



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

АКТЕР, ПЕВЕЦ, СПОРТСМЕН,
УЧАСТНИК ТЕЛЕПРОЕКТОВ «ГОЛОС»,
«ВЫЗОВ», «ЗВЕЗДЫ В АФРИКЕ»
ТОРНИКЕ КВИТАТИАНИ – О ПОБЕДАХ
И ПОРАЖЕНИЯХ, УЧИТЕЛЯХ И
НАСТАВНИКАХ, ПЛАНАХ И МЕЧТАХ.

ТОРНИКЕ КВИТАТИАНИ

«НА ВЫИГРАННЫЕ ДЕНЬГИ В «ВЫЗОВЕ» Я КУПИЛ КВАРТИРУ СВОЕЙ МАМЕ!»

СТР.
20



ПАСХАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ В КАТАЛОГЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»!

ВСЕ ДЛЯ СВЕТЛОГО ПРАЗДНИКА ПАСХИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»!



Наборы для росписи яиц, пасхальные открытки и магниты, свечи, книги, ювелирные изделия и многое другое – огромный ассортимент уникальных товаров, быстрая доставка, низкие цены!

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

В номере

СТР. 2
АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4
ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6
ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Весна в деталях

Модные детали и аксессуары превращают любой предмет гардероба в настоящее торжество фантазии.

СТР. 12
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Осторожно, аллергия!

Аллергия. Кто виноват и что делать?

СТР. 14
ТЕМА

Суп-культура

5 апреля отмечается Международный день супа. И это – отличный повод поговорить о «бульоне и компании».

СТР. 18
ГОСТИНЯЯ

Максим Первозванский: «У всех есть возможность подготовить дом к празднику, и дом станет вам храмом!»

О подготовке к Светлому празднику Пасхи, о том, как освятить куличи и яйца дома, а также встретить Пасху вдали от храма рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

СТР. 20

Торнике Квитатиани: «На выигранные деньги в «Вызове» я купил квартиру своей маме!»

Актер, певец, спортсмен, участник телепроектов «Голос», «Вызов», «Звезды в Африке» Торнике Квитатиани – о победах и поражениях, учителях и наставниках, планах и мечтах.

СТР. 26
КИНОЗАЛ

В апреле на экранах

СТР. 27
АЗБУКА ВКУСА

Апрельские тезисы

Апрель – месяц первых вылазок на проснувшуюся от зимней спячки природу и начала подготовки к пляжному сезону. И рецептов соответствующих 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 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.



MARKT DES GUTEN GESCHMACKS 2024

О вкусах не спорят

А вот о том, как правильно писать слово «виски», или же о том, какие преимущества у скотча перед бурбоном (и есть ли они), споров масса. Чтобы выйти из них победителем и раз и навсегда найти ответы на вопросы, касающиеся виски, а заодно и попробовать разные сорта этого благородного напитка, достаточно посетить ярмарку хорошего вкуса Markt des guten Geschmacks 2024, что пройдет с 4 по 7 апреля в Штутгарте. Не пропустите!

EUROPÄISCHE TAGE DES KUNSTHANDWERKS 2024

Искусство по-берлински

С 5 по 7 апреля Берлин превратится в уникальную арт-ярмарку. Поводом для нее станут Дни европейских искусств и ремесел Europäische Tage des Kunsthandwerks 2024, в ходе которых ремесленники и дизайнеры представят свои работы и откроют свои студии для проведения мастер-классов, показов мод и лекций по всему Берлину. Будет интересно не только владельцам галерей, художникам, агентам по продаже произведений искусства, но и тем, кто преклоняется перед великой силой искусства, и тем, кто только готовится пополнить их ряды!

VETERAMA HOCKENHEIMRING 2024

В стиле ретро

Чем славен Хоккенхайм, и почему название этого маленького городка заставляет быстрее биться сердца автолюбителей? Во-первых, тут расположен автодром, принимающий Гран-при в рамках Чемпионата мира в классе Формула-1. А во-вторых, здесь ежегодно проводится международная выставка ретроавтомобилей и запчастей к ним Veterama Hockenheimring. Это уникальное мероприятие, словно магнитом притягивающее поклонников раритетных средств передвижения, включает в себя обширную экспозицию классических автомобилей, авторалли, консультации экспертов и презентации различных автоклубов. В этом году Veterama Hockenheimring состоится с 12 по 14 апреля.



TISCH & TAFEL 2024

Еще раз о еде (и не только)

Хотите открыть новый мир вкусных и полезных блюд и напитков, их оформления и сервировки стола, а также новых рецептов и идей? Тогда вам просто необходимо посетить выставку продуктов питания, напитков, интерьера и мебели Tisch & Tafel 2024, которая пройдет с 13 по 14 апреля в Фельбахе! Здесь не просто можно увидеть и продегустировать массу вкусной еды, но и участвовать в семинарах, практических занятиях и кулинарных и интерьерных мастер-классах, в лишний раз подтверждающих, что прекрасному нет границ!

TIERWELT 2024

Зверски интересно!

Просто-таки зверски интересно проведут время посетители международной выставки-ярмарки Tierwelt 2024 в Магдебурге! 15 и 16 апреля их взорам предстанут практически все представители «домашней» фауны: собаки и кошки, грызуны и птицы, а также рыбки, лошади и рептилии всевозможных пород. И не только! Захватывающие конкурсы и соревнования (в том числе «Dogdance» («Конкурс собачьих танцев»), скачки на приз «Sattlerei Hase Cup») и многое другое, – огромное удовольствие от посещения выставки гарантировано.



HANNOVER MESSE 2024

Энергия стабильной промышленности

Крупнейшая в мире выставка промышленных технологий Hannover Messe пройдет в этом году с 22 по 26 апреля и станет, как всегда, одним из главных бизнес-событий года в сфере ведущих отраслей современной индустрии, а также барометром конъюнктуры, предвестником глобальных тенденций и платформой для трансфера технологий. За годы своей работы (первая Ганноверская ярмарка состоялась в 1947 году) она обрела прочную репутацию в мире бизнес-изобретений и инноваций и серьезный международный резонанс, как благодаря общепризнанной уникальности идеи, так и своему высокому организационному уровню. Нынешняя международная выставка высоких технологий, инноваций и промышленной автоматизации пройдет под девизом «Energizing a Sustainable Industry» («Энергия стабильной промышленности»).



СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ



1

1 апреля 1909 года

День рождения коньяка: хотя, строго говоря, коньяк (крепкий алкогольный напиток, производящийся по строгой технологии из определенных сортов винограда) существовал задолго до этой даты, именно 1 апреля 1909 года были утверждены регламенты его производства и дистрибуции.

4 апреля 1949 года

В Вашингтоне правительства США, Великобритании, Франции, Италии, Бельгии, Нидерландов, Люксембурга, Канады, Дании, Исландии, Норвегии, Португалии подписали Североатлантический пакт (North Atlantic Treaty Organisation или НАТО). В 1952 году в эту организацию вступили Греция и Турция, через три года – Германия (ФРГ; с 1990 года – объединенная Германия), в 1982 году – Испания, в 1999 году – Венгрия, Польша, Чехия, в 2004 году – Болгария, Латвия, Литва, Румыния, Словакия, Словения, Эстония, в 2009 году – Албания и Хорватия. В 2017 году в состав НАТО вошла Черногория, в 2020-м – Северная Македония, а в 2023 году – Финляндия.



4

7 апреля 30 до н. э.

В пятницу, накануне иудейского праздника Песах, перед городскими воротами Иерусалима распят на кресте Иисус из Назарета.

11 апреля 1857 года

Российский император Александр II утвердил государственный герб России – двуглавого орла, который без особых изменений просуществовал до 1917 года. Затем декретом ВЦИК и СНК «Об уничтожении сословий и гражданских чинов» российские знаки различия, ордена, флаг и герб были упразднены. Двуглавый орел вернулся на герб страны только в 1993 году, когда Указом Президента был введен новый государственный герб, рисунок которого выполнен по мотивам герба Российской империи.

14 апреля 1929 года

В Монте-Карло стартовал первый Гран-при Монако, автогонка, которая сегодня наряду с Ле Ман (Mans 24 hour) и Индианаполис (Indianapolis 500) является одной из самых знаменитых автогонок в мире. В ней приняли участие шестнадцать гонщиков, которые должны были пройти сто кругов общей протяженностью 318 км. Победителем первого Гран-при стал Уильям Гровер-Уильямс, представлявший команду Molsheim на автомобиле Bugatti.

16 апреля 2004 года

На звонницу Троице-Сергиевой Лавры поднят новый «Царь-колокол», самый большой из действующих в России. Этот колокол-гигант весит 72 тонны, а его высота составляет более четырех с половиной метров.



16

20 апреля 1841 года

Опубликован первый детективный рассказ «Убийство на улице Морг» Эдгара Аллана По. Детективный жанр начал свое триумфальное шествие по миру...

23 апреля 1564 года

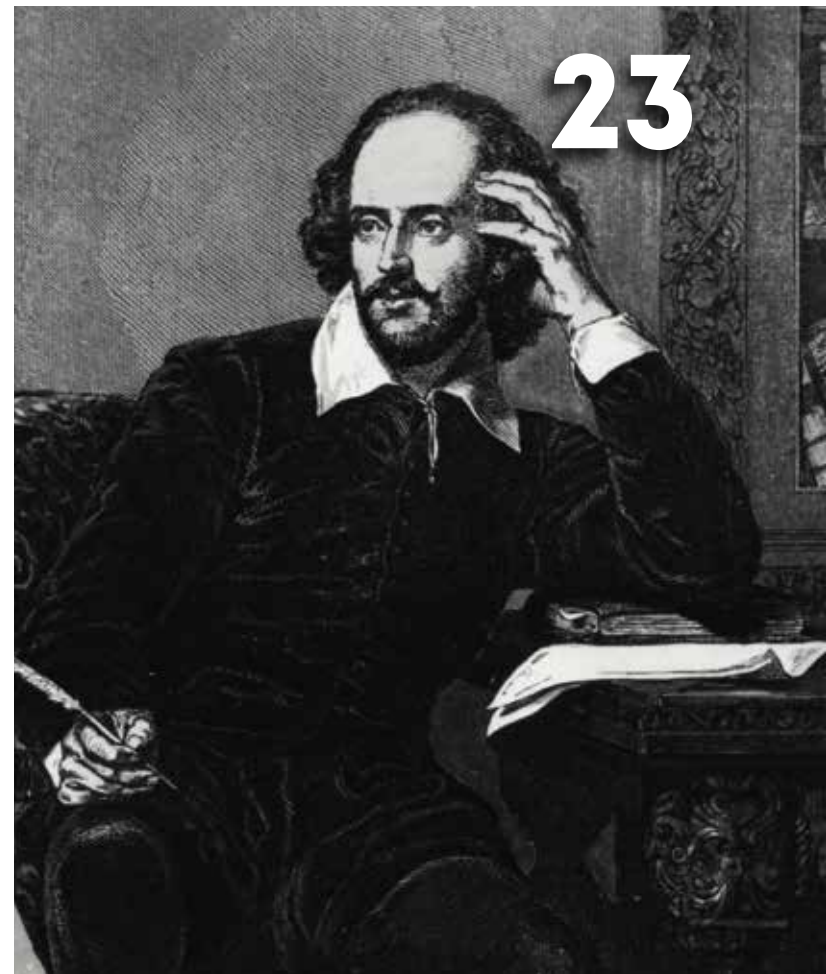
В английском городке Стратфорд-на-Эйвоне родился Уильям Шекспир, величайший драматург, автор произведений «Сон в летнюю ночь», «Много шума из ничего», «Ромео и Джульетта», «Гамлет», «Отелло», «Король Лир» и других, отличающихся неисчерпаемой глубиной, вмещающей в себя не только мир человека, но и все, что его окружает.

27 апреля 1965 года

Американец Виктор Миллз, ведущий технолог компании Procter&Gamble и по совместительству дедушка троих маленьких внуков, запатентовал свое собственное изобретение – одноразовые подгузники.

30 апреля 1945 года

Бойцы 1-го стрелкового батальона 756-го полка, разведчики сержанты Михаил Егоров и Мелитон Кантария водрузили на крыше берлинского рейхстага красный флаг – знамя Победы.



23

СУДОКУ

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

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

Весна в деталях

Модные детали и аксессуары создают или, наоборот, разрушают образ, придают ему неповторимость и оригинальность и в мгновение ока превращают любой предмет гардероба в настоящее торжество фантазии. На какие из них обратить внимание этой весной?



ЗОЛОТАЯ ЛИХОРАДКА

Хотя золото и серебро практически никогда не выходят из моды, в нынешнем весенне-летнем сезоне им уделено особое внимание. Пояса, туфли, сумки, не говоря уже об ювелирных украшениях – приветствуются все оттенки драгоценных металлов, от яркого золотого сияния восходящего солнца до матового серебряного блеска полной луны.

ЧЕРНО-БЕЛОЕ КИНО

Откровенно говоря, сочетание черного и белого актуально уже не первый сезон, но этой весной дизайнеры внесли в него новую ноту, а точнее, сочетание разных фактур в черно-белом образе. Так, союз белого твида или букле и черного хлопка (или наоборот) выглядит необыкновенно стильно и модно. И, кстати, сочетание черного и белого – не всегда про классическое «белый верх, черный низ». Можно (а в нынешнем летнем сезоне – даже нужно!) наоборот.

СЛОЙ ЗА СЛОЕМ

Хотя многослойность – традиционно зимний прием, в этом году он плавно переместился и в весенне-летние коллекции. Правда, в новом виде. Теперь друг на друга наслаиваются исключительно невесомые полупрозрачные материи вроде шелка и шифона. Мно-

гослойные топы и платья, способные, кажется, игриво колебаться не только от малейшего дуновения ветерка, но и от заинтересованных взглядов, имеют все шансы стать абсолютными фаворитами 2024 года!

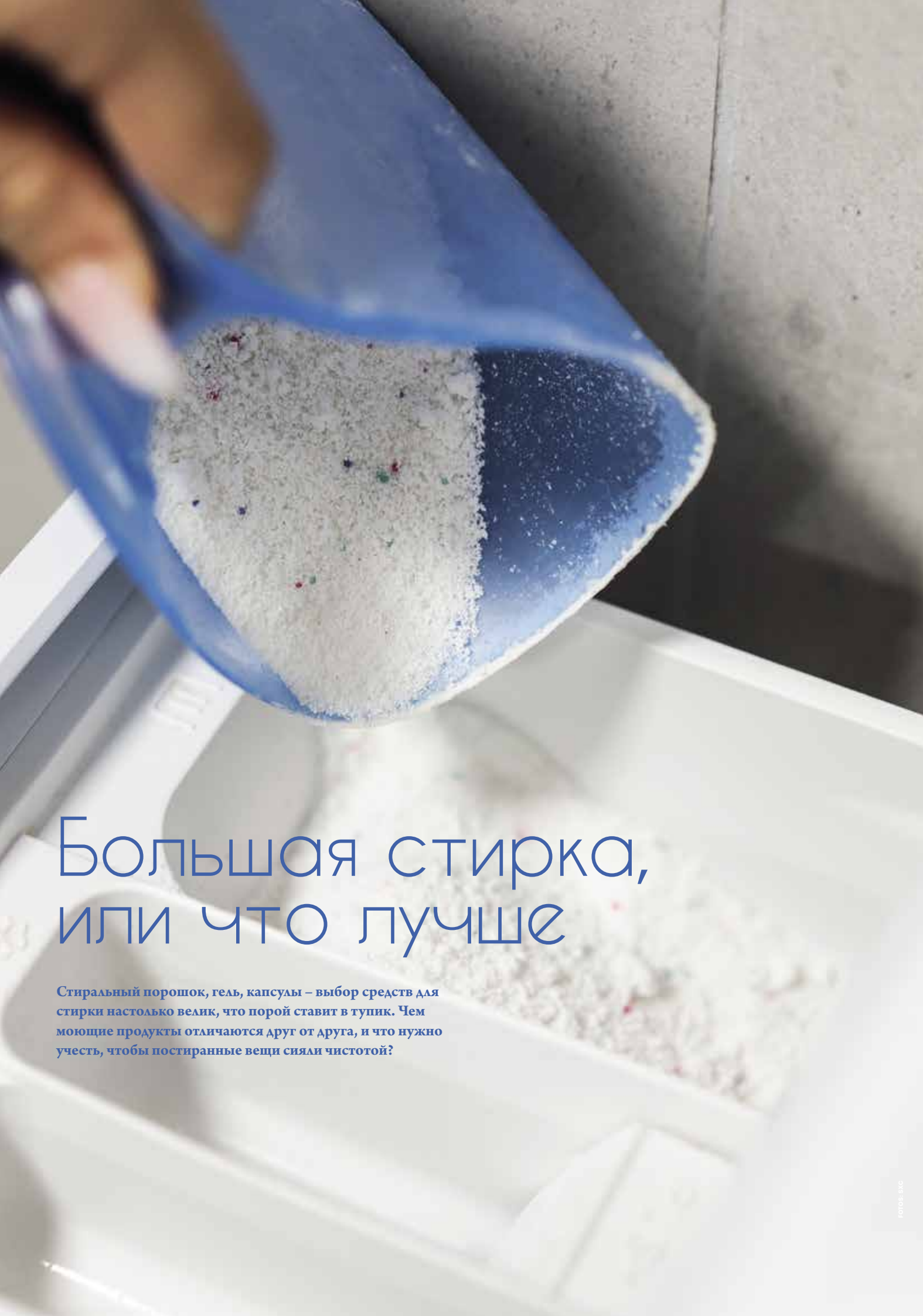
БАХРОМА

Одним из главных трендов весенне-летнего модного сезона станет бахрома. Она может исполнять роль лаконичной отделки на рукавах или сумке, покрывать вещи целиком в лучших традициях стиля «золотых 20-х», или вовсе служить основным материалом. Смотреться такие модели в любом случае будут очень эффектно, подчеркивая хрупкость и романтичность их обладательниц.

ЦВЕТОЧНЫЕ КАУМБЫ

«Цветочная» тема неизменно присутствует в модных коллекциях, а уж в теплое время года она становится просто-таки обязательной. Потому что какие же весна и лето без цветов! Розы и ирисы, ромашки и пионы пышным цветом расцветают на купальниках, футболках, юбках, сумках и других предметах модного гардероба, превращая его обладательницу в настоящую фею, нежную, романтичную и восхитительно красивую, как благоухающий цветок. Добавьте к этому цветочные ароматы, и вот она, вершина совершенства...





Большая стирка, или что лучше

Стиральный порошок, гель, капсулы – выбор средств для стирки настолько велик, что порой ставит в тупик. Чем моющие продукты отличаются друг от друга, и что нужно учесть, чтобы постиранные вещи сияли чистотой?



Выбрав «правильное» моющее средство, можно не просто продлить жизнь любимых джинсов, футболок, постельного белья и полотенец на годы, но и позаботиться о своем здоровье, и заодно порядочно при этом сэкономить. Конечно, если один раз постирать цветную трикотажную футболку моющим средством для белого белья, с ней, скорее всего, ничего не случится, но постоянная стирка в таком режиме приведет к выцветанию и даже деформации вещи. Поэтому так важно сортировать вещи перед стиркой и пользоваться разными типами бытовой химии!

В чем же принципиальная разница между стиральным порошком и гелем (и есть ли она вообще)? Да, есть, утверждают производители. Жидкие средства содержат такие же активные компоненты, что и порошок, но отличаются более мягким моющим действием. Поэтому они наиболее подходят для ежедневной стирки. Они отлично работают в прохладной и теплой воде (20-40 °С), и, если вещи не очень грязные и их нужно просто освежить, гель будет лучшим выбором. Кроме того, благодаря энзимам в составе жидкие средства хорошо отстирывают пятна органического происхождения. А вот порошки лучше подходят для устранения сильных загрязнений. Их смело можно использовать в самой горячей воде (90 °С). Кстати, порошок оптимален и для ручной стирки и замачивания, а вот жидкие средства не принесут в этом случае ожидаемого результата. Дело в том, что во время работы стиральной машины происходит так называемая механическая активация компонентов геля, которая усиливает моющий эффект. Так что гели лучше применять только для стирки в машине! Зато они не образуют пыли и реже вызывают раздражения слизистых и дыхательных путей, поэтому аллергикам лучше остановить выбор именно на этом виде моющего средства.

Истина, которой почему-то следуют не все, полагая, что современная техника сама разберется: чтобы вещи дольше служили верой и правдой, их перед стиркой желательно рассортировать по цветам, типу ткани и степени загрязнения, и стирать с применением соответствующего продукта. Так, для шерсти, синтетики и деликатных тканей лучше подойдет специальный гель. Он хорошо растворяется в воде, более мягко воздействует на материал, не повреждает его и дает прекрасный результат даже при низкой температуре стирки. А вот для одежды из хлопка, льна и постельного белья, которые стирают на длительных режимах, идеален порошок.

Средства для цветных тканей не только удаляют загрязнения, но и сохраняют цвет, содержащиеся в них специальные компоненты препятствуют смешиванию красок, материал не линяет. Насыщенность цвета сохраняется даже после многочисленных стирок. Для белого белья можно смело применять универсальные моющие препараты, а для стирки черных вещей не обойтись без специальных средств для темных тканей.

Стирать лучше в самом щадящем режиме при температуре 30-40 градусов (современные машины и моющие средства играючи справляются с любыми пятнами при низких температурах, а электроэнергии при этом экономится масса!). Не уверены в выборе порошка? Возьмите универсальное средство и добавьте в него щепотку соли, – это позволит при стирке сохранить яркие цвета и не даст одежде полинять. Не забудьте также добавить ополаскиватель-антистатик, который придаст изделию форму, пушистость и уберет статическое электричество.

Вот и все премудрости, – пользуйтесь на здоровье!

Суп-культура

В начале апреля, а именно 5-го числа, отмечается Международный день супа. И это – отличный повод поговорить о «бульоне и компании». Вот пять интересных и малоизвестных фактов о супе, ознакомившись с которыми, вы, возможно, измените свое отношение к этому блюду.

История с географией

Интересно, что, хотя история супа уходит своими корнями в глубокую древность (до наших дней дошли упоминания о размоченном в отваре или бульоне хлебе, служившем пищей римским легионерам в их походах, а также подобном блюде, подававшемся к императорскому столу в Китае более трех тысяч лет назад), само блюдо в сегодняшнем понимании появилось относительно недавно, всего пять веков назад. Именно тогда появилась стабильная, крепкая посуда, способная выдерживать процесс приготовления. Но, так или иначе, супы присутствуют в национальной кухне абсолютно всех стран. Понятно, почему: они, как и каши, изначально были созданы с целью вкусно, сытно и с минимальными материальными затратами накормить всю семью одним блюдом. А уже потом выяснилось, что супы не просто насыщают, но еще и помогают восстановить силы и повысить тонус. Именно по этой причине они вот уже несколько столетий не выходят из моды и вдохновляют кулинаров всего мира.

От многих бед

Те, кто утверждают, что суп является панацеей от многих бед, совершенно правы! Суп согревает в холодную погоду и придает сил после трудного дня, суп, как правило, не обладает высокой калорийностью, а вот питательных веществ в нем масса! К другим полезным свойствам супов относятся быстрое утоление голода, улучшение самочувствия и восстановление баланса жидкости. Еще жидкая консистенция этого блюда помогает более быстрой усвояемости и подготавливает желудок к приему более тяжелой пищи. После отваривания белки лучше усваиваются, поскольку структура их молекул частично разрушается, и ферменты желудочно-кишечного тракта лучше расщепляют еду. А овощи, подвергшиеся более щадящей, нежели при обжаривании, термической обработке, сохраняют больше полезных веществ. Дополнительный бонус: чеснок, зелень, всевозможные пряности и приправы, которые принято добавлять в суп в процессе приготовления, являются кладями не только витаминов, но и особых ферментов, которые предотвращают гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте и избавляют организм от паразитов.

Каждому свое

Каждый вид супа полезен по-своему. Так, куриный бульон тормозит инфекционные процессы и незаменим при лечении простудных заболеваний. Овощные супы улучшают обмен веществ и помогают избавиться от лишних килограммов, поскольку оптимально усваиваются и активизируют обмен веществ, кроме того, они способствуют очищению организма. А вот молочные супы содержат много аминокислот и белка, а также благоприятно действуют на слизистую желудка – неспроста их рекомендуют есть детям и пожилым людям.

Зимой и летом

Суп – универсальное блюдо, одинаково хорошо подходящее и для зимней стужи, и для летнего зноя. Зимой незаменимы горячие супы, согревающие и придающие энергию. А вот летом не обойтись без холодных супов, например, свекольника или окрошки. Они восполняют недостаток жидкости в организме и обогатят рацион витаминами и полезными микроэлементами. Такими же свойствами обладают, кстати, и фруктовые супы, способные одновременно утолить и голод и жажду.

Больше рецептов, хороших и разных

Приблизить приход весны или, наоборот, перенестись в студеную зимнюю пору, в жаркое лето? Нет ничего проще! Сварите легкий, нежный овощной суп-пюре или, наоборот, наваристый суп с копченостями, и наслаждайтесь.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты: 6 средних томатов, 1 цукини, 300 г куриного бульона, пучок свежего базилика, 2 моркови, 4 зубчика чеснока, 100 г сливок, 2-3 столовые ложки оливкового масла, щепотка сухого базилика, соль и перец по вкусу

Овощи вымыть, чеснок почистить и мелко порезать. Помидоры слегка надрезать и выложить в форму для запекания, посыпать сверху измельченным чесноком и перцем и поставить в духовку на 10-15 минут. Пока томаты запекаются, подготовить остальные овощи. Цукини вымыть, очистить от кожуры, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке, смешать с цукини и обжарить все на оливковом масле прямо в кастрюле. Добавить куриный бульон, чеснок, сухой базилик и соль по вкусу. Готовить на слабом огне 10 минут. Запеченные томаты очистить от кожуры и целиком добавить к овощам. Тушить все вместе еще 2-3 минуты. Затем измельчить тушеные овощи в блендере. В готовое пюре добавить мелко порезанный свежий базилик. Снова поставить кастрюлю на огонь, довести суп до кипения, поддержать на слабом огне 1-2 минуты. Готовый суп-пюре разлить по тарелкам, добавить сливки. Сверху украсить листочками базилика.

Гороховый суп с копченостями

Ингредиенты: 250 г желтого колотого гороха, 50 г бекона, 50 г грудинки, 50 г сырокопченой колбасы, 6 зубчиков чеснока, небольшой пучок укропа

Горох промыть, высыпать в кастрюлю с холодной водой, довести до

кипения и варить на медленном огне 45-50 минут. Разварившийся горох измельчить в блендере. Добавить в полученную массу мелко порубленный чеснок и перемешать. Мелко нарезать укроп, бекон, колбасу и грудинку и добавить в кастрюлю. Прогреть 3-4 минуты и снять с огня.





Осторожно, аллергия!

По-настоящему теплые дни, нежная молодая листва, напоенный свежими ароматами воздух... А еще в апреле у многих начинается сезон страдания, вернее, аллергии. Кто виноват и что делать?

От аллергии в той или иной форме страдает каждый четвертый житель нашей планеты. Аллергия, или реакция неприятия иммунной системой определенных веществ, которые называются аллергенами, может неожиданно возникнуть и так же неожиданно пройти (или не пройти, но об этом позже). Само это понятие, происходящее от двух греческих слов: *allos* – иной и *ergon* – действую, было впервые упомянуто в начале XX века австрийским педиатром Клеменсом фон Пирке, которому принадлежит авторство кожной пробы на туберкулез. Но это вовсе не значит, что до того аллергии не было вовсе! Была, просто не в столь распространенной форме. Но с развитием цивилизации число случаев аллергии неуклонно возрастало, и на сегодняшний день аллергия является глобальной медицинской проблемой, так как около 25% мирового населения (особенно это касается людей, проживающих в индустриальных районах) страдает каким-либо аллергическим заболеванием. Аллергия проявляется всегда по-разному, чаще всего встречаются такие ее виды, как аллергические дерматозы (крапивница), респираторная аллергия (поражение дыхательных путей), аллергическая энтеропатия (заболевание кишечника) и анафилактический шок.

А вот природа аллергии во многом остается загадкой еще со времен Пирке. Чаще всего причины аллергии кроются в нарушении регуляции иммунного ответа, иногда предрасположенность к тому или иному виду аллергии передается по наследству. Некоторые аллер-

гические реакции могут развиваться в ответ на вирусы, некоторые обостряются в определенное время года (как правило, весной), а еще бывают случаи, не поддающиеся объяснению, когда аллергия появляется и исчезает как бы сама по себе...

В любом случае людям, склонным к аллергии, следует быть особо внимательными с такими типичными возбудителями болезни, как цитрусовые, шоколад, консерванты, домашняя и производственная пыль, некоторые виды бытовой химии, лекарства, косметика, эпителий кожи и шерсть домашних животных, корм для аквариумных рыбок. Полезно также помнить, что, например, аллергия на цветущие злаковые травы часто подразумевает под собой непереносимость к крупяным и кондитерским изделиям, а аллергия на пыльцу – к пыльце подсолнечника, подсолнечному маслу, меду и халве.

Весной перед началом цветения растений аллергикам следует усиленно принимать витамин С, по возможности употребляя в пищу свежие фрукты и дополнительно принимая дважды в день по 1 г аскорбиновой кислоты. Также в качестве профилактики аллергических реакций рекомендуется периодически (примерно раз в два месяца) проводить курс «сельдерейной терапии», принимая по 1-2 чайной ложки три раза в день сок свежего корня сельдерея за 30 мин. до еды. Свежий сок можно заменить настоем (залить две столовые ложки предварительно измельченного корня сельдерея стаканом кипятка и настоять два часа).

Хотя человечество до сих пор не придумало способ полностью исключить риск развития аллергии, можно свести его к минимуму. Для этого людям их «группы риска» (то есть имеющим склонность к аллергическим заболеваниям) рекомендуется по возможности находиться в хорошо проветриваемых помещениях, не скупаясь на влажную уборку как жилых, так и рабочих помещений (не реже 2-3 раз в неделю), свести к минимуму общение с домашними животными и избегать цветущих растений. Избавить себя от возникновения аллергических реакций можно, убрав из дома ковры и мебель, «притягивающие» пыль. Типичные бытовые «пылесборники», – книги и шерстяные вещи, – лучше хранить в хорошо закрывающемся шкафу. И, разумеется, отдавать предпочтение гипоаллергенным материалам, продуктам питания и косметике.

А если все меры предосторожности оказались напрасными, прежде всего, нужно выяснить причину заболевания и по возможности исключить ее. После того, как найден предмет, на который появляется аллергия, следует незамедлительно приступить к лечению, избавившись в первую очередь от контакта с аллергеном. Обычно врач назначает курс лечения антигистаминными препаратами. При аллергической сыпи, крапивнице, дерматозе с зудом и покраснением эффективно справится отвар крапивы:

Одним стаканом кипятка заварить 2-3 столовые ложки свежих крапивных листьев, настоять примерно 20 минут и процедить. Настой следует пить по полстакана четыре раза в день до еды.

В момент обострения аллергии настоящие чудеса может сотворить луково-лимонный сок:

Натереть на терке 1 луковицу и выжать из нее сок, добавить 1 чайную ложку натурального меда и 5-6 капель сока лимона. Принимать через два часа после еды.



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!
ИСКРЕННО 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:

Наследие викингов, или такой полезный скир



Антидепрессант и стимулятор пищеварения, релаксант и отличное средство для поддержания иммунитета, настоящий кладезь белка, полезнейших бифидо- и лактобактерий, витаминов и минералов... Знакомьтесь, скир!

Когда именно люди придумали сквашивать молоко на чистых культурах молочнокислых бактерий под названием *Streptococcus thermophilus islandicus*, история умалчивает. Зато точно известно, где именно это произошло – в Исландии! В краю суровых длинных зим и редких солнечных дней, в стране ледников, вулканов, лавовых полей и мхов было просто-таки не обойтись без пищи, повышающей естественную сопротивляемость организма и помогающей сохранять силу и выносливость даже в самых неблагоприятных жизненных условиях. Так появился скир, традиционный исландский кисломолочный продукт, похожий одновременно на йогурт и творог и совмещающий в себе их полезные свойства. Так, белка в нем больше, чем в йогурте, а жира меньше, так как он делается из практически обезжиренного молока. К тому же он подходит и для людей с непереносимостью лактозы, которые не могут употреблять молоко, ведь в процессе его приготовления под действием молочнокислых бактерий в нем расщепляется молочный сахар, то есть та самая лактоза, и заодно синтезируются витамины. И кстати, именно благодаря этой уникальной молочной культуре *Streptococcus thermophilus islandicus* даже из практически обезжиренного молока (0,5-1,2 %) получается густой продукт с повышенным содержанием белка!

Упоминания об этом напитке можно найти в древних скандинавских сагах, в том числе в Старой и Новой Эдде. А в эпоху викингов в период раннего Средневековья скир и вовсе зарекомендовал себя как незаменимый спутник «северных пиратов». Богатый протеином, он был традиционной пищей воинов-мореплавателей: способ приготовления позволял ему долго не портиться, что было удобно для длительных походов. Помимо этого, употребление скира было (и есть по сей день) отличной профилактикой авитаминоза и эффективным способом поддержания здоровья кишечника, а также укрепления костей, нервной системы и щитовидной железы. Этот богатый кальцием, йодом и витаминами продукт улучшает состояние кожи, а еще в нем масса лакто- и бифидобактерий, благотворно

влияющих на общее состояние организма.

Помимо прочего, скир имеет способность резко сдерживать распространение раковых клеток и активизировать «бойцовские качества» иммунной системы. Отмечено также его позитивное действие на состояние людей, страдающих от синдрома хронической усталости, поскольку этот чудо-продукт обладает успокаивающим действием.

Что уж говорить о его гастрономической универсальности! Скир можно есть как отдельное блюдо, так и добавлять его в каши, гарниры и соусы. Он является обязательным ингредиентом традиционного исландского блюда *hrægingur* («перемешанный»), которое состоит из примерно равных количеств скира и каши. Это блюдо подают на завтрак, на десерт, или же как гарнир к рыбе. А если смешать скир с травами и добавить соль и перец, получится пикантный соус для мяса или полезная белковая заправка для салата. Еще «наследие викингов» можно использовать вместо сметаны, для кремов и пудингов, или же как основу для витаминного смузи с ягодами.

Но, если съесть скир натощак, то соляная кислота, которая находится в пустом желудке, будет разрушать все эти бактерии, а большое количество кальция, магния и калия может привести к дисбалансу этих элементов в крови. Поэтому его, как и прочие кисломолочные продукты, надо пить через час-полтора после еды либо же смешивать с творогом, овсяными хлопьями или овощами. Например, с авокадо – не совсем «по мотивам» викингов, зато очень вкусно и полезно!

Авокадо с соусом из скира

Ингредиенты: 1 авокадо, 4 столовые ложки скира, 2 дольки чеснока, лимонный сок, соль и перец по вкусу

Измельчить чеснок и смешать его со скиром. Авокадо размять вилкой, сбрызнуть лимонным соком, добавить соус из скира, приправить и перемешать.

ФОТО: SWC

Радость жизни вне зависимости от возраста

«Glücksklee», «Bienenwiese» и «Sorglos Wohnen» не счесть: это и полноценный уход в комфортной домашней обстановке загородного дома, 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!



Особое внимание мы уделяем организации досуга наших подопечных. Настольные игры, рукоделие, физические занятия в компании равных по возрасту людей - у нас никто и никогда не скучает! И, конечно, все праздники и дни рождения мы отмечаем тоже вместе, дружно и весело. Недавно свое 86-летие отметила Хедвиг Шрайбер, в адрес которой прозвучало много добрых слов и пожеланий, из которых главное, конечно – пожелание здоровья. Самые теплые поздравления принимали также и другие наши именинницы, Анастасия Зетель (ей исполнилось 94 года) и Лилия Пашков (она отпраздновала свой 86-й день рождения). Присоединяемся к поздравлениям и желаем нашим виновницам торжества, да 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)

0163 688 60 55



Соки-воды

Ученые выяснили, употребление какого сока наиболее эффективно укрепляет здоровье, защищает от хронических заболеваний и уменьшает уязвимость клеток к болезням и старению. Оказывается, пальма первенства среди натуральных соков принадлежит темному виноградному соку, обладающему массой лечебных свойств благодаря рекордному содержанию полифенолов. Так, сок из темного винограда защищает от атеросклероза, снижает риск онкологических заболеваний и даже замедляет процесс старения! Интересно, что больше всего полифенолов в красном винограде, а не в черном. На втором месте после виноградного сока – неосветленный яблочный сок, на третьем – клюквенный. Главное – найти качественный, который будет сделан из настоящих ягод, а не являться смесью воды, сахара и ароматизаторов.



Чернослив против остеопороза

Регулярное включение чернослива в ежедневный рацион существенно повышает плотность костных тканей и помогает уменьшить последствия потери костной массы, что особенно актуально для тех, кому за 60. В ходе эксперимента, в котором участвовали более 180 человек пожилого возраста, выяснилось, что регулярное употребление не менее 50 грамм сушеных слив в день позитивно влияет на уровень гормонов, участвующих в формировании костей. Происходит это за счет содержащихся в черносливе разнообразных биологически активных соединений – микроэлементов, фенольных кислот и полифенолов. Эти компоненты взаимодействуют синергически, подавляют активированные моноциты и секрецию цитокинов, ответственных за костную резорбцию и воспаление. Помимо этого, чернослив улучшает метаболизм и нормализует пищеварение. Если съедать каждый день по пять сушеных слив, это будет способствовать выведению вредных веществ из организма и бесперебойной работе кишечника.



Спасение в кефире

Регулярное употребление кефира снижает вероятность развития пищевой аллергии. К такому выводу пришли немецкие ученые, проведя клинические исследования. Оказывается, некоторые компоненты этого ферментированного молочного напитка способны снизить уровень иммуноглобулинов Е, провоцирующих аллергические реакции. Даже стакан кефира в день достаточно для резкого снижения выработки иммуноглобулинов Е в организме. Отсюда вывод: пейте кефир и будьте здоровы!



Все хорошо в меру

Микробы вредны, а бактерии способствуют возникновению кариеса и других не менее неприятных болезней, особенно в преклонном возрасте. На самом деле это не совсем так: все бактерии в организме живут в состоянии взаимодействия и баланса, они укрепляют наш иммунитет и здоровье в целом. А погоня за стерильной чистотой и борьба с вредными бактериями нарушают природное равновесие и способствуют возникновению таких аллергических заболеваний, как бронхиальная астма. Так что частые мытье рук и генеральные уборки хороши, но в меру!



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:
**«У всех есть возможность
 подготовить дом к празднику,
 и дом станет вам храмом!»**

О подготовке к Светлому празднику Пасхи, о том, как освятить куличи и яйца дома, а также встретить Пасху вдали от храма рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

Я сторонник всевозможного обрядового ритуального и украшательского сопровождения нашей жизни. Ставить вербу в вазу на Вход Господень в Иерусалим, березками украшать свое жилище на Троицу, купаться на Крещение в проруби, выпускать птиц на Благовещение, освящать яблоки на Преображение и так далее – все это очень важно и очень здорово.

Безусловно, это внешнее не является центром и смыслом самого события и нашего переживания его, но очень хорошо помогает нам прийти к этому переживанию.

Понятно, сам приход в храм для освящения куличей для церковных людей – вообще не центральное событие бытовой подготовки к Пасхе. То есть, если человек пошел в булочную и купил кулич, и с этим куличом пришел в храм, то да, для него этот момент, что священник окропил кулич святой водой и прочитал молитву, возможно, является центральным.

А если человек в среду встал до рассвета, как положено, и начал красить яйца, потом в Великий четверг, в перерывах между службами начал сам печь куличи, достав рецепт, который еще его бабушка рукой своей собственной написала в 1953-м году, то приход непосредственно в храм с этими куличами и с этими яйцами, и с этой пасхой, становится лишь некой точкой. Тем более, главное, для чего мы в Великую субботу приходим в храм – не освятить куличи, а поклониться святой Плащанице.

Но вот все это – встать до рассвета, подготовиться, в суете повседневной жизни удавалось не всем. В этом году у нас есть возможность это сделать, в том числе – в четверг самостоятельно испечь куличи, а не купить их в булочной или даже в храме. И это будет замечательное трудовое усилие, почти молитвенное. Особенно если вы действительно будете сопровождать это молитвословием. И, таким образом, вся ритуально-обрядовая, сопровождающая Пасху, история может заиграть у нас новыми красками.

А потом, в Великую субботу вы включите трансляцию, увидите, как Святейший Патриарх окропляет куличи, и окропите свои собственные куличи. Или сами споете тропарь второго гласа «Егда снизшел еси к смерти, Животе Безсмертный», который специально выучите для этого случая, если еще не знали его наизусть. Вы прочитаете молитву на освящение всякой вещи, окропите ваши куличи, пасху, яйца святой водой, и, поверьте, духовная польза от этих сопутствующих и не главных вещей (потому что, понятно, Пасха – это не про куличи и яйца) большая.

Надо понимать, что освящение кулича – это не какое-то sacramентальное действие, при котором читается какая-то особая молитва. Это просто благословение пасхальных снедей, то есть, еды. Мне вообще глубоко чуждо, когда скорлупки от крашеных яиц соби-


рают и не выкидывают, или еще чего-нибудь делают в подобном духе. Это всего лишь еда, которая носит некоторое символическое действие.

Повторяю: сами по себе кулич, яйца и пасха – это не святыня, а просто символ. Очень здорово, когда на пасхальном столе стоит кулич, а вокруг него – крашеные яйца. Особенно если все сделано своими руками. Тут ведь как это работает: чем больше сил вы потратили на приготовление, тем для вас это будет ценней. И если все приготовлено не между делом, а по-настоящему – это здорово! Конечно, не в ущерб трансляциям богослужений. А окроплены ли куличи святой водой в храме или дома, и окроплены ли вообще или просто благословлены с молитвой: «Христе Боже, благослови ястие и питие рабом Твоим...» – в данном случае большого значения не имеет.

Ко всякому празднику стоит готовиться. И по-настоящему это делают обычно те, кто готовит храм к праздничному богослужению. Например, за два дня начинают украшать храмовую икону, или Плащаницу, думают, какие цветы купить, каким образом оформят то-то и то-то. Сегодня у всех есть возможность подготовить дом к празднику, и дом станет вам храмом.




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

Актер, певец, спортсмен, участник телепроектов «Голос», «Вызов», «Звезды в Африке» Торнике Квитатиани – о победах и поражениях, учителях и наставниках, планах и мечтах.

- Расскажите немного о себе. Как бы Вы описали Торнике Квитатиани пятью словами?

- Самокритичный, талантливый, спортивный, шустрый, добрый.

- Вы добились крупных успехов в спорте, являетесь золотым призером многих чемпионатов по вольной борьбе... Как профессиональный спортсмен стал певцом и актером?

- Разумеется, мне грех жаловаться на отсутствие успехов в спорте! Конечно, по-настоящему крупным успехом было бы выиграть Чемпионат мира или Олимпийские игры. Это было моей целью, но, к сожалению, – или к счастью! – я стал певцом и актером. Я все время был разносторонней личностью, мечтал сняться в кино, но о том, что стану профессиональным певцом или буду выступать на сцене, и люди будут покупать билеты, чтобы меня послушать, не только не мечтал, даже не думал. Все произошло спонтанно. Моя жизнь течет по реке, и куда эту реку поведет, я не могу даже представить. Все время появляюсь на самых разных площадках. Так что певцом я стал по воле случая.

- Кем Вы себя сейчас больше ощущаете – спортсменом, певцом или актером?

- Сейчас больше артистом, нежели спортсменом. Но я всегда буду благодарить спорт, потому что именно он научил меня, что такое дисциплина, что такое труд, и знаю, что такое идти к цели. Из спорта можно реинкарнировать себя на любом другом поприще.

ТОРНИКЕ Квитатиани

«НА ВЫИГРАННЫЕ ДЕНЬГИ
В «ВЫЗОВЕ» Я КУПИЛ КВАРТИРУ
СВОЕЙ МАМЕ!»



- **Есть ли сейчас место спорту в Вашей жизни?**

- Да, я люблю заниматься спортом, потеть. Если спортзал и фитнес можно назвать спортом, то занимаюсь им очень часто. Помимо того, у меня есть такое хобби, как пинг-понг. Сейчас начал осваивать большой теннис, люблю кататься на коньках, также играю в футбол за любительский клуб под названием «Стармикс», в котором, помимо меня, играют блогеры и артисты.

- **Кого Вы можете назвать своими главными учителями в спорте и в жизни?**

- В первую очередь это моя мама, и еще моя ныне покойный тренер по вольной борьбе Кикабидзе Шота Варламович. Человек, который, помимо дома, воспитал меня, тренировал и научил многому. Всю жизнь буду помнить его имя и благодарить его душу за то, что он меня сконструировал.

- **Чем сегодня особенно вспоминается участие в «Голосе»? Что Вы ожидали от этого проекта и что в итоге получили?**

- «Голос» для меня самое яркое событие в жизни, потому что с него началась моя творческая карьера. Просто представьте, спортсмен без каких-либо регалий и связей подает заявку на шоу, его берут, показывают по «Первому каналу». Я шаг за шагом становлюсь популярным, люди на меня подписываются и ждут от меня концертов. Это огромная удача, я очень благодарен проекту «Голос».

- **Дима Билан был строгим наставником? Вы сейчас продолжаете с ним общаться?**

- Мы с Димой друг на друга подписаны в соцсетях, иногда можем что-то написать. Он не был строгим, был справедливым и профессиональным. На меня произвела неизгладимое впечатление его самодисциплина, а также его умение донести до каждого свое мнение, которое в конечном итоге оказывается правильным.



- **Помимо «Голоса», Вы участвовали в телепроекте «Вызов». Какие эмоции испытали, когда узнали о победе?**

- Да, действительно, мне удалось победить в шоу «Вызов» с Екатериной Щегловой. Мои эмоции, я думаю, видели все, кто смотрел этот проект. Было максимально неожиданно, потому что до последнего было неизвестно, кто выиграл. И я был очень рад победить, так как на выигранные деньги я осуществил свою маленькую цель – купил квартиру своей маме.

- **А какое впечатление оставило о себе шоу «Звезды в Африке»? Как Вы относитесь к поражениям?**

- Я очень тяжело пережил поражение в этом проекте, потому что из пятнадцати туров я рассчитывал минимум на десять и не думал, что после четвертой серии поеду домой. Но такова судьба. Если еще раз меня позвонят, соглашусь с удовольствием. Мало верю, что такой шанс мне предоставят, но я очень хотел бы попробовать себя еще раз и доказать всем, что я могу. Я вообще большой фанат этого проекта.

- **Торнике, сейчас у Вас достаточно много проектов, связанных с актерской деятельностью. Какой из них – самый любимый, близкий по духу?**

- Думаю, что это «Добро пожаловать в семью!» режиссера Владимира Зинкевича. Приятная криминальная комедия, пересматриваю ее с большим удовольствием. Также скоро выйдет сериал «Игры», сами его увидите.

- **Поделитесь Вашими творческими планами на будущее? Покорение каких еще вершин запланировано?**

- Мечтаю в 2024 году выпустить восемь песен. Не знаю, почему такая цифра в голове. Если честно, то у меня всего восемь песен

за всю карьеру, хочу столько же выпустить за год. Сделал два шага назад, чтобы сделать десять вперед. Долго не выпускал песен, пришло время наверстать. Главный творческий план – восстановить авторские произведения.

- **У Вас потрясающая улыбка. Что заставляет Вас улыбаться?**

- Улыбаться заставляют эмоции. Чаще всего улыбаюсь, когда нахожусь со своими друзьями. Это люди, которых выбрал я, и которые выбрали меня, с которыми мы схожи. Мои друзья точно не стоят ниже моих родственников и близких людей. Своим друзьям я могу доверить абсолютно все.

И под конец интервью хочу поблагодарить ваше издание за проявленный интерес. Вам и вашим читателям желаю успехов, а также много энергии, чтобы добиваться своих целей. Ваш Торнике Квиатиани!



СУДОКУ 

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

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

АНЕКДОТЫ

Кто не рискует, тот не пьет питательный раствор через трубочку в травматологии.

★★★

— Папа, а ты кого больше хотел — мальчика или девочку?
— Вообще-то, сынок, я просто хотел приятно провести время...

Старшина:

— Товарищ солдат, вы умеете плавать?

Солдат:

— Так точно!

Старшина:

— Где вы этому научились?

Солдат:

— В воде, товарищ прапорщик!


И остановил Иванушка коня своего, и пошел воды напиться. И поскакали они потом дальше — конь и козленочек...

★★★

— Пап, а почему мы машину в реку толкаем?

— Тихо, бабушку разбудишь!

СКАНВОРД

Индийский челнок	Метов	Иго рабства	Я (самосознание)	Греческая буква	"Черная акула" (вертол.)	Лондонский туман	...джей	Освещенность	Оружие Купидона	Перешеек на Таяланде
				Часть упряжи			Ласковая забота, уход	Г. в Двуречье (ист.)		
	Кожная болезнь	Острия в Тихом океане				Волга в древности	Утиное кушанье	Оконный материал		
					Голенастая птица	Комплект				
	Невольник	Женское имя						Пища	Около дома	Марка самолета
	Авиалестница					Удивление	Карликовый буйвол	Веселая телепередача		
		Порода кроликов	Орлиный нос		Местоминение			Партия товара		
					Мужское имя			Дом молитвы		
			Сунитарист	Корейская флейта						Приток реки Чулым
	Женское имя	Город и порт в Испании			Солнечная "рука"	Ед. площади		Спортивная игра	Танк времен ВОВ	
	Застольная речь	Морская поганка	Животное для ярма			Неодовитая змея	...Ахат (скрипачка)			
			Уронила Таяна	...да удал	Рыба сем. карповых		Орбитальная станция			Кастрированный жеребец
Греческая буква	Овальные шашни		Буква кириллицы			"Работа" Шерл. Холмса	Сантиметр	...Лукойе		Самолет времен ВОВ
			Ложка смерти		Ни ... нет		Геометрическое тело			
Волшебный карлик	Стар. назв. нанайцев					Мера площади в Др. Риме	Город в Белоруссии			
Узелковое письмо	Ед. доз ион. излучения		Старая изнуренная лошадь	Учебный бой в фехтовании			Мужское имя	Промысел		
		Колодий сорняк	...де-Жанейро				Мужское имя			
Марка самолета	Приток Абакана	Брат Че-ха и Ле-ха	Громкость звука			Отблеск света	Титул вост.			Персона ... гра-та
Большой проказник						Столл правосудия				
		Кантон в Швейцарии				Бальная комната	Японский писатель			
Искатели аргонаты	Граф де Ла Фер				Чертежный прибор					

СКАНВОРД

					...Йорк	Вознаграждение				
Деталь муз. инструмента	Постельный процесс	От занка	Народ в Гане			Звук ветра	Симптом страдания	Крахмальная крупа	Дорожная "пробка"	Приток Абакана
	Столькование	Государство в Африке			Буква кириллицы			Приставка к телефону		
					Составитель биографии	Сражение	Король Норвегии 11в.			Немецкая ракета
	Прихожая в избе	Цирковой возглас			Норвежская столица					
					Окружение короля				Команда собаки	Прыжок в балете
									Имя файла	Неизвестный
				Река в Казахстане						Жилище из снега
	Женское имя	Султанна о.Суматра					Учитель Маугли	Метов		
			Бразильская река	Представление				Ладожский лосось		
	Полка ерунда							Антилопа	Неон, азот	UFO
Часть лица человека			Чешуйчатый лишай		Финикийский бог			Возвышенность		
Род оружия	Микро	Корейская флейта	Река, правый приток Оки		Румынский диалект	Фильм с А. Бандерасом				В него верят
				Страна	Фольклорная форма			Пьеса В.Лябиной	Уголок, пиццедар у птиц	
Коммерческий счет					"метр с напкой"				Кислород в щадра	Большой овраг
	Вавилонский бог	Телевидение	Г. в Двуречье (ист.)			Река в Франции			Ткань для матросов	
	Ложка смерти	Богатырское число				Километр	Область в Албании			Дерево у воды
	Домашнее животное					Искусственная кожа				Позади фронта
Шорная мастерская		Сабза, юшница					Кандалы			
							Бакинский кондиционер		"живые деньги"	

АНЕКДОТЫ

Должен ли джентльмен забрасывать даму цветами, если цветы в горшках?

★★★

— Доктор, как вы думаете, что будет после смерти?
— Мы перестелем вашу койку и положим нового пациента.

★★★

Все грибы съедобны. Просто некоторые — один раз.

★★★

То, что искусственный интеллект научился рисовать, — это еще ничего.

Подумайте, что будет, когда его не примут в Венскую академию художеств.

★★★

Вовочка с сестрой приходят к бабушке:
— Бабушка, а откуда дети берутся?
— Детей приносит аист и кладет на пороге.
Вовочка локтем пихает в бок сестру:
— Ну что, Машка, скажем ей, или так безграмотной и помрет?

★★★

Люди, учитесь на моих ошибках.

Если вдруг жена спросит вас: «Что ты будешь делать, если я умру?», то определенно не стоит отвечать: «Скорее всего, скрываться от правосудия».

★★★

— Что может быть отвратительнее, чем откусить яблоко и обнаружить там червяка?
— Откусить яблоко и обнаружить там полчервяка.



В АПРЕЛЕ НА ЭКРАНАХ

С 1 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

GHOSTBUSTERS: FROZEN EMPIRE

(«ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ: ЛЕДЯЩИЙ УЖАС»)

Режиссер и автор сценария: Джил Кинан

В ролях: Маккенна Грейс, Пол Радд, Билл Мюррей

Легендарные охотники за привидениями оказываются волею судеб в Нью-Йорке. В этот раз им придется противостоять монстру, который намеревается вернуть всю планету в ледяные эпохи прошлого.



С 4 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

GODZILLA X KONG: THE NEW EMPIRE

(«ГОДЗИЛЛА И КОНГ: НОВАЯ ИМПЕРИЯ»)

Режиссер: Адам Вингард

Авторы сценария: Джереми Слейтер, Терри Россио, Саймон Барретт

В ролях: Дэн Стивенс, Ребекка Холл, Рэйчел Хаус

Два чудовища, мощный горилла Конг и страшный ящер Годзилла, никогда не были друзьями. Но на этот раз их вражда приняла новые формы. За столкновением двух гигантов наблюдает весь мир. Шансов на спасение практически не остается, ведь никто не способен полностью контролировать титанов.



С 11 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

MONKEY MAN

(«МАНКИМЕН»)

Режиссер и автор сценария: Дев Патель

В ролях: Дев Патель, Шарло Копли, Собхита Дхулпала

Манкимен вырос в трущобах Мумбая, и его жизнь делится между подпольными боями за деньги, где люди в масках дерутся до последнего вдоха, и работой в элитном ночном клубе для самых богатых и самых порочных. Параллельно он сводит счеты с криминальными авторитетами и коррумпированными политиками.



С 25 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

CIVIL WAR

(«ГРАЖДАНСКАЯ ВОЙНА»)

Режиссер и автор сценария: Алекс Гарленд

В ролях: Кирстен Данст, Вагнер Моура, Кейли Спейни

Америка на грани гражданской войны. Национальная гвардия Калифорнии и Техаса при поддержке боевой техники и авиации штурмуют Белый дом. Группа журналистов пытается взять последнее интервью у президента некогда сильнейшей державы мира. Удастся ли им рассказать всю правду о падении империи?



WREMJA.INFO

Апрельские тезисы

Апрель – месяц первых вылазок на проснувшуюся от зимней спячки природу и начала подготовки к пляжному сезону. И рецептов соответствующих блюд!

САЛАТ «АПРЕЛЬСКИЙ»

Ингредиенты: 3 киви, 200 г твердого сыра, 80 г изюма, 80 г грецких орехов (рубленых), 2 вареных яйца, 1 вареная морковь, 2-3 зубчика чеснока, 150 г майонеза, зелень петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу

Нарезать очищенные от кожицы киви мелкими кубиками, распарить изюм, промыть и просушить. Мелко нарезать яйца и морковь, сыр и чеснок натереть на терке. Смешать сыр и чеснок с изюмом, орехами и половиной майонеза, приправить, выложить кольцом на блюдо, посыпать яйцами, морковью, полить оставшимся майонезом, посыпать кусочками киви. Оформить зеленью петрушки.



ЗАПЕЧЕННАЯ МОРКОВЬ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты: 15 моркови, 50 г растительного масла, 100 г меда, 3 чайные ложки апельсинового сока, соль, корица, зелень по вкусу

Почистить морковь, порезать ее вдоль и уложить в форму для запекания. Взбить миксером масло, мед, соль и корицу. Одновременно осторожно добавить 75 г горячей воды и апельсиновый сок, вылить смесь на морковь и накрыть форму алюминиевой фольгой. Запекать в заранее разогретой до 180 °С духовке около 1,5 часов. Выложить морковь на блюдо и сбрызнуть маслом с корицей из формы для запекания.



КАПУСТА С СЫРОМ

Ингредиенты: 400 г капусты (обычной или пекинской), 400 г рубленых помидоров в собственном соку, 100 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, 6-8 веточек тимьяна, 1 чайная ложка сухих итальянских или прованских трав, базилик, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Очистить чеснок, нарезать тонкими кружочками, обжарить на сливочном масле, слегка посолив. Добавить к чесноку сухие травы и рубленые помидоры вместе с соком, перемешать и приправить. Варить десять минут, время от времени помешивая. Тонко нарезать капусту, удалив жесткую кочерыжку. Смешать капусту с соусом и десять минут прогреть на небольшом огне, аккуратно перемешивая. Посыпать сыром, тимьяном и базиликом и сразу же подавать.



ЛЬВОВСКИЙ СЫРНИК

Ингредиенты: 500 г творога, 4 яйца, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, цедра 1 лимона, 3 столовые ложки сметаны, 30 г изюма, 1 столовая ложка манной крупы, 1 упаковка шоколадной глазури

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Желтки взбить с сахаром до получения глянцевой массы однородной консистенции. Добавить манную крупу, сливочное масло комнатной температуры, изюм и тертую цедру лимона. Перемешать кулинарной лопаточкой. Добавить подготовленный ранее творог и перемешать миксером на низкой скорости. Отдельно хорошо взбить миксером охлажденные белки. Выложить взбитые белки в творожную массу и аккуратно перемешать ложкой или кулинарной лопаточкой. Выложить массу в форму для выпекания и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 50-60 минут. Когда сырник будет готов, достать его из духовки и дать ему полностью остыть, затем вынуть из формы и залить глазурью. Поставить в холодильник на 5-6 часов.





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