плавсредств, а также развлекательные мероприятия для всей семьи. В специально оборудованном зале на набережной свои двери распахнет традиционный Рыбный рынок, где около 500 торговцев и рыбаков предложат морские деликатесы и кулинарные шедевры. Итак, до встречи в Гамбурге!



Tuning World Bodensee 2023

БЫСТРЕЕ, НИЖЕ, МОЩНЕЕ

С 18 по 21 мая Выставочный центр Фридрихсхафена превратится в подмостки для увлекательнейшего спектакля, главную роль в котором сыграют автомобили, но не простые, а усовершенствованные или, как говорят специалисты, «заряженные». Вниманию посетителей ежегодного тюнинг-автосалона Tuning World Bodensee 2023 предстанут самые необычные экспонаты, начиная от машин-хамелеонов и заканчивая спортивными «монстрами бездорожья». Среди участников шоу – такие известные в мире тюнинга компании, как 9ff, Abt, Techart, AC Schnitzer, Brabus, Irmischer и другие.



FedCon 2023

ФАНТАСТИЧЕСКИ ИНТЕРЕСНО!

Наверное, нет ни одного человека, незнакомого с жанром научной фантастики! Необычные идеи, иные миры, путешествия в пространстве и времени будят воображение и заставляют задумываться над проблемами, которые встанут перед нами в будущем – близком и далеком. Получить самую подробную информацию о различных фэнтези-направлениях, знаменитых и менее известных писателях-фантастах и их произведениях можно будет на Международной выставке научной фантастики FedCon 2023, что пройдет в Бонне с 26 по 28 мая. Будет очень интересно!

Muttertag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft

МАМА, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!



Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружать ее заботой и вниманием, дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 14 мая сделать это просто необходимо! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, – День матери, – ежегодно проводящийся во второе воскресенье мая в течение вот уже почти целого столетия. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, – ведь, сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 14 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...

СОБЫТИЯ МАЯ



1

1 МАЯ 2004 ГОДА

Венгрия, Кипр, Латвия, Литва, Мальта, Польша, Словакия, Словения, Чехия и Эстония вошли в состав Европейского союза. Это расширение стало самым крупным в истории ЕС.

3 МАЯ 1870 ГОДА

В Санкт-Петербурге на свет появился Александр Бенуа, русский художник, критик и историк искусства, основатель объединения «Мир искусства».

6 МАЯ 1686 ГОДА

Между Русским царством и Речью Посполитой был заключен так называемый «Вечный мир» – мирный договор о разделе Гетманщины, закрепивший за Россией Смоленщину, Левобережную Украину с Киевом, Запорожье и Северскую землю с Черниговом и Стародубом. Речь Посполитая получала 146 тысяч рублей компенсации за отказ от Киева, ей также передавались некоторые приграничные территории, районы Невеля, Себежа, Велижа и Посожья.

10 МАЯ 1978 ГОДА

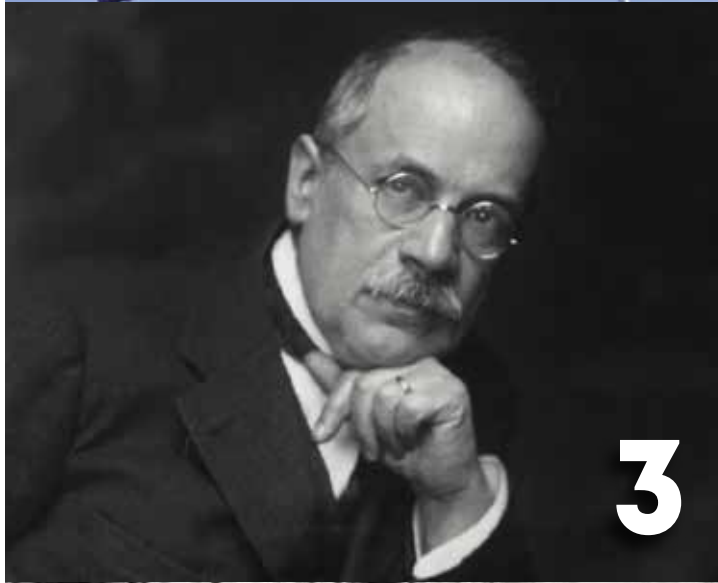
Начались съемки культового сериала о трудовых буднях Московского уголовного розыска «Место встречи изменить нельзя». В роли капитана Жеглова в этой картине, снятой по роману братьев Вайнеров режиссером Станиславом Говорухиным, снялся Владимир Высоцкий, Шарапова сыграл Владимир Конкин. Памятники этим легендарным героям самого популярного советского детектива установлены в Москве, у здания уголовного розыска на Петровке, 38.

11 МАЯ 1949 ГОДА

Окончание блокады Западного Берлина, первого кризиса холодной войны. Напомним, в июне 1948 года СССР прервал сухопутную связь Западного Берлина с внешним миром с целью вынудить бывших союзников уйти из города. Единственным способом снабжения Западного Берлина оказался воздушный транспорт. Эта эпопея осталась в истории как Берлинский воздушный мост.

14 МАЯ 1906 ГОДА

Открылось движение поездов в почти 20-километровом Симплонском тоннеле в Альпах, соединяющем Швейцарию и Италию на высоте 700 м.



3



11

17 МАЯ 1881 ГОДА

От Бранденбургских ворот в Берлине отъехал первый в мире электрический трамвай. Его восьмикилометровый маршрут проходил вдоль нынешней Улицы 17 июня и оканчивался в пригородном тогда Шарлоттенбурге.

21 МАЯ 1904 ГОДА

В Париже была основана Международная федерация футбола (FIFA), главной целью создания которой было объединить национальные футбольные федерации и способствовать проведению соревнований мирового уровня. Создателями новой спортивной организации выступили представители футбольных федераций семи европейских стран – Франции, Бельгии, Дании, Голландии, Швеции, Швейцарии и Испании.

27 МАЯ 1703 ГОДА

В этот день на Заячьем острове в устье реки Невы Петром I была заложена Петропавловская крепость. Так был основан Санкт-Петербург.

28 МАЯ 1987 ГОДА

В День пограничника на Красную площадь приземлился самолет Сессна-173П, управляемый 19-летним гражданином ФРГ Матиасом Рустом.



27

СУДОКУ

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

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

ФОТО: SXC



Маленькие тайны большого стиля

Депрессивно-серые зимние будни и скучное межсезонье наконец-то сменились буйством весенних красок и всеобщим ликованием (не только природным). Расцветающие ярким цветом крокусы, тюльпаны и нарциссы, впрочем, блекнут в сравнении с модными новинками весенне-летнего сезона! Тон, как всегда, задают аксессуары.

ГОРЬЕ S&C

Парадоксально, но факт: порой именно небольшие, не требующие особых материальных и физических затрат, детали способны кардинальным образом преобразить любой предмет гардероба. Тривиальная смена украшений или подчеркнутая поясом талия способны как по мановению волшебной палочки изменить облик любой женщины с будничного на праздничный. Большой стиль строится на мелочах, самыми важными из которых являются модные аксессуары. Какие же аксессуары особенно актуальны этой весной?

Лучшие друзья девушек

... это, разумеется, бриллианты. Но, к сожалению, далеко не все девушки могут похвастаться тесной дружбой с ними. Хотя почему «к сожалению»? Этой весной бижутерия способна с неменьшим успехом заменить драгоценности. Главное – стиль, а не дороговизна. «Многослойные» браслеты и ожерелья, кольца с крупными разноцветными кристаллами, длинные цепочки, все сверкающее, звенящее, привлекающее внимание, запоминающееся – на гребне модной волны этого сезона! Более того, многоярусные ожерелья с подвесками из разных материалов, например, дерева, слоновой кости и металла, опускающиеся гораздо ниже линии декольте, отлично подходят к вновь вошедшим в моду этой весной юбкам и брюкам с заниженной линией талии и отвлекают (или все же привлекают?) внимание к чересчур обнаженным участкам тела.

Осиная талия

Все коллекции сезона весна-лето 2023 объединяет один мотив – мотив подчеркнутой талии. Почти все платья, костюмы, блузки затянуты этой весной поясами и ремнями, кои являются непременным атрибутом практически любого вида одежды, от вечерних туалетов до деловых костюмов. Неважно, что именно вы предпочтете – тонкие серебряные и золотые пояса, черные лаковые ремешки, пояса, расшитые бисером и украшенные россыпями кристаллов, или же широкие ремни, – главное, что они будут подчеркивать вашу безупречную осиную талию и создавать столь модный в этом сезоне силуэт «песочных часов».

Очки в вашу пользу

Пожалуй, один из ярких и сильных акцентов этой весны сделан на солнечные очки. Понятно почему – ведь помимо своей основной функции, то есть защиты глаз от ультрафиолетового излучения, солнечные очки подчеркивают все достоинства лица и придают загадочность их обладательнице. Этой весной в моду возвращаются мотивы 90-х годов прошлого века, в частности, макси-оправы, закрывающие практически все лицо. Тем не менее «разрешено все, что не запрещено» – и «рэйнджерские» очки, и очки в форме «кошачьего глаза», «крыла бабочки» или сердца, и классические «обтекаемые» формы. Главное, чтобы очки были в вашу пользу!





Голубой вагон

От небесно-пастельного до берлинской лазури – мы провозглашаем голубой главным оттенком весенне-летнего сезона!

Голубой – это новый черный, по крайней мере, что касается интерьерной моды. И если вы еще не принадлежите к армии поклонников этого замечательного цвета, самое время пересмотреть свои взгляды на жизнь. Ведь тренды не вечны, а оттенки голубого прекрасны!

В чем же кроется секрет популярности голубого цвета? Все очень просто: с точки зрения психологии, этот цвет ассоциируется в первую очередь с природными явлениями – морем или небом, бескрайние просторы которых как нельзя лучше помогают расслабиться и отвлечься. Что же касается теории цвета, то и она дает разумное объяснение повальной моде на голубые тона. Являясь производными от синего – одного из трех базовых цветов, – они легко сочетаются с другими цветами и подходят для всех помещений. Интерьеры, где присутствуют оттенки голубого, получаются стильными и изящными. Кроме того, они создают ощущение простора и визуально корректируют помещение.

Прохладный и успокаивающий, голубой цвет является одним из самых безопасных для дизайна интерьера, поскольку с ним очень трудно переборщить. Он всегда актуален, но не настолько, чтобы приесться, как более темные и насыщенные оттенки синего.

Где наиболее уместен голубой цвет? Здесь каждый решает для себя, но основные рекомендации таковы: самые светлые тона дарят безмятежность и легкость, холодный оттенок голубого более насыщенный – его часто используют для оформления гостиных и спален. Аквамариновый тон оптимален для аквазона и кухонь. А лазурный и бирюзовый оттенки смотрятся потрясающе в любом помещении, создавая в нем ауру позитива и повышая настроение.

Чтобы интерьер не выглядел чересчур холодным, дизайнеры рекомендуют разбавлять голубой цвет белым, серым или бежевым. Бело-голубые тона оптимальны для небольших помещений, где недостаточно естественного освещения. Бежевый и голубой, цвета песка и морской воды, облагораживают самую скучную комнату. Это беспроигрышное сочетание часто применяют при декорировании жилья в «морском» средиземноморском стиле. А вот дуэт голубого и серого особенно хорош в интерьерах, выдержанных в стиле скандинавском. Иногда достаточно пары-тройки деталей в голубых тонах, чтобы привычный интерьер заиграл по-новому!



Денежный вопрос



«Купи мне это!», «Хочу!» – кто из родителей не приходил в состояние отчаяния от подобных просьб (а нередко – требований) своего чада! Как же помочь ребенку понять разницу между «хочу» и «могу», как объяснить ему, что любые ресурсы, в том числе и деньги, ограничены? И возможно ли это в принципе?

Никто не рождается с «чувством денег», но в то же время психологи считают, что отношения ребенка с деньгами закладываются в самом раннем возрасте. А значит, комплекс мероприятий, направленных на то, чтобы научить детей правильно относиться к финансам и привить им умение разумно тратить деньги, нужно начинать практически с колыбели. При этом постоянно помнить, что основную часть знаний в этой сфере (как, впрочем, и во всех остальных), ребенок получает, наблюдая за ежедневной деятельностью своих родителей! Поэтому тут очень важно, давая советы и наставления, быть последовательным и, что наиболее важно, честным. И, конечно, самим обращаться с материальной составляющей вашей жизни с определенной ловкостью.

Итак, с чего же начать? Проще и логичнее всего с игры – попробуйте поиграть с ребенком в «продавца и покупателя», используя игрушечные деньги. Цель этой игры – объяснить, что, с одной стороны, деньги являются средством получить то, что хочется, а с другой, что можно выбирать только между двумя-тремя предметами. Ребенок должен понять ограниченность выбора. Продолжением этой игры могут стать ваши совместные походы в магазин, где вы сможете объяснить ему на наглядном примере разницу между «дорого» и «дешево». Постоянно подчеркивайте, что все члены вашей семьи должны тратить деньги не только на игрушки и развлечения, но и на оплату жилья, покупку продуктов, одежды и других полезных и необходимых вещей. В дошкольном возрасте дети считают, что все деньги одинаковы, поэтому почаще объясняйте разницу между монетками и купюрами различного достоинства, подкрепляя объяснения наглядными примерами.

Никогда (хотя порой это почти невозможно!) не покупайте игрушки по первому требованию. По крайней мере, постарайтесь придерживаться этого правила. Научите ребенка думать о предстоящих праздниках и дне рождения, на которые он обязательно получит подарок. В случае если начинаются капризы, дайте ребенку поплакать, но старайтесь быть непреклонными. Уж если вы сказали «нет», пускай это «нет» и останется! Не надо оправдываться, рассказывая о своем тяжелом финансовом положении, лучше скажите, что купите эту игрушку позже (и сдержите свое обещание, дети очень хорошо помнят такие вещи!). И еще – научите ребенка понимать взаимосвязанность действий и последствий. Чтобы получить что-то, надо нести ответственность за что-то. Малыш, каждый день помогающий накрывать стол или убирать свою комнату, вполне заслуживает поощрения в виде внепланового подарка. Но не вздумайте «платить» ему за то, что он выполняет свои обычные обязанности, например, за «хорошее поведение», иначе впоследствии (самое позднее к достижению вашим отпрыском подросткового возраста) вы рискуете обанкротиться или сойти с ума.

Младшие школьники уже гораздо лучше ориентируются в хитросплетениях материальных благ, но и им нужна постоянная помощь и поддержка родителей в денежных вопросах. Поэтому смело привлекайте их к принятию мелких бытовых решений, например, советуясь с ними, что купить к обеду и во сколько вам обойдется этот обед. В этом возрасте уже можно начать регулярно выдавать ребенку небольшие суммы денег «на карманные расходы», при этом полезно совместно обсуждать, каким образом и когда можно их потратить. В том случае, если выданные вами 10 евро испарились в первые же два дня, а заманчивых вещей в магазинах не убавилось, не идите на поводу у дитяти, добавляя недостающее. Особенно если у вас нет такой возможности! Всех прелестей жизни все равно не купишь, а восьми-девятилетний ребенок уже должен понимать различие между реальной стоимостью товара или услуги и количеством денег, которые он или его родители могут потратить на их приобретение. Еще в этом возрасте очень важно именно советовать и помогать, а не командовать и диктовать детям, как возможно сохранить и потратить деньги. И (это касается всех возрастных категорий!) необходимо хвалить детей чаще, чем ругать. От ошибок, в конце концов, не застрахован никто, даже вы, к тому же ошибки ребенка – часть его обучения.

Подростки редко удовлетворены количеством денег, которые им выдают родители. Чтобы избежать по возможности разногласий с подросшим чадом по этому вопросу, почаще разговаривайте с ним на финансовые темы, объясняя, сколько вы зарабатываете и на что расходуете деньги. Он должен понять, каким образом пополняется и на что тратится семейный бюджет. Полезно будет также вовлекать ребенка в процесс подсчета доходов и расходов семьи, а также знакомить его с системой работы банков, страховых компаний и пр. В этом возрасте дети особенно стремятся к независимости, находясь при этом в полной финансовой зависимости от родителей. Учитывайте это и старайтесь найти золотую середину в ваших финансовых отношениях. Не торопитесь выкладывать деньги для покупки новой стереосистемы или 108-ой пары супермодных джинсов по первому требованию вашего так быстро ставшего взрослым дитяти! Лучше обсудите с ним, как он сам может, превратив свое время и энергию в деньги, выполнять свои прихоти. Помогите ему найти «подработку», которой он будет заниматься в свободное от учебы время (это совсем не обязательно должна быть тяжелая физическая работа типа разгрузки вагонов, прекрасной альтернативой может стать присмотр за малышами или выгул собак, – спросите соседей, они наверняка обрадуются вашему предложению! Не хотите обращаться к посторонним людям, тоже не беда. Ваш ребенок с удовольствием помоев вашу машину за несколько евро, – и вам хорошо, и ему плюс, – или займется какой-нибудь домашней работой, которую вы постоянно откладываете в долгий ящик из-за нехватки времени, за небольшое материальное поощрение!). К сожалению, в 12-16 лет дети больше ориентируются на мнение сверстников, чем на мнение родителей, и более обеспеченные материально (или хуже воспитанные) друзья могут сказать им, что подрабатывать не престижно. Развейте этот миф, обязательно сделайте так, чтобы ваш ребенок участвовал в семейных советах, планируйте вместе с ним общесемейный отпуск или покупку новой бытовой техники, причем так, чтобы ему было это тоже интересно и выгодно. И не забывайте постоянно демонстрировать ему важность получения образования для приобретения доходов в будущем!

И последнее: никакие деньги мира не заменят детям родительскую любовь и заботу, а также время, проведенное вместе. Поэтому уделяйте им больше внимания, разговаривайте, играйте, гуляйте, обсуждайте интересующие их вопросы, и финансовые темы в ваших отношениях отойдут на задний план. Проверено.



Легче легкого, или пять низкокалорийных десертов



ВИКТОРИЯ БРУНО
кондитер и шоколадье

Уже совсем близко лето, а вместе с ним и пляжный сезон. А значит, пора приводить себя в форму! Но при этом вовсе не обязательно отказываться от сладкого, ведь, к счастью, есть и безопасные для фигуры варианты! Своими уникальными рецептами вкуснейших десертов, причем совершенно без сахара, поделилась Виктория Бруно, кондитер и шоколадье. Виктория с детства чувствовала свое призвание, в 12 лет испекла свой первый торт, а в 16 устроилась на работу в ресторан. Уникальные десерты, потрясающие сладости, конфеты ручной работы и великолепные торты от Виктории Бруно никого не оставляют равнодушным. А главным плюсом ее кулинарных шедевров является тот факт, что при их производстве не используется сахар (только полезные сахарозаменители и подсластители, а также натуральные фруктовые соки).

Панакотта

Если для приготовления панакотты использовать сливки пониженной жирности и заменитель сахара, десерт будет низкокалорийным. Нагрейте на плите сливки, добавьте пакетик желатина (из расчета на 500 мл сливок один пакетик желатина). Положите сахарозаменитель и постоянно помешивайте. К слову, о сахарозаменителях, выбирайте те, что подходят для спортивного питания и сделаны на основе эритрита – это отсутствие какого-то дополнительного вкуса, ноль кало-

рий, а в составе есть пребиотики. В отличие от обычных сахарозаменителей, продающихся в супермаркетах, спортивные варианты не вредят здоровью и даже приносят пользу. Когда сливки будут близки к закипанию, снимите их с плиты, разлейте по заранее подготовленным формам и поставьте остужаться в холодильник. После того, как содержимое остынет, подкладываем под форму тарелочку, переворачиваем и получаем красивый десерт, который можно украсить по своему вкусу: кусочками фруктов, фруктовым пюре, ягодами и т. д.

ФОТО: SXC

Банановое мороженое

Невероятно простой в приготовлении десерт, для которого абсолютно не нужен сахар и какие-то дополнительные ингредиенты. Приготавливается банановое мороженое из расчета один банан на две порции. Итак, нарезаем необходимое количество бананов на кусочки и ставим в морозилку на 1,5-2 часа. После чего помещаем замороженные бананы в блендер, доводим содержимое до однородной кремообразной массы, раскладываем десерт по формам и снова ставим остужаться в холодильник.

Творожный сыр с фруктами

Для приготовления этого десерта подойдут сыр рикотта или маскарпоне. Возьмите любые фрукты или ягоды, полейте их при желании небольшим количеством меда (помните, что мед не только полезен, но и калориен, поэтому его нужно учитывать при ежедневном подсчете калорий), добавьте творожный сыр. Простой, легкий и очень вкусный десерт готов к употреблению.

Шербет

Шербет – это легкое фруктовое мороженое, для приготовления которого подходят любые ягоды (малина, клубника, смородина и т. д.) и даже фрукты. Главное правило, сначала эти ягоды нужно заморозить, потом измельчить в блендере в однородную массу, снова поставить в морозилку. После чего мороженое можно раскладывать по формам. В некоторых случаях в рецепт на усмотрение хозяйки можно добавлять воду, ванильный экстракт и какие-то другие дополнительные ингредиенты для более интересного вкуса. Удобно, что для приготовления шербета можно использовать замороженные после летнего сезона

ягоды и варианты заморозок, купленные в супермаркете. Используя разный фруктово-ягодный ассортимент, можно получать новые вкусы.

Мандариновое желе

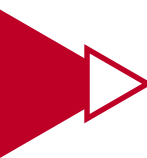
Теоретически этот десерт можно приготовить с любыми цитрусовыми. Взять два мандарина, один апельсин и один красный грейпфрут. Выжать сок из грейпфрута (без косточек). Из мандаринов и апельсина нужна мякоть без перепенок и косточек, которую нужно пропустить через блендер. Далее подогреваем грейпфрутовый сок, добавляем желатин, 1-2 ложки меда или сахарозаменитель и мякоть апельсина и мандаринов. Разливаем получившуюся массу по формочкам и отправляем в холодильник остывать. Перед подачей украшаем сыром маскарпоне и измельченными орешками.



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:

На нервной почве, или заедаая стресс

Еда является одним из самых действенных лекарств от стресса. Кто бы сомневался...

Диетологи давно уже заметили взаимосвязь между повышенной потребностью в еде и неприятными переживаниями. Все дело в том, что гормон кортизол, вырабатывающийся в результате стресса, действует возбуждающе на организм и требует притока углеводов. Последние же, как известно, повышают уровень серотонина, действующего успокаивающе на нервную систему. Кроме того, процесс еды запускает в мозгу определенные биохимические процессы, результатом которых является удовлетворение чувства голода и получения удовольствия. Наряду с биохимическими процессами важную роль здесь играет психологический фактор. Очень часто какие-то определенные продукты оказываются связанными с приятными воспоминаниями, и они действуют как спусковой крючок в возникновении потребности в том или ином продукте. Помните, как в детстве нам давали сладости в утешение или в награду за что-либо? Или как, если мы заболели, родители поили нас куриным бульоном, сладким чаем с лимончиком, и боль в горле или насморк проходили как по мановению волшебной палочки? Кстати, это – одна из причин того, почему любовь к шоколаду, конфетам, чаю с лимоном и прочим вкусностям «родом из детства» преследует нас всю жизнь.

Но что делать, чтобы после массивной пищевой атаки на стресс не было мучительно стыдно за несдержанность и за резкое прибавление лишних килограммов?

Ни в коем случае не ругать себя, – это только вызовет дополнительную негативную эмоцию, чувство вины. Гораздо разумнее (и полезнее к тому же) бороться со стрессом с помощью «правильной» еды, то есть, не поглощая что попало, а отдавая предпочтение определенным продуктам-целителям! Так, с проблемой снятия стресса прекрасно справляется сладкий красный перец. В нем есть вещество, аналогичное гормону кортизолу, регулирующему нервное напряжение. Кроме того, он низкокалориен, а благодаря входящим в его состав витаминам С, В1, В2, Е, каротину и рутину, еще и очень полезен!

Отличным противоядием от стресса и нервных расстройств являются также продукты с высокой концентрацией витамина В: молоко и его производные, яйца, овощи с темной зеленью, орехи и бананы (причем последние содержат еще и алкалоид хармин, основой которого является небезызвестный мескалин, «наркотик счастья»). А дополнительным доводом в пользу молочных продуктов служит и количество кальция, содержащееся в них. Не зря нейробиологи считают кальций лучшим натуральным успокоительным средством, играющим к тому же важную роль в передаче импульсов между нервными клетками и мозгом. Прежде чем окончательно возненавидеть весь свет, попробуйте увеличить

долю всех вышеупомянутых продуктов в своем рационе, и всю то-ску как рукой снимет!

Еще к «списку лучших» продуктов-борцов со спайном и хандрой принадлежит рыба. Но не любая, а жирная, содержащая большое количество жирных кислот Омега-3. Эти кислоты участвуют в гормональном и липидном обмене, помогают на биохимическом уровне поддерживать эмоциональную устойчивость и сопротивляться депрессии.

Поэтому в рационе обязательно должны присутствовать сельдь, сардины, скумбрия, тунец, семга и палтус. Кстати, столь любимое многими сочетание селедки с картошкой обладает, помимо отменного вкуса, поистине магическими успокаивающими способностями, и является лучшим завершением невыносимого во всех отношениях дня. Благодаря высокому содержанию крахмала, витаминов группы В и комплекса углеводов, картофель способствует выработке серотонина, который поднимает настроение, дает ощущение счастья, и снижает уровень адреналина, а рыба закрепляет полученный результат и способствует повышению сопротивляемости стрессам в будущем.

Распрощаться с унылым видом помогут также продукты, богатые витаминами Е, С, бета-каротином и селеном. Селен, к примеру, действует как антиоксидант и стимулирует выработку особого фермента, который помогает расщеплять и выводить из организма продукты окисления. Поэтому многие ученые считают селен самым важным средством в деле профилактики депрессий, особенно у жителей мегаполисов.

Лучшие источники селена – пророщенные пшеница и овес, грибы (приготовленные без уксуса), орехи (грецкие и кешью), спаржа, кабачки, патиссоны, сельдерей.

В минуты раздражения и чрезмерного нервного возбуждения нужно забыть о кофе и кофе! Кофеин, содержащийся в этих напитках, увеличивает выработку адреналина, которого сейчас и так в избытке. Естественно, если без кофе жизнь становится совсем уж невыносимой, не стоит полностью отказываться от него, чтобы не было дополнительного стресса. Но правильнее будет ограничить себя в потреблении кофе и пить больше воды и соков. Кстати, о воде: в нее можно добавить немного корицы или гвоздики, как это делают жители Южной Азии.

И последнее – еда помогает справиться с депрессией и стрессом и не наносит никакого вреда, только когда ее не слишком много. Проблема в том, что, когда человек нервничает и волнуется, у него меняется вкусовое восприятие, и чтобы почувствовать вкус любимых лакомств, ему нужно съесть их гораздо больше, чем в спокойной обстановке. Именно поэтому 30% людей в состоянии депрессии полнеют. Так что следует всегда помнить, что все хорошо в меру!

Радость жизни вне зависимости от возраста

Преимущества 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, радужная 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!

Один из залогов счастливой, благополучной жизни в преклонном возрасте - интересный досуг, поэтому мы уделяем большое внимание его организации. Рисование, вышивание, рукоделие, - у нас каждый находит увлекательное занятие себе по душе! В канун Пасхи наши жильцы своими руками мастерили пасхальные открытки и поделки, с которыми этот светлый праздник был особенно мирным, уютным и радостным и наполнял души добрыми мыслями, ощущением теплоты и защищенности. Еще недавно мы все весело и дружно отмечали 76-летие Эрны Миллер - пользуемся случаем еще раз поздравить именинницу и пожелать ей здоровья, бодрости и долголетия!



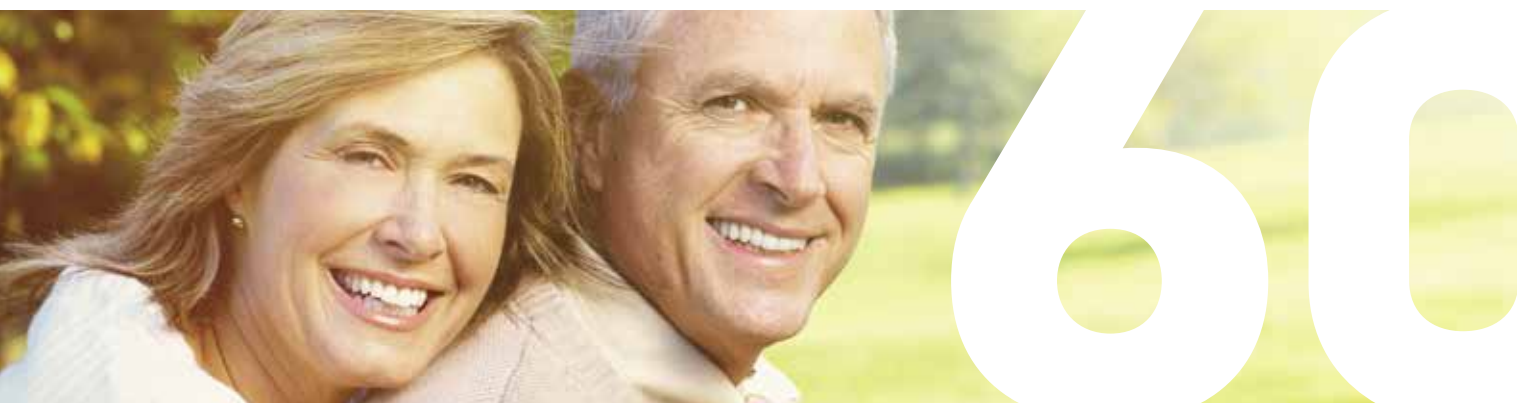
Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

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

FOTOS: SWC



Люблю я макароны

Если вы разделяете вышеуказанное утверждение, ваши шансы похудеть достаточно высоки! Эксперты-нутрициологи советуют не просто внести макароны в меню здорового и сбалансированного питания для пожилых людей, но и использовать для снижения веса. Правда, здесь надо соблюдать следующие правила: во-первых, выбирать макароны из пшеницы твердых сортов (в них содержится больше клетчатки, поэтому процесс пищеварения удлиняется), во-вторых, не переваривать их, а в-третьих, не увлекаться – размеры одной порции должны уместиться на небольшой тарелочке. Остатки можно съесть на следующий день, так даже лучше! «Вчерашние» макароны считаются даже более полезными, так как охлаждение помогает преобразовать углеводы в стойкий крахмал, который более устойчив к перевариванию.



Напрасные хлопоты

Тем, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж, пора перестать чистить овощи и фрукты перед едой! Ведь кожура даров природы – прекрасный источник клетчатки, способствующей пищеварению и благоприятно сказывающейся на обмене веществ. Кроме того, в ней содержится калий, улучшающий снабжение мозга кислородом, фосфор, поддерживающий тонус мышц сердца, железо, цинк и витамин С, благотворно влияющий на иммунную систему. Экономия времени при готовке в качестве бесплатного бонуса прилагается.



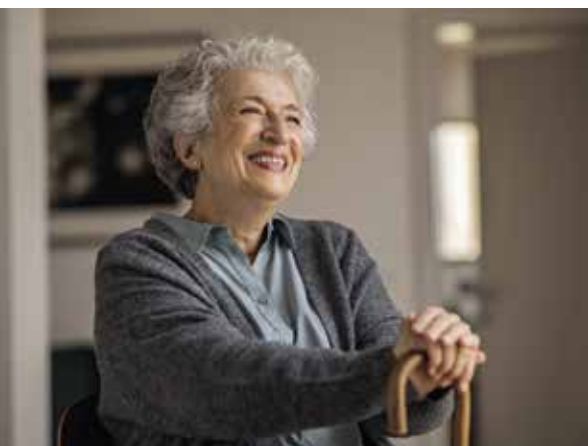
Лютики-цветочки

Недавние исследования показали, что тем, кому за 60, очень полезно окружать себя цветами! Как выяснилось, участники эксперимента, которые живут в окружении живых цветов и занимаются садоводством, чувствуют себя во много раз спокойнее и счастливее, чем те, кто не особенно любит зеленые насаждения. Мало того, что садоводство – эффективнейший способ увеличения уровня физической активности для пожилых людей, комнатные растения способствуют оздоровлению климата в доме и являются источником позитивных эмоций. И не только комнатные растения, кстати. Один лишь вид яркого букета ускоряет синтез гормона счастья серотонина, – а чем больше серотонина, тем лучше настроение и крепче сон. Пусть вазы в вашем доме не пустуют!



От улыбки станет всем светлей

Оптимисты гораздо реже страдают от мигреней, а также болезненных ощущений из-за нарушений работы опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта. Все дело в том, что в процессе смеха в организме вырабатываются особые химические соединения, которые являются природным анальгетиком. А у заядлых весельчаков постоянный уровень эндорфинов (веществ, притупляющих негативные эмоции и ощущения) в крови на 30% выше, чем у пессимистов. Поэтому у тех, кто смотрит на жизнь с улыбкой, риск возникновения недомоганий намного меньше, а уж если они и появляются, то переносятся во много раз легче. Что же касается более серьезных заболеваний, то и тут оптимисты имеют больше шансов на успешное и скорое выздоровление, чем пессимисты. Вывод? Улыбайтесь, и вам станет легче!



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

МАКСИМ ПЕРВОЗВАНСКИЙ:

«Гнев – это смертный грех!»

Как справляться с порывами раздражения? Кому молиться от страсти гнева? И, самое важное, как не проецировать свои эмоции на детей? На эти вопросы отвечает священник и многодетный отец протоиерей Максим Первозванский.

Чтобы справиться со вспышками гнева, необходимо то, что святые отцы называли «молчанием уст». Проще говоря, чтобы не бить, надо не кричать. По аллегорическому представлению древних, гнев поднимается откуда-то снизу, переполняет человека снизу доверху, и кажется, что тот сейчас взорвется. Потом гнев начинает душить, и уже после вырывается наружу. Сначала вырывается в виде слов, а потом, у распущенных людей, переходит в рукоприкладство. Так вот, если ты гневаешься, достаточно промолчать, а чтобы вовремя промолчать, нужно следить за тем, что говоришь. На мой взгляд, наиболее эффективный способ борьбы с гневом (неважно, на кого он может быть направлен – на ребенка или взрослого) – замолчать и уйти в другую комнату. Просто чтобы успокоиться и прийти в себя. Тут поможет молитва: «Господи, помилуй меня, грешного».

Бывают ситуации, когда родители от общения с ребенком получают в основном удовольствие – но это не их заслуга. А бывает и так, что ребенок раздражает и почти не дает положительных эмоций. Почему? Обязательно нужно найти причину, и в этом именно психолог сможет помочь. Ну, а что касается ударов – то бить ребенка младше года вообще бессмысленно, он все равно ничего не поймет, это чистой воды выплеск гнева.

С точки зрения психологии, гнев – это состояние аффекта, высшая форма выражения злости и раздражения. Его можно сравнить с извержением вулкана или сходом лавины, и всем понятно, что с подобными катаклизмами уже никак не получится справиться, их можно только переждать в укрытии или убежать подальше, если есть такая возможность. Соответственно, совладать с самим гне-

вом в момент его проявления практически нереально, а вот попробовать предпринять профилактические меры на более ранних стадиях можно.

Мне могут возразить, что гнев развивается за доли секунды, и не успеваешь ни подумать, ни тем более что-либо сделать, чтобы подавить его или хотя бы уменьшить его масштаб. Потому что подобные реакции происходят на уровне рефлекса, который незаметно выработался с детства.

Но вернемся к нашей метафоре. Чтобы лавина сошла, должны одновременно сработать два фактора: в горах – накопиться снег и произойти вибрационное действие: от выстрела или даже громкого крика, от очень слабого, незаметного человеку землетрясения... Эта вибрация иллюстрирует то, что психологи называют триггером или спусковым механизмом, а накопившийся снег иллюстрирует травмы, то есть стрессовые события в жизни. Такие события человек может не осмыслить, не пропустить через себя, не обсудить с дружелюбными людьми, способными понять, утешить и поддержать – и в результате они, такие события, будут накапливаться в душе, будут разрастаться подобно коралловому дереву. Время от времени они могут так или иначе проявляться – у человека возникают разного рода психосоматические заболевания, или он начинает вести себя неадекватно: проявлять беспричинную агрессию, избегать общения, замирать на месте. И происходит все это будет при срабатывании спускового механизма. Часто такой триггер – капризы ребенка, вызывающие смутные воспоминания о какой-то давно забытой травмирующей ситуации.

Мне кажется, слова апостола Павла из Послания к Римлянам в главе 7 именно об этом:

15 Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю.

16 Если же делаю то, чего не хочу, то соглашаюсь с законом, что он добр,

17 а потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех.

18 Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу.

19 Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю.

20 Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех.

21 Итак я нахожу закон, что, когда хочу делать доброе, прилежит мне злое.

Как уже упоминалось, гневливым людям важно выработать некую инструкцию, как подавлять гнев, и в случае вспышек гнева следовать ей. Например, полезно придумать какие-то способы сделать паузу, когда чувствуешь, что начинаешь закипать, постараться как-то отвлечься: начать дышать глубже или учащенно, ненадолго выйти из комнаты, молиться про себя. Этой паузы зачастую бывает достаточно, чтобы вспомнить о том, что гневаться на кого-либо неразумно, что такой гнев можно и нужно подавлять. И цель достигнута.

Иногда причиной подобного поведения бывает состояние нересурсности, которое может быть вызвано болезнями, недосыпом, усталостью от физической и/или моральной нагрузки, хроническими стрессами. Важно проанализировать свои состояния, свою нагрузку за последнее время, и если причина в переутомлении, то дать себе отдохнуть, выспаться и выздороветь. Если же это следствие стрессов, то надо постараться иначе взглянуть на свои проблемы, пересмотреть свои цели и задачи, переосмыслить какие-то ключевые моменты своей жизни. Лучше всего этим заниматься не в одиночку, а с близким человеком, которому доверяешь, или со специалистом, то есть психологом или психотерапевтом. Кроме того, можно принимать легкие успокаивающие препараты, лучше из растительного сырья: корни валерианы, пустырник и тому подобное.

Хочу отметить, что состояние аффекта считается причиной, смягчающей или даже отменяющей наказание при совершении преступления, поэтому слишком уж корить себя не стоит. Ведь человек в

такие моменты не способен управлять собой. Самобичевание ни к чему хорошему не приводит – даже учитывая то, что свой гнев мы обрушиваем только на тех, кто слабее нас, кто не сможет дать нам равносильной сдачи.

Тем не менее, гнев – это смертный грех, и бороться с ним стоит, только нужно делать это разумно и эффективно с помощью проверенных специалистов и методик – или с добрым и мудрым человеком, который сможет подсказать и поддержать в трудные моменты.



ANZEIGE

Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС

САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ. ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА. БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ. СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

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

АЛЕКСАНДР Киреев

«Труд
не бывает
легким!»

Певец, композитор, телеведущий, родитель, руководитель, сын, предприниматель и муж: Александр Киреев одинаково комфортно чувствует себя во все этих ролях. А еще он великолепный собеседник, мудрый, рассудительный и остроумный.

- Александр, мы знаем вас как певца, автора песен и участника телепроектов. В какой роли Вам комфортнее всего? Какие еще впереди?

- На съемках «Ну-ка все вместе!» мне понравился термин «твист», который использовал Сергей Лазарев. Это когда артист разворачивается к зрителю какой-то новой своей гранью. Это применимо и к обычной жизни, ведь каждый из нас, то повар, то путешественник, то читатель и еще тысячи разных граней мы имеем, которыми разворачиваемся к другим людям. Для меня важны все перечисленные вами роли в первую очередь тем, что с помощью творческой энергии можно сделать жизнь многих людей ярче. А вообще, еще я и родитель, и руководитель, и сын, и предприниматель, и продюсер, и муж. И много еще других разных ролей примеряю на себя в течение дня *(улыбается)*.

- В каком возрасте Вы «подружились» с музыкой? Поддерживали ли Вас родители? Ведь по большей части мальчиков все же отдают на спорт...

- С музыкой у меня любовь с раннего детства. Началось все с популярных песен, которые слушали родители, затем переросло в более глубокое погружение в «классику» в музыкальной школе, где я учился играть на скрипке (а параллельно, как все, на фортепиано). Затем был период, когда я пел в церковном хоре – великолепная школа, кстати говоря. Шел мимо храма в музыкалку – и слышал невероятно красивые гармонии. В другой раз заглянул, пообщался с регентом (так называют дирижера), попросился петь. Меня прослушали и разрешили. А в подростковом возрасте меня «качнуло» в другую сторону: в написание своих песен и исполнение их перед, в первую очередь, девочками, конечно. Собрались мы, три Саши, три товарища, и играли и свое, и вечную классику вроде Битлз, и из современной нам попсы, куда ж без нее! Буквально, как в той песне, репетировали «в каморке, что за актовым залом». Родители неоднократно и до поступления в музыкальную школу

спрашивали, точно ли мне это нужно, да и в процессе обучения – несколько раз. Так как это непросто, особенно первые месяцы, жить в малюсенькой «малосемейке», фактически в одной комнате с тремя детьми, один из которых еще младенец, а старший, то есть я, «пиликает» на скрипке в коридоре перед зеркалом. Каждый день по часу-полтора. Но вопросы довольно быстро отпали, мне нравилось, я делал успехи, стал концертмейстером в ансамбле юных скрипачей. Первой скрипкой, так сказать. С ансамблем мы под руководством талантливейшего педагога Валерия Ефимовича Городецкого стали ездить на конкурсы, привозить призовые места, о нас стали писать газеты, снимать репортажи на ТВ. При всем этом я успевал и гулять с друзьями во дворе, и спортом заниматься, участвовал в школьных соревнованиях по легкой атлетике, занимался карате, немного современными танцами, участвовал, а позже – сам ставил, различные спектакли на школьной сцене, делал пародии.

- Расскажите о Вашей творческой карьере. Что было самым сложным на пути Вашего становления?

- Для широкого зрителя я стал известен после участия в проекте «Фабрика звезд-3», ну, а до него были различные конкурсы, сначала городского, а затем республиканского масштаба. Когда я приехал в Москву, то носил демозаписи своих песен по крупным студиям, но не получал никакого ответа. Одной из песен на тех кассетах была, кстати говоря, «Ночь любви», которая впоследствии прозвучала на «Фабрике звезд» и полюбилась зрителям. Самое сложное на пути к мечте – не обращать внимания на скепсис и, иногда, откровенное обесценивание от самых близких. Впоследствии я узнал, что это, оказывается, распространенный психологический феномен. В остальном же, я понимал, что это сложная сфера, но я очень хотел писать и петь песни, обожал музыку, чувствовал, что могу, готов, хочу учиться и развиваться, а значит – успех неизбежен, рано или поздно.



- Наверняка у Вас были какие-то случаи, о которых Вы всегда вспоминаете с улыбкой. Какой из них запомнился больше всего?

- Один из самых ярких случаев связан с собеседованием. Приехав в Москву, чем я только не пробовал зарабатывать на жизнь! Менеджер по рекламе тракторной техники, оператор колл-центра телемагазина, продавец-коммивояжер канцелярских товаров. Денег было очень мало, бывали даже голодные деньки. Луковый суп был в такие моменты для меня не деликатесом, а возможностью хоть что-то съесть. Но я отвлекся. Однажды в известной газете с вакансиями я прочитал, что ресторану в центре Москвы требуется певец и поехал на собеседование. Пока ничего необычного, но нужно представить, как я выглядел: демисезонные заглаженные до блеска штаны размера на два больше, голубая рубашка с отливом «под шелк» с закатанными рукавами, также явно с чужого плеча. Ну, а завершали образ осенние высокие коричневые ботинки, настолько изношенные, что подошва была треснутой, чтобы при ходьбе две части этой подошвы не «жевали» стопы, внутри были уложены самые дешевые стельки. В два слоя, для верности. Добавляло пикантности образу то, что происходило все в июле, в Москве стояла жара. И вот вся эта красота, как сказала бы моя мама «чудо в перьях», явилась на прослушивание в элитный московский закрытый клуб-ресторан. Увидев меня в кабинете, директор тактично сдержал улыбку, порасспрашивал, кто я, откуда, есть ли опыт. Опыт у меня был (*смеется*). Меня прослушали, я хорошо спел. И директор сказал, что я им подхожу. Но есть одно условие. Я был наслышан про «постельный» вариант попадания в шоу-бизнес, и напрягся. А условие было таким. Директор протянул мне деньги и сказал: «Это аванс, на него прямо сейчас поезжай и купи черный костюм, белую рубашку и лаковые туфли. В этом будешь выступать по вечерам через день. Артист должен выглядеть достойно. До обеда ресторан закрыт, и если хочешь – можешь приезжать, репетировать и пользоваться оборудованием». Это был восторг! Как оказалось впоследствии, нанявший меня директор в юности играл в одном из известных советских ВИА. Возможно, он увидел во мне себя, я не знаю. Но за тот период в три года, что я пел в этом ресторане (куда, к слову, ходила вся политическая элита и богема страны), я очень ему благодарен.

- Что бы Вы посоветовали молодым исполнителям, только делающим первые шаги в шоу-бизнесе?

- Я думаю, что, приходя в любую сферу деятельности, важно для начала точно понимать и чувствовать, зачем ты туда идешь. И если это правда то, без чего ты не можешь жить, всегда об этом напоминать себе. Это поможет не свернуть с пути и даст серьезную мотивацию для достижения тех целей, которые перед собой ставишь. Также нужно постоянно себя развивать, как артиста, как автора, как музыканта, как вокалиста, ну и конечно, хотя бы базово, знать правовые и бизнес-нюансы этой индустрии. И помнить, что с одной стороны, фактор удачи и случая очень важен, а с другой – что везет тем, кто сам везет.

- Вы принимали участие в проектах «Ну-ка, все, вместе!», «Фабрика Звезд», во всероссийском конкурсе «Пять звезд». Чему Вы научились там, какой самый важный урок?

- Вы назвали очень яркие, интересные и значимые для меня проекты. Все они не столько про вокалистов, не столько про артистов, а про людей. Людей, которые стремятся к своей мечте и делают все, что могут, в моменте, для ее достижения. За этим невероятно интересно наблюдать, согласитесь! Три главных урока, которые я вынес

из участия в этих шоу, это быть собой, не делать поспешных выводов и слушать свою интуицию. Это важно как для конкурсанта, так и для эксперта в жюри.

- Мы знаем Вас также как автора хитов группы «К. Г. Б.», группы «Тутси», Вадима Казаченко, и даже нескольких финских артистов. Как рождаются песни? Где Вы черпаете вдохновение?

- Как говорил великий Петр Ильич Чайковский: «Вдохновение – это такая гостья, которая не любит посещать ленивых!». Иногда это состояние появляется само собой, хотя здесь тоже не все так однозначно. Ведь импульс для музыки – это эмоция. А чтобы делиться эмоциями, важно их накапливать. Исходя из этого, любая деятельность, от путешествий и каких-то приключений до чтения книг – это «работа» по накоплению впечатлений, которые рожают эмоции. Не слишком сложно сказал (*улыбается*)? Другими словами, получение эмоций от жизни – это процесс заправки топливом, на котором затем едет автор.

- Как Вы выбираете артистов для своих композиций?

- У меня в этом не такой большой опыт. Когда песня готова, я примеряю ее на себя. Если она не моя, она ищет своего исполнителя и ждет своего часа.

- Вы отлично зарекомендовали себя и в роли телеведущего. Наверное, и тут были свои сложности, и путь к успеху был не очень простым?

- Если честно, я везунчик. Обычно меня приводят (как было с кастингом на «Фабрику») или приглашают. Так было и с «Вопросом на засыпку». Я хорошо лажу с детьми, чувствую их, и они мне отвечают взаимностью. Возможно, это из-за одной из моих установок – не терять «детскость», я ее в себе бережно храню. Так вот, меня часто приглашали на большие выступления перед детьми. В детские центры вроде Орленка или Артека, на детские фестивали и прочее, и везде дети принимали меня на ура. Это увидели продюсеры нового шоу, и пригласили меня попробовать себя в роли телеведущего. Я попробовал, да так, что мы выходили в эфир около пяти лет, выпустив около 300 программ. Я горжусь этим проектом, ведь это созданный нашими ребятами оригинальный формат, а не переделка покупного шоу. На этой программе выросло немало детей, и они сегодня подросли и пишут мне много приятных слов и благодарностей за эту викторину. А сложно это или легко – у меня ответ простой. Труд не бывает легким. Никакой. У любой деятельности всегда есть приятная и неприятная сторона. И как бы здорово и весело ни было находиться в кадре, плата за это – эмоциональное опустошение в конце съемок, так как ты отдаешь себя процессу и телезрителю, гудящие спина и ноги, потому что в день снимаются три программы и ты на ногах с 10 утра до 22 часов вечера в жаркой студии под светом софитов, а также усталость голоса, потому что вся программа должна восприниматься телезрителем «на эмоциональном подъеме», и ты, как говорят в актерской среде, постоянно «плюсуюешь», даешь чуть больше, так как камера «съест» часть эмоций.

- Каким основным правилом Вы руководствуетесь в жизни?

- У меня их два. Первое – осмотрись и послушай. Из-за когнитивных искажений, которые есть у каждого, мы часто видим ситуации через призму своего восприятия. И реагируем импульсивно, по привычному сценарию. С некоторых пор я стараюсь это менять в своей жизни, и это приносит иногда интересные результаты. А второе – дай время проблеме или вопросу решиться самому. Действует великолепно!

- Остается ли при таком насыщенном графике время на личную жизнь?

- А что это такое (*смеется*)? А если серьезно, я давно семейный человек и все свои планы так иначе строю с учетом интересов семьи.

- Вы строгий папа?

- Мне кажется, что не очень. Стараюсь быть в меру строгим, хотя бывают периоды, думаю, многие родители меня поймут, когда дети явно проверяют границы дозволенного – с этим справляться непросто.

- Чему Вы в первую очередь хотите научить детей?

- Быть людьми. Хотя, если честно, научить чему-то другого человека нельзя. Он может только сам себя научить. Ну, или по-русски, научиться. Глядя на других, на своих родителей, например. И вот тут возникает очень высокая ответственность, так как дети, как обезьянки, мгновенно считывают и повторяют и все хорошее, и то, что не очень.



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

- Поделитесь своими планами. Чем Вы порадуете нас в ближайшее время?

- На днях выходит «Время не лечит», мое творческое переосмысление песни, которую мы сделали вместе с Никитой Малининым и Юлей Михальчик. Мне кажется, получилось самостоятельное произведение, которое, я верю, найдет отклик в сердцах слушателя. И это только начало! На год запланированы несколько интересных релизов, в том числе связанных с 20-летним юбилеем «Фабрики звезд», так что скучно не будет.

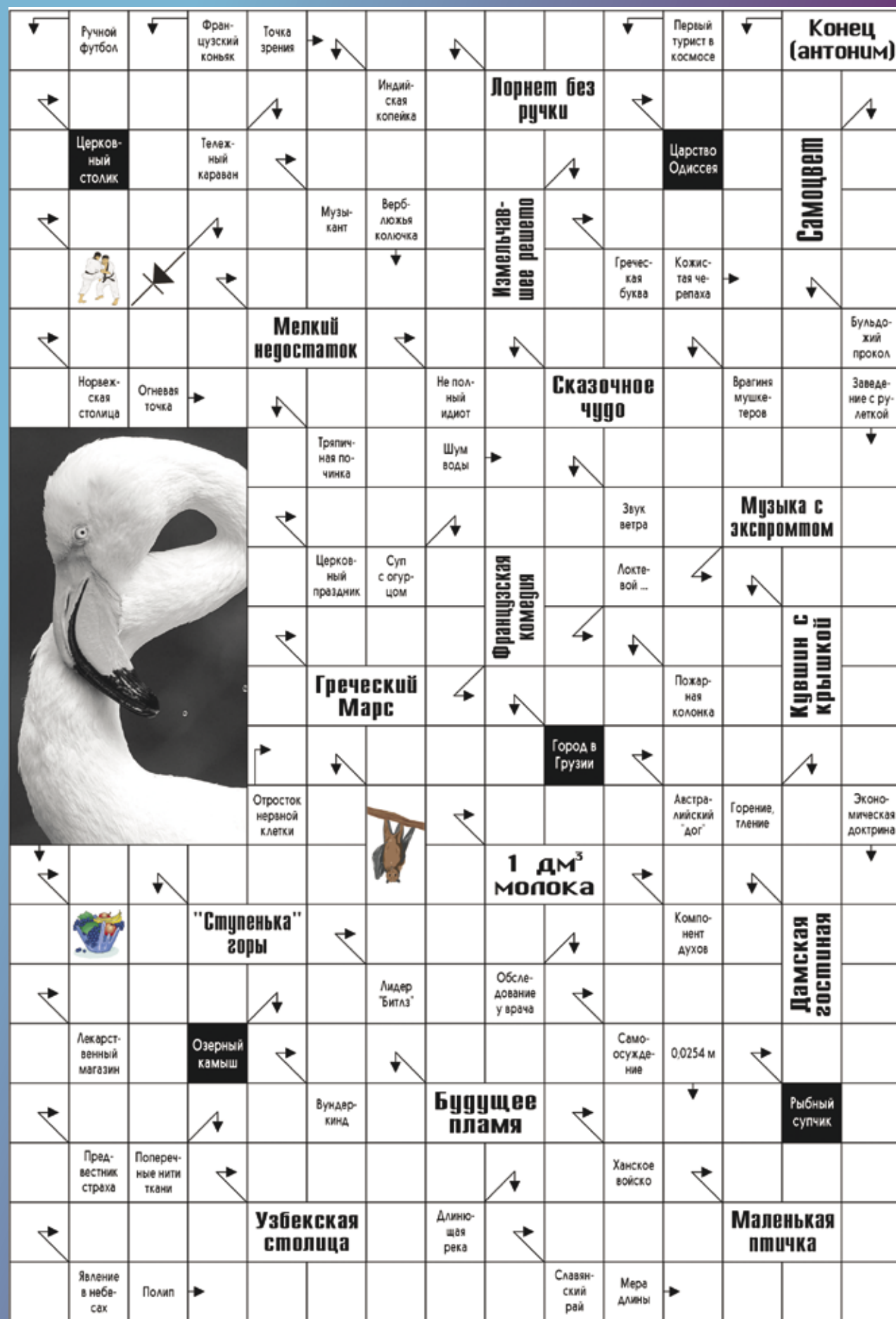
- Что бы Вы пожелали нашим читателям?

- Ваши читатели – люди мыслящие, поэтому перед пожеланиями поделюсь размышлением. Мы с вами говорим и мыслим по-русски. Наш язык – это ларчик с секретами. Например, все знают выражение «обратите внимание». Но мало кто задумывается, что оно значит на самом деле. Мне нравится такая версия: «обратить» значит превратить. Превратить во что? В энергию! Ведь не секрет, что куда внимание – туда и энергия. Поэтому я хочу пожелать, чтобы вы обращали внимание на прекрасные

вещи в нашем мире, и тем самым, подпитывали их энергией. Доброе слово, милый жест для любимого человека, приятное место, красивая музыка или хорошая книжка – это то, что украшает нашу жизнь. Давайте больше обращать внимание на светлое, хорошее и доброе. Будьте здоровы и счастливы! Обнимаю вас.



СКАНВОРД



Обидно: весна, лето, осень – один раз в году, а зима два раза, один раз в начале года, второй раз в конце.

— Тебе пиво дороже, чем я!
— Что ты, дорогая! Пиво – гораздо дешевле!

Новость: На соревнованиях по метанию молота смешнее всех металась зрители 6-го сектора, куда, собственно, и летел молот...

В музее группа туристов осматривает статую, под которой прикреплена табличка «Победитель». Статуя без рук, без ног, без

головы. Один турист говорит:
— Представляю, как выглядит побежденный...

Штирлиц вел двойную жизнь и очень надеялся, что хоть одна из них сложится удачно.

Миф о медлительности крокодилов распространяют сами крокодилы.

— Как вы, отец семерых детей, можете целыми вечерами сидеть в пивной?

— Вы считаете, что семеро детей – это недостаточно уважительная причина?!

На Кольцевой линии метро Москвы двенадцать станций. Одна называется «Октябрьская». Как называются остальные одиннадцать? Ответ очевиден. Но неверен.

Я себе нашел очень хорошую квартиру: гостиная, столовая, спальня, кабинет... И как удобно – все в одной комнате.

Новый русский после отдыха на Кипре встречается с друзьями и рассказывает:
— Вот, на водных лыжах катался. Брунда полная – у берега еще ничего, а вот дальше палки до дна не достают...



В МАЕ НА ЭКРАНАХ

С 3 МАЯ 2023 ГОДА

GUARDIANS OF THE GALAXY VOL. 3
(«СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ-3»)

Режиссер и автор сценария: Джеймс Ганн

В ролях: Крис Пратт, Зоуи Салдана, Вин Дизель

По мотивам комиксов Marvel о приключениях команды супергероев – Стражей Галактики, которые пытаются наладить жизнь в Забвении. Однако совсем скоро отголоски бурного прошлого Ракеты переворачивают их жизни с ног на голову, и они снова вынуждены отправиться на очередную миссию по защите Вселенной.

С 18 МАЯ 2023 ГОДА

FAST & FURIOUS 10
(«ФОРСАЖ-10»)

Режиссер: Луи Летерье

Авторы сценария: Джастин Лин, Гэри Скотт Томпсон

В ролях: Вин Дизель, Джордана Брюстер, Тайриз Гибсон

Легенда уличных гонок и мастер форсажа Доминик Торетто узнает о нападении, готовящемся на него, его семью и друзей. Бывший наркобарон Эрнан Рейес, картель которого Торетто уничтожил много лет назад, разработал изощренный план мести. Торетто решает нанести сокрушительный удар первым и отправляется на поиски злодея.

THE WHALE
(«КИТ»)

Режиссер: Даррен Аронофски

Автор сценария: Сэмюэл Д. Хантер

В ролях: Брендан Фрейзер, Сэди Синк, Тай Симпкинс

Страдающий ожирением Чарли когда-то бросил семью ради любовника. Ока завшись на пороге смерти, он пытается восстановить отношения с дочерью-подростком Элли, которую не видел много лет.

С 25 МАЯ 2023 ГОДА

ARIELLE, DIE MEERJUNGFRAU
(«РУСАЛОЧКА АРИЭЛЬ»)

Режиссер: Роб Маршалл

Авторы сценария: Джейн Голдман, Дэвид Маги

В ролях: Холли Бейли, Джона Хауэр-Кинг, Мелисса Маккарти

Принцесса и любимица всего подводного царства русалочка Ариэль влюбляется в человека. Чтобы воссоединиться с избранником, ей не остается ничего иного, как пойти на сделку с ведьмой Урсулой. Та готова дать ей ноги, но взамен требует голос русалочки...

Жесткий минимум

Вкусные, полезные и необычные блюда вовсе не должны быть сложными в приготовлении.

И уж точно для их создания не нужно приобретать полный ассортимент магазина! Вот несколько рецептов блюд из минимального количества ингредиентов – не благодарите!

Салат из яблок с морковью

Ингредиенты: 1 морковь, 1 яблоко, 70 г сыра пармезан, бальзамический уксус и оливковое масло, соль и перец по вкусу

Потереть на крупной терке морковь и очищенное яблоко. Все перемешать, добавить сыр, полить оливковым маслом и бальзамическим уксусом, приправить по вкусу.

Бульон по-итальянски

Ингредиенты: 800 мл куриного бульона, 2 яйца, 40 г тертого пармезана, несколько веточек петрушки

Петрушку измельчить, смешать в миске вместе с яйцами и пармезаном. Бульон довести до кипения. Яичную смесь вылить в кипящий бульон, постоянно размешивая. Готовить, помешивая, на слабом огне две минуты. Подавать немедленно.

Креветки с пюре из цветной капусты

Ингредиенты: 400 г очищенных креветок, 500 г замороженной цветной капусты, 1 зубчик чеснока, 100 г сливочного масла, карри, соль, перец по вкусу

Поместить цветную капусту и зубчик чеснока в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить 8-10 мин. Сложить в миску, посолить, добавить половину сливочного масла и измельчить погружным блендером в пюре. Обсушить креветки бумажными полотенцами, приправить и жарить, часто перемешивая, 3-4 минуты. Разложить пюре из цветной капусты в тарелки, добавить креветки и полить маслом из сковороды. По желанию посыпать мелко нарезанной зеленью и сразу подавать.

Творожное печенье

Ингредиенты: 200 г творога, 250 г муки, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, щепотка разрыхлителя, ванилин по вкусу

В миске смешать творог и сливочное масло, добавить к смеси муку, разрыхлитель, ванилин и сахар, тщательно перемешать и замесить тесто, скатав его в шар. Обернуть его в пищевую пленку и отправить в холодильник на 1,5-2 часа. После этого достать охлажденное тесто и нарезать его на тонкие пласты. Далее стаканом сделать небольшие кружочки, каждый из которых необходимо посыпать сахаром с одной стороны, дважды сложить пополам и еще раз посыпать сахаром. Печенье выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке около тридцати минут.



Недвижимость

Предлагаю работу

Ищу работу

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

Предлагаю услуги

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

Разное

**Познакомлюсь с достойным
мужчиной с 75 лет.
Тел. 0157 336 06 179**

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

Автосалон

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

ЦЕНТИК
книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли

Centik, Hannover
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030688377160

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами.

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

[illegible]

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



КНИГИ



ИКОНЫ



ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



СВЕЧИ, МАСЛА, БЛАГОВОНΙΑ

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

Заказывайте на сайте

www.xc24.eu

Справки по телефону 030 688 377 155



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



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!