



УVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

# ВРЕМЯ

12-летнюю Светлану Чертищеву, или BETSY, знает весь мир: ее композиция «Сигма Бой» в одночасье стала вирусной в TikTok и других соцсетях, возглавила чарты стриминговых сервисов Spotify и YouTube и принесла юной исполнительнице и блогеру невероятную популярность.

LACRAWFISH

СТР.  
20

# BETSY

«Никогда не нужно слушать недоброжелателей!»



# НОВИНКА!

РАЗДЕЛ «МОНАСТЫРСКАЯ АПТЕКА»  
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»

Широкий ассортимент лечебных мазей, терапевтических сывороток, настоек и масел лечебных средств, изготовленных в монастыре Исихастии Святой Троицы на Афоне.

**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. 10**  
ТЕМА  
Нет витаминам, или польза во вред  
У всего на свете есть свои положительные и отрицательные стороны, и витамины – не исключение.

**СТР. 14**  
ЗДОРОВЬЕ  
Овощетерапия, или салат против рака  
По меньшей мере, одна треть всех случаев заболевания раком предотвратима, считают врачи. И уверяют, что один из самых действенных способов профилактики раковых заболеваний – употребление в пищу определенных продуктов.

**СТР. 18**  
ГОСТИНАЯ  
Подростковые кризисы, или отцам о детях  
Почему раньше не было детских возрастных кризисов, и почему они есть в нашем современном обществе?  
Рассказывает протоиерей Максим Первозванский, отец девяти детей.

**СТР. 20**  
BETSY: «Никогда не нужно слушать недоброжелателей!»  
Двенадцатилетнюю Светлану Чертищеву, или BETSY, знает весь мир благодаря ее композиции «Сигма Бой». И это только начало!

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

**СТР. 27**  
АЗБУКА ВКУСА  
Холодно, еще холоднее  
Холодные супы, полезные, легкие и несложные в приготовлении, оптимально насыщают и освежают в разгар жаркого августовского дня. Не благодарите!

  
Impressum

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

  
www.veritas-company.de

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

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für den Werbeinhalt. Alle in dieser Zeitung veröffentlichten Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion nachgedruckt sowie anders verwendet werden.  
Die Autorenbeiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und der Herausgebers wider. Der Verlag haftet nicht für die Richtigkeit der mitgeteilten Angaben und für die Werbung. Es gelten die AGB vom 01.01.2012.



### Игры и не только

#### Gamescom 2025

С 20 по 24 августа в Кельне пройдет Международная выставка интерактивных игр и развлечений Gamescom 2025. Игры и игровые приставки для больших и маленьких, для умных и очень умных, для начинающих и профессионалов, а также программы, технологии, всевозможные компьютерные комплектующие и многое, многое другое. Среди всего этого разнообразия наверняка найдется что-то интересное и для вас!



### Идеи россью

#### Gourmet Festival Düsseldorf 2025

Людей посмотреть и себя показать, увидеть воочию последние тренды кулинарной моды и, самое главное, попробовать тот или иной (а может и оба) гастрономический шедевр – на кулинарном фестивале в Дюссельдорфе Gourmet Festival Düsseldorf с 22 по 24 августа это совершенно элементарно! Здесь можно как открыть для себя все нюансы и прелести немецкой кухни и попробовать местные деликатесы и лучшие вина Германии, так и ознакомиться со свежими идеями, представленными поварами, сомелье и бариста из разных стран мира.



### Слуги народа, или день открытых дверей правительства ФРГ

Узнать каково быть слугой народа и получить представление о политической жизни Берлина можно 23 и 24 августа: в эти дни федеральное правительство приподнимет окутывающий его занавес таинственности и откроет двери для своих граждан. В рамках специальной информационно-развлекательной программы пройдут дискуссии с членами кабинета министров, которые расскажут о своей повседневной работе, а также интересные доклады экспертов о возможностях получения образования и карьерного роста в политике, предпринимательских инициативах или социальных обязательствах.

### Взгляд в будущее, или страна изобретений

#### Maker Faire Hannover 2025

Исторические открытия и будущие инновации, фантастические перспективы и удивительные возможности – все это предстанет перед глазами посетителей Международной выставки изобретений Maker Faire Hannover 2025. С 23 по 24 августа выставочный центр Ганновера станет сценой для увлекательнейшего спектакля, посвященного открытиям в различных областях, главные роли в котором исполняют экспоненты из разных стран мира. Не пропустите уникальную возможность заглянуть в будущее!



### Ночь музеев

#### Lange Nacht der Museen

Традиционная летняя «Длинная ночь музеев» пройдет в немецкой столице 30 августа. В ней примут участие более 100 различных культурных учреждений. Музеи и галереи, выставочные залы и мемориалы, исторические памятники и культурные центры города с шести часов вечера до двух часов ночи будут рады гостям и жителям Берлина, которые, в свою очередь, смогут не просто увидеть самые разнообразные исторические, археологические и живописные коллекции, но и насладиться специальной программой, включающей в себя концерты, лекции, музыкальные выступления, театральные постановки, демонстрации фильмов и доклады. Кроме того, в эту ночь многие рестораны и кафе предложат посетителям особенное (музейное!) меню.



### Последний аккорд лета

#### Museumsuferfest 2025

Праздник на Музейной набережной Франкфурта-на-Майне, который пройдет в этом году с 29 по 31 августа, заслуженно считается одним из самых крупных и значительных культурных праздников и фестивалей Европы. На отрезке набережной длиной в восемь километров по обоим берегам Майна с утра пятницы до поздней ночи воскресенья пройдут театральные постановки и инсценировки, музыкальные спектакли, концерты творческих коллективов, выступления музыкальных и танцевальных групп и многое другое. Непременной составляющей праздника на Музейной набережной является парусная регата (Drachenseglerrennen), которая пользуется особой популярностью у зрителей и привлекает всеобщее внимание, равно как и завершающий лето – и сам вечер, – грандиозный фейерверк на Майне.

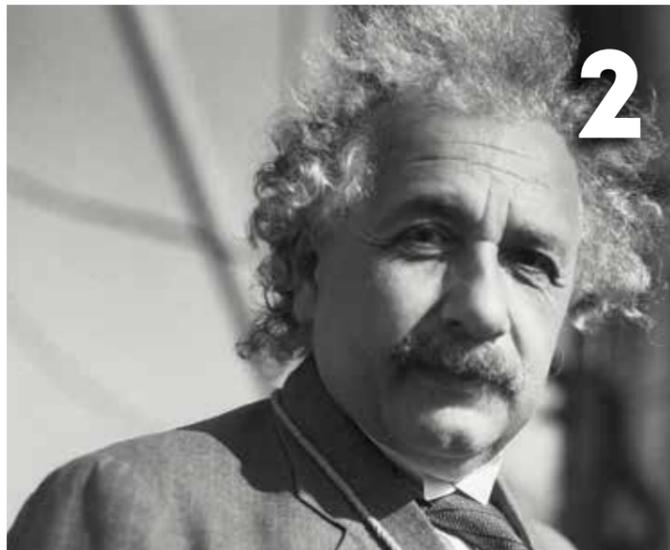


### Все свое возжу с собой

#### Caravan Salon Düsseldorf 2025

Предпочитающим путешествовать, следуя принципу «все свое возжу с собой», просто-таки необходимо посетить Международную выставку автомобильного туризма Caravan Salon Düsseldorf 2025, которая пройдет с 29 августа по 7 сентября в выставочном центре Дюссельдорфа! Именно здесь можно увидеть самый большой в мире выбор техники для мобильного отпуска. Дома на колесах, автофургоны, прицепы и аксессуары для кемпинга, премьерные показы новинок и всевозможное оборудование для активного отдыха, плюс специальный лагерь-кемпинг Caravan Center, красочные шоу и фейерверки, посвященные 65-му юбилею выставки – скучать тут точно не придется!

# СОБЫТИЯ АВГУСТА



2

## 2 августа 1939 года

Нобелевский лауреат Альберт Эйнштейн по просьбе группы европейских эмигрантов-физиков, встревоженных прогрессом германских ученых в создании ядерного оружия, подписал и отправил письмо на имя президента США Рузвельта, в котором содержалось предложение начать свои разработки атомной бомбы. Рузвельт, прочитав это письмо, воскликнул: «Это требует действий!», и распорядился о немедленном старте проекта, получившего кодовое название «Манхэттенский».

## 4 августа 1662 года

На Красной площади в Москве собралась толпа разъяренных горожан, обнищавших в результате денежной реформы, в ходе которой царем Алексеем Михайловичем были введены медные деньги и повышены налоги (последние, кстати, взимались исключительно в серебряных монетах). Но их уже ждали стрельцы и солдаты, жестоко и беспощадно подавившие медный бунт. Тем не менее, спустя непродолжительное время медные деньги были отменены.

## 5 августа 1933 года

Состоялось официальное открытие Беломорско-Балтийского канала, мощного транспортного пути длиной 227 километров, соединившего Белое море и Онежское озеро. На строительстве канала, которым руководило начальство НКВД СССР, работали около 280 тысяч заключенных, сумевших практически голыми руками создать уникальный комплекс сложных гидротехнических сооружений (шлюзов, плотин, водоспусков, дамб и искусственных каналов) за год и девять месяцев.

## 7 августа 1565 года

Первопечатник Иван Федоров и его помощник Петр Мстиславец приступили к изданию в Москве «Часовника» – следующей книги после их легендарного «Апостола», вышедшего годом ранее, и второй из датированных русских печатных книг.

## 11 августа 1973 года

Центральное телевидение СССР начало показ многосерийного художественного фильма «Семнадцать мгновений весны», в основу которого лег сюжет одного из романов популярного писателя Юлиана Семенова. Этот сериал, снятый режиссером Татьяной Лиозновой, занял почетное место в золотой коллекции мирового кинематографа.

## 12 августа 2000 года

Во время учений Северного флота в Баренцевом море погибла одна из новейших атомных подводных лодок ВМФ России «Курск», а вместе с ней все 118 членов экипажа.

## 16 августа 1960 года

По решению XI Международного астронавтического конгресса в Стокгольме была основана Международная академия астронавтики (International Academy of Astronautics, или IAA). Среди ее задач – развитие астронавтики в мирных целях и проведение программ международного сотрудничества, направленного на расширение аэрокосмических исследований.



5



12

## 18 августа 1991 года

Начало так называемого «августовского путча», попытки отстранения М. С. Горбачева с поста президента СССР и смены проводимого им курса, предпринятой самопровозглашенным Государственным комитетом по чрезвычайному положению (ГКЧП). Как известно, переворот не удался и завершился уже спустя три дня.

## 24 августа 79 года

В результате землетрясения и смещения тектонических плит произошло извержение вулкана Везувий, приведшее к гибели Помпеи, Геркуланума, Стабий и других селений. Сила извержения была такова, что пепел от него долетал даже до Египта и Сирии.

## 31 августа 1907 года

В Санкт-Петербурге было подписано англо-русское соглашение, завершившее многомесячные переговоры по созданию военно-политического альянса России, Великобритании и Франции, известного также как Антанта.



18

## СУДОКУ

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

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

## Фрукты-ягоды

Дары лета, а точнее, фрукты и ягоды, являются прекрасными ингредиентами для приготовления домашней косметики.

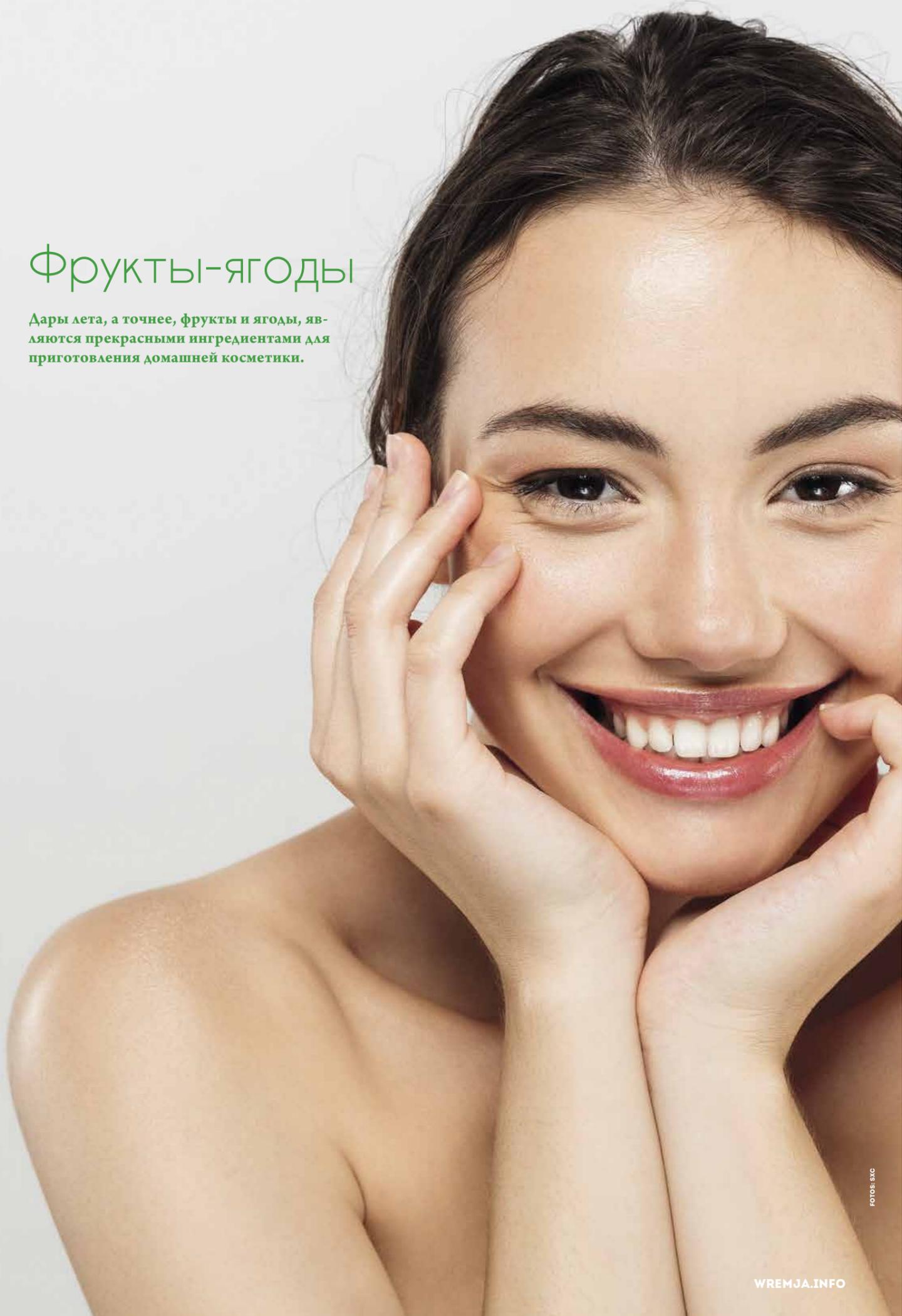


PHOTO: SXC

**Абрикосы и клубника, арбуз и сливы, персики и виноград не только вкусны и полезны, но и не хуже синтетических продуктов насыщают кожу и волосы витаминами, увлажняют, очищают и повышают их жизненный тонус.**

### Виноград

Если верить мифам Древней Греции, богиня красоты Афродита применяла для ухода за собой ягоды винограда. И совершенно при этом не ошибалась! В виноградной мякоти содержатся полифенолы, обладающие уникальной способностью предотвращать образование свободных радикалов в организме, что, в свою очередь, является основной причиной раннего старения кожи и возникновения раковых заболеваний. Поэтому косметические средства, в состав которых входят экстракты винограда, обладают увлажняющим, питающим и разглаживающим эффектом и делают кожу нежной и гладкой.

### Антивозрастная разглаживающая маска на основе винограда

Смешать столовую ложку свежесжатого виноградного сока с таким же количеством меда. Смочить в полученном составе марлю и положить ее на лицо на тридцать минут. Затем умыться теплой водой.

### Сливы

Благодаря высокому содержанию так называемых витаминов красоты В, С, Е, РР, сливы способны укреплять иммунитет кожи и стенки сосудов, разглаживать мелкие морщинки и улучшать цвет лица. Еще мякоть слив является прекрасным природным пилингом, очищающим кожу от омертвевших клеток. И уж точно маски и лосьоны на основе слив могут устранять пигментацию.

### Отбеливающая маска для лица из сливы

Сделать сливовое пюре в блендере, добавить туда чайную ложку сме-

таны и крахмала. Разместить, нанести на лицо на тридцать минут, снять маску ватным диском, смоченным в чайной заварке.

### Персики

Не зря существует выражение «кожа, как персик»! Чтобы стать обладательницей такой, как кожа этого плода, упругой, эластичной и нежной кожи, всего-то и нужно, что регулярно пользоваться домашней «персиковой» косметикой. Результат не заставит себя ждать!

### Скраб из персиковых косточек

Три ядра персиков измельчить до состояния муки, добавить к ним одну столовую ложку натурального йогурта, перемешать и нанести на чистую кожу на десять минут. Затем легкими круговыми движениями массировать лицо 5-7 минут. Смыть маску теплой водой.

### Клубника

Ягоды клубники содержат массу витамина С и витаминов группы В, а также антиоксиданты, способствующие восстановлению кожи после окислительного стресса. Также она регулирует деятельность сальных желез и сокращает поры, поэтому косметические препараты на основе этих ягод незаменимы для ухода за жирной кожей. Экстракт клубники хорошо воздействует и на волосы, укрепляет их, восстанавливает структуру.

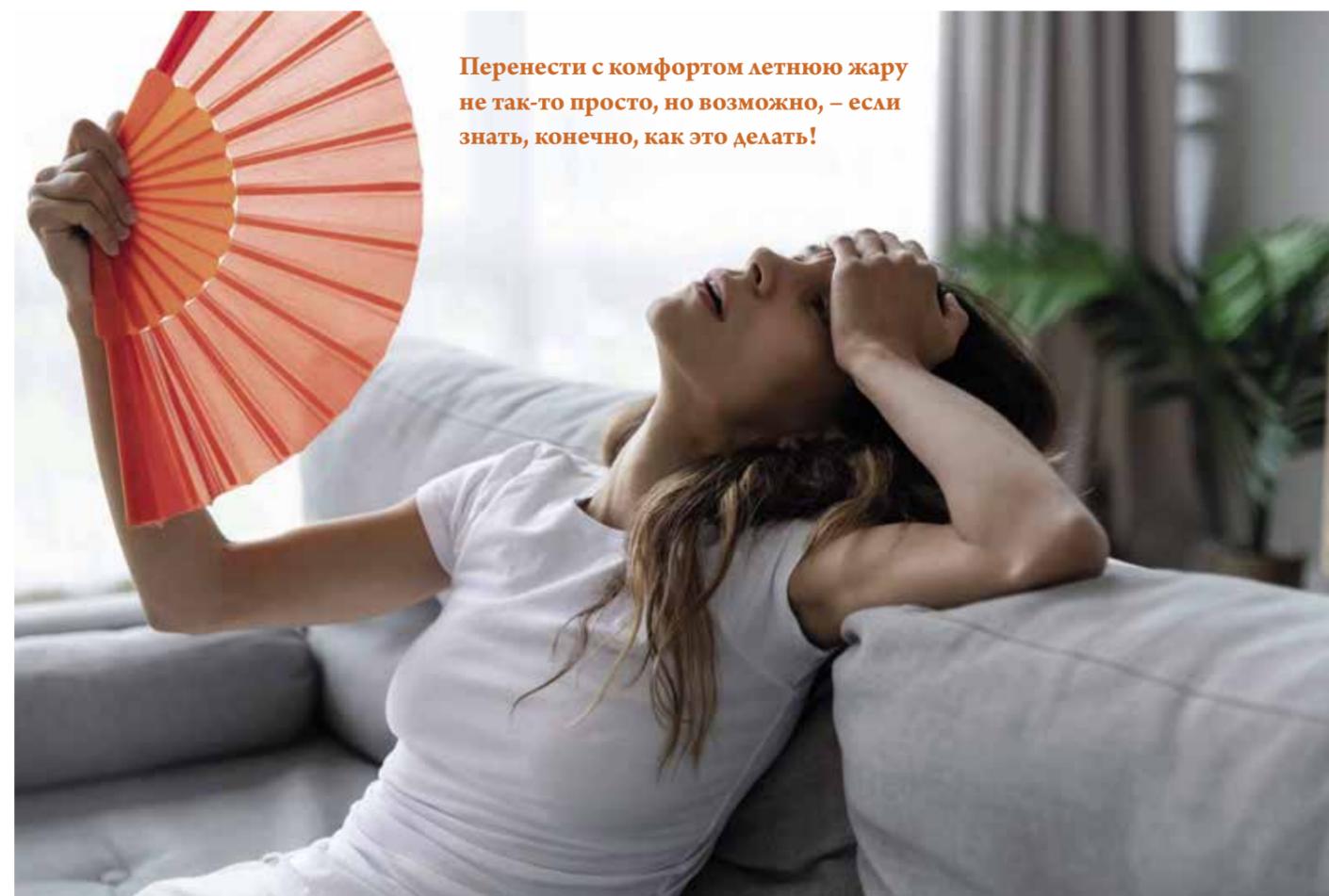
### Маска из клубники для восстановления волос после окрашивания

Взбить в блендере 200 грамм ягод, добавить в пюре две столовые ложки оливкового масла и желток. Перемешать, нанести маску на волосы по всей длине, накрыть полиэтиленовой пленкой. Смыть теплой водой через тридцать минут, затем вымыть волосы с шампунем.





Перенести с комфортом летнюю жару не так-то просто, но возможно, – если знать, конечно, как это делать!



# Погода в доме

Прямые солнечные лучи, проникающие через оконные стекла и нагревающие воздух, – основные «виновники» жары в доме. Один из самых бюджетных вариантов борьбы с ними – белые льняные плотные шторы: белый цвет отражает солнечный свет, а лен – лучшая летняя ткань, известная своим охлаждающим эффектом. Можно также установить жалюзи, они идеально отражают солнечный свет и защищают помещение от перегрева. Достойной альтернативой «простым» занавескам и жалюзи служат шторы-плиссе, римские и рулонные шторы, которые надежно защищают жилые помещения от проникновения ярких солнечных лучей, сочетая в себе самые современные тенденции оформления окон. Еще они представляют собой оптимальное решение многих «оформительских» проблем: так, плиссе или рулонные шторы легко разместить там, где использовать «классические» портьеры затруднительно, например, на кухне или лоджии, на наклонных или мансардных окнах. А так называемые «нано-шторы» можно в мгновение ока повесить даже там, где обычный карниз не подходит по техническим или дизайнерским причинам, причем – без необходимости сверлить раму или вызывать мастера. Боковые направляющие крепятся с помощью специальной клейкой ленты непосредственно на оконное стекло, не оставляя никаких следов после замены занавесок! А разнообразие фактур, рисунков и расцветок тканей, используемых при изготовлении этих чудо-штор, позволяет сделать их изюминкой любого интерьера.

Но вернемся к другим способам «охлаждения» квартиры: не менее важную роль, нежели «одежда для окон», играют и специаль-

ные электроприборы вроде вентиляторов и кондиционеров. Для тех же, кто не может или не хочет прибегать к их помощи, отлично подойдут и самодельные кондиционеры, не хуже магазинных создающие эффект прохлады. Для этого всего-то и нужно, что заморозить воду в пластиковых бутылках и поставить их на поднос перед вентилятором. Через час-полтора в комнате станет значительно прохладней. Вместо бутылок перед вентилятором можно поставить таз, наполненный кубиками льда.

Легче дышится даже в самую непереносимую жару и после влажной уборки! При испарении вода охлаждает воздух и понижает его температуру в комнате. А уж если температура за окном грозит побить все рекорды, то можно завесить окна мокрыми хорошо отжатыми белыми простынями или «украсить» интерьер мокрыми полотенцами, периодически сбрызгивая их из пульверизатора холодной водой.

Принять горячий душ и вдогонку выпить стаканчик горячего чая – хитрость, спасающая от жары минимум на час! Смысл в том, чтобы сбалансировать температуру тела и воздуха. После горячего душа температура в квартире покажется не такой уж непереносимой. Секрет горячего чая (но только зеленого) в том, что он содержит элементы, которые снижают температуру тела и активизируются именно тогда, когда чай горячий. Черный чай в горячем виде жажду не утоляет. Кроме чая, необходимо пить больше прохладной минеральной воды, есть больше фруктов и овощей и меньше – жирных продуктов. И тогда летняя жара будет вам не страшна!

# Нет витаминам, или польза во вред

**У всего на свете есть свои положительные и отрицательные стороны, и витамины – не исключение.**

Кто бы спорил: витамины повышают качество жизни, равно как и помогают при профилактике и лечении многих заболеваний. Но они вовсе не являются панацеей от всех бед и универсальным ответом на все проблемы, а их избыток может привести к не менее серьезным проблемам, нежели недостаток. На что же обращать внимание перед тем, как делать прием витаминов частью ежедневной рутины?

Начнем «от печки», то есть с определения витаминов: это органические соединения, которые жизненно необходимы человеку, так как играют ключевую роль во всех биохимических процессах.

Они участвуют в обмене веществ и обеспечивают нормальное функционирование клеток, органов и систем организма. Недостаток витаминов приводит к серьезным болезням, а авитаминоз – даже к летальному исходу (например, дефицит витамина С вызывает развитие цинги, влекущей за собой отмирание клеток).

Поэтому витамины являются незаменимой частью нашего рациона, и их поступление извне (с пищей или в форме препаратов) критически важно для здоровья. При этом самое важное правило: решение «пропить витамины» должно базироваться на четких медицинских показаниях. Действительно ли нужен тот или иной витамин, какие именно вещества в дефиците, а какие – в избытке, покажет лабораторная диагностика. Никакое самочувствие, усталость или сыпь не дадут объективной картины без цифр.

Кроме того, даже у витаминов есть побочные эффекты. Так, длительный прием железа при его нормальном уровне способен повредить печень. Йод при бесконтрольном приеме может вызвать узлообразование, даже если щитовидная железа работала нормально. А гипervитаминоз витамина С часто проявляется в виде аллергических реакций – покраснения и зуда кожи, высыпаний.

Несмотря на внешнюю безобидность, витамины – это активные вещества, которые вмешиваются в обменные процессы и могут принести больше вреда, чем пользы. Так, многие вещества не только усиливают действие друг друга, но и блокируют. Именно поэтому прием одной добавки может вызвать дефицит другой. Например, избыток цинка способен вытеснить медь, а кальций мешать усвоению железа. Такие нюансы практически невозможно отследить без врачебного сопровождения и анализа.

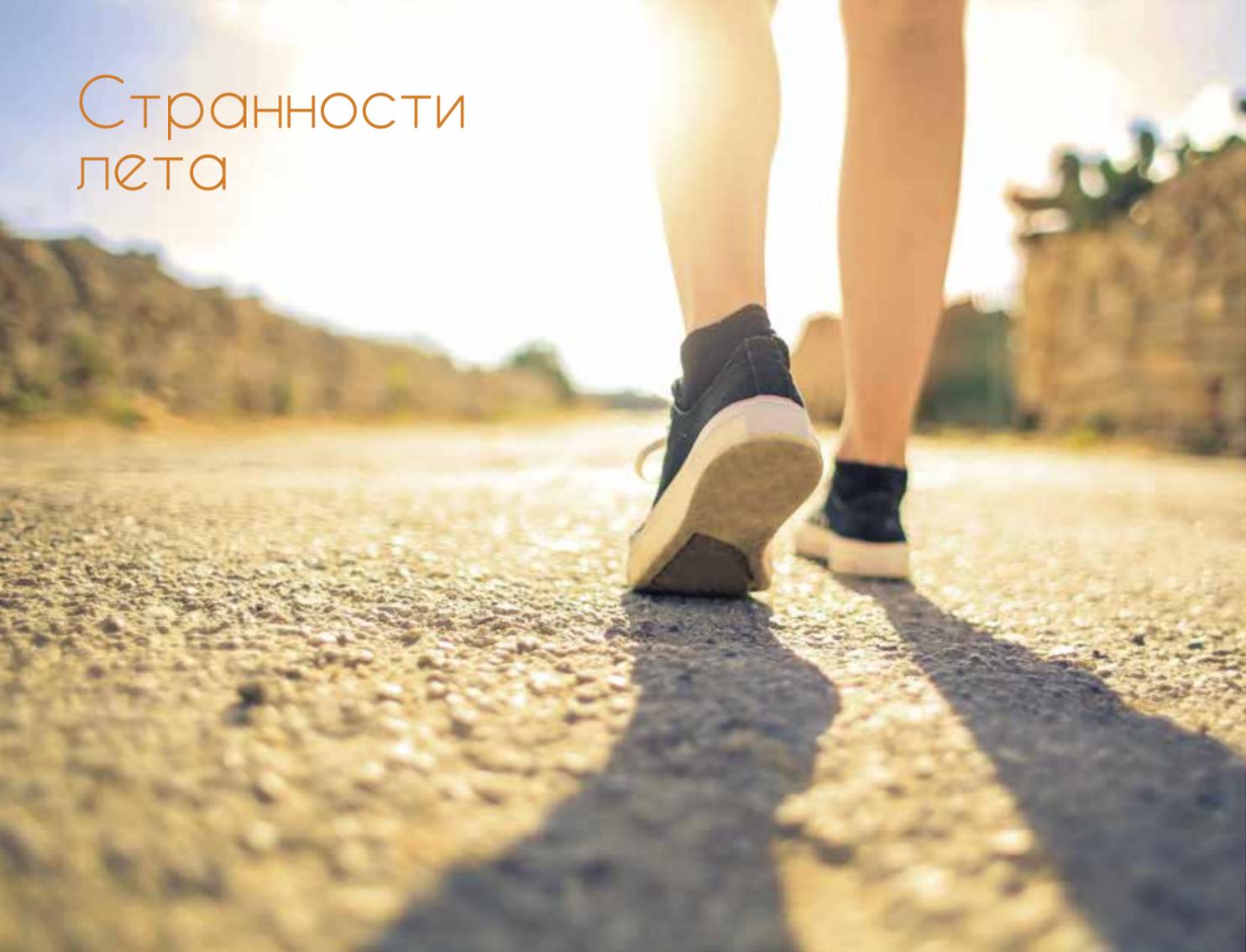
Кстати, об анализах: витамины порой способны исказить картину мира, точнее, результаты обследований. Так, высокие дозы витамина С могут влиять на определенные тесты на уровень глюкозы в крови, потенциально давая ложные результаты. Также некоторые

поливитамины, содержащие биотин, могут влиять на результаты гормональных тестов, например, тестов функции щитовидной железы. Чтобы избежать любых возможных препятствий при прохождении медицинских анализов, необходимо сообщить врачам о принимаемых витаминах и добавках.

Что уж говорить о взаимодействии лекарств и витаминов! Например, витамин К может снизить способность антикоагулянтов разжижать кровь, витамины группы В, вступая во взаимодействие с многими лекарственными препаратами, способны влиять на эффективность антидепрессантов, а витамины С и Е не очень совместимы с некоторыми химиопрепаратами, используемыми при лечении рака. Поэтому не следует самостоятельно назначать себе витаминный курс. Особенно это касается пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями, принимающих более трех препаратов одновременно. В худшем случае бесконтрольный прием таких полезных витаминов может привести к развитию серьезных недугов, а вовсе не к оздоровлению!



# Странности лета



Удивительная вещь лето – сначала оно все никак не наступает, а потом пролетает с такой скоростью, что только и остается, что поражаться скоротечности сезонов (и жизни в целом). К странностям теплого времени года относится еще и тот факт, что часто вместо того, чтобы наслаждаться солнцем, возможностью выходить из дома без теплой куртки, теплыми лунными ночами и прочим буйством зелени, мы сетуем на жару и тополиный пух, срываемся по пустыкам, отчаянно завидуем тем, кто собирается в отпуск, и страдаем от стресса, вернувшись с отдыха. Как же научиться получать удовольствие от лета?

Чтобы пережить лето с минимальными потерями и без всякого пред- и постотпускного стресса, нужно в первую очередь снизить общую нагрузку на организм. Если уехать из пыльного, душного города не получается никак, то, по крайней мере, стоит постараться вести спокойный размеренный образ жизни, не строя заранее планов и не ставя себе конкретную задачу сделать за день определенное количество задач. В летний зной необходимо избегать чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузок и относиться к себе как можно более бережно!

Психологи утверждают, что в подавляющем большинстве случаев причиной стрессов являются не столько реальные трудности, сколько их тревожное ожидание. Но есть ли смысл заранее переживать из-за проблем, которые еще не возникли? Гораздо разумнее их решать только по мере поступления! Особенно летом, когда найти какое-то

приятное занятие, не имеющее отношения к сложностям и неприятностям, проще простого! Поваляться на траве или подремать в гамаке, пробежаться босиком по траве или вырваться в лес за грибами (а вернувшись, быстренько почистить их и сварить ароматный суп)... И это далеко не полный список прекрасных возможностей для отличного досуга, не оставляющего времени на различные рефлексии и переживания.

Жара и зной невероятно отравляют жизнь и действуют на нервы? Это абсолютно нормально, ведь повышенная температура окружающей среды – один из самых серьезных раздражителей нервной системы среди всех прочих внешних факторов, заставляющих организм менять ритм, активизирующий обмен веществ и нервную деятельность. Все дело в том, что при большом количестве солнечного света увеличивается выработка катехоламинов (группы гормонов, к которой относятся известные «гормоны счастья» серотонин и норадреналин), в результате чего центральная нервная система работает на повышенных оборотах. Это приводит к повышенной возбудимости и агрессии. Особенно жара действует на людей, страдающих психическими расстройствами и эндокринными заболеваниями. Но и те, у кого не наблюдается явных отклонений, также подвержены в особенно теплые летние дни перепадам настроений и плохому самочувствию. В особенности люди, вынужденные в жару долгое время находиться в душном и жарком помещении, чувствуют себя (порой без причины) уставшими, излишне подозрительными и более враждебно настроенными по отношению к окружающим.

FOTO: SXC

Не зря именно на начало и середину лета приходится резкий скачок правонарушений! Ученые объясняют этот феномен так: агрессия, заложенная в людях на биологическом и генетическом уровне, контролируется разумом и нравственными началами. А, не успев еще приспособиться к типично летним явлениям в виде жары, духоты и чрезмерной сухости воздуха, наш разум частенько отказывается, провоцируя человека на самые жестокие поступки. Этому способствует и десинхронизация суточных ритмов, особенно заметная в период коротких ночей, и прочие отягочающие жизнь горожанина обстоятельства – перманентный шум, выхлопные газы автомобилей, большое скопление людей... Чтобы свести к минимуму все эти неприятности, необходимо почаще баловать себя: чашечка кофе «вне очереди» на солнечной террасе уютного кафе, прогулка по парку, встреча с друзьями могут сотворить чудо! Что уж говорить о предвкушении предстоящего отпуска и подготовке к нему...

Ну, а те, кто уже успел съездить в отпуск, вернуться и окунуться в будничную рутину, могут утешать себя тем, что, во-первых, им уже посчастливилось вырваться из матрицы повседневности и обрести душевное равновесие и прекрасное самочувствие. А во-вторых, конец отпуска не приравнивается к концу всего приятного, веселого и легкого, что есть в вашей жизни! Лето ведь еще продолжается.

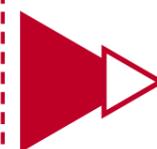


**ВРЕМЯ**  
МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

**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 «АВО ВРЕМЯ».**

**ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:** .....

**АДРЕС/ADRESSE:** .....

**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:** .....

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

# Овощетерапия, или салат против рака



**По меньшей мере, одна треть всех случаев заболевания раком предотвратима, считают врачи. И уверяют, что один из самых действенных способов профилактики раковых заболеваний – употребление в пищу определенных продуктов.**

Доказано, что многие овощи благодаря содержащимся в них уникальным сочетаниям активных веществ уменьшают вероятность развития рака и способствуют профилактике разных видов онкологии. К ним относятся авокадо, томаты, капуста, морковь и шпинат. Но обо всем по порядку.

Плоды авокадо содержат большое количество мощного антиоксиданта глутатиона, атакующего свободные радикалы, тем самым снижая риск заболевания раком. Ученые считают, что авокадо может помочь лечению вирусных гепатитов, которые являются основной причиной рака печени.

Рацион, богатый помидорами и продуктами на их основе (томатный сок, соусы, кетчупы и даже консервированные супы), уменьшает риск рака легких, простаты и толстой кишки. Все потому, что томаты являются кладезем активного противоракового вещества ликопена (кстати, он-то и придает красную окраску плодам). Чем краснее помидор, тем больше его антираковая активность, а максимальное количество ликопена в помидорах сорта черри. Чтобы профилактический эффект проявлялся в полной мере, требуется в день съедать два томата средней величины или эквивалентное количество продуктов из этого овоща, желательно приправленных оливковым маслом, улучшающим усвоение ликопена.

Мощным противораковым агентом, отлично зарекомендовавшим себя в борьбе с раком груди, является капуста брокколи. Ученые объясняют полезные свойства брокколи тем, что в ней содержится вещество сульфорафан, способное уничтожать раковые клетки и стимулировать иммунную систему. Сульфорафан действует целенаправленно и не поражает здоровые клетки, тем самым снижая

риск для всего организма в целом. Он также может предотвратить появление новых опухолей, что делает капусту брокколи незаменимым продуктом рациона даже здоровых людей. Для достижения оптимального эффекта советуется съедать полчашки капусты в день, причем в вареном виде и желательнее без заправки. Не менее полезна и родственница брокколи, брюссельская капуста, также обладающая противораковыми свойствами. Кроме того, брюссельская капуста является отличным источником клетчатки, высокий уровень которой может снизить риск появления рака желудка и толстой кишки.

Недавние исследования доказали, что регулярное употребление моркови может защитить от рака простаты. Каротиноиды, превращающиеся в витамин А в организме, способствуют выводу канцерогенов из организма, что очень важно для профилактики онкологических заболеваний. Проведенные исследования показали, что морковные соки и салаты также стимулируют работу иммунных клеток. Это помогает уменьшить онкологические заболевания широкого спектра, в том числе горла, рта, кишечника, мочевого пузыря и простаты.

Шпинат известен как один из самых здоровых продуктов питания. И неспроста, ведь в нем присутствуют фитокаротиноиды, хлорофилл и антиоксиданты, в комплексе являющиеся отличными борцами с раком. Нужно помнить, однако, что все эти полезные для профилактики и поддержки лечения онкологических заболеваний вещества разрушаются при термической обработке. Поэтому шпинат лучше употреблять в пищу в сыром виде.

Недавно медики обнаружили, что поистине волшебными противораковыми свойствами обладают и огурцы. В их составе есть лигнаны, растительные антиоксиданты, особенно полезные женщинам в менопаузе. Они борются с риском образования гормонозависимых опухолей, в том числе рака груди. За счет высокого содержания флавоноидов эти хрустящие

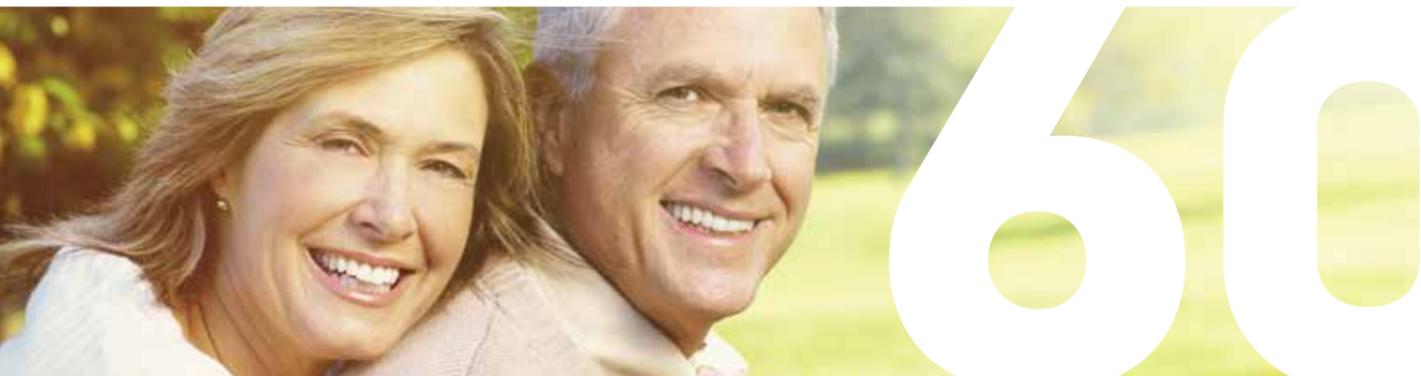
## Новости наших резиденций

В резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Bienenwiese», «Glücksklee», «Sonnenhaus» и «Sorglos Wohnen» одной из наиболее важных задач является организация досуга жильцов, наполнение каждого часа разнообразными занятиями, которые придают смысл прожитому дню и делают их жизнь эмоционально насыщенной и полноценной. Праздники, дни рождения, музыкальные вечера, рукоделия и настольные игры... В наших резиденциях скучать не приходится никому, ведь в расписании наших жильцов в буквальном смысле расписана каждая минута. У нас созданы оптимальные условия для восстановления здоровья, ухода и активного долголетия. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Пользуемся возможностью еще раз поздравить Марию Шторм, которая недавно отпраздновала свое 88-летие, с днем рождения, и пожелать ей здоровья, долголетия и бодрости духа!



**Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)**  
030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55



### Овсянка, сэр!

Самым лучшим способом эффективного очищения организма для людей старшего поколения, столь же безопасным, сколь и простым, является регулярное употребление жидкой овсяной каши с лимонным соком. Это нехитрое блюдо способствует нормализации веса, выведению шлаков и токсинов и улучшению самочувствия. Овсяную кашу лучше готовить на воде, без сахара и соли, допустимо добавлять в нее немного меда. Утренняя овсянка запускает механизмы очищения, способствует ускорению метаболических процессов и, как следствие, избавлению от ненужного токсинного балласта. А самое приятное, она не вредит микрофлоре желудка и блокирует появление чувства острого голода, помогая избегать скачков сахара в крови и резких перепадов настроения.



### Закаляйся, как сталь

Как победить ежедневную усталость и укрепить иммунитет? Очень просто: нужно закаляться! Неоднократно доказано, что закаливание – один из лучших помощников в соблюдении здорового образа жизни. В идеале, к нему нужно приучаться еще в детстве, однако это как раз тот случай, когда лучше поздно, чем никогда. Воздушные ванны и водные процедуры укрепляют нервную систему, благоприятно влияют на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление и обмен веществ. Начинать закаливание лучше всего с растирания тела сухим полотенцем, позже переходить к влажным обтираниям, а затем и к обливаниям. Ничего сложного, зато эффект превосходит все ожидания!



### Оранжевое настроение

Чтобы всегда быть в здравом уме и твердой памяти, причем в любом возрасте, нужно съедать хотя бы одну морковку в день. Подойдут также абрикосы, желтая паприка, дыня и другие каротиносодержащие продукты. Все потому, что нехватка бета-каротина, или витамина А, весьма отрицательно влияет на процессы мышления. А так как бета-каротин содержится только в пище растительного происхождения и не производится организмом человека, его нужно получать с продуктами питания. Чемпионами по содержанию витамина А считаются овощи и фрукты желтого и оранжевого цвета. При этом следует помнить, что бета-каротин в полной мере усваивается только в компании с жирами, поэтому салат из паприки и помидоров необходимо всегда заправлять маслом, а в морковный или тыквенный суп – добавлять сливки.



**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!**

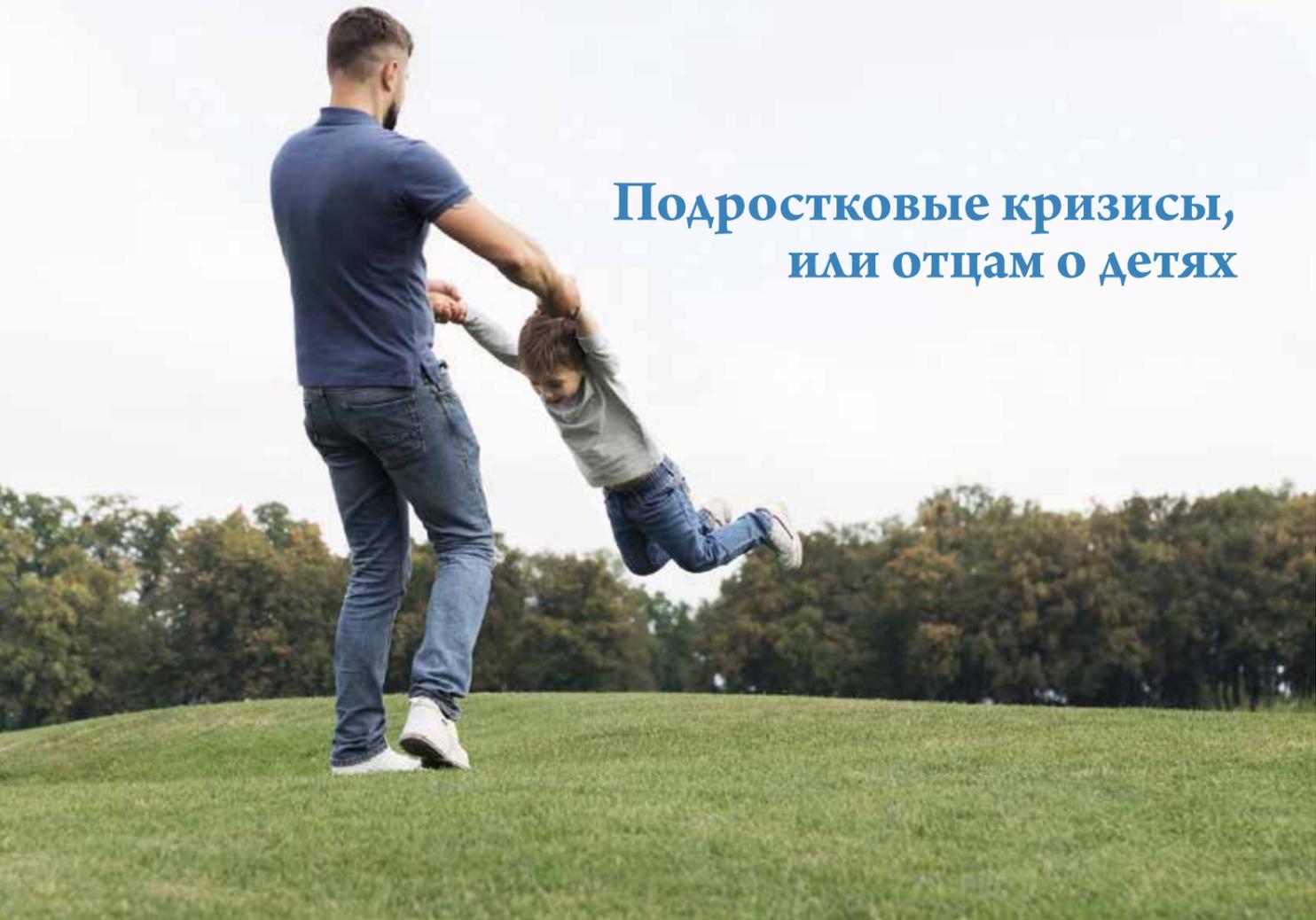


VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH  
Sophie-Charlotten-Straße 30  
14059 Berlin  
Tel. 030 - 688 377 133

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

## Подростковые кризисы, или отцам о детях



**Почему раньше не было детских возрастных кризисов и почему они есть в нашем современном обществе? И, самое главное, что делать, чтобы сохранить доверительные отношения с детьми-подростками? Рассказывает протоиерей Максим Первозванский, отец девяти детей.**

Раньше семья была большой, патриархальной и многопоколенческой. Сейчас мы иногда слышим ностальгические размышления на тему: «Как было бы хорошо сейчас вернуть нам все это». Но, большинство разумных и вполне православных специалистов скажут, что сейчас такая семья невозможна: раньше люди не воспринимали так остро свою особость, индивидуальность и отделенность от других. В большой многопоколенческой семье фактически не существовало внутренних границ. Люди ощущали себя семьей, как единое целое. Сейчас же ситуация другая. XX век показал нам опыт перехода к нуклеарной семье, состоящей из родителей и несовершеннолетних детей. Происходило это не болезненно, наследие большой семьи, когда люди спаяны в одно общее целое, без разделений границ друг друга в новой реальности приводило к ужасным склокам, выяснению отношений, вмешательству старших поколений в жизнь младших, взаимных обид, претензий супругов, детей и так далее. Люди просто не знали и не понимали, как жить в новой реальности, что появились эти самые межличностные границы.

Все, о чем я говорю, называется очень непопулярным среди православных словом «эмансипация». Она происходила повсеместно

с переходом к индустриальному обществу. Независимо от национальности или религии. С незначительными особенностями. Причем этот процесс происходил буквально за десятилетия, стремительно, по историческим меркам, что усиливало конфликтность. Сейчас, по крайней мере, у жителей больших городов в третьем поколении эта проблема потеряла такую остроту. У многих уже урбанизированных семей произошло то самое «личностное отделение». То есть, люди воспринимают и себя, и своих детей, причем, даже достаточно нежного возраста, отдельными личностями, самостоятельными, имеющими право на какие-то свои желания, собственное мнение и так далее. Хотя так происходит далеко не у всех. Немало осталось семей, где, к сожалению, из поколения в поколение переносят проблему, когда родители продолжают жестко вмешиваться в жизнь своих даже уже совершеннолетних детей. Они не отпускают человека, не осознают его инаковости и свободы, они пытаются навязывать будущую профессию, образ жизни, какие-то качества, воспитывают детей для себя. То есть, не отделяют себя от собственных детей.

Подростковый кризис – это как раз кризис осознания себя отдельным, самостоятельным, взрослым человеком. Там, где старшее поколение этой проблемы не понимает, и не осознает, что подросток их вовсе не такой, каким были его сверстники из многопоколенческой патриархальной семьи больше ста лет назад, кризис проходит в очень жесткой форме. Подросток начинает бороться за свою самостоятельность, за свои права. Там, где родители это понимают, подростковый кризис проходит значительно мягче.

Понятно, что на то, как проходит кризис, влияет и психологическое благополучие в семье, отношения между родителями. Если мы имеем дело с разводом, с ситуацией, когда взрослые между собой не ладят, то ситуация усугубляется. Вообще любой развод, а тем более тот, который проходит в жестких формах, приводит к серьезному падению авторитета родителей, и, соответственно, все усугубляет.

Если авторитет родителей стоит высоко, если родители спокойно относятся к взрослеющим детям, к их возрастающей самостоятельности, к праву что-то для себя выбирать, тогда все происходит гораздо мягче.

Надо понимать, что подросток говорит грубости в ответ на что-то. Не в смысле в ответ на грубости, а в ответ на то, что ему не нравится, но он не всегда может сформулировать это для себя. Например, подросток может чувствовать недостаток любви, внимания со стороны взрослых. Причем, ни сейчас, в этот момент, когда он говорит грубости, а с раннего детства. То есть, это своего рода неосознанная месть.

Мама 20-летней девушки (даже уже не подростка!) позволяет себе заходить в ее комнату в ее отсутствие, убирать вещи на столе, перекладывать белье в шкафу, несмотря на настойчивую просьбу этого не делать. Естественно, это не способствует миру в семье. Или папа позволяет себе стереть на компьютере какие-то файлы своего 16-летнего сына, или без его ведома просматривает его переписку в «Контакте»... А потом жалуется, что сын неуправляем. В комнату 14-летнего подростка уже не стоит заходить без его разрешения. Тем более, рыться в его вещах, наводить порядок у него на столе.

Ребенок хочет заниматься биологией, а ему навязывают социологию или еще чего-нибудь, – это тоже явное нарушение границ: ребенок видит, что его интерес не учитывается. Это может быть и в более младшем возрасте, когда человек хочет заниматься футболом, а ему навязывают скрипку и жест-



ко требуют. Понятно, что должна быть дисциплина. Понятно, что, если ребенок хочет заниматься музыкой, но не выполняет всегда домашние задания, то родители могут требовать дисциплины.

Но, конечно, если подросток хочет, чтобы его границы уважали, его нужно учить уважать границы других. Это вторая, очень большая проблема, о которой обычно вообще забывают – это второй значимый личностный кризис. Я сейчас имею в виду не возрастные кризисы, а глобально-личностные. Отделение от родителей происходит практически у всех. У многих, по крайней мере. Второй кризис – это осознание того, что у других людей тоже есть права, границы, и их точно также нельзя нарушать. Этот кризис проходит более сложно.

Первоначально ребенок осознает себя, а потом он должен осознать, что у мамы, у папы, у братьев-сестер, друзей, еще у кого-то тоже есть свои права и границы. Что не только ты сам «свободный человек в свободной стране», но и другие люди тоже свободные. Что тебя никто не обязан содержать: ни государство, ни мама с папой, что прав без обязанностей не бывает, что тебя не обязаны любить все вокруг. То, что раньше в православии называли смирением.

Ведь истинным смирением является как раз умение быть благодарным и понимание того, что тебе никто ничего не должен, тобой не обязаны восторгаться, к твоим ногам не обязаны приносить цветы, тебя не обязаны любить. Об этом очень мало говорят и это является серьезной проблемой межличностных отношений.

Когда мы встречаем инфантила, который не отделился от мамы и папы – мы это все видим со стороны, замечаем, понимаем, что это ненормально. О том, что вообще-то надо взрослеть и становиться самостоятельным, много сказано и написано. Почти же ничего нет о том, что надо признать за другими право быть действительно самостоятельными и независимыми.

*Продолжение читайте в следующем номере альманаха «Время».*

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

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

# BETSY

«НИКОГДА НЕ НУЖНО СЛУШАТЬ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ!»



12-летнюю Светлану Чертищеву, или BETSY, знает весь мир: ее композиция «Сигма Бой» в одночасье стала вирусной в TikTok и других соцсетях, возглавила чарты стриминговых сервисов Spotify и YouTube и принесла юной исполнительнице и блогеру невероятную популярность.

**- Как изменилась твоя жизнь до и после выхода композиции «Сигма бой»? Что именно поменялось?**

- После «Сигма Боя», конечно, очень многое поменялось. Меня начали постоянно везде приглашать, я стала гораздо чаще ходить на интервью, на разные мероприятия. Одним из главных событий стал мой первый сольный «Сигматур». Кроме того, я перевелась на домашнее обучение как в обычной школе, так и в музыкальной.

**- Практически все твои треки, которые выходили ранее, стали хитами: «Капибара», «Симпл Димпл». Как думаешь, в чем секрет? Эти треки тоже написал твой папа?**

- Думаю, главный секрет наших хитов в том, что мы делаем их с любовью, все пишем сами! У нас настоящая семейная команда: я пою, папа делает музыку, мама ставит танцевальные тренды для TikTok, а моя сестра Танюша - диджей на концертах. Сплоченная работа дает такие крутые результаты, мы работаем и получаем удовольствие, каждый отвечает за свое направление.

**- Помимо популярности к тебе пришло и большое пристальное внимание. С какими сложностями ты столкнулась?**

- Сложностей и правда стало много. Например, мне сейчас уже не так легко просто сходить в торговый центр на выходных, когда там очень много людей, потому что люди узнают, подходят поболтать, пофоткаться, но, честно говоря, мне это реально нравится. Иногда я даже сама говорю: «Так, папа, поехали в торговый центр, я хочу, чтобы ко мне подходили фанаты, хочу с ними пообщаться и сделать пару кадров!»

**- А как ты реагируешь на хейт и критику в соцсетях? Есть какие-то советы от Бетси?**

- Могу признаться, что на хейт в соцсетях я вообще никак не реагирую. Я понимаю, что все это, в первую очередь, пишут люди, которые мне завидуют. Конечно, у меня есть совет для начинающих блогеров и артистов: никогда не нужно слушать недоброжелателей! Они просто вымещают свою зависть, свое зло вот такими комментариями. На это вообще не нужно обращать внимания, даже не стоит удалять комментарии, потому что это ничего не изменит. Просто игнорируйте хейт и занимайтесь своим делом!

**- Каким ты видишь себя как артиста? На кого ориентируешься? Кто твой кумир?**

- Мои кумиры сейчас — это Charli XCX и bbno\$. Наверно, по большей части я ориентируюсь на их творчество и хотела бы двигаться в таком направлении. Что касается будущего, на самом деле я вижу себя не детским артистом. Мы специально работаем и на взрослую, и на детскую аудиторию, чтобы потом мне было не сложно выходить на новый уровень, когда я перерасту детскую аудиторию.

**- Как одноклассники и сверстники отнеслись к твоей популярности? Возникали трудности?**

- На самом деле им было по большей части все равно. На тот момент я училась в обычной школе, еще не перевелась на домашнее обучение, и со своим классом была знакома уже 5 лет. Одноклассники меня хорошо знали и к какой-то моей медийности в целом

уже привыкли. При этом меня никто не не задевал, не обижал, но в то же время одноклассники никак не отреагировали на мой успех. А вот ребята из старших и младших классов стал подходить ко мне, чтобы сфоткаться, снять видео, взять автограф. Мне это было очень-очень приятно!



**- Есть ли у тебя вообще свободное время? Как ты его проводишь? Чем увлекаешься? Расскажи о своих хобби.**

- Конечно, у меня есть свободное время! Я очень люблю проводить его с семьей, чтобы мы вместе, например, слетали куда-нибудь на отдых или сходили в ресторан. Мне нравится даже когда мы просто остаемся дома, заказываем роллы, клубнику в шоколаде и болтаем. Мы с семьей очень любим природу, поэтому в свободное время уезжаем на дачу. Кстати, там недавно начали просыпаться жабы! Они сразу все выползают на дорогу, а мы с папой их спасаем. В этот раз мы спасли, наверно, около ста лягушек.

**- Ты начала вести свой YouTube-канал в 5 лет. Как возникла эта идея? Как ведешь его сейчас? Как думаешь, в чем секрет его популярности?**

- Идея вести свой канал возникла у меня после того, как я в детстве начала смотреть видео блогеров: распаковки, влоги, разговорные видео. Мой первый канал назывался «Светик О». Там я снимала всякие распаковки, эксперименты и дегустации. Не скажу, что он прямо отлично заходил, но просмотры все равно были. Сейчас мой канал поменялся - он называется Betsy. Я уже не снимаю какие-то большие влоги, длинные видео. Сейчас я делаю акцент на шортсах, а сам канал направлен уже не на блогинг, а на продвижение моих треков.

**- Расскажи о своей младшей сестре, которая выступает с тобой. Как вы ладите? Как проводите время вместе? Как проходят творческие процессы, бывают ли ссоры?**

- Моя младшая сестра Сьюзи (Танюша) очень хорошая! Мы друг друга очень сильно любим. Я обожаю проводить с ней время. Часто мы набираем ванну с пеной и бомбочками, бесимся, веселимся, я обожаю мыть ей голову, потому что у нее красивые длинные волосы. Мы практически не ссоримся - у нас все-таки большая разница в возрасте. Ругаться нам особо не из-за чего.

**- В Интернете была информация, что ты занималась акробатикой, ходила в музыкальную школу, есть ли это все в твоей жизни сейчас? Как ты все успеваешь?**

- Да, все верно, я правда занималась акробатикой на протяжении трех лет. Но, начиная с этого года, мне стало очень сложно все совмещать, я поняла, что уже просто не вывожу, и, к сожалению, мне пришлось оставить этот прекрасный вид спорта. Он действительно мне нравился, у меня были большие успехи. Но еще одной причиной стала большая фобия, которая появилась после того, как я чуть не сломала себе нос, когда пыталась прыгнуть фляк назад. Я перестала в целом делать какие-либо прыжки назад, будь то кувырок, сальто или переворот. Что касается музыкальной школы, то я просто перешла на чуть другой формат обучения: либо педагоги приходят ко мне, либо я приезжаю к ним и занимаюсь индивидуально. Сейчас я все успеваю и занимаюсь в удовольствие.

**- Расскажи, как проходит твой обычный день. Во сколько встаешь, ложишься, есть ли у тебя четко расписанный график?**

- Если говорить про повседневный график, когда у меня нет мероприятий или съемок, то я встаю в 8:50, за 10 минут до школы, умываюсь, причешиваюсь, пью водичку и подключаюсь к уроку. В день у меня чаще всего 3-4 урока примерно до 12:30. Потом я иду завтракать, могу сходить погулять с подружками. А в те дни, когда у меня мероприятия, мы едем в Москву, где я собираюсь, крашусь. Конечно, эти дни проходят намного насыщеннее и интереснее.



**- После мирового успеха тебе поступали предложения о сотрудничестве от мировых лейблов. Как обстоят дела? С кем-то удалось о чем-то договориться?**

- Да, нам поступает очень много запросов и предложений от лейблов по фитам и различным коллаборациям. Мы все тщательно рассматриваем, изучаем. Если доходит уже до момента, когда нужно принять окончательное решение, конечно, это я обсуждаю с папой.

**- Хотела бы ты работать на западную аудиторию? Продолжать попадать там в чарты, выступать на премиях?**

- Я очень хочу работать на весь мир, попадать в Billboard! Мне очень приятно, что мое творчество знает весь мир. Это на самом деле уму непостижимо, я до сих пор даже немного не осознаю, что это происходит со мной. В будущем мечтаю стать состоявшейся мировой звездой!

**- Недавно у тебя вышел трек с певицей Катей Лель. Расскажи о работе над «Делулу». Как сложился ваш дуэт? Сложно ли было работать с Катей?**

- Да, недавно у нас с Катей вышла композиция «Делулу». Вообще, насколько я знаю, папа с Катей где-то пообщались, у Кати появилась идея написать фит, и мы сразу же согласились, потому что это очень круто! У Кати есть мировой хит, «Мой мармеладный», у меня тоже, и мы на самом деле отлично сработались. Когда мы встретились с Катей именно на записи, мы сразу словили общий вайб, потому что она очень крутая и добрая. Несмотря на то, что она гораздо старше меня, мы отлично сработались. Мне очень понравился тембр ее голоса, манера пения, она давала мне отличные советы.

**- Какая твоя самая большая мечта?**

- Моя самая большая мечта сейчас — это переехать! Когда мы строили нашу нынешнюю квартиру, нам с Танюшей сделали одну

комнату на двоих. Но мы растем, плюс мы не думали, что у меня будет так много сценических вещей. Сейчас места не хватает, и именно из-за этого я хочу переехать и очень хочу свою собственную гардеробную.

**- Как будешь развиваться в ближайшее время? В музыке, в блоге... Есть уже план по завоеванию мира?**

- В ближайшее время мы хотим выпускать еще песни. Следующая, скорее всего, выйдет ближе к осени, потому что слишком часто делать релизы тоже не совсем выгодно. Я буду продолжать вести свои соцсети, собирать и разогревать аудиторию, давать концерты и выступать на мероприятиях!



**СУДОКУ**

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

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



## С 1 августа 2025 года

### THE FANTASTIC FOUR: FIRST STEPS

(«ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ»)

Режиссер: Мэтт Шекман

Авторы сценария: Питер Камерон, Джош Фридман, Джефф Каплан

В ролях: Педро Паскаль, Ванесса Кирби, Джозеф Куинн

Четверо супергероев, наделенных фантастическими способностями, должны защитить Землю от космического бога Галактуса и его приспешников. Но ситуация, и так весьма непростая, норовит выйти из-под контроля полностью...

## С 7 августа 2025 года

### BRING HER BACK

(«ВЕРНИ ЕЕ ОБРАТНО»)

Режиссеры: Дэни Филлипу, Майкл Филлипу

Авторы сценария: Дэни Филлипу, Билл Хинцмен

В ролях: Салли Хокинс, Билли Бэррэтт, Миша Хейвуд

Потерявшие родителей подростки Пайпер и Энди попадают в приемную семью. Вначале ничего не предвещает беды, но затем брат и сестра обнаруживают, что в уединенном доме мачехи творятся таинственные и пугающие вещи, а за ее заботой скрывается нечто зловещее.

## С 14 августа 2025 года

### DAS KANU DES MANITU

(«КАНОЭ МАНИТУ»)

Режиссер и автор сценария: Михаэль Хербиг

В ролях: Кристиан Трамиц, Михаэль Хербиг, Ясмин Швирс

Вождь апачей Абахачи и его верный друг Рейнджер неустанно борются за мир и справедливость. Им противостоят коварные бандиты, которые планируют кражу легендарного «Каное Маниту». Из-за ложных обвинений, выдвинутых против Абахачи и Рейнджера, друзья оказываются в смертельной опасности. И это только начало предстоящих приключений!

## С 21 августа 2025 года

### DIE GANGSTER GANG 2

(«ПЛОХИЕ ПАРНИ-2»)

Режиссер: Пьер Перифел

Автор сценария: Аарон Блэйби

Роли озвучивали: Сэм Рокуэлл, Марк Мэрон, Крэйг Робинсон

Банда «Плохие парни» пытается адаптироваться к нормальной жизни в рамках закона и даже добивается определенных успехов. Но тут на горизонте возникают обстоятельства, которые заставляют «плохишей» вернуться к криминальному прошлому и выполнить кое-какое задание.



## Холодно, еще холоднее

Холодные супы, полезные, легкие и несложные в приготовлении, оптимально насыщают и освежают в разгар жаркого августовского дня. Не благодарите!

### Окрошка с квасом

**Ингредиенты:** 250 г буженины, 3 варенных клубня картофеля, 2-3 небольших огурца, 6-8 редисок, 3 сваренных вкрутую яйца, по пучку зеленого лука и петрушки, 500 мл кваса, 2 столовые ложки сметаны, столовый хрен, соль и черный молотый перец по вкусу  
Буженину, картофель, огурцы и редис нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень петрушки измельчить, все перемешать. Яйца разделить на белок и желток. Белок нарезать и добавить в подготовленную смесь. Яичные желтки растереть со сметаной, добавить хрен. Приправить солью и перцем по вкусу. Постепенно вмешать квас. Разложить смесь овощей и мяса по тарелкам, залить квасом и сразу же подавать.

### Холодный крем-суп из цуккини

**Ингредиенты:** 4 средних цуккини, 3 стакана овощного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, карри, соль и черный свежемолотый перец по вкусу  
Очистить репчатый лук и порубить небольшими кубиками, чеснок измельчить, цуккини нарезать ломтиками. Разогреть в жаропрочной кастрюле ложку оливкового масла и обжарить лук до мягкости и прозрачности в течение 3-4 минут на умеренном огне. Добавить измельченный чеснок и карри, готовить, помешивая, около минуты. Выложить в кастрюлю цуккини и обжаривать их около 5 минут, перемешивая время от времени. Влить бульон, довести до кипения, слегка посолить и варить на слабом огне в течение 15 минут, пока овощи не станут мягкими. Снять кастрюлю с плиты, дать супу немного остыть и пробить блендером, приправить по вкусу, убрать на пару часов в холодильник и подавать холодным, заправив его сметаной или йогуртом.

### Свекольник по-литовски

**Ингредиенты:** 0,5 л кефира, 3-4 свеклы, 4-5 огурцов, 4 варенных яйца, по пучку зеленого лука и укропа, 0,5 лимона, 2 столовые ложки яблочного уксуса, соль, 0,5 чайной ложки сахара, вода  
Отваренную свеклу натереть на терке и замариновать с солью, сахаром, уксусом и соком лимона. Зеленый лук и укроп мелко нарезать и перетереть с солью. Огурцы натереть на терке, яйца нарезать кубиками. Добавить замаринованную свеклу. Все перемешать и залить кефиром. Влить немного (около стакана) холодной минеральной воды. Посолить по вкусу. Хорошенько охладить, подавать, украсив зеленью.

### Болгарский огуречный суп

**Ингредиенты:** 150 г огурцов, 30 г укропа, 2-3 дольки чеснока, 1 л простокваши, 50 г очищенных грецких орехов, 40 мл растительного масла, соль по вкусу  
Огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Укроп отделить от стебельков и измельчить вместе с чесноком, затем смешать с простоквашей. Посолить, как следует перемешать. Грецкие орехи измельчить в блендере и добавить в суп. Напоследок влить растительное масло. Еще раз перемешать суп и поставить в холодильник на один час. Перед подачей украсить зеленью.







# ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

- Подробные консультации по всем вопросам страхования на русском и немецком языках и гибкая система скидок и льгот
- Полная прозрачность цен и условий
- Сотрудничество с разными страховыми компаниями
- Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!