


UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746



# ВРЕМЯ



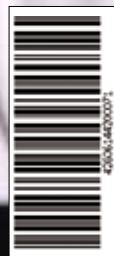
ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЬНИЦ  
С ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ВЕСЕННИМ  
ПРАЗДНИКОМ, ЖЕНСКИМ ДНЕМ 8 МАРТА!  
ПУСТЬ ВАША ЖИЗНЬ ВСЕГДА БУДЕТ  
СВЕТЛОЙ, БЕСПЕЧНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ!

ПЕВЕЦ, МУЗЫКАНТ, ПОЭТ, ШОУМЕН,  
ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК И  
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК...  
ВСТРЕЧАЙТЕ, РОДИОН ГАЗМАНОВ!

## Родион Газманов

«Нужно чаще выходить из зоны комфорта!»

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](http://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

Оружие массового соблазнения

Губную помаду можно смело отнести к величайшим изобретениям человечества.

**СТР. 12**  
ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Молекулярная кухня: практическая магия

Что такое молекулярная кухня, и действительно ли она так хороша, как принято считать?

**СТР. 14**  
ТЕМА

Дарю вам цветочек

Какая весна без 8 марта, без трогательных букетиков тюльпанов и без поздравлений? Да никакая.

**СТР. 18**  
ГОСТИНЯ

Максим Первозванский: «Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть!»

О дне Прощеного воскресенья, его значении, умении прощать и многих других интересных вещах рассказывает протоиерей Максим Первозванский.

**СТР. 20**

Родион Газманов: «Нужно чаще выходить из зоны комфорта!»

Певец, музыкант, поэт, шоумен, интересный собеседник и замечательный человек... Встречайте, Родион Газманов!

**СТР. 26**  
КИНОЗАЛ

В марте на экранах

**СТР. 27**  
АЗБУКА ВКУСА

Смазать краску будней

Чтобы превратить самый будничный ужин (или обед, или завтрак) в праздник, нужно на самом деле немного: несколько интересных идей и искреннее желание порадовать своих близких.

  
Impressum

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

 **veritas**  
GROUP

[www.veritas-company.de](http://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](http://www.wremja.info)

Anzeigendisposition | Размещение рекламы: [wremja@veritas-company.de](mailto: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.



*Улыбка на миллион*  
**FACHDENTAL LEIPZIG 2024**

Если вы хотите стать счастливым обладателем улыбки на миллион, или же желаете узнать, как создать таковую, вам непременно нужно посетить выставку стоматологического оборудования и услуг Fachdental Leipzig 2024! С 1 по 2 марта здесь можно ознакомиться с самыми интересными разработками последних лет в сфере стоматологии, новейшими материалами и технологиями, а также приобрести новый опыт и знания. Выставка Fachdental Leipzig считается традиционным местом встречи практикующих врачей-стоматологов и ортодонтонтов, зубных техников и производителей материалов и оборудования для зубоорудочесных кабинетов и клиник, а также всех тех, кто заботится о здоровье своих зубов.



*Истина в вине*  
**VINESSIO WEINMESSE MÜNCHEN 2024**

С 2 по 3 марта выставочный центр Мюнхена станет настоящим раем для любителей одного из самых популярных алкогольных напитков в мире: в рамках «Винной недели» десятки винодельческих хозяйств Германии представят свою продукцию на Vinessio Weinmesse München 2024. Рислинг и пино-нуар, игристое вино и сидр, розовые, белые и красные вина – здесь каждый найдет напиток себе по вкусу! Приятным дополнением к бокалу-другому станут изысканные деликатесы, также в обилии представленные на выставке, и обширная музыкальная программа.

*В мире путешествий*  
**ITB BERLIN 2024**

Международная туристическая выставка-биржа ITB Berlin 2024, отражающая все новейшие тенденции и актуальные возможности индустрии путешествий и отдыха, является одним из крупнейших мероприятий подобного рода в мире и собирает под свои знамена как ведущих представителей отрасли, так и многочисленных посетителей, планирующих свой отпуск. С 5 по 7 марта более пяти тысяч экспонентов из 180 стран мира представят свои услуги и продукцию, а страной-партнером ITB Berlin 2024 станет Оман.



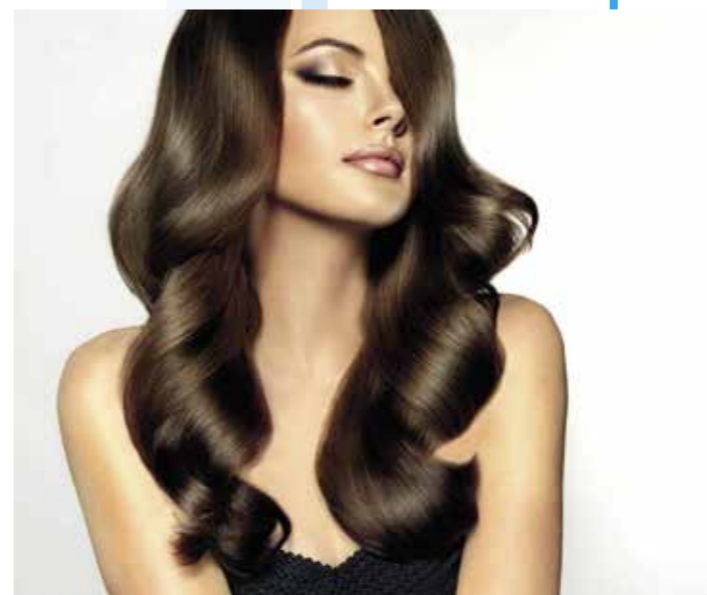
*...а обед по расписанию*  
**ANUGA FOODTEC 2024**

С 19 по 22 марта Выставочный центр Кельна превратится в огромный импровизированный ресторан, а поводом для этого послужит Международная пищевая выставка Anuga FoodTec 2024. Блюда для гурманов и пища быстрого приготовления, молочные и мясные изделия, прохладительные и алкогольные напитки... Этот праздник желудка пропустить просто непозволительно!



*Праздник книги*  
**LEIPZIGER BUCHMESSE 2024**

Одно из самых значимых событий в литературном мире, с 21 по 24 марта Лейпцигская книжная ярмарка, собирает авторов, переводчиков, журналистов и прочих мастеров слова. Большой весенний праздник книги предлагает все самое увлекательное для всех возрастов: литературные новинки, встречи с авторами и издателями, а также информацию на рынке отрасли для посетителей-специалистов. Кроме того, в рамках дочерней выставки Leipzig Antiquarian Book Fair можно будет увидеть и редкие издания. Приобрести же оформленные художниками книги, вышедшие тиражом не более 300 экземпляров, можно в разделе book+art, где наряду с иллюстрированными шедеврами демонстрируются образцы графического искусства и печати на ручных станках.



*Всею голова*  
**TOP HAIR INTERNATIONAL 2024**

Приход весны можно отметить по-разному: можно отправиться на прогулку в пробуждающийся от зимнего сна лес, а можно обновить свой имидж и сменить прическу. В этом контексте совсем не лишним будет визит на выставку парикмахерского искусства Top Hair International 2024, которая пройдет с 23 по 24 марта в выставочном комплексе Дюссельдорфа. Организация выставки позволяет ознакомиться с услугами салонов и клиник, узнать все самое интересное о новинках индустрии красоты, посетить мастер-классы и семинары, посмотреть дефиле и шоу... И, конечно, привести в порядок голову!

# СОБЫТИЯ МАРТА



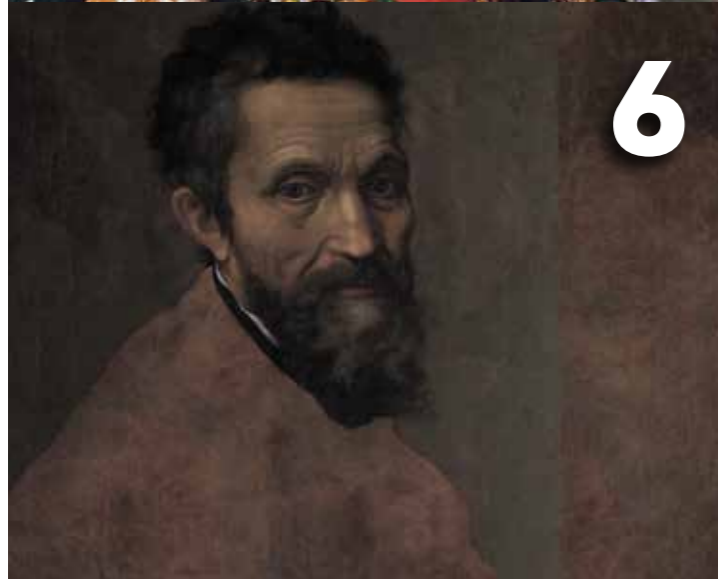
2

## 2 марта 1796 года

28-летний корсиканец Наполеон Бонапарт был назначен командующим французской армией. Этот момент принято считать переломным в карьере будущего императора Франции, ведь именно с него начался стремительный взлет Наполеона к вершинам славы.

## 6 марта 1475 года

Недалеко от Флоренции, в местечке Капрезе, родился величайший итальянский скульптор, художник, архитектор и поэт Микеланджело Буонарроти да Караваджо. Его произведения (ропись Сикстинской капеллы, скульптура «Давид и Голиаф», «Пьета» и многие другие) по праву считаются наивысшими достижениями искусства Возрождения.



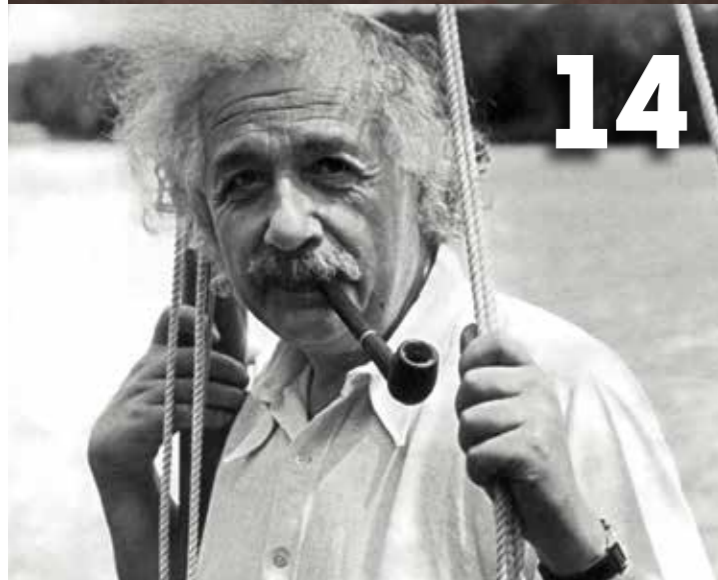
6

## 8 марта 1857 года

Текстильщицы Нью-Йорка прошли маршем по улицам Манхэттена, протестуя против низких зарплаток и плохих условий труда. Участницы этой забастовки, вошедшей в историю как «Марш пустых кастрюль», выдвигали требования о повышении зарплат, улучшении условий труда и равных прав для женщин. Это событие явилось знаковым в истории Международного женского дня. Считается, что именно в честь него и было выбрано 8 марта для установления специального дня солидарности трудящихся женщин всего мира в борьбе против угнетения и неравенства.

## 14 марта 1879 года

В Ульме в семье мелкого коммерсанта родился Альберт Эйнштейн, один из самых знаменитых ученых в истории человечества, известный как автор теории относительности и основоположник современной физики. Эйнштейн, получивший Нобелевскую премию «за объяснение фотоэлектрического эффекта», внес также значительный вклад в создание квантовой механики, развитие статистической физики и космологии.



14

## 16 марта 2014 года

Состоялся общекрымский референдум по вопросу о статусе полуострова Крым и города Севастополь. В ходе референдума Крым вернулся в состав Российской Федерации.

## 18 марта 1965 года

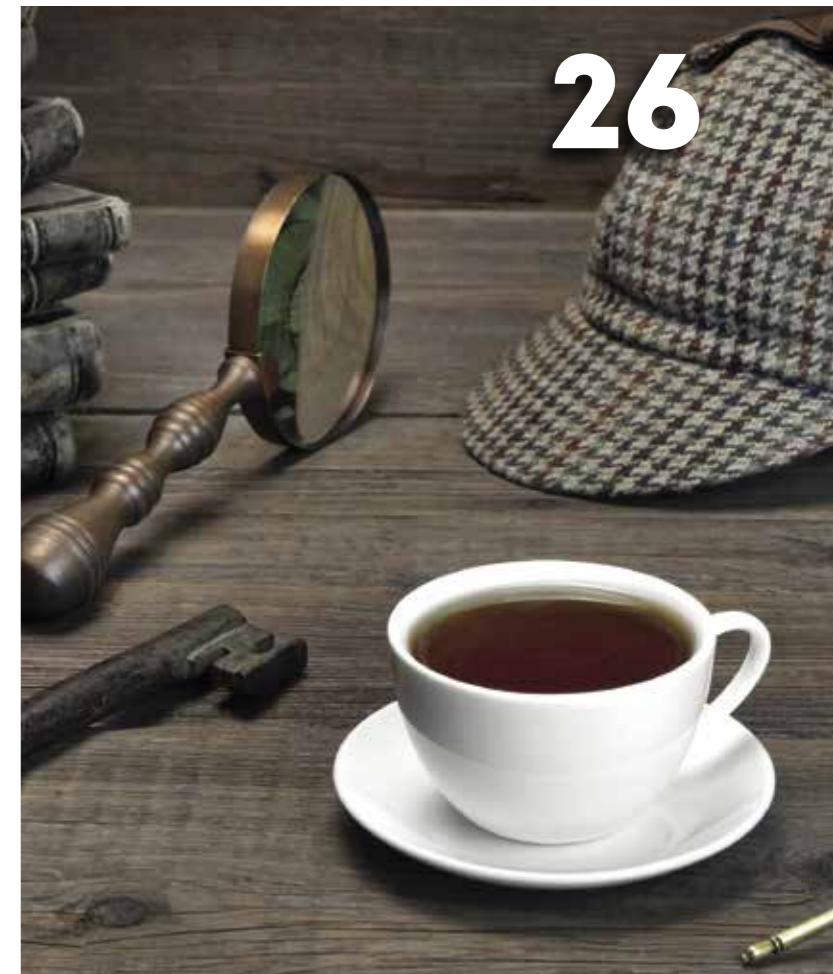
Впервые в истории человек вышел в открытое космическое пространство. Межпланетарным первопроходцем стал советский космонавт Алексей Леонов, который находился за бортом космического корабля «Восход-2» около 12 минут.

## 21 марта 630 года

Византийский император Иракий I после победы над войском персидского шаха Хосрова возвратил в Иерусалим великую христианскую святыню – Животворящий Крест, на котором, по преданию, был распят Христос.

## 27 марта 1990 года

На Бейкер-стрит в Лондоне открылся музей Шерлока Холмса, первая в мире мемориальная квартира литературного персонажа.



26

## СУДОКУ

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

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

# Оружие массового соблазнения

Она никогда не выходит из моды и по праву считается абсолютным лидером продаж среди косметических продуктов во всем мире... Такая вот волшебная вещь, эта помада, – вне времени и конкуренции!

ФОТО: S&S

Губную помаду можно смело отнести к величайшим изобретениям человечества. Мало того, что она украшает губы, добавляя им цвет и блеск, она еще и ухаживает за ними, увлажняет, питает, защищает, придавая им приятный запах и вкус, а также способна в считанные мгновения превратить дурнушку в красавицу! Эти нехитрые секреты были знакомы уже в глубокой древности: так, египетская королева Нефертити, прославившаяся своей красотой, красила губы смесью темно-красной хны и розового масла, а в Древней Греции считалось признаком хорошего тона подчеркивать форму и цвет губ с помощью специальных средств на основе пчелиного воска. Правда, в те далекие времена косметика для губ была заключена не в привычные нам выдвижные тюбики, а в маленькие металлические коробочки с нанесенным на них орнаментом. Наносилась помада с помощью специальных палочек или прямо из баночки – пальцем, причем такой, с современной точки зрения более чем неудобный, способ использования помады вовсе не уменьшал ее популярности. Но, хотя прогресс не стоял на месте, помада в тюбике появилась только в 1915 году на косметической выставке в Амстердаме. Авторство этой по тем временам революционной инновации принадлежало компании Guerlain. Помада алого цвета, заключенная в похожую на космическую ракету металлическую упаковку, мгновенно стала бестселлером во всем мире (в немалой степени способствовал этому тот факт, что «лицом рекламной кампании» новинки была знаменитая драматическая актриса Сара Бернар, называвшая помаду «*stylo d' amour*», то есть «карандаш любви»). Естественно, у возникшего тогда «помадного бума» есть и другое объяснение: помадой стало гораздо удобнее пользоваться. С тех пор помада претерпела много изменений, касающихся и ее цвета, и состава, но факт остается фактом – она была и остается самым любимым косметическим средством прекрасной половины человечества.

Почему именно помада, а не, скажем, румяна или карандаш для глаз, пользуется на протяжении долгого времени такой безумной популярностью? Ответ прост: так устроен человек, что в его понятии полные губы ассоциируются с молодостью, чувственностью и жизнерадостностью, тогда как узкий рот воспринимается как символ расчетливости и холодности. Известно также, что мужчины во все времена отдавали предпочтение женщинам с пухлыми, яркими, четко очерченными губами, и порой достаточно чуть изменить очертания рта, чтобы преуспеть в личной жизни и карьере. А что, как не помада, может помочь в считанные секунды приблизить форму губ к идеальной! Кроме того, подсознательно помада вызывает у большинства женщин приятные ассоциации, так как именно она является первым косметическим средством – атрибутом перехода во взрослую жизнь. Еще один плюс помады – это ее доступность. Не все могут позволить покупать одежду какого-то определенного дизайнера, а вот помаду любимого бренда могут себе позволить (и тем самым приблизить себя к миру высокой моды) практически все.

Так вот и получается, что помада давным-давно стала обязательным атрибутом женской сумочки, средством,

позволяющим обрести уверенность в себе и неземную красоту, а также защитным барьером на пути неблагоприятных факторов вроде холода, жары или ветра. Ведь в состав любой помады входят различные питательные вещества, которые благотворно воздействуют на кожу губ, например, экстракт алоэ вера, витамины А и Е, увлажняющие и разглаживающие кожу, касторовое и кунжутное масла и многие другие «элементы красоты и здоровья».

Первое место по популярности занимает, без сомнения, классическая красная помада. Она – такой же бренд, как маленькое черное платье. Помада красного цвета может стать решающим последним штрихом макияжа или эффектным акцентом, символом престижа или напоминанием о дорогом блеске красивой жизни, уверенности в себе или неким вызовом общественному мнению. Кроме этого, ярко-красные губы – это очень сексуально... И тем, кто хочет примерить на себя образ роковой красавицы, никак не обойтись без помады цвета страсти! Но «красный – цвет опасный», поэтому, принимая решение в пользу красной помады, необходимо учитывать следующее: во-первых, «женское оружие массового соблазнения» требует идеального окружения. Яркая помада обладает неприятным свойством подчеркивать мелкие дефекты лица, поэтому, прежде чем наносить ее, нужно убедиться в отсутствии прыщиков на лице, трещинок на губах и прочих нелицеприятных моментов. Во-вторых, красная помада подразумевает лаконичный макияж: слегка подкрашенные ресницы и брови допускаются, а вот о нарумяненных щеках или тенях на веках лучше забыть. Акцент в данном случае делается только на губы. Как правильно выбрать «свой» тип красной помады? Стилисты считают, что красный с насыщенными оттенками малинового или фуксии лучше всего подходит зимнему цветотипу. «Летним» женщинам рекомендуется обратить внимание на классический алый цвет, «весенним» – использовать красную помаду теплых нежных прозрачных оттенков, например, кораллового. «Осень» будет гармонично смотреться с помадой теплых, сочных тонов (терракот, рябиновый). Важно также помнить, что ярко-красная помада холодных тонов подчеркивает белизну зубов, а вот с оранжевым оттенком – наоборот, поэтому тем, чьи зубы далеки от совершенства, не нужно выбирать слишком теплые или розоватые тона.

Второе место в рейтинге популярности косметики для губ занимает «естественная» кремово-розовая помада, придающая свежесть и нежность и идеально подходящая для ежедневного использования. Легкие, полупрозрачные натуральные оттенки бледно-розового и светло-бежевого делают губы атласными, подходят к любому типу макияжа и в то же время очень сексуальны.

... Но дело, в общем-то, не в цвете помады. И не в манере ее нанесения. А в том, что с помощью помады можно просто и без особых усилий воплотить в жизнь самую заветную мечту любой женщины, а именно, изменить свой образ, играя разные роли. Один мазок помады – и скромная Золушка превращается в прекрасную принцессу. Можно ли устоять перед такой соблазнительной перспективой?

# Модные веяния

На то она и мода, чтобы формировать новые яркие тенденции или трансформировать старые. Что же говорят законодатели интерьерной моды о том, какая обстановка будет актуальна в 2024 году?

В этом году в моде минималистские идеи и забота о природе. Что ж, не самые плохие идеи!

Минимализм правит бал в интерьерной моде уже не первый год. Но в 2024 году фокус сместился на уют: если раньше минимализм ассоциировался со стерильностью и монохромностью, то сейчас такие интерьеры стали более живыми и яркими. Так, цветовая гамма стала теплее и разнообразнее, на смену черному и белому пришли бежевый, шоколадный, а также приглушенные оттенки красного, желтого и оранжевого. Их удачно дополняют тактильно приятные фактуры (как можно больше дерева, текстиля, растительности) и плавные скругленные формы. Последнее относится как к мебели, так и к самой архитектуре квартиры или дома. В подобный минимализм-2024 отлично вписываются элементы других стилей, начиная со скандинавского и заканчивая модерном. В интерьере, исполненном в стиле арт-деко, могут присутствовать подчеркнуто лаконичные и экологичные предметы мебели и аксессуары. Важно, чтобы все было уместным, гармонично вписывалось в окружающее пространство и подчеркивало индивидуальность хозяина. И речь идет не только о мебели, но и о бытовой технике, и даже о самих принципах организации жилого пространства.

Другим, не менее заметным трендом в дизайне помещений стал эко-стиль. Декораторы и дизайнеры наперебой воссоздают в своих творениях природные объекты из экологически чистых материалов. Экодекор, экомобель, и все это легкое, невесомое, плетеное и натуральное... Экологический минимализм в данном случае имеет мировоззренческий контекст и является реакцией на осознание возможности глобальной экологической катастрофы. Это и породило тенденцию сознательного отказа от излишеств, «возврат к корням», то есть к традиционным необработанным дереву,

камню, а также соединения природных элементов с новыми технологиями. Здесь приоритет отдается естественным цветам и материалам, не наносящим вреда ни природе, ни человеку. Откровенно натуральные материалы, теплая палитра цветов земли, простая удобная мебель из скромного дерева с выразительной игрой линий на спиле доски, грубовато-льняной текстиль, неровность нити, вытканной из рогожи – вот из чего состоит изысканная простота интерьера экологического стиля. Говорят, что люди, которые живут в таком интерьере, становятся добрее и спокойнее – они начинают замечать и ценить красоту простейших вещей.

Еще одним плюсом экоминимализма является возможность стелевых вариаций: это и стиль кантри со стильной, щеголеватой мебелью, и марокканский и мавританский стили с их пышной декоративностью, яркими, насыщенными красками, и китайский и японский с лаковой мебелью, чистыми и простыми линиями, гладкими, нефактурными поверхностями и натуральными тканями. Или же их смешение, ведь в природе всегда царит гармония, и даже прошлое, настоящее и будущее прекрасно сочетаются вместе.

Специалисты по обустройству жилого пространства небезосновательно считают, что в организации интерьера необходимо разнообразие и готовность к смене обстановки. На самом деле, если все время жить в одном и том же окружении, это быстро наскучит. А новые акценты в оформлении жилища, как и новые взгляды на жизнь, приносят чаще всего исключительно положительные эмоции. Так давайте же не бояться следовать моде и создавать в своем доме ту самую атмосферу счастья, базирующуюся на гармонии между стилем и уютом!





## Дарю вам цветочек

**Какая весна без 8 марта, без трогательных букетиков тюльпанов и без поздравлений? Да никакая. Хорошо все-таки, что Клара Цеткин придумала такой чудесный праздник – женский день!**

Хорошо, что существуют праздники, ведь это – лучшая возможность время от времени радовать близких! Особенно 8 марта. Несмотря на то, что вообще-то Международный женский день был результатом массовых протестов за права женщин, со временем его политическая окраска потускнела. Неизменными остались уважение и благодарность, адресованные прекрасной половине человечества. И, конечно, обычай преподносить ее представительницам цветы (как минимум).

Но как выбрать тот самый идеальный букет, который точно придется по вкусу объекту дарения? Чтобы не попасть пальцем в небо,

преподнося цветы, стоит помнить об их значении. Например, роза с незапамятных времен считается символом красоты, роскоши и любви. Темно-красные или бордовые розы означают преклонение перед красотой объекта дарения, белые говорят о чистоте намерений и уважении, розовые служат выражением симпатии и дружбы. Красные и белые в одном букете символизируют единство и крепость отношений, а желтые и оранжевые розы – вовсе не измену, а, наоборот, удовольствие или радость общения. А вот получив букет из пестрых гвоздик, стоит задуматься: на языке цветов это звучит примерно так: «Нашим отношениям пришел конец». Для выражения дружеского расположения отлично подойдет жасмин, благодарности за откровенность – лаванда, ландыши означают безоблачное счастье, а ирисы – приятные новости. Фиалки выражают привязанность, а подшутить над чьим-то тщеславием помогут нарциссы, цветы себялюбия.

FOTOS: SYC

Еще один отличный способ выбора букета – последовать примеру профессиональных стилистов и фотографов модных журналов, которые украшают своих моделей цветами, подходящими к их глазам и волосам. Так что, если вы вдруг не угадаете любимый сорт цветов своего объекта дарения или же запутаетесь в их значениях, «имиджевый» букет будет настоящей «палочкой-выручалочкой»! Так, внешности брюнеток очень льстят яркие, насыщенные тона. Алые розы, пурпурные амариллисы, коралловые гладиолусы отлично контрастируют с темными волосами и глазами. А вот с блондинками дело обстоит точно наоборот. Цветы, предназначенные для них, не должны быть вызывающе-кричащими, здесь более уместны нежные, пастельные тона: нежно-розовый, светло-желтый, небесно-голубой. Рыжеволосым женщинам подойдут экзотические, необычные цветы: сиреневые или фиолетовые орхидеи, фиалки, гиацинты... Впрочем, у любого правила есть исключения, и порой не только можно, но и нужно отходить от стандартных схем, так что смело проявляйте инициативу – в данном случае она практически ненаказуема!

Еще один отличный подарок женщинам – освобождение их (хотя бы на один день!) от домашних обязанностей. Международный женский день – великолепный повод забыть о ежедневных мытье посуды, стирке и уборке! Особо совестливые дамы могут успокоить себя тем, что один день их домочадцы уж как-нибудь перетерпят. И еще: говоря о женском празднике, хотелось бы обратить внимание (особенно мужское) на тот факт, что женщины, в отличие от мужчин, любят «ушами». И поэтому для них очень важно получать не только цветы и приятные сюрпризы (и никаких домашних дел в этот день, договорились?), но и обычные, но так необходимые внимание и заботу, любовь и тепло... И, разумеется, комплименты! Ведь доброе слово и кошке приятно, что уж говорить о женщинах, не так ли? Поэтому в этот день, а еще лучше ежедневно, почаще благодарите своих мам, подруг, жен, сестер и коллег по работе за их отзывчивость и доброту, красоту и ум! Тем более, что это чистая правда, говорить которую легко и приятно.



## Молекулярная кухня: практическая магия

Шоколадно-мятная икра, томатный суп в виде спагетти, пена из картофеля... Эти и многие другие блюда молекулярной кухни удивляют в первую очередь своими формой и содержанием. А что со вкусом, пользой для здоровья и экономической составляющей? Давайте разбираться!



На самом деле молекулярная гастрономия, или кулинария хай-кутюр, появилась уже довольно давно. Еще наши бабушки знали, что варенье из свежих ягод, сваренное в медном тазу, гораздо вкуснее того, что приготовлено в эмалированной кастрюле, а самые сочные стейки получаются из свежего (а не из замороженного!) мяса. Но подлинных высот молекулярная гастрономия достигла только теперь, когда, казалось бы, сказать что-то в кулинарии уже невозможно. Зато очень даже возможно стало взглянуть с молекулярной точки зрения на то, как продукты реагируют на разные методы приготовления, а также, какова реакция человеческого организма при поглощении тех или иных блюд! Именно идея использовать потенциал классической химии в создании новых блюд и легла в основу нового кулинарного направления, превращающего процесс приготовления пищи в полет фантазии.

Интересно, что официальный термин «молекулярная гастрономия» был придуман не кулинарами, а самыми что ни на есть настоящими учеными, физиком Николасом Курти и химиком Эрве Тиром. Согласно их определению, это не стиль кулинарии, а изучение кулинарии – наука, стоящая за ней. Началось все с того, что в один прекрасный день Николас Курти задумался, как получается, что люди научились измерять атмосферную температуру Венеры, но в то же время не имеют понятия, что творится внутри самых обычных блюд вроде бульона или жареной картошки в процессе приготовления. Вместе с французским химиком Эрве Тисом он занялся вычислением идеальной температуры для варки яиц (оказывается, белок и желток сворачиваются при разных температурах) и изучением влияния электромагнитного излучения на процесс копчения рыбы. Так появилась молекулярная гастрономия.

Молекулярная гастрономия позволяет творить чудеса, срывая оковы с привычных представлений о вкусовых сочетаниях: кому бы могло

прийти в голову, что у таких совершенно разных продуктов вроде шоколада, оливкового масла и лимона существуют неожиданные молекулярные связи, и, обыграв их, можно создать массу вкуснейших блюд! Однако самое интересное начинается тогда, когда на помощь кулинарии приходит наука, и главными действующими лицами увлекательного спектакля, разыгрывающегося на кухне, становятся наряду с обычными продуктами жидкий азот, инфракрасные спектрометры, анализаторы на основе ядерного магнитного резонанса и вакуумные устройства. Благодаря им становятся возможными основные приемы молекулярной кухни: эспумизация, желефикация, сферификация. При эспумизации из продуктов при помощи лецитина создаются легкие, воздушные массы вроде пены и муссов, благодаря желефикации из практически любой основы и загустителей можно сделать желе или пудинг, а сферификация дает возможность из всего, что угодно, создать небольшие шарики, которые в готовом блюде напоминают икру. Одно движение руки повара, и обработанные жидким азотом шампанское и мякоть манго самым магическим образом в считанные секунды застывают жемчужными пузырьками, похожими на икру, рыбное филе превращается в нежнейшую пену, а тривиальная тепличная клубника приобретает неоновый-синий цвет и ни на что не похожие тончайший вкус и аромат...

Впрочем, молекулярная кухня – это история не только и не столько создания необычных блюд. Например, производителям продуктов питания необходимо знать, как продлить жизнь консервам и предотвратить быстрое скисание молока, а любой повар наверняка заинтересуется, при какой температуре у него всегда будет получаться идеальное мясо или самая вкусная яичница. Именно на эти вопросы опять-таки отвечают химия, физика и биология. Между прочим, чтобы получить идеальное яйцо всмятку невероятной кремовой консистенции, его нужно варить ровно 35 минут при температуре 64 °С.

FOTO: SXC

Хотя сорбет из гаспачо или апельсиновая пена не получатся без добавления химических компонентов, большинство из них не содержит усилителей вкуса и консервантов. Некоторые из таких добавок даже полезны, к примеру, агар-агар, который из-за высокого содержания йода благоприятно воздействует на работу щитовидной железы. Кроме того, сам подход приверженцев молекулярной кухни основан на принципах здоровой пищи. Так, особый взгляд на термическую обработку овощей и фруктов позволяет сохранить оптимальное количество витаминов и полезных элементов.

Еще одной целью молекулярной гастрономии является развенчание старых кулинарных мифов. Оказывается, добавление масла в кипящую воду вовсе не предотвращает слипание макарон. Поскольку вода и масло не смешиваются, последнее остается на поверхности, вдали от пасты во время варки. Чтобы макароны не склеивались и были особенно вкусными, лучше добавить в кипящую воду столовую ложку уксуса или лимонного сока. Содержащиеся в них кислоты препятствуют расщеплению крахмала и уменьшают липкость пасты.

Среди очевидных минусов научного кулинарного искусства – его трудоемкость и объективная дороговизна как самого процесса, так и его конечного результата. Помимо этого, блюда молекулярной кухни невозможно воспринимать на бегу, в спешке или плохом настроении. Поэтому это гастрономическое направление по душе (а также по карману и по возможностям) далеко не каждому. Но хотя бы один раз в жизни попробовать хрустящее молоко или куриный бульон в гранулах все же интересно, правда?



**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: .....



# Кофемания

**Об удивительных свойствах кофе можно говорить часами, причем правду, одну только правду и ничего, кроме правды.**

История эта началась давным-давно, когда в один прекрасный день в далекой стране Эфиопии пастух по имени Калид обратил внимание, что после прогулки среди зарослей вечнозеленого кустарника с ярко-красными плодами козы начинали вести себя очень беспокойно, плохо спали ночами и совершенно отказывались слушаться хозяина. Будучи человеком любопытным, Калид попробовал ярко-красные плоды загадочного кустарника сам и тут же ощутил необыкновенный прилив сил. Помимо любопытства, еще одним свойством характера эфиопского пастуха была еще и предприимчивость. Калид решил извлечь максимальную пользу из своего открытия – он стал собирать чудо-ягоды, толочь их, и, смешивая с козьим жиром, скатывать из них шарики-таблетки, которыми он подкреплял свои силы во время длительных переходов от пастбища к пастбищу. На неутомимого пастуха вскоре обратили внимание старейшины деревни, в которой жил Калид. Узнав секрет его выносливости, они не стали терять времени даром и тут же наладили массовое производство волшебных шариков, которые пришлось по вкусу не только пастухам, но и охотникам, и воинам, и земледельцам. Ведь таблетки из плодов таинственного кустарника ничего не весили, были питательны и, самое основное, приносили силу и бодрость. Новый обычай племени Калида быстро распространился по всей Эфиопии, а затем плавно переключался и к соседям-арабам, которые и окрестили тонизирующие, освежающие и необыкновенно вкусные таблетки словом «qahwa». Так было положено начало культуре потребления кофе.

Но прошло немало времени, прежде чем люди придумали напиток из высушенной мякоти кофейного плода. Первые упоминания о напитке из кофейных зерен, употреблявшемся во время религиозных обрядов, относятся к X веку, и лишь столетие спустя обычай заваривать кипятком высушенные и измельченные кофейные зерна перестал быть привилегией духовенства и распространился среди самых широких масс населения. Системным культивированием кофе впервые занялись в XII веке: его выращивали висячих садах Йемена и продавали через морской порт Мокко во многие страны Ближнего и Среднего Востока. В течение нескольких веков Йемен был единственным государством, поставившим кофе на мировой рынок, но затем, как сказали бы сейчас, монополия пала, и обычай выращивания небольших кустистых деревьев с красными плодами, равно как и последующая обработка этих плодов, и приготовление из них густого, терпкого напитка, распространились по всему Аравийскому полуострову.

Европа и Америка узнали о существовании кофе значительно позже, в XVII веке. Но, едва попав на эти континенты, кофе быстро стал неотъемлемой частью жизни обитателей Старого и Нового света, большинство из которых сегодня не представляют своего утра (а также дня и вечера) без традиционной чашки кофе. Сажены кофейных деревьев, в большинстве своем когда-то вывезенные контрабандой из ближневосточных стран, дали начало огромным кофейным плантациям. В Бразилии, Колумбии, Мексике и других странах, одной из важнейших статей дохода в настоящее время является именно экспорт кофе.

Но вернемся собственно к кофе. Самые ходовые кофейные смеси приготавливают путем смешения определенных пропорций сортов зерен «арабика» и «робуста» (например, излюбленные немецкие сорта кофе Jacobs, Melitta, Tchibo и Eduscho представляют собой смеси из нескольких видов арабики и робусты с разных плантаций, обжаренных по отдельности). «Арабика» – это разновидность кофейного дерева с крупными плодами, обладающими замечательным вкусом и ароматом. Но за все хорошее нужно платить: урожайность «арабики» невысока, а привередливость – наоборот, поэтому «арабика» достаточно дорогой сорт кофе. В отличие от нее «робуста» – дерево более неприхотливое, его зерна мельче, чем у «арабики», и более горькие за счет высокого содержания кофеина. Из-за ярко выраженных свойств этих сортов зерна «робусты» и «арабики» в чистом виде продаются редко, в основном изготовители кофе предпочитают смешивать их: от «арабики» приходит аромат и легкая кислинка, от «робусты» – крепость, густота и горечь. Впрочем, некоторые эксперты полагают, что вкус кофе зависит скорее от региона его выращивания. Так, зольные почвы Бразилии придают кофе характерную кислинку, а, например, кенийский кофе благодаря жаркому африканскому солнцу и минимальному количеству осадков отличается резким горьковатым вкусом и стойким ароматом.

Полезен или вреден кофе для здоровья? Скорее первое, при условии, что дневная доза кофе не превышает четырех чашек. В подобных дозах кофе облегчает восприятие сенсорных стимулов и активизирует деятельность мозга, стимулирует рефлекторную возбудимость спинного мозга, благоприятно влияет на дыхательную функцию легких и тонизирует сердечно-сосудистую систему. Кофеин стимулирует выработку дофамина и временно снимает усталость. Также он богат минеральными солями (в 100 мл 5%-го кофейного напитка содержится 136 мг различных минеральных солей!) и витаминами. А еще в этом ароматном напитке содержатся антиоксиданты, защищающие организм от «окислительного стресса», очищающие его от поврежденных свободных радикалов, реакции с участием которых могут стать причиной возникновения рака, порока сердца и дегенеративных умственных расстройств. Совсем неспроста кофеин в чистом виде широко используется в медицине и находится в списке жизненно важных лекарственных препаратов! Но везде, где есть свет, присутствует и тень. Так, употребление свыше 4-5 чашек кофе в день на протяжении длительного периода времени может привести к зависимости от кофеина, что в свою очередь чревато стрессами, синдромом хронической усталости, раздражительностью. Существует такое мнение, что кофеин, являясь мочегонным средством, способен вымывать кальций и другие микроэлементы из организма. А вот долго бытовавшее мнение, что кофе противопоказан гипертоникам, неверно: его употребление действительно в краткосрочной перспективе слегка повышает кровяное давление. Но долгосрочно организм адаптируется к этому эффекту.

Так или иначе, для тех, кто разумно подходит к кофейному вопросу и выпивает в день не больше четырех чашек кофе, нет никаких причин отказывать себе в этом удовольствии. Приятного кофепития!

## Новости наших резиденций

В наших резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glückslee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» царит атмосфера уюта и комфорта. И, конечно, мы делаем все для того, чтобы наши жильцы не скучали и не чувствовали себя одинокими! Творческие занятия, культурные мероприятия и музыкальные вечера – у нас все организовано с учетом интересов людей почтенного возраста.



Еще одна наша добрая традиция – празднование дней рождения наших подопечных. Недавно поздравления принимали сразу 4 именинника. Якоб Кнауш отметил свое 96-летие, Эрне Фот исполнилось 89 лет, Ирма Кольб отпраздновала 88-летие, а Евгений Ротнов – 74-летие. Виновникам торжеств - всего самого доброго!

**Желаем счастья, радости, любви,  
Еще мечты заветной исполненья,  
Здоровья крепкого, удач всегда во всем  
И добрых слов не только в день рождения!**



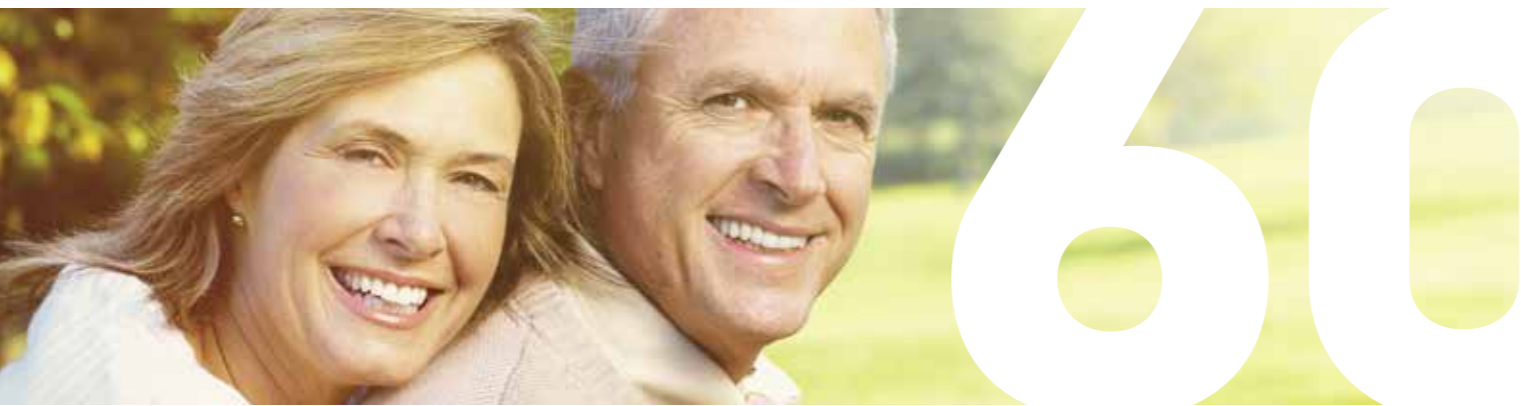
Резиденции для пожилых людей «Nestwärme», «Glückslee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» - это профессиональный уход и опека, проживание в родной языковой и ментальной среде, бытовой комфорт и душевный уют. Все как дома, только лучше!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!  
**Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)**  
**0163 688 60 55**



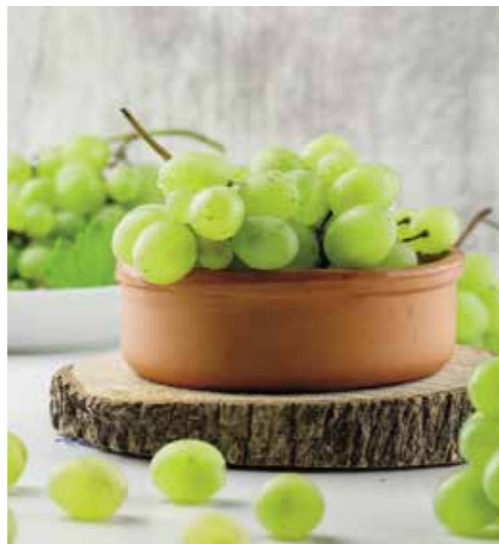
В КООПЕРАЦИИ С





### ДИЕТА ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

О пользе сладкого, сочного винограда знают все. Несомненная целительная сила и питательная ценность «солнечных ягод» подтверждены многовековой культурой виноградарства и врачевания. А недавно выяснилось, что виноградная диета еще и уменьшает вероятность заболевания раком толстой кишки (эта форма рака, являющаяся третьей по распространенности, убивает по миллиону человек ежегодно по всему миру)! При ежедневном употреблении всего лишь 100 грамм винограда в день активность генов, ответственных за рост и развитие раковых клеток толстой кишки, уменьшается в несколько раз. А если учесть, что ягоды винограда содержат к тому же массу витаминов, таких, например, как витамины А, В1, В2, В6, Р, аскорбиновую и фолиевую кислоты, а также калий, кальций, железо, медь, марганец, магний и другие полезнейшие микроэлементы, то не воспользоваться «диетой для сладкоежек», предотвращающую раковые заболевания, было бы совсем неразумно...



### ЧУДО-СПЕЦИЯ

Диabetологи советуют тем, кому за 60, уделять особое внимание тмину. Мало того, что в этой специи содержится много антиоксидантов, витаминов и минералов, тмин способствует нормализации уровня сахара в крови. Медицинские эксперты настоятельно рекомендуют чаще употреблять эту специю людям, страдающим диабетом. Дополнительный бонус: нормализация сахара помогает организму бороться с лишними килограммами. Еще одним важным свойством тмина является очищающая функция. Тмин отлично борется с такими проблемами, как вздутие живота и запоры. Газообразование обычно связано с неправильной работой желудочно-кишечного тракта и употреблением вредной пищи. Для того чтобы предотвратить неприятные последствия обильной трапезы, в некоторые блюда можно положить тмин в качестве вкусовой добавки и блокатора вздутия живота.

### МЕД ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

«А зачем на свете мед? Для того, чтобы я его ел!», утверждал, уплетая содержимое очередного горшочка с медом, Винни-Пух. Наверное, именно поэтому этот известный любитель золотистого лакомства и выглядит, несмотря на свой внушающий уважение возраст (первая книга про мишку Винни и всех, всех, всех вышла в 1926 году), удивительно бодрым, веселым и симпатичным. Новозеландские ученые, проведя ряд экспериментов с продуктом деятельности пчел, пришли к тому же выводу: мед – не просто кладь полезных веществ и «сладчайшее наслаждение», но и настоящее средство Макропулоса. Ученые объясняют это удивительными антиоксидантными свойствами меда. Именно они активно противостоят старению и изнашиванию организма, укрепляют иммунитет и возвращают молодость. Это настоящий эликсир долголетия, о котором люди несправедливо забывают. Медики убеждены, что, заменив в своем рационе сахар на мед, вполне возможно отодвинуть неизбежные признаки старения, такие, как слабость, немощность, усталость, морщины и т. д.



Служба по уходу на дому Veritas GmbH поздравляет всех женщин с весенним праздником 8 Марта и желает им как можно больше любви, здоровья и счастья!

## 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:  
**«Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть!»**

**О дне Прощеного воскресенья, его значении, умении прощать и многих других интересных вещах рассказывает протоиерей Максим Первозванский.**

Прощеным воскресением в православной Церкви принято называть последний день перед началом Великого поста. В этом году он выпадает на 17 марта. Неделя, предшествующая Прощеному воскресенью, является своего рода подготовительной: мы прекращаем есть мясную пищу и постепенно входим в пространство Великого Поста. Поэтому ко дню, когда совершается чин прощения, когда песнопения сменяются минорными и постными и звучит прокимен «Не отврати лица Твоего от отрока Твоего», когда священнослужители переоблачаются из светлых одежд в темные, – мы приходим уже подготовленными. Даже сам строй масленичной недели, со всеми ее народными названиями – золовкины посиделки, тещины вечерки – как раз говорит нам о том, что в эти дни желательно, по нынешним меркам хотя бы позвонить, а лучше все-таки навещать своих родных и близких, чтобы примириться. Чин прощения на самом деле совершается не только в Прощеном воскресенью, но и на протяжении всего Великого поста. Каждый

день в храме священник обращается к народу: «Простите меня, отцы, братья и сестры, еже согреших пред вами словом, делом или помышлением...» и получает ответ: «Бог простит, и нас прости!». В заключение священник произносит: «Благодатию Своею Бог да простит и помилует всех нас». Получается, что Прощеное воскресенье, с одной стороны, знаменует окончание многодневной подготовки к Великому посту, а с другой, начало Великого поста, важной целью которого является наше примирение с Богом и людьми.

Хотелось бы подчеркнуть, что значит прощение. Слово это обозначает не только прощение обиды. Бывает, что какой-то глубинной обиды между людьми вовсе нет, а отношения натянутые, непростые. Тут уместно вспомнить, что слова «простить» и «просто» однокоренные неслучайно: очень важно, чтобы между нами и нашими близкими не было каких-то внутренних или внешних сложностей. Однако в современном мире многие люди буквально обрастают врагами, которые что-то у них отняли: деньги, должность, здоровье, жизнь близких людей... Как же вести себя по отношению к тем, кого простить не можешь?

Любого человека – даже самого страшного тирана – можно пожалеть. Он мог быть очень нехорошим человеком, но ему в аду мучиться тоже больно. И в детстве его могли плохо воспитывать и потом могли его не любить и прочее. Хотя это ни в коем случае не значит, что мы должны его оправдать. Важно понять, что действия мы можем осуждать, а вот человека можем пожалеть, особенно если он делает другим гадости сознательно или, допустим, не может перестать их делать по немощи. Мы пытаемся умом объяснить поведение человека: ну большой душевно, ну надорван... Тем более это можно сделать в отношении несчастного соседа, которому страсти не дают покоя, неизвестно по каким причинам. Но надо благодарить Бога, хотя бы почти по-фарисейски: «Благодарю Тебя, Господи, что Ты не попустил мне также». А человека пожалеть. Тогда это не будет уже фарисейством, если мы человека не осуждаем, а жалеем. И благодарим Бога.

Нередко говоря «прости» или «прощаю», мы все равно сохраняем в душе горечь обиды или чувствуем свою правоту по отношению к тем людям, которые нам, мягко выражаясь, не нравятся, а иногда причиняют серьезную боль. Где же границы искренности и лицемерия? Если я не люблю человека, не испытываю к нему никаких положительных эмоций, но пытаюсь ему улыбаться – лицемерие это, или нет? На самом деле, здесь все достаточно понятно: если я осуждаю человека, и при этом искусственно ему улыбаюсь – это лицемерие. А если я улыбаюсь, но при этом ругаю себя за то, что не могу нормально относиться к этому человеку – то есть я осуждаю не его, а себя – то это уже не лицемерие, а очень важный принцип духовной жизни – от внешнего к внутреннему. Поэтому пытаться нелицемерно просить прощения, даже если у тебя это не очень получается, необходимо. При этом ругая себя за то, что ты не имеешь в сердце достаточного прощения. Мне кажется, что простить по-настоящему (для начала хотя бы умом) легче человеку верующему. Потому что неверующему человеку сложно объяснить, например, слова, которыми старцы утешали обиженных: «Знай, что когда ты просишь у Бога смирения, то он обязательно пошлет тебе человека, который тебя обидит, унижит, оскорбит и уничтожит». Верующему человеку достаточно просто понять, что те люди, которые нас так или иначе обидели, задели, причинили нам какое-то зло – это орудие Божьего промысла. Достаточно вспомнить слова Ветхого Завета, что Господь ожесточил сердце фараона, чтобы вывести Израиль из Египта. Или, например, в отношении Навуходоносора, который разрушил Иерусалим, написано: «Раб Мой, Навуходоносор!». Поэтому важно понять для себя, что в некотором смысле эти люди – ангелы, которых Господь посылает, с какой-то Своей, иногда с совершенно непонятной для нас целью.

Следующий, очень важный шаг в деле прощения – отделить наши чувства друг от друга и от наших действий, боль обиды от желания мести, гневных разбирательств, непростения, вплоть до пожеланий смерти другому человеку. Не нужно специально бороться с болью, потому что это естественное, нормальное чувство, которое мы переживаем. А вот сопровождающие его негативные чувства и действия, обращенные на другого человека, нужно отделить и искоренить. Прощая человека, мы не обязательно должны перестать вести себя по отношению к нему каким-нибудь специальным образом. Это хорошо понятно на примере, когда родители считают необходимым наказать ребенка. Не всегда при этом они на него сердятся: вполне возможно, они его давным-давно простили, но, тем не менее, считают нужным лишить его чего-нибудь приятного. То же самое очень важно сделать в отношении наших обидчиков. Представьте себе: у вас сложные отношения с каким-нибудь соседом по лестничной площадке, который, несмотря на все ваши попытки, гадко себя ведет. Вы вполне можете довести дело даже до судебного разбирательства. При этом по-христиански ваши действия не должны быть связаны с обидой, ненавистью в отношении него.

Это важно в любой ситуации. Даже на войне, когда долг человека убивать врагов. Военное время всегда возрождает если не формальное язычество, то некое языческое упоение войной – кровью, ненавистью и так далее. Христианину нужно этого не допускать. То же самое касается ситуации, когда враг появляется в семье. Например, когда посторонний человек уводит из семьи мужа или жену. Или в бизнесе, особенно если наши конкуренты начинают вести нечестную борьбу и пользоваться теми средствами, которые ты как христианин никак не можешь себе позволить. Можно и нужно продолжать бороться. Но необходимо бороться и со своими негативными чувствами и молиться за обидчиков.

И, наконец, очень важно помнить, что вообще-то мы глубоко не совершенные люди, поэтому ждать от самих себя что «вот, я ни на кого не буду держать обид и всех прощу», это, в некотором смысле, гордыня. Не надо удивляться, что порой у вас не получается кого-то простить. Постараемся подойти к своим обидам творчески: не просто позволять себе продолжать обижаться – а молиться и думать, что с этим можно сделать.



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

Певец, музыкант, поэт, шоумен, интересный собеседник и замечательный человек... Встречайте, Родион Газманов!

**- Родион, в это трудно поверить, но Вы на сцене уже больше 30 лет. Оглядываясь назад – что Вы считаете наибольшим достижением за эти годы?**

- Наверное, то, что я набрался смелости и вернулся в музыку. Это самое главное решение, о котором я ни разу не жалел. Я понял, что встал на те рельсы и занимаюсь тем, чем хочу заниматься, и что у меня в общем-то получается. А вообще путь артиста состоит из больших и маленьких свершений, и иногда ты понимаешь, что без маленьких не было бы и больших. Каждый сольный концерт, концертная программа, в которую вложено много сил, труда, репетиций и бессонных ночей, это еще одна ступень к зрителю, к успеху. По крайней мере, в том виде, в котором я его вижу. Поэтому каждый концерт – это достижение, каждая программа – это восторг. Своим главным достижением прошлого года я считаю большой сольный концерт в Питере впервые за долгое время, а также выход книги моих стихов, к чему я тоже долго шел и готовился.

**- Ваш исполнительский дебют – песня «Люси» – состоялся, когда Вам было 6 лет. Помните, как это было?**

- Да, дебют песни состоялся, когда мне было 6 лет, а когда мне было 7, вышел клип. У отца, который на тот момент уехал в Москву пробивать себе путь в шоу-бизнес, совсем пропал голос. Но так как в Москве нужно было как-то закрепляться, песен было написано достаточно много, мне отдали песню «Люси». Хотя изначально эта песня была про девушку, поэтому текст ее был переделан. Так появилась собака Люси, которая пропала. После этого были съемки клипа, премьеры клипа в «Утренней почте» и, собственно, я на сцене.

**- Вы начали заниматься музыкой с самого раннего детства по настоянию отца, знаменитого певца Олега Газманова. Как Вы думаете, если бы не он, Вы бы связали свою жизнь со сценой?**

- Я не занимался музыкой по настоянию отца. Я пришел в музыкальную школу на прослушивание, сказал, что мой отец занимается

музыкой (на тот момент папа был в группе «Галактика»), напел пару песен, и меня взяли в школьный ансамбль. Я не могу ответить на вопрос, стал бы я заниматься музыкой, если б не отец. История не терпит сослагательного наклонения. Но, наверное, дело было не в его настоянии, а в его примере. Мне было года три, когда отец взял нас с мамой на гастроль в город Ейск, как сейчас помню. Я впервые оказался на его выступлении, за кулисами, был на саунд-чеке, смотрел, как группа репетирует, готовится к выступлению. Я тогда понял, что хочу быть на этом месте, в этом мире, в музыке. Причем не так важно, кем. Просто это место – сцена, закулисье – показалось мне невероятно родным.

**- Считается, что детям известных людей, которые пошли по стопам родителей, сложнее, чем остальным: с них больше спрашивают. Вы согласны с этим?**

- Да, это так. Детям известных людей сложнее, потому что их сравнивают. Но в какой-то момент ты к этому развиваешь толерантность. Ты понимаешь, что такие сравнения люди проводят не от большого ума. После этого все становится на свои места. Есть одно очень хорошее высказывание Андрея Кнышева: «В искусстве он шел по стопам великих, поэтому следов не оставил». Так вот я хочу свои следы оставить, поэтому я выбрал и стиль другой, и направление другое. Да и в целом для меня более органичны другие песни и другая музыка, чем та, которую сочиняет и исполняет отец.

**- Сейчас Вы – один из самых популярных и любимых исполнителей в России. Как Вы считаете, в чем секрет Вашего успеха?**

- Я бы не назвал себя одним из самых популярных и любимых исполнителей в России, но у меня есть свой зритель, и я очень этому радуюсь. Секрет успеха, наверное, в работоспособности. Потому что чем меньше времени ты тратишь на глупости, а больше на то, чем ты занимаешься, и что ты любишь, тем ближе ты подбираешься к успеху.

# РОДИОН Газманов

«НУЖНО ЧАЩЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА!»



ФОТО: ОЛЬГА ЛЕСИИ





ФОТО: ОЛЬГА ЛЕСИМ

**- Знаю, что Вы пишете тексты своих песен, а недавно выпустили свою первую книгу стихов «Время взрослеющих истин». Как рождаются Ваши стихи?**

- Сложно сказать, потому что это происходит в самых разных ситуациях. Больше всего я продуктивен, когда мне из-за чего-то плохо, когда приходит разочарование в чем-то или в ком-то, что бывает чаще. Тогда и появляется тот внутренний ресурс, который ты хочешь из себя исторгнуть в виде стихов и песен, и ты начинаешь писать. В принципе, у большинства музыкантов обычно рождается больше грустных песен, чем веселых, потому что радость мы хотим оставить себе, а грусть хотим выплеснуть и пишем песни. Вдохновение может прийти и дома, и в ресторане, когда у тебя под рукой ручка и салфетка. Бывали ситуации, когда я просто не мог уснуть, потому что у меня в голове что-то ворочалось, я шел на студию и записывался. Такое тоже бывало. Нужно чаще выходить из зоны комфорта, чтобы писались новые песни.

**- Подавляющее большинство Ваших песен – о любви. А что для Вас любовь?**

- Конечно, в двух словах это чувство не опишешь. Но я скажу так. Любовь – это когда ты переносишь свою функцию самосохранения на другого человека. Когда чужая жизнь становится для тебя важнее, чем твоя собственная. Это любовь мужчины к женщине, любовь родителей к своим детям и наоборот, и, кстати, любовь к своей стране. Она работает по этому же закону.

**- Какие свои песни Вы считаете самыми популярными?**

- Если не считать «Люси», которую написал не я, моя самая популярная песня – это «Гравитация», потом идет «Парами». Обе песни написал я, они вошли в различные хит-парады, и я получал за них раз-

ные награды. На концертах чаще всего просят песню «Фары», которая тоже очень здорово зашла зрителю, хотя в ротациях и не была.

**- У Вас за плечами – участие в разных телепроектах, например, «Точь-в-точь», «Голос», «Три аккорда»... Какой опыт Вы вынесли из них? Какое шоу стало для Вас самым значимым?**

- Еще были проекты «Аватар», «Дуэты». Самое большое впечатление произвели «Точь-в-точь» и «Аватар». Они имели на меня самое большое влияние, потому что в них надо отказаться от себя, чтобы получился номер. И когда ты примеряешь на себя образ и маску другого артиста, то ты стараешься петь не так, как ты поешь обычно. В тот момент ты очень многое для себя открываешь, находишь, и в тебе появляется какой-то новый багаж, который помогает вносить дополнительные краски в свои выступления и писать песни. Это такое своеобразное топливо. Без ложной скромности скажу, что мой «Соловей-разбойник» в «Аватаре» получился очень классным. Интересное примечание: в какой-то момент я понял, что мой герой начал жить своей, не зависящей от меня жизнью. И это очень круто, потому что я у своего «Соловья-разбойника» многому научился.

**- Вы получили высшее образование в Финансовой Академии, сейчас это Финансовый университет при Правительстве РФ. Применяете полученные знание и навыки на практике?**

- Да, применяю, конечно. Я какое-то время вел собственную бухгалтерию. В свое время подавляющее число выступлений оплачивалось как раз через мое ИП. И всю документацию своей фирмы я вел сам. В этом мне, конечно, очень пригодилась финансовая академия. Сейчас просто держу руку на пульсе, знаю, как это делать для того, чтобы не тратить большое количество времени и сил, чтобы сходились цифры.

**- Вы активно занимаетесь благотворительной деятельностью, принимая участие в проектах для фонда «Старость в радость». Как у Вас появилась идея поддержки фонда?**

- Идея появилась тогда, когда Лиза Арзамасова вместе с другими волонтерами фонда «Старость в радость» пригласила меня принять участие в одной такой поездке в дом престарелых, в дом-интернат для пожилых людей. Я поехал, конечно, и просто в три ручья там прорыдался. Все, кто едет туда впервые, оказываются в таком состоянии. Я понял, что это мое место, тот проект, которым я хочу заниматься, и мне это нравится. Это и люди, с которыми здорово стоять плечом к плечу, это и та теплота, которую нам взамен дарят бабушки и дедушки, для которых мы выступаем. Также для меня это некая внутренняя компенсация, что я не мог провести достаточно времени со своими бабушками и дедушками.

**- Общественная деятельность, концерты, участие в различных телепроектах... А на себя у Вас время остается? Если да, чем Вы его заполняете? Есть ли у Вас хобби и увлечения?**

- Сейчас нет времени даже на нормальный сон. Но так или иначе все, чем я занимаюсь, направлено на мое развитие, на мою работу, кроме того времени, когда я еду в отпуск. Тогда я закрываю все контакты и все связи, и прошу, чтобы меня не беспокоили, и я мог полноценно отдохнуть. Одно из моих увлечений – я снимаю автомобили и пишу о них обзоры. И в принципе, хобби – это фотография. А когда нужно разгрузить мозг, я играю в приставку.

**- Если бы Вам предложили снять фильм «Родион Газманов, которого мы не знаем», о чем бы Вы в нем рассказали?**

- Про путешествия, поездки, фонд «Старость в радость» и про моего кота.

**- И обязательный вопрос о творческих планах – чем Вы занимаетесь сейчас? Чем порадуете нас в 2024 году?**

- В 2024 году я планирую выпустить новый альбом, планируется много концертов и, я думаю, что будет много новых стихов. Вообще, вижу 2024 год годом вдохновения для меня.

**- Мы с Вами беседуем накануне 8 марта – как Вы обычно проводите этот праздничный день? Что Вы пожелаете нашим читательницам?**

- 8 марта я всегда провожу в суматохе. Как правило, это день всегда концертный, но также это день рождения моей мамы, моей тети и моего двоюродного брата. И есть еще несколько человек, которых нужно поздравить в этот день с днем рождения. Так получилось, что у меня много друзей и близких людей родились именно в этот день. Этот день я провожу в беготне, заботах и поздравлениях. Девушки, я желаю вам, чтобы мужчины дарили вам цветы, ухаживали, были внимательными и носили на руках не только 8 марта, но все 365 дней в году, как этого заслуживает каждая из вас. Будьте счастливы, будьте здоровы и любимы!



## СУДОКУ

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

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

# АНЕКДОТЫ

— Вы въезжаете на территорию России. Оружие, наркотики, алкоголь есть? — Нет.

— Тяжело вам придется. \*\*\*

Идут занятия по ориентированию в лесу. Старшина рассказывает роте правила этого сложного дела: «Так вот, товарищи солдаты, чтобы найти в лесу юг, надо подойти к дереву и посмотреть на него. Если дерево — пальма, то юг уже здесь!»

\*\*\*  
— Доктор, ну почему у всех врачей такой непонятный почерк? Вот что вы мне тут

понаписали?  
— Облитерирующий эндартериит, пароксизмальная тахикардия, дисциркуляторная энцефалопатия.

— Да вы и говорите, как пишете! \*\*\*  
— Сколько человек у вас в фирме работает?  
— С начальством — девять.  
— А без начальства?  
— А без начальства никто не работает.

\*\*\*  
А помните, до изобретения интернета мы думали, что причина тупости — недостаток информации? Так вот, мы

ошибались! \*\*\*  
— Чему вас учат в армии?  
— Картошку цистить, снег разгребать. В общем, если враг нападет, мы ему сможем и дорогу расчистить и пожрать дать.

\*\*\*  
— Доктор, а эта операция крайне необходима?  
— Ну, разумеется, необходима. Посудите сами, без нее в Альпах на лыжах не покатаешься.  
— Да не нужны мне ни лыжи, ни Альпы.  
— Голубчик, речь вовсе не о вас.

# СКАНВОРД

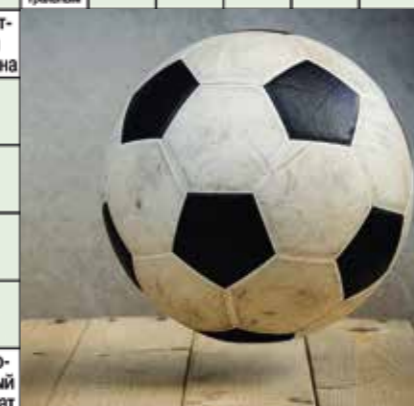


Фильм Лунгина Такси-... (1990)	Исполняющий в костюме футу База	В ... не горит и в воде не тонет	Французский культурный герой Жан-Поль ...	В ней орлы не размножаются	Живая пьеса в музыке
За ним идёт пахарь	Старинный город на Смоленщине	Девичий, что тонкий в талии	Древнерусская игра типа шашек	Брат близнец Иакова (библ.)	Футбольная дружина Мухоморова
Мутный нерастерянный осадок	Тут замок "Ласточкино гнездо"	"Это вам не лягушка, а ...!"	Застеклённый огород	Вожак аргонатов	Наш прыгун в воду, чемпион Олимпиад
Эстрадна ... Навикова	Заросли лозин на берегу	Овечий отпрыск	Как ... пять пальцев	Полчище витязей	Киевская шастьерская (стар.)
Процесс предтеча шпаша	Цифровая головоломка	Вовсе не силач	"Отцы" трагедия Эсхила, Еврипида, ...	Светлокоричневый	Шляпа старика Хоттабыча
Робинзон, друг Пятницы	Походная бутылка	Бегунки биатлониста	Порт на Красном море	Александровский лист - слабительное	Остров Курил
Японская ромка под саке	Балаганный шут	Изысканные закуски на пиру	Учитель красноречия	Эпос киргиза	... Персидская, ставшая Королевой
Век предмет овальной формы	Паз, канавка, каннелюра	... Алянушка и братец Иванушка	Она для мусора	Сталлоне в роли супермена	Город-колледж на Темзе
Тюрьма за час-токолом	Красота трюбуэт ...	Дитя разных рас	Диалект	Пригожество	Команда собаки: "Стой!"
На нём стоит один из Франк-фуртов	Преподователь Гарри Поттера	Колочный живучий сорняк	"Этаж" в театре	Здоров как бык, работает как ...	
Спутник Юпитера	Мангуст Рикки-Тикки-...	Сценарист "Боллады о солдате"	Сказочная ... - птица		
И Чичоло, и его друзья	Гнупное орудие жницы	... степной, казакской			



# СКАНВОРД

Аграрий с початком	Депутат с Охотного Ряда	Дымовод у трубки	Изобрёл акваланг	Живописец "Коррибль джракос"	Большая кость (разг.)	Ничем не лучше тирании	Ей в таблице Менделеева	Раскрутка имиджа	Бухта близ устья Лены	Огороженный выпас
Танец на болоте у Лядова XII	"И дождя гребных серебряные ..."	Дорогой трудный шаг в город Илмурман	То же, что бац!	... момент! Не упустите свой шанс!	Сериал "Твин ..."	Рисовый самогон азиатской	Республика Зырян	... Брюссель - Девильс Бонд		
Пелифем, Оросеем ослеплённый	Угольный центр Печеры	Он уехал, клоуны остались	Бронзовая монета Византии	Эстонский композитор Зельма ...	"Штаб-квартира" Зевса	Валюта-японка	Место, где ар-железо рыльсь	Главная река Колгады	... Крофт, раскити-тепшина гребняц	... Эв-синский - Чёрное море
Газета - групповая гонимая	"Лотос" для Йога	Электронная за-решенная частица	Болотная трясина	Футболист между край-ними и центр-альными	Несильный прямой удар	В него впадает медуум	Ядро атома - электроны	Земля на западе ФРГ		
Островитянин, землек Афродиты	Где-то рядом, неподальну	"Кон-... Хейр-дала"	Криминальный сбор дани	Жупкое сновидение	Голландский комик в "Маске"	Концерт "Соник" и "Панасоник"	Дерево-ка брамыс дрежитов			
Город в Чувашии	Мостик, оловянный стройку	Роман Болеслава Пруса	Самогонный агрегат	Вставная челюсть	Параютная ляжка	Азартная карточная игра	Капуста, из которой масло жмут	Машина, что бумагу делает	... -лиз - поставки взаимны	
Пьяса Горького (1901)	Злая дочь короля Лира	Высшее общество	Цветок, звезда подобный	Увертка в разговоре	Архип ... , а ... охрип	На его лапу упала роза	Спускаться сверху ...	Восторг на жаргон-ис: "Ну, воше! ...!"		
Героиня "Щелкунчика"	Стадия процесса	Мегалополис на Хоккайдо	Ужас ожившая для варьетки	Весь в плесени сыр	Жезл Диониса (миф.)	... в кино, ребята!	Пёстрый выюрок	Дунай у древних греков	Супруга раджи	Искусник или дока
9 музыкантов	Радужный подолочный камень	Остров, где Менотар лютовал	Израиль телеграфный аппарат							



# АНЕКДОТЫ

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

— Как я могу ехать на твоей машине, если тут не хватает педалей? В автошколе их было три!  
— У меня автомат!  
— Не угрожай мне!

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

— Доктор, по-моему, я заболел. Мне

кажется, что я вижу будущее.  
— Интересно. А когда у вас это началось?  
— В следующий понедельник.  
— Пора признать экономику лженаукой. Она так и не может объяснить, как при постоянном экономическом росте происходит неуклонное снижение уровня жизни.

— Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мани величия?  
— Иногда мой муж заявляет, что он глава семьи.

Недавние исследования выявили, что женщины, имеющие лишний вес, живут

дольше, нежели мужчины, обратившие на это внимание.

— Вы на следующей выходите?  
— Да.  
— Хорошо. А то бесите уже.

Если дать человеку кусок мяса, он ляжет спать сытым, а если добавить две бутылки водки, то еще и одетым.

Когда у вас появляется спокойная минутка без тревог, забот и неприятностей, не обольщайтесь. Жизнь просто перезаряжает ружье.





С 1 МАРТА 2024 ГОДА

**A GREAT PLACE TO CALL HOME**

(«ЛУЧШЕЕ МЕСТО ДЛЯ ЗВОНКА ДОМОЙ»)

Режиссер: Марк Тертлтауб

Автор сценария: Гэвин Стеклер

В ролях: Бен Кингсли, Джейд Куонн, Хэрриэт Сэнсом Харрис

Пенсионер Милтон Робинсон ежедневно испытывает на прочность городские советы своего города назойливыми выступлениями и предостережениями. И, когда он начинает жаловаться на летающую тарелку, угробившую его азалии и кормушку для птиц, никто не обращает на него внимание. Зря, ведь в сад Милтона действительно упал НЛО, и его пассажир, андрогинный гуманоид, пытается рисунками объяснить, что ему необходимо для возвращения на Альфу Центавра...



С 7 МАРТА 2024 ГОДА

**ALLES FIFTY-FIFTY**

(«ПО-ЧЕСТНОМУ ПОПОЛАМ»)

Режиссер и автор сценария: Алиреза Голафшан

В ролях: Мориц Бляйбтрой, Лаура Тонке, Валентин Татенхорс

Марион и Энди, даже разведясь, считают себя образцовыми родителями и заботятся о своем одиннадцатилетнем сыне Милане «по-честному пополам». Однако в ходе их совместного летнего отпуска в Италии в воспитании Милана обнаруживаются удивительные проблемы. Донельза избалованный единственный ребенок намеренно настраивает родителей друг против друга и является непревзойденным мастером интриги...



С 14 МАРТА 2024 ГОДА

**KUNG-FU PANDA-4**

(«КУНГ-ФУ ПАНДА-4»)

Режиссеры: Майк Митчелл, Стефани Стайн

Авторы сценария: Джонатан Айбел, Гленн Бергер

В ролях: Дастин Хоффман, Джек Блэк, Аквафина

В сказочной Долине мира происходят уникальные события. Мастер кунг-фу, панда по имени По, срочно ищет таланты, а точнее, преемника Дракона. На эту роль отлично подходит юная, отчаянная лиса Чжэнь. Однако она отнюдь не рада возможному сотрудничеству...



С 21 МАРТА 2024 ГОДА

**GHOSTBUSTERS: FROZEN EMPIRE**

(«ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ: ЛЕДЯЩИЙ УЖАС»)

Режиссер и автор сценария: Джим Кинан

В ролях: Маккенна Грейс, Пол Радд, Билл Мюррей

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



WREMJA.INFO

## Смазать краску будней

Чтобы превратить самый будничнейший ужин (или обед, или завтрак) в праздник, нужно на самом деле немного: несколько интересных идей и искреннее желание порадовать своих близких.

### Салат «Клеопатра»

**Ингредиенты:** 400 г мяса вареной курицы, 1 кисть черного винограда (лучше без косточек), 3 столовые ложки рубленых грецких орехов, 250 г сметаны, 1 чайная ложка аджики

Нарезать мясо курицы ломтиками, виноград промыть, просушить и разрезать каждую ягоду пополам. Уложить курицу в салатницу, посыпать орехами, сверху выложить виноград, залить все сметаной, взбитой с аджикой. Оформить грецкими орехами, зеленью и виноградом.



### Ветчинные рулетики

**Ингредиенты:** 3 яйца, 250 г твердого сыра, 24 квадратных ломтика варено-копченой ветчины, 2 зубчика чеснока, майонез, свежемолотый черный перец, молотая паприка по вкусу, зелень для украшения

Сварить яйца вкрутую, охладить под проточной водой, очистить и мелко порубить. Натереть сыр на крупной терке, смешать с яйцами. Очистить чеснок, натереть на мелкой терке, смешать с сырно-яичной массой, приправить по вкусу. Распределить начинку по ломтикам ветчины, каждый ломтик свернуть рулетиком. Выложить на тарелку и украсить зеленью.



### Запеченный картофель с мятой

**Ингредиенты:** 1 кг картофеля, 1 пучок мяты, 1 головка чеснока, оливковое масло, соль, перец по вкусу

Картофель вымыть щеткой и, не очищая, наколоть вилкой. Выложить на противень, запекать в разогретой до 170 °С духовке около 60 минут. Отделить листья мяты от стеблей. Стебли порубить, положить в блендер вместе с очищенными дольками чеснока. Влить масло и взбить до однородности. Листья измельчить. Готовый картофель горячим разрезать на четвертинки, залить получившимся зеленым маслом, посолить, поперчить и перемешать. Дать настояться пять минут, посыпать листьями мяты и подавать.



### Слоеный крем с ягодами

**Ингредиенты:** 500 г свежих или замороженных ягод, 2 столовые ложки сахарной пудры, 200 г творога, 200 г ликера (фруктового или сливочного), 100 г сливок, 1 столовая ложка сахара

Промытые ягоды протереть с сахарной пудрой (несколько ягод оставить для оформления). Творог взбить с половиной ликера, а сливки – с сахаром. Получившиеся смеси соединить, взбить еще раз. Выложить в стаканы или кремianки слоями ягодное пюре и творожный крем, полить оставшимся ликером и оформить ягодами.









*Солнечного дня, весеннего настроения,  
неизменной красоты, исполнения мечтаний.  
С праздником 8 Марта!*



## 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

