



# ВРЕМЯ

О жизни в чужой стране, о хорошем кино и об амбициях мы поговорили с актером Кириллом Рубцовым. Кирилл более 15 лет прослужил в театре Вахтангова. Широкой публике он стал известен благодаря своим ролям в сериалах «Презумпция невиновности», «Наше счастливое завтра» и «Шеф».

СТР.  
**20**

## Кирилл Рубцов

«Я пробую жить в Америке!»



## 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**  
Апрельские тезисы  
Апрель – это пора мягкого тепла по-весеннему ярких солнечных лучей, приподнятого настроения, головокружительного запаха молодых листьев, а также волшебных преобразений и, разумеется, покупки новой косметики и парфюмерии.

**СТР. 10**  
ТЕМА  
Великий пост  
3 марта 2025 года начинается Великий пост, самый длинный и важный среди других многодневных постов (в этом году он продлится по 19 апреля).

**СТР. 14**  
ЗДОРОВЬЕ  
Чтобы спать крепко, пей сок из репки  
Чтобы легко и быстро засыпать вечером и не просыпаться среди ночи, вовсе не обязательно прибегать к помощи снотворных средств и мелатонинсодержащих препаратов.

**СТР. 18**  
ГОСТИНАЯ  
Воспитание и наказание  
Можно (и нужно) ли наказывать детей, размышляет протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский.

**СТР. 20**  
Кирилл Рубцов: «Я пробую жить в Америке!»  
Актер театра и кино Кирилл Рубцов – о жизни в чужой стране, о хорошем кино и об амбициях.

**СТР. 26**  
КИНОЗАЛ  
В апреле на экранах

**СТР. 27**  
АЗБУКА ВКУСА  
Пост? Великолепно!  
В 2025 году Великий пост продлится с 3 марта по 19 апреля. Это семь недель особого смысла и традиций, и, конечно, рецептов вкусных и полезных постных блюд.



Impressum

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

  
www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Ullsteinstraße 89 | 12109 Berlin | Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info  
Anzeigen disposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de  
Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн  
Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман  
Lektorat | Корректор: Alexandra Ungvari | Александра Унгвари



#### На позитиве

##### LEBENSFREUDE FRÜHLINGSMESSE HAMBURG 2025

Всем тем, кто следит за своим здоровьем, посвящается: с 4 по 6 апреля в Гамбурге пройдет Международная выставка Lebensfreude Frühlingsmesse Hamburg 2025. Основными темами ее экспозиции и проходящего параллельно конгресса станут разные виды оздоровления и осознанных путей к благополучию. Правильное питание и всевозможные способы проведения активного досуга, разнообразные виды терапий и духовных практик, необычные решения для большего счастья и легкости в повседневной жизни – вас ждут захватывающие выходные, полные позитивной энергии и вдохновляющего общения с единомышленниками!



#### Строить и жить помогает

##### BAUEN & WOHNEN DORSTEN 2025

У вас есть вопросы, связанные с приобретением недвижимости, строительством, ремонтом или реконструкцией дома или квартиры? Самые подробные ответы на них вы можете получить 5 и 6 апреля в Дорстене, где состоится выставка строительства, интерьерного дизайна и технологичной энергосбережения Bauen & Wohnen Dorsten 2025. На ней будет представлен полный обзор продуктов и услуг, связанных со строительством, покупкой или модернизацией недвижимости: не пропустите, будет интересно!



#### Небо. Самолет. Выставка.

##### AERO 2025

С 9 по 12 апреля Фридрихсхафен станет местом встречи всех, кто так или иначе имеет отношение к гражданской авиации. Поводом для этого послужит Международная выставка AERO Friedrichshafen, глобальная платформа для всех направлений авиации общего назначения. В 12 выставочных залах и статической экспозиции можно будет ознакомиться со всем разнообразием отрасли, от беспилотников до планеров, от винтовых самолетов до бизнес-джетов. И не только! Здесь открываются невероятные карьерные возможности. Прекрасный шанс связать свою жизнь с авиацией!



#### Классика (авто)жанра

##### TECHNO-CLASSICA ESSEN 2025

Специализированная выставка классических автомобилей Techno-Classica 2025, считающаяся одной из лучших в Европе, пройдет в Эссене с 9 по 13 апреля и по традиции станет местом встречи всех, кто интересуется машинами с историей, а также историей машин. Разнообразие выставочной тематики – от ретро-автомобилей до стильных шоу с участием раритетных средств передвижения прошлых эпох, от реставрационных технологий до запчастей и аксессуаров, – привлекает максимальное количество посетителей, желающих прикоснуться к волшебному миру старинных автомобилей.



#### Эх вы, кони

##### NORDPFERD 2025

Всем любителям лошадей и примкнувшим к ним посвящается: с 25 по 27 апреля в Ноймюнстере вот уже в 15 раз пройдет уникальная шоу-выставка конного спорта и лошадей Nordpferd 2025. Пони и тяжеловозы, рысаки и скакуны проявят свои таланты в захватывающих конкурсах и соревнованиях и продемонстрируют навыки и способности, о которых вы даже не подозревали! И, конечно, здесь можно будет обменяться опытом содержания этих удивительных животных, получить консультацию специалиста и, возможно, наконец-то реализовать свою давнюю мечту и научиться ездить верхом.



#### Ваш виски, сэр!

##### CONTINENTAL WHISKY MARKET 2025

Чем отличается шотландский виски от ирландского? Какой напиток лучше, из ячменя или кукурузы? Действительно ли время, проведенное виски в бочке, имеет столь кардинальное значение? Все это вам подробно и наглядно объяснят, да еще и дадут попробовать, с 24 по 27 апреля на Международной выставке-ярмарке спиртных напитков Continental Whisky Market 2025 в Штутгарте. Общие сведения о виски, история создания этого славного напитка, в каких странах его делают и чем разные сорта отличаются друг от друга, с чем и как пьют виски в разных странах, – обещаем, после посещения этой выставки вы станете настоящим знатоком и ценителем виски и его производных!



#### Сад мечты

##### GARTENRÄUME HALDENLEBEN 2025

Что может быть прекраснее, чем весенний сад? Разве только весенний сад в старинном замке, или, что еще лучше, выставка-ярмарка Gartenträume Haldensleben в замке Хундисбург. С 25 по 27 апреля здесь можно пообщаться с лучшими ландшафтными дизайнерами, художниками, ремесленниками, селекционерами и прочими экспертами отрасли, полюбоваться на образцовые сады и опробовать новейшие продукты. Помимо стендов с декоративными элементами, растениями, садовой мебелью, инструментами и всем, что касается садовой техники и оборудования, посетителей ожидают захватывающие мастер-классы и интереснейшие лекции. Мечты должны сбываться, особенно мечты об идеальном саде...

# СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ



## 1 апреля 1828 года

В Петербурге торжественно установлена первая колонна Исаакиевского собора, в основание которой заложена памятная медаль.

## 3 апреля 1879 года

После освобождения от турецкого ига в результате Русско-турецкой войны 1877-1878 годов, Великое Народное собрание Болгарии приняло акт, которым София была определена столицей страны.

## 4 апреля 1147 года

Князь Суздальский Юрий Владимирович Долгорукий устроил великий пир в честь своего союзника князя Новгород-Северского Святослава Ольговича. Проходило пиршество в никому до того не известной Москве. Летописцы впервые упомянули будущую российскую столицу в хрониках, а Долгорукого с тех пор стали считать основателем города.

## 5 апреля 1955 года

Сэр Уинстон Черчилль подал в отставку с поста премьер-министра Великобритании. Черчилль вошел в мировую историю как самый яркий английский политик XX века, находившийся у власти более чем 50 лет в течение правления шести монархов, начиная с королевы Виктории и до ее праправнучки Елизаветы II.

## 11 апреля 1981 года

В Москве открылся Мемориальный музей космонавтики, один из интереснейших научно-технических музеев мира. Его открытие было приурочено к 20-летию полета в космос легендарного Юрия Гагарина.

## 16 апреля 1934 года

Постановлением ЦИК СССР было учреждено почетное звание Героя Советского Союза – высшая степень отличия за личные или коллективные заслуги перед государством, связанные с совершением героического подвига. 20 апреля 1934 года первыми Героями Советского Союза стали семь летчиков (А. Ляпидевский, С. Леваневский, В. Молоков, Н. Каманин, М. Слепнев, М. Водопьянов, И. Доронин), осуществившие эвакуацию из ледового лагеря на материк терпящих бедствие участников экспедиции и членов экипажа парохода «Челюскин», затонувшего в Беринговом море.

## 18 апреля 1902 года

В Дании впервые в мире была применена дактилоскопия для опознания преступника.

## 20 апреля 1920 года

В программу Олимпийских игр вошел мужской хоккей на льду. Первый хоккейный турнир состоялся в Антверпене (Бельгия). А вот женские хоккейные команды впервые вышли на олимпийский лед гораздо позднее, в 1998 году в японском Нагано.

## 22 апреля 1838 года

В Санди-Хук, штат Нью-Джерси, бросило якорь английское почтово-пассажирское судно «Сириус», ставшее первым пароходом, пересекшим Атлантический океан без остановок.

## 23 апреля 1908 года

В Москве началось одно из самых больших наводнений в истории города. В результате разлива рек Москвы, Яузы и Водоотводного канала ушла под воду почти пятая часть всей площади города (около 100 км улиц и переулков). Стены Кремля были затоплены в среднем на 2,3 метра от уровня мостовой, вода по сравнению с ее летним уровнем поднялась на девять метров. Из полуторамиллионного населения города пострадало около 200 тысяч. В середине XX века в Подмоскovie с целью регулирования речных стоков были сооружены Истринское, Можайское, Рузское и Озернинское водохранилища, после чего крупные разливы на Москве-реке прекратились.



## 26 апреля 1991 года

Верховным Советом РСФСР был принят закон «О реабилитации репрессированных народов». За годы Советской власти миллионы людей (представители 14 народов целиком и 48 – частично) стали жертвами переселения в Казахстан, Сибирь и другие восточные районы.

## 28 апреля 1563 года

Русские первопечатники Иван Федоров и Петр Мстиславец напечатали свою первую книгу.

## 29 апреля 1913 года

Американский изобретатель Гидеон Сундбак получил патент на первую в мире застежку-«молнию». «Молния» не изменила своей формы и по сей день.

## 30 апреля 1971 года

В Москве открылся новый «Большой Московский Цирк» на Ленинских (Воробьевых) горах. По сей день он является одним из крупнейших стационарных цирков в мире. Его зрительный зал представляет собой амфитеатр высотой 36 метров, состоящий из 23 рядов (3400 мест). В огромном машинном зале на глубине 18 метров располагаются шесть сменных манежей: конный, ледовый, водный, иллюзионный, световой и репетиционный.



## СУДОКУ

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

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

# Апрельские тезисы

Апрель – это пора мягкого тепла по-весеннему ярких солнечных лучей, приподнятого настроения, головокружительного запаха молодых листьев, а также волшебных преображений и, разумеется, покупки новой косметики и парфюмерии.

Действительно, когда, как не в апреле, менять имидж или по крайней мере освежать его модными деталями? Ведь ухаживать за собой в теплое время года значительно проще, чем зимой, к тому же весеннее бесшабашное настроение способно украсить любую женщину не хуже, чем самые лучшие косметические средства. Хотя и о последних не стоит забывать, разумеется.

Начнем с того, что с приходом теплого времени года коже особенно необходимы усиленное увлажнение и защита от солнца. Поэтому сейчас нужно обратить самое пристальное внимание на гидратирующие кремы и эмульсии, питательные маски, словом, все то, что поможет коже компенсировать недостаток влаги. Женщины в возрасте до 30 лет могут применять увлажняющее молочко, липосомальные эмульсии, кремы с витаминами А и Е. К 30 годам косметологи рекомендуют вводить в косметический уход за кожей оксикислоты – яблочную, лимонную, гликолевую, молочную, винную. Дамам «бальзаковского» возраста требуются уже более интенсивные увлажнители: кремы и эмульсии с высоким содержанием протеинов и липидов (коллагена, лецитина). Какое бы косметическое средство из вышеперечисленных вы не выбрали, в жаркий сезон лучше отдавать предпочтение препаратам с максимально легкой текстурой, которые быстро впитываются в кожу и не оставляют на ней жирных следов. И, конечно, было бы совсем не лишним, если бы в состав этих средств входили солнцезащитные фильтры, нейтрализующие действие ультрафиолетовых лучей на кожу.

Любая косметика имеет свой срок годности, в течение которого она оптимальна в использовании. Еще нужно учитывать, что, если в упаковку косметического средства попадают бактерии (а это практически неизбежно – ведь вы его как минимум вскрыли и дотронулись до его содержимого пальцами), в нем начинается брожение, тоже сокращающее срок жизни вашей косметики. Всю косметику, которую вы покупаете и которой пользуетесь в течение весенне-летнего сезона, отличают малые сроки использования и особые условия хранения. Хотя обычный срок годности косметических средств – 12 месяцев, при температуре свыше 20 градусов он может сокращаться до трех, особенно в том случае, если они

содержат различные масла, особо чувствительные к воздействию ультрафиолетовых лучей. Поэтому распечатанную упаковку увлажняющего средства лучше хранить в защищенном от тепла и солнечного света месте и использовать не дольше трех месяцев, каким бы дорогостоящим это средство не было. Не оставляйте надолго открытыми баночки с косметическими препаратами, так как это способствует их скорейшей порче из-за проникновения кислорода и бактерий.

Декоративная косметика (тушь, помада, тональные средства) обладает еще более малым сроком хранения, нежели уходовая. Так, тушь для ресниц рекомендуется использовать не дольше шести месяцев. Дело в том, что на кисточке накапливаются бактерии, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки. А в теплое время года этот процесс ускоряется в несколько раз, следовательно, в этот период срок годности туши резко сокращается. Некоторые визажисты вообще считают, что весной и летом тушь надо менять раз в два месяца. В любом случае, чем регулярнее вы приобретаете новое средство, тем больше безопасности для ваших глаз. Никогда не добавляйте воду или другую жидкость в тушь для защиты ее от высыхания, этим вы только испортите ее, кроме того, существует риск развития конъюнктивита или другого, не менее неприятного, заболевания. Помада и блеск для губ «живут» тоже максимально 12 месяцев, а в теплое время года (особенно если ваша косметичка какое-то время пролежала на солнце) признаки старения появятся на них уже через три. Срок годности тональных кремов зависит от их состава, например, средство на водной основе может храниться до года, средство на масляной основе – до 18 месяцев. Во всех случаях их следует хранить в прохладном и сухом месте, не допуская попадания солнечных лучей.

И последнее – не обольщайтесь, особенно весной и летом, сроком годности, указанным на упаковке косметического средства. Как правило, это срок годности запечатанного продукта, который имеет значение при покупке в магазине. Как только вы вскрыете упаковку, все эти данные уже не имеют никакого значения. Поэтому почаще обновляйте ваш стратегический запас косметики, тем более – в самое лучшее время года!



# Из того, что было



**Что делать, если духовка срочно нуждается в чистке, но, как назло, под рукой нет никаких специальных моющих средств? Не переживать, а внимательно прочитать эту статью!**



fotograf.sxc



Истории известно немало примеров, когда из подручных (а также второстепенных и крайне неперспективных) материалов соорудили шедевры. Многие блюда, технические инновации и даже лекарства появились благодаря тому, что «в кузнице не было гвоздя», точнее, из-за отсутствия чего-то. Взять хотя бы салат «Цезарь», сотворенный из остатков продуктов, или железобетонные конструкции Монье, изначально и вовсе созданные из проволоки и цементной пыли! Так почему бы не пойти в случае случаев по проторенной дороге великих и не использовать в случае случаев бытовые средства из самых простых компонентов.

Основное правило: если внутреннюю поверхность духового шкафа протирать после каждого приготовления пищи, а раз в неделю-полторы пропаривать духовку водой с моющим средством, устраивать глобальные чистки практически не придется. Непосредственно перед чисткой рекомендуется вынуть из духовки решетки и противни, и, если позволяет конструкция, снять боковые направляющие. Их удобнее мыть отдельно.

В том случае, если этому правилу не удалось последовать, можно прибегнуть к помощи простой поваренной соли. Она эффективно удаляет жирные пятна, а еще работает как антибактериальное средство. Для очищения духовки надо насыпать соль в жаростойкую посуду, например, форму для выпечки или противень с высокими бортиками, добавить воды и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 минут. Пары соли «размягчают» сложные загрязнения, которые останутся лишь удалить влажной губкой.

Еще один проверенный временем и делом способ быстро и беспроблемно справиться с жирным налетом и пригоревшими остатками пищи – нанести на них лимонный сок (как вариант, лимонную кислоту, разбавленную водой), затем ту же смесь залить в

емкость с водой и оставить ее в духовке на час при 230 °С. После выключения духовки и ее остывания достаточно смыть остатки жира влажной губкой – готово!

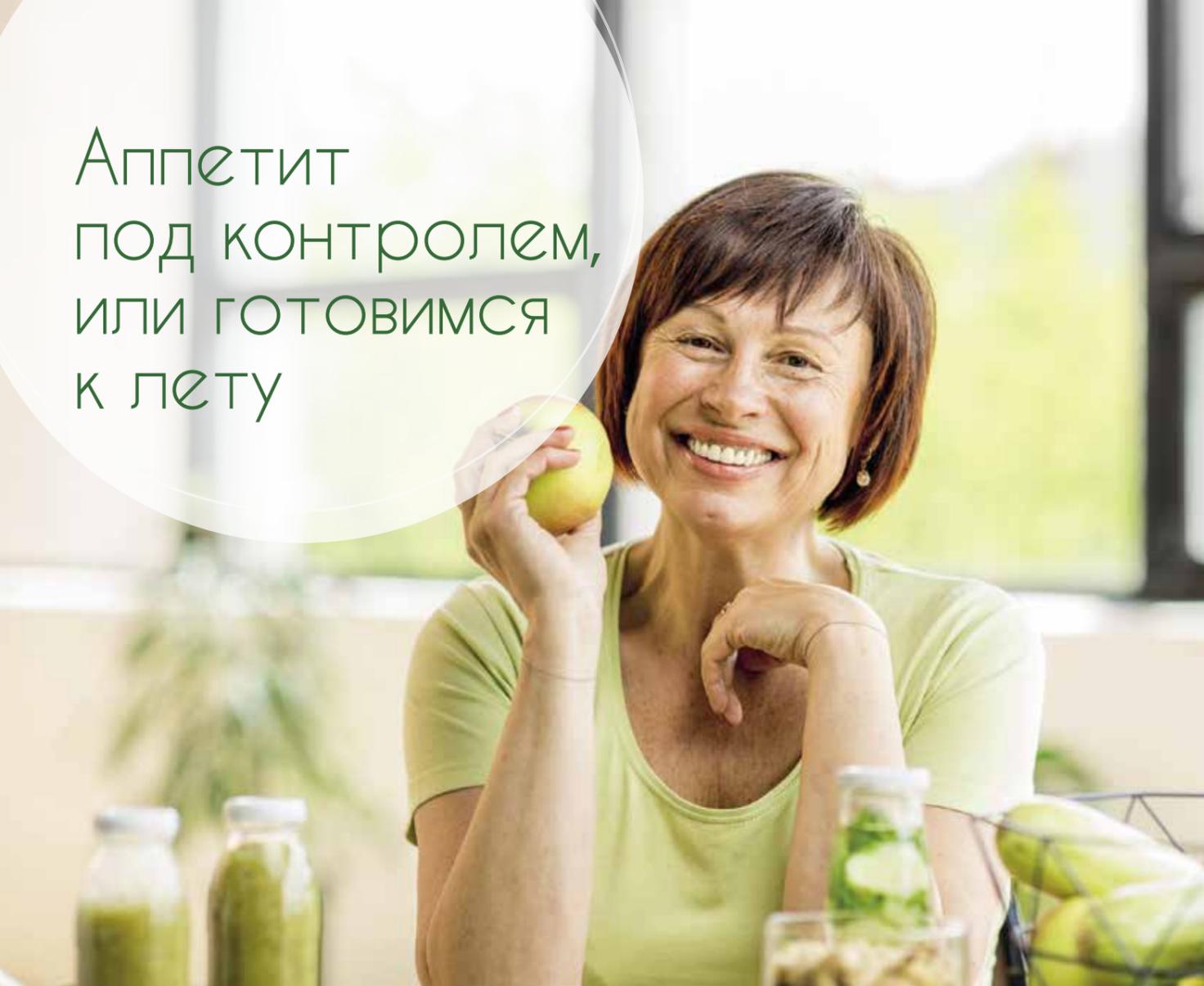
Еще один классический дуэт, способный убрать практически любые загрязнения, – уксус и сода. Их нужно смешать до консистенции пасты, нанести на стенки духовки и оставить на час. После протереть все губкой, слегка смоченной в воде с уксусом. Жир легко отойдет. А чтобы грязь лучше поддавалась, можно немного прогреть духовой шкаф, включив его на 50 °С на 15-20 минут. После разогрева необходимо дать прибору немного остыть, чтобы не обжечься во время уборки, а затем надо тщательно вымыть все поверхности теплой мыльной водой и протереть духовку бумажными полотенцами.

Внимание! Не стоит использовать для удаления грязи и жира абразивные губки и металлические скребки, так как они могут повредить эмаль духовки. Точно так же лучше не наносить чистящие средства на вентилятор и нагревательные элементы духового шкафа. А после чистки рекомендуется оставить дверцу духовки на пару часов открытой, чтобы она просохла, а посторонние запахи улетучились.

Кстати, о запахах: если грязь вроде бы удалена, а запах еще остался, можно растворить в стакане воды 10-15 таблеток активированного угля и на несколько часов поставить в духовку. Уголь абсорбирует лишние ароматы.

И еще один полезный совет: совсем не лишним в процессе готовки будет помещение на дно духовки противня с небольшим количеством воды – он будет собирать каплющий жир и крошки и сможет защитить прибор от загрязнения.

# Аппетит ПОД КОНТРОЛЕМ, ИЛИ ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ



**Аппетит приходит не только во время еды, но и до нее, и порой даже после. И, идя у него на поводу, мы перекусываем на ходу, съедаем внеочередные шоколадку или булочку, тем самым нарушая все данные себе обещания скинуть к началу лета пару-тройку килограммов. Что делать?**

Самое позднее с наступлением тепла для большинства людей, особенно тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, вопрос лишних килограммов встает во весь рост. Но проблема заключается в том, что радикальные диеты тут не помощники. Как справедливо утверждают диетологи, основной недостаток голодания, отказа от жирной и калорийной пищи и прочих методов скорого похудения состоит в том, что они не формируют навыки рационального питания, и поэтому после окончания соблюдения диеты человек в 90% случаев набирает сброшенный вес обратно. Поэтому разумнее в этом случае пересмотреть свое отношение к еде, разработать правильный режим питания, предусматривающий прием пищи в строго определенное время, причем последний раз – минимум за 4 часа до сна, и следовать ему неукоснительно! Как и все гениальное, это очень просто. На бумаге. А на деле все портит неведомо откуда появляющееся чувство гложащего голода, сопротивляться которому очень трудно. Но – возможно. Сейчас расскажем, как.

## **Завтрак – обязательно!**

Правило «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу» еще никто не отменял. К тому же результаты многочисленных исследований подтверждают, что люди, которые плотно завтракают, за день съедают меньше, чем те, кто на завтрак ничего не ест, и в основной своей массе на фигуру и на избыточный аппетит не жалуются.

## **«Тщательно пережевывая пищу, вы помогаете обществу!»**

Насчет общества можно поспорить, но себе – уж точно! Потому что чувство полного насыщения приходит через 20 минут после начала еды. А за 20 минут можно успеть съесть много ненужного, особенно если глотать это самое ненужное, не жуя. Следовательно, есть нужно не спеша, наслаждаясь вкусом пищи и тщательно ее пережевывая, как и учили классики! Да, и если пользоваться небольшими тарелками, то и порции поневоле станут меньше (но жевать все равно нужно медленно!).

FOTOS: SXC

## **Гори, гори ясно...**

Оказывается, окружающая обстановка напрямую влияет на аппетит: чем темнее помещение, где происходит прием пищи, тем сложнее насытиться. Связано это с тем, что отсутствующие четкие образы еды автоматически вызывают чувство голода. Оттого в ресторанах и царит всегда уютный полумрак, ведь если бы там горел яркий свет, то посетители бы съедали гораздо меньше... Но рестораны ресторанами, а ужинать все же лучше на ярко освещенной кухне, чем перед мерцающим телевизором.

## **Вне зоны доступа**

Вазочки с хрустящими, пикантными чипсами и нежным, тающим во рту печеньем – один из самых больших соблазнов, с которым может столкнуться человек, соблюдающий режим питания. Ведь их содержимое так и притягивает взгляд, возбуждает аппетит и просто умоляет, чтобы его съели! То же самое касается и избытка продуктов в холодильнике, и заставленного вкусами стола во время торжества, – как тут не съесть больше, чем хочется на самом деле? Выход один – убрать из «зоны доступа» конфеты, печенье и соленые палочки, а на самом видном месте положить овощи – морковь, огурцы, зелень, чтобы они сразу бросались в глаза и не провоцировали на преступления против совести.

## **Все бегут, бегут, бегут...**

К вечеру аппетит разыгрывается не на шутку? Есть смысл совершить пробежку. Или потанцевать полчаса. Или позаниматься аэробикой. Все дело в том, что, оказывается, физические нагрузки регулируют уровень двух гормонов, влияющих на аппетит: грелина, увеличивающего чувство голода, и пептида YY, подавляющего его. Всего 15 минут активной пробежки (фитнеса, йоги, силовых тренировок) – и уровень грелина в крови падает, зато уровень пептида YY взлетает до небес! Не стоит также забывать про более доступные виды тренировок – домашние хлопоты. Они точно так же помогут отрегулировать аппетит, совмещая приятное с полезным. Больше того, с психологической точки зрения отвлекаясь от чувства голода, занимаясь хозяйством, гораздо проще. Да и килограммов в процессе домашних хлопот можно потерять не меньше, чем на беговой дорожке, – так, за 1 час мытья полов сжигается 328 калорий, глажения белья – 250 калорий, мытья окон – 265 калорий, плюс в качестве бесплатного бонуса – чистота и порядок.

## **Сон-час**

Очень часто, чтобы нормализовать питание и научиться управлять чувством голода, достаточно просто поспать немного больше, чем обычно. Врачи определили, что, если человек спит мало, то в его организме увеличивается выработка гормона аппетита грелина, что способствует увеличению чувства голода. А вот нормальное количество сна (минимум 7-8 часов в день) регулирует уровень грелина так, что аппетит заметно снижается. Поэтому, если ближе к полуночи вдруг потянуло подзакусить, нужно перебороть себя и пойти лучше спать. Утро вечера мудренее, в конце концов!



# Церковное вино,

или все, что вы хотели  
знать о кагоре

**Что мы знаем о кагоре, кроме того, что это один из постоянных атрибутов Пасхи и единственный алкогольный напиток, используемый в христианских обрядах? Давайте разбираться!**

Кагор – это красное десертное вино, приготовленное по особой технологии, а точнее, методом тепловой обработки без добавления воды, экстрактов трав или сахара. Его родиной считается город Каор на юго-западе Франции, где произрастает оптимальный для производства кагора сорт винограда «Мальбек». Именно отсюда по приказу Петра I в Россию стало поставляться так называемое церковное вино, впоследствии признанное Священным синодом наряду с испанским Беникарло единственным вином, пригодным для церковных нужд. Это объяснялось насыщенным непроницаемым красным цветом: даже после разведения водой перед Причастием эти сорта не теряли яркого алого цвета, символизировавшего кровь Христа. Вплоть до конца XIX века при богослужениях было допустимо использование только этих вин, и только после нашествия мухи-филоксеры на южные регионы Франции и Испании, нанесшего серьезный ущерб местным виноградникам, в России началось создание собственного церковного вина.

Классический кагор обладает насыщенным темно-красным цветом и ярко выраженными ароматом и вкусом с оттенками спелых красных фруктов, шоколада и ванили. Но его главное достоинство заключается в том, что это единственный алкогольный напиток, который используется в религиозных обрядах. Русская Православная Церковь использует кагор для Таинства Причастия, а также Таинства Евхаристии – обрядов, помогающих соединиться с Богом. Кагор можно пить даже во время Великого поста, когда запрещено любое спиртное – рюмочку кагора разрешается выпить в выходной день, это не считается нарушением сложившихся традиций и правил. Обряд Крещения для православных христиан также невозможен без церковного вина. Его проводят совсем маленьким детям, причем ложку вина не запрещают даже педиатры. Это церковное таинство имеет свой смысл: вкушая кагор, ребенок приобщается к загадочному миру, где понятны и возможны не чувственные, а духовные удовольствия. Так что кагором в церкви никто не напивается – вино имеет символическое значение.

ФОТО: SXC

Сладкий, умеренно-крепкий, интенсивно-красный кагор издавна было принято употреблять на свадьбах, именинах и поминках, а также во время болезней, поскольку он считался в народе целебным. Тем не менее этот напиток никогда не относился к повседневным, так как цены на настоящий кагор достаточно высоки. Объясняется это тем, что технология его производства весьма дорогая. Тут допустимо использование только качественного спелого винограда темных сортов и дополнительная выдержка в дубовых бочках (кагор выдерживают в течение 2-3 лет), поэтому уровень цен совершенно оправдан.

Пасхальный стол невозможен без кагора, при этом очень важна правильная его подача. Так, напиток следует охладить до 18 градусов и подавать в конце трапезы, сочетая с традиционными пасхальными сладостями, например, с творожной пасхой или куличом. Перед подачей откупоренную бутылку нужно оставить на 20-30 минут, чтобы полностью раскрылся аромат и вкус.

*Приобрести настоящий кагор, а также другие товары для светлого праздника Пасхи, иконы, церковную утварь, православную литературу и многое другое можно в Интернет-магазине «Христианская семья» ([www.xc24.eu](http://www.xc24.eu)).*



**ВРЕМЯ**  
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

**УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!**  
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!  
ИСКРЕННЕ ВАШИ, СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

**ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“!  
12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!**

**ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!**

**ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПОЛНИТЕ КУПОН РАЗБОРЧИВО ЛАТИНСКИМИ БУКВАМИ, ВЫРЕЖЬТЕ И ОТПРАВЬТЕ ПО АДРЕСУ VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, ULLSTEINSTRASSE 89, 12109 BERLIN ИЛИ ПО ФАКСУ 030/ 688 377 167, ПРИЛОЖИВ К НЕМУ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ О ПЕРЕВОДЕ 29 ЕВРО НА СЧЕТ**

VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN),  
HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

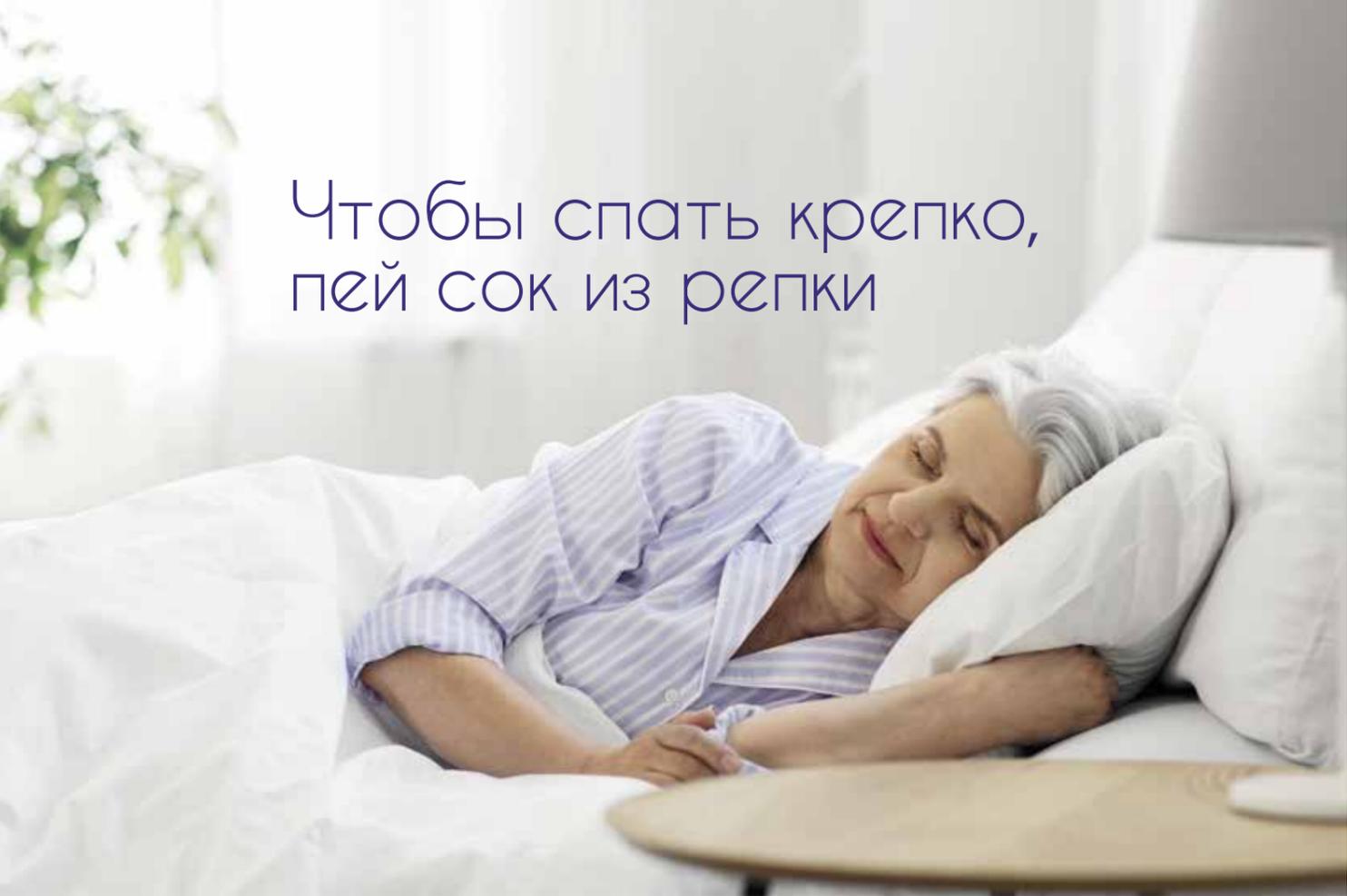
ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME: .....

АДРЕС/ADRESSE: .....

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON: .....

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT: .....

# Чтобы спать крепко, пей сок из репки



**Чтобы легко и быстро засыпать вечером и не просыпаться среди ночи, вовсе не обязательно прибегать к помощи снотворных средств и мелатонинсодержащих препаратов. Иногда вполне достаточно выпить чай с пустырником или сок из репы, и наслаждаться всю ночь напролет спокойным, глубоким и крепким сном.**

Почему вообще возникают проблемы со сном? Потому что «гормон стресса», кортизол, который вырабатывается в минуты переживаний и волнений, имеет неприятное свойство накапливаться в крови. Постоянно высокий уровень кортизола с течением времени может привести к целому ряду проблем со здоровьем, среди которых высокое кровяное давление, бессонница или трудности со сном, сердечно-сосудистые заболевания и избыточный вес. К счастью, существует немало методов понижения концентрации этого гормона. Среди них – употребление достаточного количества жидкости (даже легкое обезвоживание может стать причиной скачка кортизола). Понятно, что далеко не все напитки подходят для этой цели, скажем, кофе тут совсем неуместен. А вот подогретое молоко как нельзя лучше поспособствует выводу кортизола из организма и соответственно быстрому засыпанию. Успокаивающее и расслабляющее действие молока (как классического коровьего, так и его растительных альтернатив) объясняется высоким содержанием в нем триптофана, который трансформируется в организме в гормон сна мелатонин. Еще молоко и его производные богаты кальцием и магнием, которые помогают улучшить качество сна.

Второе место в рейтинге лучших натуральных успокоительных средств перед сном занимает ромашковый чай с медом. Считается, что седативный эффект ромашкового чая связан с присутствием в напитке флавоноида апигенина, который снижает тревожность

и подавляет возбуждение, что приводит к естественному засыпанию и глубокому сну без пробуждения или пограничных состояний. А мед дополнительно тормозит работу центральной нервной системы. В качестве бесплатного бонуса: чай с ромашкой и медом, выпитый перед сном, улучшает цвет лица.

Еще один способ спать крепко – заварить и выпить перед визитом в сонное царство сок из репы. С помощью этого корнеплода можно улучшить работу иммунной системы (высокое содержание витамина С – больше, чем в цитрусовых!) и укрепить нервы (спасибо комплексу витаминов группы В и магнию). Доказано, что уже через несколько дней употребления сока репы заметно повышаются скорость засыпания и качество сна, снижается напряжение и нормализуется артериальное давление. Для получения сока репу необходимо вымыть и, не снимая наружной оболочки, натереть на мелкой терке, затем отжать протертую массу, смешать полученный сок и пить на ночь, крепкий сон гарантирован.

Не слишком приятен вкус репы? Тогда попробуйте розмариновый чай! Полезные вещества в ароматном розмарине не только способствуют укреплению памяти и когнитивных способностей, но и положительно влияют на работу нервной системы, и помогают в рекордное время восстановить гормональный баланс. А еще розмариновый настой избавляет от вздутия живота и изжоги, что тоже самым приятным образом отражается на скорости засыпания. Как приготовить розмариновый чай? Нужно залить кипятком 2-3 веточки свежего, тщательно промытого розмарина и дать им настояться. Перед подачей можно добавить в напиток немного меда для сладости или имбирь.

Приятных сновидений!

## Новости наших резиденций

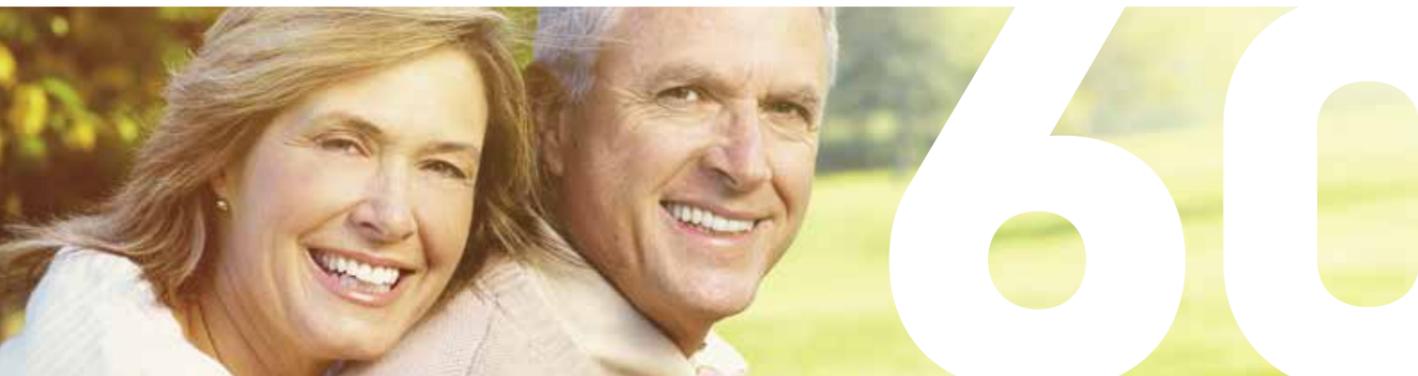
В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» есть все для достойной жизни людей старшего поколения: услуги квалифицированного заботливого персонала, все необходимое для поддержания здоровья и ухода за пожилыми людьми и ежедневная программа мероприятий, чтобы наши пациенты могли полноценно жить, имея повод для радости каждый день.

Совместные празднования дней рождения также являются неотъемлемой частью жизни наших резиденций! Вот и сейчас мы поздравляли с 89-летием Виктора Менгеля, с 95-летием – Анастасию Зетель и с 87-летием – Хедвиг Шрайбер. Счастья, здоровья и весеннего настроения, дорогие наши именинники, и пусть каждый день будет для вас радостным и светлым!



**Звоните нам, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!**  
Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)  
030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

FOTOG.SVC



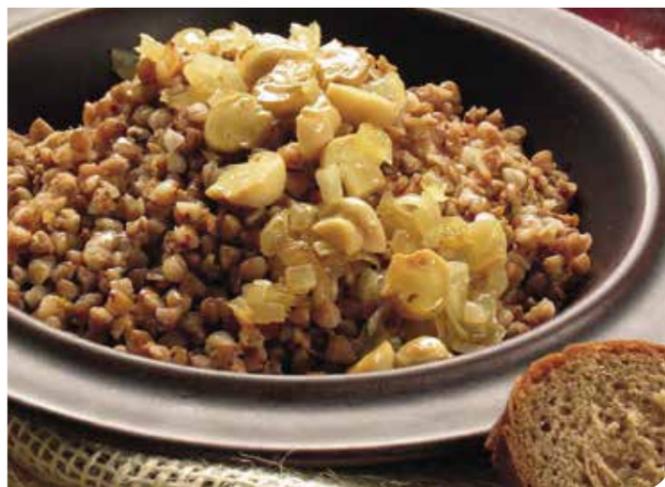
### На долгую память, или камамбер и когнитивные способности

Польза сыра, особенно ферментированного (в частности, камамбера), неоспорима. В нем содержится рекордное количество белка, витамины группы В и пробиотики. Ежедневное употребление камамбера восстанавливает баланс кишечной флоры, способствует снижению и стабилизации веса, улучшает состояние кожи и повышает общий тонус организма. А еще, как недавно выяснили ученые, камамбер стимулирует работу мозга и благотворно влияет на память. Все дело в особом составе этого сыра, производящегося путем ферментации с белой плесенью (*Penicillium camemberti*). Как следствие, продукт меняет биохимический профиль – образуется много веществ, которые положительно влияют на здоровье мозга. В частности, в органе запускается рост клеток, отвечающих за восстановление и поддержание памяти. Что ж, пора взять за привычку почаще лакомиться камамбером!



### Кефир на сон грядущий

Оптимальный напиток на ночь – кефир. Это проверенное веками «средство Макропулоса» самым благотворным способом влияет на состояние здоровья. Особенно кефир показан пожилым людям, так как он стабилизирует артериальное давление и снижает уровень холестерина в крови. Происходит это благодаря высокому содержанию в кефире кальция, калия и магния. Калий помогает расслабить стенки кровеносных сосудов, за счет чего снижается давление. Он также способствует выведению избытка натрия из организма. Магний, в свою очередь, отвечает за крепкий сон и улучшает работу нервной системы. А еще в нем рекордное количество аминокислоты триптофана, облегчающего засыпание. То есть то, что надо на сон грядущий!



### Хороша каша

«Завтрак съешь сам», это понятно. Но что же лучше есть на завтрак? Врачи перечислили «пятерку лучших», вернее, самых полезных каш для тех, кому за 60. На первом месте – гречневая каша, богатая растительным белком, железом, магнием и витаминами группы В. В рацион пожилых людей также необходимо включать низкоаллергенные и монокомпонентные овсяную, рисовую, кукурузную и пшеничную каши. А тем, у кого часто возникают проблемы со стулом, рекомендуется употреблять рисовую кашу. Она обладает свойствами естественного энтеросорбента. Кстати, в каши просто-таки необходимо добавлять масло – это источник полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, также очень полезных для здоровья пожилых людей.



**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  
Sophie-Charlotten-Straße 30  
14059 Berlin  
Tel. 030 - 688 377 133

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

VERITAS Pflegedienst Berlin Süd GmbH  
Fregestraße 51  
12161 Berlin  
Tel. 030-688 377 150

# Воспитание и наказание



**Можно (и нужно) ли наказывать детей? Действительно ли в определенных ситуациях бывают нужны меры физического воздействия в воспитании? Является ли запрет наказаний поводом для вторжения в отношения внутри семьи и попрания права родителей на воспитание своих чад? На эти и другие вопросы отвечает протоиерей и многодетный отец Максим Первозванский.**

Вопросы физических наказаний в семье всегда и везде регулировались определенными традициями общества, а не уголовным преследованием, и я не вижу в уже существующем законодательстве каких-то недочетов в этом вопросе. То есть если наносится очевидный вред жизни и здоровью ребенка, вмешиваются соответствующие государственные структуры, органы опеки и т.д. Если этого вреда нет, то почему у семьи отбирают право самостоятельно выбирать методы воздействия? Это, на самом деле, вопрос даже более широкий – он касается вообще возможности физического воздействия одного человека на другого. Современное западное общество, да и наше тоже, движется в сторону того, что физическое воздействие одного человека на другого является чем-то страшным и недопустимым. В принципе это понятно: мы стремимся к тому, чтобы наше общество становилось более гуманным. При том вопрос о физическом воздействии сейчас обсуждается примерно так же, как тема свободной продажи оружия. Эта дискуссия тоже достаточно давно ведется в нашем обществе, мы знаем, что у нее есть как сторонники, так и противники. Один из доводов сторонников свободной продажи оружия (я к ним не отношусь) такой: наличие у человека способности защититься ограничивает насилие. Их противники парируют: если у многих людей будет оружие, стрелять будут больше, соответственно, и насилие будет больше. Конца этой дискуссии не видно, и в тех же США, несмотря на случаи массовой гибели людей в результате применения огнестрельного оружия, оно все равно продолжает продаваться. Почему? Потому что в стране существует такая традиция, и боль-

шинство американцев придерживается мнения, что у запрета на продажу пистолетов и других видов оружия больше побочных эффектов, чем пользы.

Примерно то же можно сказать о дискуссии по поводу телесных наказаний. Думаю, большинство родителей знает на собственном опыте, что в некоторых случаях отшлепать по попе – это очень эффективный способ воспитания. Если родитель не срывает зло, не наказывает ребенка в порыве ярости и не решает свои психологические проблемы, если наказание ребенка не является следствием каких-то комплексов взрослого, то это очень часто останавливает дальнейший негативный сценарий. Можно сказать, что наличие возможности телесных наказаний в родительском арсенале методов воздействия на ребенка серьезнейшим образом ограничивает негативные сценарии в его поведении, такие как истерики, капризы, а в некоторых случаях может даже сохранить жизнь. Это похоже на то, как пистолет в кобуре у полицейского одним своим видом зачастую охлаждает чьи-то горячие головы.

Мы знаем, что часто телесные наказания применяются в тех ситуациях, когда невозможно, допустим, обеспечить полную безопасность поведения ребенка для него самого: на уровне телесного наказания закрепляется недопустимость тех или иных опасных для жизни и здоровья действий. Самый простой пример – электрическая розетка и желание маленьких детей залезть туда пальцами. Конечно, проблему с розеткой можно решить с помощью выпускаемых сейчас специальных затычек, однако и в наше время встречается довольно много ситуаций, когда за ребенком невозможно установить стопроцентный контроль. Более того, это и не нужно, потому что мы знаем, что в жизни бывают ситуации, когда даже при наличии, казалось бы, абсолютного контроля он дает сбой, и ребенок оказывается на свободе. И в этот момент он должен знать, что что-то делать нельзя. В этом далеко не всегда ребенка можно убедить словами.

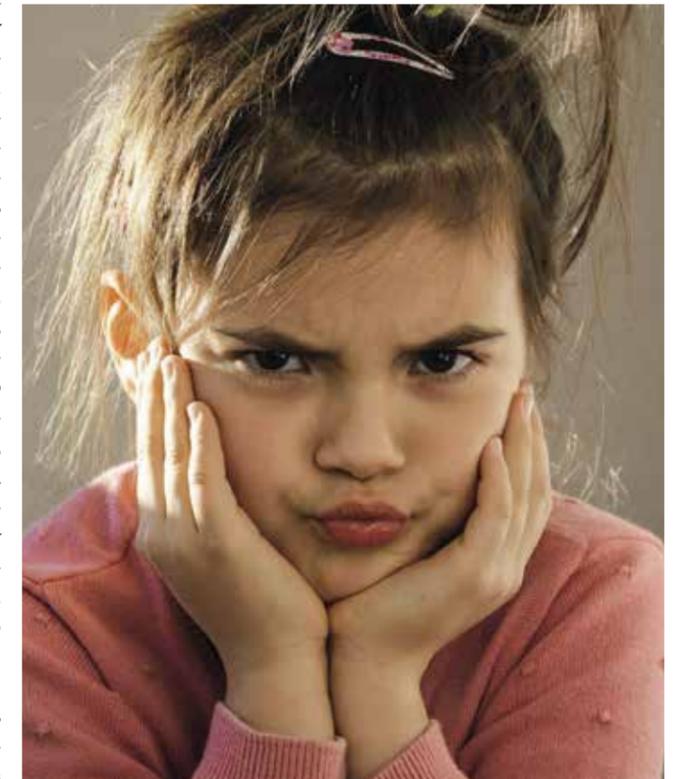
Кроме того, порой родители в самых разных ситуациях могут применять телесные наказания для того, чтобы на корню пресекать какие-то, как бы сейчас сказали, тренды поведения, корректировать вызывающие опасение проявления тех или иных черт характера. Разумеется, многие проблемы, которые сейчас решают телесными наказаниями, можно решить иначе. Из известных мне примеров многодетных семей (да и своей собственной семьи) я вижу, что чем старше и опытнее становится родители, тем меньше они применяют телесные наказания. У нормальных родителей нет желания бить своего ребенка, и когда они понимают, как можно решить ту или иную сложную и потенциально опасную ситуацию без применения насилия, они, конечно, отказываются от телесных наказаний.

Уголовное преследование за применение телесных наказаний требует глобальной перестройки системы воспитания не на государственном, а на семейном уровне. А я глубоко убежден, что наши родители в настоящее время к этому не готовы. Я постоянно веду общение и переписку с молодыми отцами и матерями, которые обращаются за советом ко мне как многодетному отцу и священнику. Когда я советую им почитать какие-то книги по детской психологии, больше половины говорят: «Я не буду это читать, мне не важно, не интересно». То есть люди не готовы, на самом деле, серьезным образом изучать те методы, которые могут помочь решить проблемы с воспитанием ребенка без применения телесных наказаний. А значит, при запрете на физическое воздействие при воспитании дети будут просто балованы, капризны, а впоследствии, если ребенок не получает адекватного воспитания и не усваивает, например, что правильно, а что нет, негативный эффект оказывается разрушительным для всей его жизни. Так человек, которого не остановили в то время, когда он только начинал нарушать закон, впоследствии совершает серьезное преступление. В общем, если отнять у некоторых семей возможность шлепнуть ребенка по попе в ситуации, когда это оправдано, это будет эффект полицейского, у которого отняли пистолет и он скажет: «Да не побегу я останавливать этого вооруженного бандита», а бандит понаделает много бед. Так и здесь: отними у родителя инструментарий, который ему ясен, понятен, эффективен и действует, не факт, что он будет пользоваться каким-то другим инструментарием.

Поэтому очень важно учиться воспитывать своих детей. Это очень серьезный пробел, который существует и в светском, и в православном сообществе. Понятно, что методы воспитания детей в

школе особенно преподавать не будешь, это преждевременно. Но и потом люди, ставшие родителями, просто не занимаются самообразованием по этой теме. Для них прочитать книжку по детской психологии – абсолютно неподъемный труд. Здесь необходимо сосредотачивать усилия, в том числе, государства и Церкви. Занимается же государство пропагандой здорового образа жизни – так и здесь необходимо создавать тематические передачи, книжки писать, которые объясняли бы родителям на понятном им языке, как можно обойтись без телесных наказаний.

Я являюсь сторонником максимального ограничения телесных наказаний, однако убежден, что в некоторых ситуациях они необходимы для правильного развития ребенка. А в ситуации, когда родители не знают, как поступать по-другому, то есть не владеют альтернативными методами воспитания, они неизбежны для предотвращения большего зла.



ANZEIGE






Православный книжный интернет-магазин издательства

## БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС





**САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ**

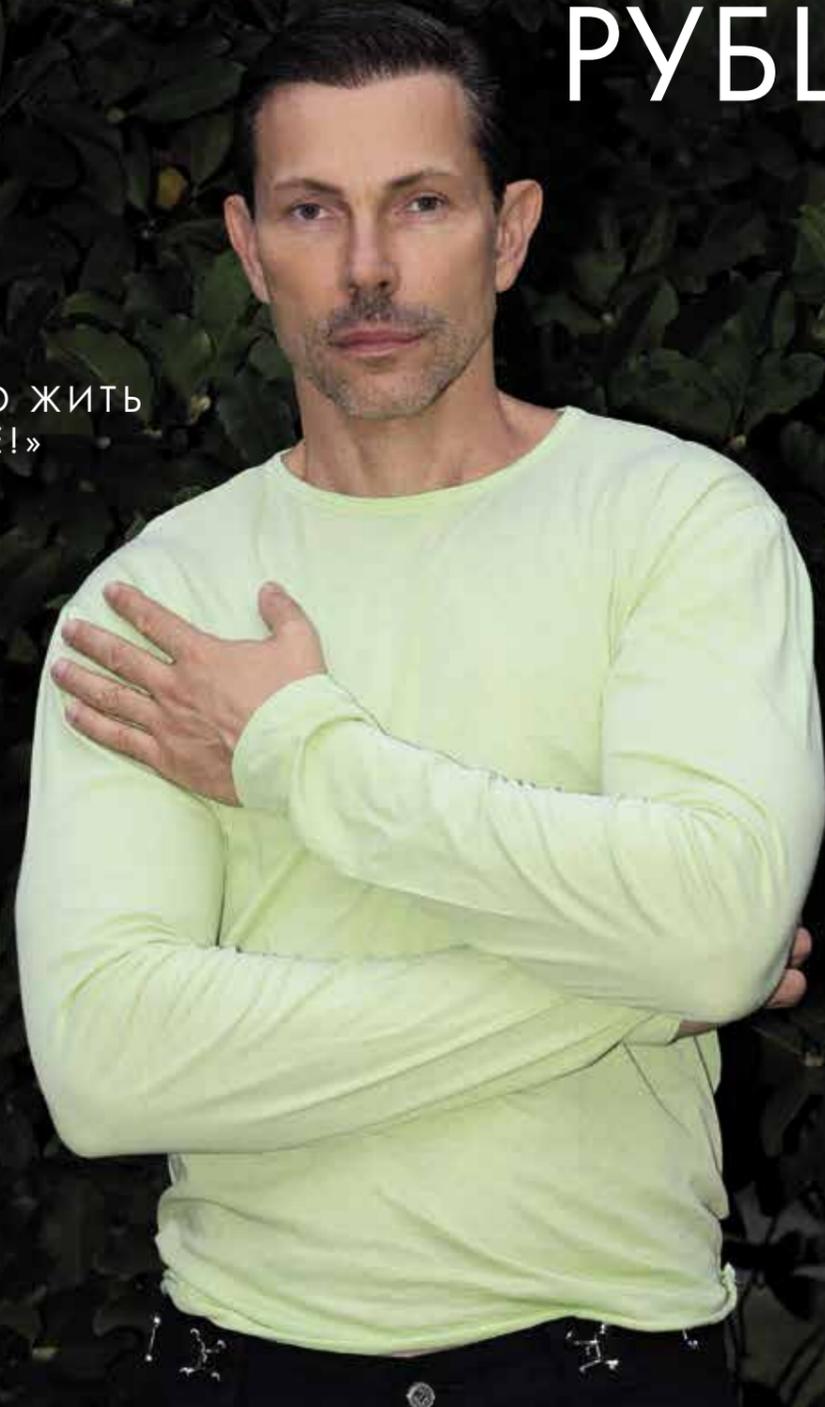
ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖБЕННЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

**[www.blagovest-kniga.de](http://www.blagovest-kniga.de)**

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

# КИРИЛЛ РУБЦОВ

«Я ПРОБУЮ ЖИТЬ  
В АМЕРИКЕ!»



О жизни в чужой стране, о хорошем кино и об амбициях мы поговорили с актером Кириллом Рубцовым. Кирилл более 15 лет прослужил в театре Вахтангова. Широкой публике он стал известен благодаря своим ролям в сериалах «Презумпция невиновности», «Наше счастливое завтра» и «Шеф».

**- Кирилл, вы 15 лет прослужили в театре Вахтангова. Скучаете по театру?**

- Официально я работал в театре имени Евгения Вахтангова 15 лет. Но, на самом деле, проходить практику и работать в театре я начал немного раньше. Мастер нашего курса Владимир Владимирович Иванов в 2004 году выпускал спектакль «Мадемуазель Нитуш», где я и пара моих однокурсников сначала играли хвост, копыта и ржание лошади в сцене с конюшней, выходили на сцену безмолвными гусарами - делали все то, что обычно делает массовка. Но это был колоссальный опыт, мы получили возможность наблюдать за мастерами сцены и учиться у них тому, как создается образ, мы узнали, как артисты по-настоящему репетируют. Затем, когда мы окончили институт, нас уже ввели в постоянный состав спектакля, где наши гусары пели, танцевали и произносили реплики. Позже мне предложили роль одного из главных героев - Фернана де Шамплатро, который влюбляется в прекрасную Денизу, сбежавшую в театр из монастыря. Это был мой первый и очень дорогой мне спектакль, который в театре идет до сих пор - более 20 лет. Спасибо большое моему любимому мастеру за годы учебы, роли и спектакли.

Конечно, я скучаю по театру. В нем та энергия, которая мне необходима, там моя творческая реализация. У меня был и свой театр. «Театр С. А. Д.» - «Содружество артистов драмы». На протяжении 10 лет мы играли прекрасные спектакли. Это было самое счастливое время.

Конечно, невозможно уйти со сцены и больше о ней не вспоминать. Это моя боль. Это моя любовь. Это то, к чему я всегда стремлюсь. Это одна из причин, почему я сейчас оказался в Америке - здесь есть театр, его много и он разный.

**- Вы переехали жить в Америку. Ходили на Бродвей? Видели какие-то американские театральные постановки?**

- Я бы не назвал это окончательным переездом. Жизнь нас учит обходиться без утверждений.

Я пробую жить в Америке. Я не знаю, где окажусь через год, смогу ли я сделать здесь документы, смогу ли зарабатывать себе на жизнь и чего-то добиться. Я был на нескольких постановках в Америке. Не могу пока составить полноценное мнение. Думаю, что мне надо еще походить, посмотреть, нужно время... Нужно привыкнуть к другим артистам, к другой манере игры, к другой технике. Прошло только восемь месяцев, как я приехал в Америку. Сейчас я сосредоточен на том, чтобы изучать английский язык. Я занимаюсь каждый день с педагогом, чтобы, в том числе, начать работать в театре на английском языке и, возможно, найти работу в киноиндустрии. Но это пока мечты. Нужно хорошо знать язык, расширить свой словарный запас, чтобы быть свободным на сцене, свободным от посторонних мыслей, не думать о тексте, и быть сфокусированным только на том, что ты хочешь донести до зрителя.

К счастью, меня сразу пригласили в постановку на русском языке. Премьера состоялась в Бостоне 6 февраля - спектакль «Калека с острова Инишмаан» по пьесе Мартина Макдонаха. К нам прилетел прекрасный режиссер - Марфа Горвиц из Израиля. Для меня это огромное счастье. Мы с Марфой лет десять назад пытались сделать спектакль в Москве, но тогда не сложилось из-за ее занятости. И вот, спустя время, мы встретились в Америке. Это чудо!



**- И все-таки почему Америка? Есть амбиции покорить Голливуд?**

- Америка — это страна возможностей, как бы банально это не звучало. И здесь ты сразу себя чувствуешь частью общества. Когда я сюда приехал впервые, то подумал, что будто вернулся в Москву: огромный шумный город, много людей. Все очень разные. Здесь люди со всего мира. И все уживаются вместе. Это очень трогательно.

Для меня Америка всегда была некой вершиной. Я не знаю, как насчет покорения Голливуда. Не скажу, что это некая обязательная цель для меня. Нет. Мне кажется, что с возрастом немного по-другому относишься к пониманию термина «амбиции».

Безусловно, они есть. Но именно с возрастом ты учишься более спокойно, что ли, добиваться целей. И также понимаешь, что еще есть судьба. Можно биться головой в стену и не получить желаемого, а можно просто увлеченно заниматься своим делом. И тебя обязательно заметят и пригласят.

В общем, я здесь, и я хочу попробовать найти себя здесь, в театре и, возможно, в кино. Я знаю, что мне предстоит большой путь: изучения языка, пробы, кастинги, заново доказывать, что я есть. К счастью или нет, но меня здесь никто не знает. Вся моя карьера «до», все мои заслуги остались где-то далеко. И здесь я снова наравне со всеми, без регалий. И должен просто делать свое любимое дело. Вот и все. Но теория маленьких шагов мне видится сейчас более реальной. У меня нет больших ожиданий и надежда, возможно, я никогда не стану здесь известен, но я хочу попробовать новое, хочу познать себя с новой стороны, хочу идти вперед.

**- А какое кино вам самому нравится?**

- Уже в который раз пересматриваю фильм «Часы» Стивена Дольдри. И его воплощение вызывает во мне просто восторг: как всё сделано, смонтировано, срежиссировано, как это сыграно, какая работа проведена со всеми артистами. Это гениальное кино. Также недавно пересмотрел «Ромео и Джульетту» База Лурмана. Фильм 1996 года с Леонардо Ди Каприо, но такое ощущение, что премьеры только вчера состоялась, настолько это про сегодня. Я

помню, что когда фильм вышел, его все ругали за то, что он перенесен в наши дни, говорили, как это ужасно. А сейчас я смотрю и понимаю - это так тонко, так трогательно, так попадает. Сыграно честно и красиво. Прекрасные костюмы и музыка. Мощнейший фильм «Меланхолия» Ларса фон Триера. Впрочем, как и все другие его фильмы.

**- Популярные в наше время сериалы смотрите?**

- Да. Например, мне нравится парадоксальный «Молодой папа» и «Новый папа» Паоло Соррентино. Я считаю, что это абсолютно художественные полотна.

**- А что вам больше всего нравится из ваших кино работ? Чем вы гордитесь?**

- Я люблю сериал «Презумпция невиновности». Для меня эта работа была сложная психологически, но очень интересная. Люблю сериал «Наше счастливое завтра», «Казнить нельзя помиловать». Честно говоря, мне на себя сложно смотреть со стороны. Всегда хочется что-то изменить и улучшить. Ценная для меня работа в художественном фильме «Облепиховое лето», где я сыграл Олега Ефремова.

**- Когда вы играете в театре, снимаетесь в кино, вы вживаетесь в роль? Чья актерская система вам ближе?**

- Наверное, сейчас нет одного пути. В кино и в театре разное существование. Иногда ты идешь от внутреннего состояния, а иногда нужно найти что-то вне себя и уже от этого оттолкнуться. Это скорее микс. Мне важно меняться внутри, а когда ты меняешься внутри, ты невольно становишься другим. Например, в фильме «Облепиховом лето», которое я уже упомянул, в котором я сыграл Олега Ефремова, мне ничего не приклеивали, сильно не гримировали, я не был далек от своей внешности. Я просто готовился к роли, смотря фильмы с Олегом Николаевичем, наблюдая за ним, смотря его интервью, улавливая его интонации, взгляд, юмор. Мне кажется, я смог передать его образ.

**- Всегда легко выходите из образов?**

- Да, конечно.

**- А ваши герои влияют на вас?**

- Пока ты репетируешь, создаешь образ человека, с тобой могут происходить странные вещи, потому что ты невольно переносишь в жизнь черты характера и поведение своего персонажа. Но это происходит только во время создания персонажа. Когда ты уже нашел его, то легко можешь вернуться к нему, и также легко выйти из образа.

**- Вы являетесь совладельцем бренда одежды. И вы сами участвовали в разработке коллекций. Как открыли в себе эти способности?**

- Эта история началась во время пандемии в 2020 г., когда театр не работал несколько месяцев, съемки остановились. Было непонятно, когда нас всех выпустят на свободу.

Создание, дизайн одежды — это такое же творчество. Я с детства хорошо рисовал, у меня хорошее воображение. Я люблю моду, и у меня есть некая насмотренность и понимание, и ощущение того, что сейчас актуально. И мы с моим другом, дизайнером Григорием Коробейниковым, решили сделать бренд. Гриша — абсолютный гений, который тонко чувствует сегодняшний день, который знает и изучает моду, имеет колоссальный опыт работы у известных брендов. Он — художник. Сейчас, после нескольких женских коллекций, мы создали первую мужскую коллекцию. Захотелось сделать одежду и для себя.

И мы разработали свою коллекцию одежды для мужчин, которые занимаются спортом, совмещая спорт с деловой частью своей жизни, также подчеркивая свою сексуальность. Это комфортная одежда, которая украшает. Коллекция уже в продаже. Бренд называется KR. Это сокращение от Коробейников - К и Рубцов - Р. Совмещение двух фамилий. Каждая вещь из нашей коллекции была тщательно выверена на нас самих. Для нас важно все, каждый нюанс.

Поэтому наша одежда почти на всех смотрится идеально. Она создана на теле человека, а не на манекене. Все наши коллекции были созданы и вдохновлены на острове Бали в Индонезии. Так что мы считаем себя индонезийским брендом, и главный офис и производство находится на острове Бали.

**- Вы любите путешествовать? Есть места, которые вам бы еще хотелось посетить?**

- Я бы с удовольствием поехал по Америке. Уже в некоторых местах побывал. Мне кажется, что Америка такая большая, такая интересная, такая разная и очень красивая. Пока хочу ее изучить. Конечно, я очень люблю Италию, Францию, Германию. В отпуск поеду в одну из этих стран.

**- Знаю, что у вас дома живет собака. Что нового вы узнали о себе благодаря ей? Домашние животные обычно отражают характеры своих хозяев...**

- Вот вы мне сейчас подсказали эту мысль, что животные отражают характеры. По своему любимому псу я вижу, что он с похожим на меня характером. Очень умный, настойчивый, всегда добивается того, чего хочет. Но при этом он очень добрый и честный. Он умеет искренне любить. С ним я понял, что я очень ответственный человек. Мы с Хуней очень поддерживаем друг друга. И сейчас, здесь, в Нью-Йорке, он единственное искреннее любимое существо, мой друг, который не покидает меня ни на минуту. Веселит и поддерживает меня.

**- Что делает вас счастливым?**

- Думаю, что счастливым нас могут сделать любовь и друзья. Когда есть любовь и рядом друзья, я чувствую себя очень защищенным. Конечно, когда есть творческая реализация — это тоже большое счастье. Как только вы делаете то, что вам нравится, то, что вы любите, все встает на свои места. Вот для меня это самое главное — любить и заниматься любимым делом.



## СУДОКУ

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

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

# АНЕКДОТЫ

- Чай, кофе, вино, пиво, водка, минералка?  
- Вы сейчас прямо мои последние сутки пересказали.



Раньше со словами «мне как обычно» заходил в бар, теперь – в аптеку.



Новый русский на рыбалке поймал маленькую золотую рыбку. Ему стало ее жаль, повертел он ее в руках, да

и выкинул обратно в воду. Рыбка выныривает и с обидой в голосе говорит:

- А три желания?  
Новый русский пожал плечами и говорит:  
- Ну, загадывай.



Пациент спрашивает у врача:  
- Доктор, что надо делать при укусе змеи?

- Сначала надо выяснить, почему она Вас укусила. Может быть, Вы на нее наступили. Если это так, то обязательно извинитесь перед ней.  
- Доктор, а это поможет?  
- По крайней мере, умрете с чистой совестью.



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

# СКАНВОРД

Вид искусства	Канадский сорт яблоки	Отдельный снимок		Каменная пустыня	Игорный дом	Разрушенное тхами кости зуба
Размер и форма сигары	Нервное моргание без удержку	Получая тварь		Климатический курорт на о. Мадейра	Признак невиновности	
Человек с объективом	Часть избы	Правый приток Лены	Порода лошадей	Неодобрительное мнение, порицание	Приток Клязьмы	Уведомление о грядущей премьере
Подразделение в кавалерии	Декоративный кустарник	Боготная трава	Краска для ресниц		Отдельное крестьянское хозяйство	Свежезамороженный дождь
Нехватка денег в кассе					«Застойная» истина	
Латы на груди и спине	Монах в православии			Степень зрелости плода		Музыкальный стиль
Бесильный мужик	Фальшивая подделка	Бессвязная речь	Наименее зрители		Жираф с короткими ногами и шеей	Великий русский поэт
Магазин, куда идет больной с рецептом	Какая река самая холодная?	Нога зверя			Единица плоского угла	Шипит от укуса в руках повара
Сын Кроноса и Реи			Победное междометие	Шаловливое дитя	Единица вязкости	Имя Бальзака
Город и порт в Ирландии	«Подставка» героической головы	Спутник мадам Гипотенузы	Предмет восхищения, преклонения	Крупнейший популай о яркой окраской	Блюдо из рыбы	Помрачение сознания
Шампур для туши	Река в Забайкальском крае		Студенческое вещество	Река, берущая начало в Пиренеях	Приток Луары	Родина рака
Женская одежда	Сказка Андерсена					Американская актриса
						Гул голосов, гомон
						Музыкальный инструмент
						Спутник стыда



# СКАНВОРД

Род стула	Кошмарная находка	Упрямое животное	Метеорологический шар	Город на юге Франции	Орудие для обработки почвы	Верхняя часть помещения	Кулинарный дел мастер	Одно из внешних чувств человека
Лицо без гражданства	Группа людей	Гибрид верблюда	Единица деления земли в Киргизии	Количественный итог рыбалки	Шнурок, обхватывший талию		Упражнение в тяжелой атлетике	
Эталон одиночества	Щучий повелитель	Разноцветная	Токовище		Нательная графика			
Обиходное название мышц	Трескает за обе щеки				Колдовская наводка	Детальная пометка	Военное наступление	
Занятие с крючком или спицами	Нулевое очко, нуть	Поле битвы за урожай	Историческая провинция Испании	Жанр литературы	Победное междометие	Южное растение	Музыкальный стиль из Ямайки	
Компания горбатых в пустыне	«Пробная дочь» архитектора	Высшая точка, вершина	Имя Бальзака	Остаток пуповины			Светский прием	
Самый западный мыс Европы	Вид театрального искусства	Огненная «река»	Вечнозеленое дерево	«Обмоточное» платье из Индии		Часть теннисного сета	Спортивный инвентарь	
Страна в Северной Африке	Зимнее жилище канадских эскимосов	Она красна пирогами				Шум голосов, моторов		
Одно из состояний вещества		Занудная муха		Опорные столбы	Река в Польше, Германии	Многолетний плавучий лед	Процесс зрелания культуры в земле	Английский мореплаватель 18 в.
Крестная мать	Несчастье, горе			Вулкан на острове Северный	Серая крыса			
		Оклад на иконе			Приветствие без слов			

# АНЕКДОТЫ

- Как называется сторожевая будка на кладбище?  
- Живой уголок.



Если вы утверждаете, что первая рифма к слову «Европа», которая приходит вам в голову, – «Пенелопа», значит, вы закомплексованный и неискренний человек.



Старшина:  
- Товарищ солдат, Вы умеете плавать?  
Солдат:

- Так точно!  
Старшина:  
- Где Вы этому научились?  
Солдат:  
- В воде, товарищ прапорщик!



Раньше были восточные немцы, теперь – ближневосточные.



Больной отошел от наркоза:  
- Доктор, что-то я ноги свои не могу нащупать?  
- А мы же Вам руки ампутировали.

Человек спешит в метро и, спускаясь по ступенькам эскалатора, случайно наступает кому-то на ногу. пробежав еще пару ступенек, он оборачивается и говорит:  
- Ох, прошу прощения...  
- Не стоит извиняться, я уже плюнул Вам на спину.





С 1 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА

**SCHNEEWITZCHEN**  
(«БЕЛОСНЕЖКА»)

Режиссер: Марк Уэбб

Авторы сценария: Эрин Крессида Уилсон, Якоб Гримм, Вильгельм Гримм

В ролях: Рэйчел Зеглер, Галь Гадот, Патрик Пейдж

По мотивам сказок братьев Гримм: Белоснежка вынуждена носить старую одежду и выполнять грязную работу по дому. Но, как будто этого недостаточно, ее жизнь оказывается под угрозой, когда волшебное зеркало сообщило Злой королеве, что отныне вовсе не она милее всех на свете...

**EDEN**

## («ЭДЕМ. РАЙСКИЙ ОСТРОВ»)

Режиссер: Рон Ховард

Автор сценария: Ноа Пинк

В ролях: Ванесса Кирби, Ана де Армас, Джуд Лоу

1929 год. Доктор Фридрих Риттер и его возлюбленная Дора покидают родную Германию с намерением начать новую, свободную от навязанных обществом ценностей, жизнь. Они поселяются на одном из райских островков Галапагосского архипелага. Вначале все идет замечательно, но с приездом новых поселенцев идиллии приходит конец...

С 10 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА

**MOON, DER PANDA**

## («ПАНДА ПО ИМЕНИ МУН»)

Режиссер и автор сценария: Жиль де Майстр

В ролях: Александра Лами, Ноэ Лю, Сильвия Чан

Тиан, как и многие его сверстники, предпочитает проводить время с компьютером, поэтому родители решили отправить его и младшую сестру на каникулы к бабушке в деревню, где нет ни Интернета, ни других подростковых радостей. И неизвестно, как бы дальше разворачивались события, если бы Тиан не обнаружил во время прогулки в горах детеныша панды, оставленного матерью. Между мальчиком и маленькой пандой завязывается уникальная дружба, и они вместе переживают лето, полное приключений и незабываемых моментов.

С 24 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА

**UNTIL DAWN**

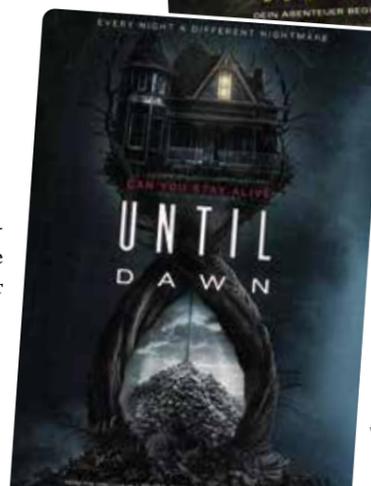
## («ДОЖИТЬ ДО РАССВЕТА»)

Режиссер: Дэвид Ф. Сандберг

Авторы сценария: Блэр Батлер, Гари Доберман

В ролях: Элла Рубин, Одесса Эзайон, Майкл Чимино

Кловер и ее друзья решают отправиться на поиски пропавшей год назад при загадочных обстоятельствах Мелани, сестры Кловер, и... оказываются в петле времени, где они погибают один за другим, но просыпаются в начале того же вечера и переживают все заново. Единственный способ спастись – дожить до рассвета.



WREMJA.INFO

**Пост? Великолепно!**

В 2025 году Великий пост продлится с 3 марта по 19 апреля. Это семь недель особого смысла и традиций, и, конечно, рецептов вкусных и полезных постных блюд.

**Морковный салат с имбирем**

Ингредиенты: 500 г моркови, 1 зубчик чеснока, 50 мл соевого соуса, 20 г кунжута, 200 г огурцов, четверть корешка свежего имбиря, 50 мл кунжутного масла

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить огурец, нарезанный тонкими дольками. Для заправки очистить чеснок и свежий имбирь, измельчить в чеснокодавилке, добавить соевый соус и масло, перемешать. Вылить заправку в салат, перемешать и дать постоять полчаса в прохладном месте. Подавать, посыпав кунжутом.

**Гороховый суп с мятой**

Ингредиенты: 1 стакан зеленого колотого или фаршированного гороха, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 картофелины, 4-5 веточек мяты, 2 столовые ложки оливкового масла, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Горошек промыть, залить двумя стаканами воды и оставить на час. Овощи почистить, измельчить лук и чеснок, картофель нарезать кубиками. Обжарить лук и чеснок на оливковом масле, переложить в кастрюлю и добавить картофель и горох вместе с водой. Влить еще один литр воды и варить до готовности гороха. Пробить суп блендером до однородности, при необходимости добавить еще воды, посолить и поперчить по вкусу. Листики мяты мелко порубить, добавить в суп и перемешать.

**Лимонный рис с цветной капустой и пореем**

Ингредиенты: 1 лук-порей (белая часть), 300 г цветной капусты, 100 г риса, 3 чайные ложки оливкового масла, 1 лимон, 1 чайная ложка молотого мускатного ореха, соль и черный перец по вкусу

Отрезать у порея несколько колец 0,5 см толщиной, отложить. Остальную часть стебля порея нарезать тонкими кольцами. Разогреть в сковороде чайную ложку оливкового масла, быстро обжарить лук до мягкости. Добавить цедру одного лимона и сухой рис, залить водой (на одну часть риса три части воды), добавить сок лимона, посолить, перемешать. Варить на слабом огне 20 минут, периодически помешивая. Когда вода почти полностью впитается, снять с плиты, накрыть крышкой и оставить еще минут на 10. На отдельной сковороде обжарить отложенные кольца лука-порей на чайной ложке оливкового масла примерно по 1-2 минуты с каждой стороны. Отложить для подачи. Цветную капусту разобрать на соцветия, обжарить, приправить солью и мускатным орехом. Добавить в сковороду немного воды и накрыть крышкой, тушить 2-3 минуты, пока капуста не впитает воду. Готовый рис выложить на блюдо, добавить соцветия цветной капусты и обжаренные кольца лука-порей.

**Гречневые постные блинчики с луком**

Ингредиенты: 2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан холодной воды, 3 стакана горячей воды, 30 г дрожжей, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли, репчатый или зеленый лук

Холодную воду развести с пшеничной мукой, потом влить стакан горячей воды, размешать, немного остудить, добавить дрожжи, дать подойти. Когда тесто поднимется, тщательно его перемешать, добавить по чайной ложке сахара и соли, гречневую муку, снова дать тесту подойти. Затем добавить два стакана горячей воды, опять дать подойти. Выливать небольшие порции теста на сковородку, смазанную растительным маслом, посыпая их мелко нарезанным репчатым (или зеленым луком), и выпекать блины.

FOTOS.BY

04.2025





*Поздравляем наших клиентов и читателей альманаха «Время» со светлым праздником Пасхи! Желаем мира, добра, любви, душевного спокойствия и благополучия!*

## 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