

ЗА РУЛЕМ

ДВИЖЕНИЕ В БУДУЩЕЕ

В этом году в рамках 82-го по счету Женевского автосалона, проходящего под девизом «Движение в будущее», состоялось более 180 мировых и европейских премьер.

Стр. 10



ЗДОРОВЬЕ

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ: СБОЮ БОЙ!

Вегетососудистая дистония – самый популярный диагноз, который ставят весной врачи-терапевты.

Стр. 6

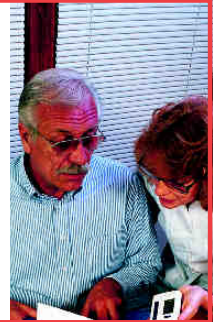


60 ПЛЮС

В ЗОНЕ ОБМАНА

К сожалению, рынок патронажных услуг Германии является площадкой, на которой нередко используются мошеннические схемы обогащения за государственный счет.

Стр. 16



«Дискотека Авария»:



«Мы просто живем и радуемся жизни!»

Стр. 20

ТЕМА НОМЕРА



Все о самом главном весеннем празднике – Пасхе.

Стр. 18

Миссия: невыполнима

В начале марта 25 стран-участниц Евросоюза подписали фискальный пакт, требующий от европейских стран более жесткой финансовой дисциплины и обязующий их для борьбы с кризисом экономить на всем и сокращать расходы. Но теперь выясняется, что достижение поставленных в нем целей и задач практически невозможно. Похоже, с ними не справиться даже Германии, «экономическому локомотиву Европы». По сообщениям кельнского Института исследований в экономике, ФРГ выполнила собственную программу по сокращению расходов на 2011 год менее чем на половину: из запланированных коалиционным правительством Ангелы Меркель 11,2 миллиардов евро сокращений расходов расходы в 2011 году были сокращены лишь на 4,7 миллиарда, что составляет 42%. Каким образом правительство Германии намеревается выполнить свое намерение сократить расходы правительств этом году на 19,1 миллиардов евро, пока неясно, точно так же неясно, как поступят в этой ситуации правительства стран ЕС с менее сильной экономикой.



Мы будем жить теперь по-новому

Pepsi-Cola и Dr Pepper присутствуют краситель, содержащий 4-метилмидазол (4-М), являющийся возбудителем онкологических заболеваний, компании-производители предпочли обновить рецепт своей продукции, обратившись к поставщикам красителя с просьбой привести состав вещества в соответствие с требованиями нового закона. Представители Coca-Cola и PepsiCo заявили, что угроза возникновения рака при употреблении их напитков, даже изготовленных по старой технологии, несколько преувеличена. Тем не менее уже к лету на всей территории Америки будут продаваться только Coca-Cola и Pepsi-Cola с пониженным содержанием 4-М или вовсе без него. О сроках поставки в другие страны «улучшенных» напитков компаний пока ничего неизвестно.



Компании Coca-Cola Co. и PepsiCo Inc. изменили рецепты своих напитков. Причиной тому служит новое американское законодательство, обязующее маркировать все продукты, содержащие вещества, способные вызывать рак. А так как в составе напитков Coca-Cola,



Налог на калории



Возможно, уже очень скоро налогоплательщикам Германии придется снова раскошелиться: перспектива введения дополнительного налога на газированные напитки и «нездоровые» продукты становится все менее туманной. Необходимость установления нового налога объясняется тем, что каждый третий житель ФРГ страдает избыточным весом вследствие неправильного питания. Появление дополнительного налога на «нездоровую» пищу и сладкие газированные напитки, а также удвоение НДС на чипсы, окажет не только

оздоровительный эффект для всей нации, но и определенным образом поддержит экономику страны, ведь новый налог, по оценке специалистов, будет приносить в казну не менее 100 миллионов евро в год. Напомним, что ряд европейских стран уже пошел по этому пути: в Дании введен налог на ряд жирных продуктов, в том числе сыр, молоко, сливочное масло, мясо, пиццу и переработанные продукты. Аналогичный закон действует в Финляндии, а в феврале нынешнего года налог на сладкую газировку ввела Франция.





Уроки прошлого



Авария на японской атомной станции «Фукусима» заставила многих жителей Страны Восходящего солнца пересмотреть свои взгляды на атомную энер-

гетику – большинство японцев выступили против возобновления работы АЭС. Через год после страшной аварии на станции «Фукусима» в Японии был проведен национальный опрос об отношении японцев к атомной энергетике. Согласно его результатам, против возобновления работы АЭС высказались 67% опрошенных респондентов. Кроме того, 80% принимавших участие в опросе граждан страны сомневались в том, насколько действенными были меры, которые правительство Японии применило для обеспечения без-

опасности на ядерных объектах. Напомним, сегодня в Японии только два действующих реактора – шестой энергоблок АЭС «Касивадзаки-Карива» в префектуре Ниигата и третий реактор на АЭС «Томари» на острове Хоккайдо. Власти намерены до кон-

ца апреля заглушить оба энергоблока для плановой инспекции, которую каждый атомный реактор должен проходить раз в 13 месяцев. Вполне вероятно, что под давлением общественности после инспекции реакторы прекратят свою работу.



Anzeige

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИРМ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

- Индивидуальные концепты и специальные тарифы для владельцев недвижимости, отелей, амбулаторных служб, врачей и физиотерапевтов
- Сравнительный анализ существующих договоров с гарантией значительной экономии страховых взносов и улучшения условий страхования
- Медицинское страхование
- Оптимизация налогообложения
- Финансирование недвижимости

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!



G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130 | E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Волшебный праздник музыки Festtage 2012

С 1 по 9 апреля в Берлине пройдет Международный фестиваль музыкального искусства Festtage 2012, в котором примут участие певцы, пианисты, исполнители на струнных, духовых и ударных инструментах, композиторы и дирижеры из разных стран мира. Инициатива создания этого «волшебного праздника музыки» принадлежит Даниелю Баренбойму, одному из наиболее почитаемых и популярных дирижеров мира. За годы своей работы (первый фестиваль состоялся в 1996 году) он обрел прочную репутацию в артистическом мире и серьезный международный резонанс, как благодаря общепризнанной уникальности идеи, так и своему высокому художественному и организационному уровню. В программу Festtage 2012 войдут многочисленные концерты классической музыки, а также премьеры опер «Лулу» Альбана Берга, «Валькирия» и «Рейнское золото» Рихарда Вагнера.

Да будет свет! light + building 2012



С 15 по 20 апреля в выставочном центре Франкфурта-на-Майне пройдет 8-я Международная торговая выставка дизайна, архитектуры, светотехнических и строительных технологий Light + Buildin, по праву считающаяся выставкой №1 для всех экспертов-профессионалов отрасли – архитекторов и инженеров, специалистов по планированию, управлению в строительстве и производству работ. Она представляет отрасли, тесно связанные со строительным дизайном: освещение, электрические инсталляции, домашняя и строительная автоматизация, а также технологии безопасности и энергоэффективности.

Дуэт номер один

29 апреля на сцене театра «Festspielhaus» в Баден-Бадене выступит «пара № 1» в мировом оперном селебрите, Анна Нетребко и Эрвин Шротт. В программу концерта легендарной обладательницы самого красивого сопрано планеты и ее супруга, знаменитого бас-баритона из Уругвая, войдут произведения Гершвина, Гуно, Моцарта и Россини.



Новые масштабы индустриальных технологий Hannover Messe 2012

Research & Technology

HANNOVER MESSE 23.-27. APRIL 2012

технологий. Основными темами Ганноверской ярмарки в этом году будут промышленная автоматизация, микротехнологии, автоматизация производства, энергетика, промышленное оборудование и инструменты и т.д.



Крупнейшая в мире выставка индустриальных технологий, Hannover Messe, пройдет в этом году с 23 по 27 апреля и станет, как всегда, одним из главных бизнес-событий года в сфере ведущих отраслей современной индустрии, а также барометром конъюнктуры, предвестником глобальных тенденций и платформой для трансфера

Искусство требует... Art Cologne 2012



С 18 по 22 апреля в Кельне состоится Международная ярмарка искусства Art Cologne, флагман международных ярмарок художественных произведений, на котором представлены как классические образцы эпохи модерна, так и шедев-

ры импрессионизма, как картины, скульптуры и предметы интерьера с историей, так и самые последние новинки. В Art Cologne 2012 примут участие более 250 знаменитых международных художественных галерей из 22 стран, а также художники, агенты по продаже произведений искусства и просто поклонники прекрасного, привлеченные магической силой искусства, – которое в данном случае требует не жертв, а внимания...

Лучшие выходные месяца Gallery Weekend Berlin Lange Nacht der Opern und Theater

GALLERY WEEKEND BERLIN APRIL 27-29 2012



Длинной ночью оперы и театра, которая пройдет с 19.00 28 апреля до 1.00 29 апреля. 57 оперных домов и театров представят «квинтэссенцию лучшего»: 30-минутные программы, включающие в себя лучшие моменты и выступления.



Последние выходные апреля (а точнее, 27, 28 и 29 апреля) обещают быть более чем разнообразными – в эти дни практически все галереи Берлина представят свои новые экспозиции. Поклонникам современного искусства предоставится уникальная возможность посетить массу вернисажей и выставок. Те же, кто изобразительному искусству предпочитает оперу и театр, могут в полной мере насладиться



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



На вопросы читателей
газеты «Время»
отвечает адвокат
Вадим Гофшанд



Vadym Gofshtand — Rechtsanwalt

«Добрый день, господин Гофшанд! Обращаюсь к Вам с просьбой о помощи вот в каком деле: 4 месяца назад я приобрел в салоне Mercedes подержанный (трехлетний) автомобиль. Через некоторое время в работе электрооборудования моей машины стали проявляться сбои. Обслуживавший меня продавец салона, который при продаже автомобиля был чрезвычайно внимателен и обходителен, вдруг кардинальным образом изменил свое отношение ко мне, заслышав, что у меня есть некоторые проблемы в связи с приобретенной покупкой, и я хотел бы, причем на совершенно законных основаниях, чтобы эти проблемы были решены. Вправе ли он отказывать мне в ремонте автомобиля, и должен ли я, как требует от меня продавец, доказывать, что неисправности моего автомобиля возникли в ходе его эксплуатации?»

Виктор М., Берлин

Вам не стоит беспокоиться – дело в том, что, согласно действующему законодательству, существует гарантийный срок, в течение которого Вы как покупатель можете воспользоваться по отношению к продавцу целым рядом прав, в том числе потребовать устранения возникших дефектов. Более того, если эти дефекты были обнаружены Вами в течение 6 месяцев после покупки, Вам даже не нужно доказы-

вать продавцу, что они присутствовали еще в момент покупки автомобиля, а не появились в ходе его эксплуатации. Вы вправе настаивать на незамедлительном безвозмездном устранении этих дефектов в сроки, установленные законом. Если же сотрудники автосалона, в котором Вы приобрели машину, от отказываются удовлетворить Ваши требования в добровольном порядке, обратитесь к адвокату, который поможет Вам отстаивать Ваши интересы в судебном порядке.

«Мы арендуем квартиру в старом доме. Недавно, пока мы были на работе, в нашей квартире произошел прорыв трубы отопления. Вода залила и нас, и соседей снизу, нанеся им значительный ущерб. Что нам делать, чтобы избежать оплаты ремонта обеих квартир, и возможно ли это в принципе?»

Алена С., Берлин

Не расстраивайтесь заранее: все плохое, что только могло случиться, уже произошло. Соседи снизу не вправе требовать от вас возмещения ущерба, так как Вы не имеете никакого отношения к прорыву трубы. Как гласит закон, на владельца квартиры, то есть Вашего арендодателя, возлагается обязанность обеспечивать бесперебойную работу и техническое обслуживание инженерного оборудования и коммуникаций. В случае,

если вы непроизвольно затопили соседей (к примеру, из-за некачественных труб или чрезмерно высокого, ненормативного давления в системе подачи воды, приведших к прорыву труб, и других подобных технологических проблем, которые не зависят от вас лично), виновником выступает именно владелец квартиры, и именно он должен возмещать убытки в виде полной оплаты ремонта, – как Вашим соседям, так и Вам.

«Часто случается так, что я опаздываю с оплатой некоторых счетов. Я всегда считала, что здесь нет ничего криминального, ведь передать дело о неуплате в суд кредитор может только после трех напоминаний о необходимости оплаты (Mahnungen). Но буквально на днях я получила уведомление о начале судебного процесса по взысканию с меня долга, хотя никаких предупреждений о задолженности мне раньше не приходило. Что мне делать? И законно ли начинать судебное дело без предварительных напоминаний о необходимости оплаты?»

Наталья В., Потсдам

Согласно § 271 Гражданского уложения Германии (Bürgerliches Gesetzbuch, или BGB), на задержку оплаты счетов кредиторы имеют право реагировать незамедлительно. Напоминания и предупреждения о необходи-

мости уплаты с разъяснениями последствий, которые повлечет за собой дальнейшая задержка с оплатой счета, не являются обязательными. Кредитор имеет полное право начать судебный процесс по взысканию долга (gerichtliches Mahnverfahren) за счет неплательщика сразу по истечении оговоренного срока платежа. В том случае, если срок уплаты оговорен в договоре, кредитор не обязан даже выставлять отдельный счет, а при задержке выплаты долга может в тот же день передавать дело в суд, причем судебные издержки и расходы несет в данном случае должник. Поэтому не рекомендуется затягивать с оплатой счетов и ждать третьего предупреждения, – это может повлечь за собой значительные дополнительные материальные потери! Если же Вы уже получили письмо о принудительном взыскании долга из суда, проверьте в первую очередь, правомерны ли требования кредитора. Если да, то Вам лучше оплатить свой долг, чтобы избежать дополнительных затрат (процентов по штрафу и процессуальных расходов). Если же требования кредитора с Вашей точки зрения необоснованны или неправомерны, Вы можете опротестовать их, отправив в течение 2 недель в суд письменный протест. А еще лучше – обратитесь за помощью к адвокату, это поможет Вам избежать многих проблем и материальных расходов.

Vadym Gofshtand
Rechtsanwalt

Wilhelmsaue 1
10715 Berlin

Tel.: +49 (30) 863 952 69
Fax: +49 (30) 863 952 70
Mob.: +49 (0)177 7145 154

kanzlei@ra-gofshtand.de
www.ra-gofshtand.de

Вам тоже нужна юридическая консультация?
Я буду рад ответить на все ваши вопросы! Ваш адвокат Вадим Гофшанд

Вегетососудистая дистония: с бою бой!



За окном – яркое солнце, пронзительно-синее небо, щебетание птиц, а настроение совсем не весеннее, наслаждаться приходом самого лучшего времени года мешают частое головокружение, слабость, повышенная утомляемость и угнетенное состояние... Знакомая картина? Все это – симптомы сезонного обострения вегетососудистой дистонии. Что это такое, насколько опасен этот недуг, и как с ним бороться?



Вегетососудистая дистония – самый популярный диагноз, который ставят весной врачи-терапевты. Интересно, что на самом деле вегетососудистая дистония – это не болезнь как таковая, а скорее, сбой в работе организма (точнее, вегетативной нервной системы, подразделения, курирующего работу всех внутренних органов и отвечающего за поддержание гомеостаза – равновесия внутренней среды организма). Этот сбой возникает, как правило, весной, когда мы «переводим» на летний режим существования свои биологические часы, что, в свою очередь, приводит к несогласованности биоритмов различных органов и систем. Может произойти весеннее обострение дистонии и из-за банального авитаминоза, ослабляющего организм и являющегося идеальной почвой для расстройства нервной системы. Но вегетососудистая дистония может развиваться и в ре-

зультате острых и хронических заболеваний, недосыпания, переутомления на работе, неправильного режима питания, стресса или резких смен климатических зон. Классические ее симптомы – головокружение, приступообразная головная боль, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, затруднения при дыхании, нарушения сна, вегетативные кризы и резкие перепады настроения.

У большинства людей вегетососудистая дистония протекает вяло, обостряясь в межсезонье, а также при эмоциональных срывах, перегрузках или ослаблении иммунитета. И, как правило, мало кто относится к ней серьезно – и совершенно напрасно, так как от первых ее симптомов до по-настоящему глобальных проблем со здоровьем всего один шаг. Ведь даже самые незначительные нарушения в работе организма (особенно это касается

причин раздражаться, страдать от сильного внезапного сердцебиения, головокружения, звона в ушах, болей в животе и мигреней, а также одышки, обратите внимание на эти сигналы организма: это означает, что вам срочно пора принимать меры, чтобы не допустить прогрессирующего развития вегетососудистой дистонии и не дать ей перерасти в серьезные проблемы со здоровьем!

При незначительных или редких проявлениях дистонии помогут такие консервативные, но надежные методы, как полноценный сон, разумная физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Необходимо также избегать перегрузок – ведь стрессы и авралы на работе чаще всего провоцируют приступы недуга, – и правильно питаться. Лучше всего отдавать предпочтение пище, улучшающей обмен веществ: рыбе, продуктам растительного происхождения.

обходимо также ежедневное поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот в виде растительных масел в «свежем» виде – подсолнечного, кукурузного, а лучше всего оливкового. И, конечно, не стоит забывать и о таких «народных» методах закаливания нервов, как контрастный душ, воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Многие врачи в качестве основной меры профилактики сезонного обострения вегетососудистой дистонии рекомендуют весенний отпуск, – как правило, он поистине волшебным образом устраняет все тревожные симптомы!

В запущенных же случаях, когда приступы дистонии мешают нормальному существованию, врачи назначают медикаментозное лечение (сосудистые, ноотропные препараты и лекарства, устраняющие нервную возбудимость). Разумеется, подбор лекарств должен контролироваться



сердечно-сосудистой системы) влекут за собой повышение риска возникновения инсульта, болезни Альцгеймера, эндокринных заболеваний и тяжелых психических расстройств. Поэтому, если вы вдруг стали быстро уставать, без

Нервную систему можно «успокоить» блюдами, богатыми калием и магнием. Они содержатся в гречке, овсе, сое, фасоли, горохе, абрикосах, шиповнике, кураге, изюме, моркови, баклажанах, луке, салате, петрушке, орехах. Не-

врачом, так как некоторые препараты вызывают привыкание. Применяются при борьбе с вегетососудистой дистонией и психотерапевтические методы, в частности, аутотренинг, гипноз, убеждение.

Но, конечно, лучше не доводить организм до такого состояния, когда справиться с признаками дистонии можно только с помощью фармакологических препаратов и психотерапии. К тому же вегетососудистая дистония относится к тем заболеваниям, которые проще предупредить, чем потом вылечить. Роль профилактики и здорового образа жизни здесь важна как никогда, поэтому, зная о тяжелых последствиях этого заболевания, все же есть смысл прямо сейчас, не откладывая, пересмотреть свое отношение к собственному здоровью и сделать соответствующие выводы!



Православная Пасха



15 апреля 2012 года все православные христиане отмечают самый большой православный праздник – Праздник Светлого Христова Воскресения, когда сам Бог стал человеком, умер за людей и, воскреснув, избавил их от власти смерти и греха. Основная идея христианской

ствующую этому дню, принято называть Великой, или Страстной. Особо выделяют последние дни Страстной недели: Великий Четверг – как день духовного очищения, принятия таинства, Страстная Пятница – как еще одно напоминание о страданиях Иисуса Христа, Великая Суб-

ную весть, подобно тому, как когда-то апостолы возвестили миру благовест о воскресении Христа. Этот обычай олицетворяет ту дань, которую все верующие отдают Всевышнему за все, что он сделал для людей и за те жертвы, которые принес ради нас.



Пасхи – радость победы Христа над смертью, надежда на спасение и искупление грехов. В день Пасхи и в течение всей последующей Пасхальной Недели врата храмов не закрываются, как символ того, что Господь Иисус открыл людям врата в Царствие Божие своим воскресением. Всю неделю, предше-

бота – день печали, и наконец, Светлое Воскресение Христово. В полночь с субботы на воскресенье начинается Пасхальная служба, исполненная духовной радости и ликования. «Христос Воскресе! – Воистину Воскресе!» – именно так приветствуют друг друга в этот день христиане, сообщая друг другу радост-



Фото: Frame Studio (2), www.eelgood.com.ua, www.spear.ru, www.xozyzyshka.com

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Участие в строительстве Дома Божьего – шанс на духовное возрождение, подаренный Господом, и каждый из нас должен этот шанс использовать. Это великое дело по силам каждому, вне зависимости от материального положения.

В восточном Берлине в районе Марцан создан новый приход в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. В программу деятельности прихода входят возведение храма и создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn

Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

Вы можете пожертвовать 7 евро, отправив SMS-сообщение со словом Kirche на номер 81190

Von der 7 EUR gehen 6,83 EUR direkt an die Russisch-Orthodoxe Kirche zzgl. Kosten einer Standard-SMS.

Информацию о собранных пожертвованиях и их использовании Вы можете получить на сайте www.orthodoxe-kirche-marzahn.de



КРАСОТА ПО ЧАСАМ

То, что человеческий организм живет по своим внутренним биологическим часам, сомнения уже давно ни у кого не вызывает. Точно так же, как и тот факт, что в соответствии с ходом этих часов можно усилить эффект всех косметических манипуляций и улучшить свое самочувствие.

6:00-9:00

Ученые выяснили, что оптимальный момент пробуждения у большинства людей приходится на 6 часов утра. В это время артериальное давление и температура тела повышаются, увеличивается содержание адреналина в крови, активируются железы внутренней секреции. Но продолжается это состояние «утренней эйфории» недолго, – уже через час все процессы, происходящие в организме, замедляются, ухудшается кровоснабжение тканей, адреналин сужает сосуды и появляется утренняя бледность. Так происходит потому, что на протяжении ночи эпидермис (верхний слой кожи) тратит влагу. Поэтому тем, кто покидает объятия Морфея с 7 до 9 часов утра, необходимо первым делом нормализовать водный баланс организма, выпив сразу после пробуждения стакан воды, и – в идеале, – принять контрастный душ. Лучшим помощником для кожи в это время будет защитный дневной крем, предохраняющий от потери влаги и ультрафиолета. А логическим

завершением «правильного» утра будет завтрак, состоящий из продуктов с высоким содержанием белка и углеводов (яиц, молочных продуктов, всевозможных каш и сухофруктов).

10:00-13:00

Для этого периода времени характерно усиление кровообращения, которое достигает буквально пика своей активности. В это время суток человек находится в наилучшем физическом состоянии, полон энтузиазма и энергии, поэтому самую сложную часть работы лучше выполнять именно сейчас. От еды в эти часы рекомендуется отказаться вовсе, зато пить сейчас нужно как можно больше (отличная альтернатива привычному чашке-другой кофе – минеральная вода и зеленый чай).

14:00-16:00

В это время все процессы, происходящие в организме человека, протекают медленнее, чем в другие часы. Поэтому на фоне замедленного обмена веществ кожа выглядит усталой. Практически любые косметические или фитнес-процедуры в этот период являются нежелательными, более того, эффект от них будет практически нулевым. А вот подкрепиться сейчас будет более чем уместно: курица, мясо или рыба плюс салат из свежих овощей с оливковым маслом считаются не только абсолютными фаворитами диетологов, но и самым благотворным способом влияния на фигуру!

17:00-19:00

Начиная с этого времени, реакции организма ускоряются, вос-

приимчивость кожи нарастает. Она активно поглощает кислород, начинает выводить шлаки и накопившиеся за день токсины. В это время можно смело наносить очищающие маски и пилинги, посещать спортзал или бассейн, совершать пробежки или делать гимнастику. Что касается еды, то сейчас лучше съесть что-то вроде постного белого мяса или сыра, – эти продукты обладают низким гликемическим индексом, благодаря чему уровень сахара в крови будет поддерживаться дольше, и аппетит не проснется через полчаса после ужина.



гаты калием, который расслабляет мышцы и работает как средство от бессонницы.

23:00-05:00

Хотя и принято считать, что ложиться спать нужно до 22:00 часов (сон с этого времени и до полуночи даже называют «сном красоты»), сделать это удается далеко не всем. Не страшно – главное, чтобы время отдыха составляло 7-8 часов ежедневно, а уж как именно распределять эти часы, дело сугубо индивидуальное. Полезно также придерживаться установленного расслабляющего ритуала, предшествующего сну, как, например, принять теплую ванну, нанести на лицо ночной крем и распахнуть настежь окна. Ну, а теперь настало время сказать «до завтра» всем проблемам и делам и дать организму возможность избавиться от всех нагрузок и стрессов прошедшего дня, – чтобы наутро выглядеть молодо, свежо и необыкновенно привлекательно!

20:00-22:00

В эти часы организм начинает активно вырабатывать гормон серотонин, который подготавливает его ко сну. В этот период работа всех систем и органов замедляется, поэтому сейчас можно позволить себе расслабиться и отдохнуть, – толку от физических нагрузок, сколько не прилагать усилий, не будет никакого. Перед сном можно позволить себе выпить молока или съесть банан: оба этих продукта бо-



ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ

Шиншилла, или чынчыла (от названия горного индейского племени чынча), – это забавный грызун с удивительной красоты, мягкости и густоты мехом, большими внимательными глазами и длинными смешными ушами. Несмотря на свои более чем скромные размеры (длина туловища шиншиллы – около 25 см, а ее масса – примерно 0,5 кг), «андская крыса», как еще называют шиншиллу у нее на родине, обладает необыкновенными храбростью, любопытством и сообразительностью. И не только! По древнему индейскому поверью, шиншиллы обладают даром телепатии, настолько чутко они умеют реагировать не только на эмоции, но и на мысли как своих сородичей, так и приручивших их людей.

Первые попытки одомашнивания шиншилл были предприняты еще во времена империи инков, но без особого успеха. Южноамериканские индейцы высоко ценили мех этих симпатичных грызунов и умели не только выделывать шкурки, но и изготавливать из шерстки шелковистую ткань, из которой делали одежду для знати и аристократов. Но, несмотря на то, что у инков охота на шиншилл строго регламентировалась, разводить пушистых зверьков в неволе у них не получилось. Все немногочисленные шиншилловые фермы были разрушены с приходом конкистадоров. А когда первые мантильи из меха шиншилл были посланы



Вплоть до середины прошлого века шиншиллы были на грани вымирания. Виной тому стал их уникальный мех, столь полюбившийся людям. Но, к счастью, те же люди сумели спасти этих необыкновенно симпатичных животных.

ны в Красную Книгу. Но одомашнивание, которому было положено начало в 1919 году американцем Матиасом Чэпменом, спасло их от полного исчезновения. Сейчас шиншилл разводят на фермах и в домашних условиях по всему миру.

В чем же секрет популярности шиншиллы в качестве домашнего животного? Во-первых, это абсолютно гипоаллергенный питомец, не распространяющий запаха (у этих грызунов нет потовых и сальных желез). Еще шиншилла никогда не линяет, зато всегда содержит свою шубку в идеальной чистоте. Больше того, у этих животных не бывает блох и клещей – насекомые просто не могут жить в таком густом подшерстке. Во-вторых, за южноамериканским грызуном практически не нужно ухаживать – просторная теплая клетка, нехитрый корм, прогулки по квартире или по травке весной и летом, и счастье зверька не будет границ. Кормить шиншиллу в домашних условиях надо всего один раз в день. Она за сутки съедает 1-2 столовых ложки специального сухого корма и пьет также мало (простую кипяченую прохладную воду, которая наливается в специальную поилку). Можно кормить ее и подсушенными плодами шиповника, боярышника, рябины, калины, не откажется зверек от сухофруктов, сушеных бананов и даже от сушеного репчатого лука. Из зелени шиншиллы охотно едят одуванчи-



к королевскому двору Испании (и мгновенно стали там абсолютными модными фаворитами), чтобы удовлетворить спрос, возникший в странах Северной Америки и Европы на изумительный мех, ежегодно отлавливались миллионы зверьков. шиншилл стали отлавливать десятками тысяч, причем с каждым годом все больше и больше. К концу XIX века шиншиллы находились на грани вымирания и были занесены



ки, молодую крапиву и подорожник. Ну, а в-третьих, шиншилла отличается спокойным, привязчивым характером. Эти животные не царапаются, так как у них нет когтей, а есть ногти, которые они сами себе подгрызают, поэтому у них мягкие нежные «ручки», и практически не кусаются. Зато они хорошо различают интонации и улавливают малейшие нюансы настроения хозяев, достаточно общительны и ласковы.

ДВИЖЕНИЕ В БУДУЩЕЕ



**GENEVE 82^e SALON
8-18 INTERNATIONAL
MARS DE L'AUTO
2012 ET ACCESSOIRES**

Если Париж стоит одной мессы, то Женева – и подавно! Особенно – в марте, когда здесь проходит традиционный Salon International de l'Auto, самое старейшее и значимое автомобильное шоу мира. Именно здесь дебютирует огромное коли-

чество интересных новинок, которые автопроизводители представляют на суд публики, – в этом году в рамках 82-го по счету Женевского автосалона, проходящего под девизом «Движение в будущее», состоялось более 180 мировых и европейских премьер.

«Нужно бежать изо всех сил, чтобы оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!»: эти слова из «Алисы в Зазеркалье» уже давно стали девизом почти всех мировых автопроизводителей. Новые модели появляются настолько быстро, что от наблюдения за смелой поколений начинается кружиться голова, концепты, еще десятилетия назад лишь отражавшие некий взгляд в далекое будущее или (в лучшем случае) задававшие примерное направление развития, в мгновение ока становятся серией... Лучшей иллюстрацией к этому утверждению служит ежегодный Женевский автосалон, на котором

каждый год дебютирует рекордное число автомобилей разных марок, многие из которых еще вчера относились к категории грез и мечтаний. Или научной фантастики.



Не стал исключением и нынешнее «автосало года», на котором был представлен целый ряд инновационных моделей, порой – совершенно неожиданных. Как, например, первый в истории компании внедорожник от Bentley. Этот «джип

для элиты», получивший довольно необычное имя EXP 9 F, выполнен в лучших традициях британской марки. Кроссовер унаследовал от своих «королевских родственни-

ков» фирменную массивную переднюю часть с огромной решеткой радиатора и фарами головного света, а также до невозможности стильный салон с дорогой кожаной обивкой, шелковыми ковриками, панорамной крышей, выдвижным





мини-баром, сенсорными дисплеями и т.д. Под капотом «автомобиля для джентльменов» располагается либо бензиновый W12 двигатель с двумя турбинами (мощность 6,0-литрового агрегата составляет 600 л.с., а максимальный крутящий момент равен 800 Нм, мотор работает в паре с восьмиступенчатой АКПП), либо гибридные силовые установки. Все остальные подробности представители Bentley держат пока при себе, заявляя, что пока они изучают реакцию публики на новинку, и лишь ближе к лету решат, в каком виде и стоит ли вообще запускать серийное производство «кроссовера для богатых».

Справедливо рассудив, что «касарю – кесарево, а слесарю – слесарево», компания Opel привезла в Женеву довольно-таки интересную модель Mokka. Этот компактный внедорожник построен на одной

платформе с Corsa (его длина – всего 4,28 метра), но, несмотря на свои миниатюрные габариты, может похвастаться достаточно внушительной комплектацией, в том числе и системой контроля за дорожными знаками и разметкой, и камерой заднего вида. Opel Mokka будет выпускаться как в переднеприводном, так и в полноприводном вариантах. На выбор покупателям будут предложены три двигателя мощностью от 115 до 140 л.с., в том числе и 1,7-литровый дизель мощностью 130 л.с.

К разряду умеренных сенсаций можно отнести и новинку от Mercedes – третье поколение А-класса. Бывший «любимец домохозяйек» (которой, кстати, присутствовал на прошлгоднем Женевском автосалоне в качестве концепт-кара, – инженерам Mercedes понадобился всего лишь год, чтобы сделать сказку былью, пустив предсерийный А-класс в массовое производство) превратился из скучного микровэна в стильный хэтчбек с салоном, напоминающим о суперкаре SLS и последнем поколении родстера SLK: здесь тоже есть авиационного вида круглые дефлекторы вентиляции и красивые приборы, а надо всем этим почти что парит в воздухе дисплей мультимедийной системы. Уже на старте продаж (а состоится он в сентябре) А-класс предложат с тремя бензиновыми и тремя дизельными моторами на выбор: А180 (1,6 литра, 115 л.с.), А200 (2,0 литра, 156 л.с.) и А250, при тех же двух литрах рабочего объема развивающим 211 лошадиных сил, А180 CDI (109 л.с., 250 Нм), А200 CDI (136 л.с., 300 Нм) и 2,2-литровым А220 CDI, способным на 170 л.с. и 350 Нм.



Превратившись в хэтчбек, А-класс автоматически перешел в разряд прямых конкурентов Audi А3. Новая «трешка» также дебютировала в этом году в Женеве, и, хоть и не блистала революционными изменениями экстерьера, все же поражала воображение публики своей «начинкой» (стоит упомянуть, что это – первая модель немецкого концерна Volkswagen, которая построена на новой платформе MQB, которая станет также и базой для Golf 7 поколения, и еще массы других автомобилей). Интересно, что этой машине уготовано стать своего рода патриархом для семейства А3: совсем скоро в продаже появятся 5-дверный хэтчбек, кабриолет и, впервые в истории модели, седан А3.

Японские же производители привезли в Женеву новинки в «зеленых» тонах: так, компания Toyota представила концептуальный гибрид FT-Bh, предвестник новой серийной модели сегмента «В», уровень выбросов CO2 которой будет на 50% меньше аналогичного показателя конкурирующих автомобилей, а стоимость производства – максимально удешевлена за счет использования простейших производственных процессов и дешевого сырья. Ставку на гибридные технологии сделал и Nissan с электрокаром e-NV200, представляющим собой семейный автомобиль, способный вместить до семи пассажиров. Французские производители также блеснули эковерсиями своих моделей, в том числе автомобилем премиум-класса Peugeot 508 Hybrid4. А вот корейцы в этом году ограничились в этом году премьерой нового Kia Cee'd и универсала Hyundai i30, следуя принципу «лучше меньше, да лучше».



Итак, «движение в будущее» на ближайший год определено – до следующего салона в Женеве!



ПО МОРЯМ, ПО ВОЛНАМ

Морская тематика в интерьере, как и хорошие манеры, никогда не выходит из моды.



Известно, что тон в интерьере задает в первую очередь цвет. В этом сезоне бал правят самые что ни на есть морские оттенки: голубой, лазурный, бирюзовый и белый. Что не может не радовать дизайнеров, ведь эти цвета являются самой что ни на есть благодатной почвой

для создания столь же уютных, сколь и стильных интерьеров! Все оттенки синего вызывают чувство расслабленности, снимают внутреннее напряжение, белый и бледно-голубой создают ощущение свободы и легко-



сти, зрительно расширяют пространство. А нежные зеленые рождают иллюзию прохлады и свежести. Сочетание же этих тонов с нейтральным бежевым создает атмосферу спокойствия и душевного умиротворения.



Точно так же благоприятно влияют на душевный настрой и морские элементы в декоре, поскольку с ними у нас, как правило, связаны хорошие воспоминания. Раковины и морские звезды, пробки для бутылок в форме ракушек с моллюсками, миниатюрный маяк на полке,





декоративная тарелка с океаническим принтом и прочие милые мелочи способны волшебным способом преобразить интерьер, придав ему нотку авантюризма и в то же время свидетельствуя о позитивном настрое и тонком вкусе его владельца. Подобранные по цветовой гамме аксессуары органически вписываются в любое помещение, от отвечающего классическим канонам до оформленного в стиле минимализма.

Еще один излюбленный прием оформителей интерьера – декорирование помещений с помощью текстиля, - открывает поистине неограниченные пространства для полета фантазии настоящих морских волков (и не только)! Использование натуральных материалов (льна или хлопка) и контрастных тонов, в том числе и вечно актуальной полоски, графических принтов и, конечно, необычной декоративной отделки – вот всего лишь несколько идей для создания «океанских просторов» в



интерьере. Занавески из небеленого холста, похожие на паруса, шторы-«стельняшки», постельное белье с рисунками на тему подводного рая, подушки с морскими мотивами способны впустить свежий морской бриз в любое помещение и оживить самую спокойную по тону комнату.

Морскую тему можно продолжить также и при оформлении дизайна стола. Керамические сервизы синих и зеленых тонов, фаянсовые блюда в форме рыб, ракушек или морских звезд, салфетки и скатерти в бежево-синих тонах смажут краску будней и привнесут элемент праздника в самый скучный день. А выкрашенные белой акриловой краской деревянные поверхности, стулья, украшенные бечевкой, завязанной морским узлом, и мерцающие перламутровые ракушки, рассыпанные на столе, превратят столовую в восхитительный «остров везения» среди шума и суеты городской жизни.



Чем быстрее, тем здоровее



Американские геронтологи установили, что по скорости ходьбы и рукопожатию пожилого человека можно предсказать приближающиеся болезни, в частности, развитие старческого слабоумия и сои в работе сердечно-сосудистой системы. В исследовании, проведенном медиками Бостонского медицинского центра, приняли участие 2400 мужчин и женщин, средний возраст которых составил 65 лет. В ходе эксперимента выяснилось, что медленная скорость ходьбы связана

с повышением риска развития слабоумия в 1,5 раза по сравнению с теми, кто ходит быстро. Более того, пожилые люди, которые медленно ходят, показали худшие результаты при выполнении тестов на память и языковые навыки. Еще один вывод был сделан о связи силы рукопожатия и вероятности инсульта. Так, у людей с наиболее сильным рукопожатием риск инсульта на 42% ниже, чем у людей со слабым рукопожатием. Примечательно, что обнаруженные закономерности прослеживались только у мужчин и женщин в возрасте старше 65 лет, у более молодых людей их выявить не удалось.



Шиповник спасет от артрита, – и не только!



О целебных свойствах шиповника, настоящего кладезя витаминов и минералов, известно с давних времен. Швейцарские же ученые нашли еще одно удивительное свойство этой чудо-ягоды. Оказывается, экстракт шиповника способен предотвратить развитие артрита и остеоартрита! Весь секрет в том, что жирная кислота GOPO, в большом количестве содержащаяся в плодах шиповника, останавливает выработку протеинов и энзимов, которые способствуют разрушению клеток суставов. В то же время благодаря этому веществу активируется рабо-

та гена, отвечающего за производство коллагена и хрящевых клеток – важнейшего компонента здоровых суставов. Врачи рекомендуют выпивать ежедневно один-два стакана отвара шиповника, – это прекрасная мера профилактики не только артрита, но и весеннего авитаминоза, и заболевания печени и желчных путей.



Еще раз о пользе сна

То, что сон является одной из лучших мер профилактики и лечения многих заболеваний, сомнений уже давно ни у кого не вызывает. Точно так же, как и то, что существует связь между тем, сколько человек спит, и риском развития у него всевозможных болезней. Теперь же ученые определили, что недостаток сна (менее 6 часов в день) может быть одной из главных причин возникновения диабета. Регулярный недосып в 4 раза увеличивает риск нарушения выработки глюкозы в организме человека, кроме того, из-за него организм перестает полноценно использовать инсулин, за счет чего повышается уровень сахара в крови. Соответственно те, кто спит меньше 8 часов в день, на 25% больше подвержены риску развития диабета, чем те, кто высыпается вволю. Больше того, недостаток сна совсем не лучшим образом влияет и на здоровье тех, у кого диабет уже диагностирован. Так, во время пробуждения после чересчур короткого сна в организме человека активируется работа гормонов, нарушающих выработку и нормальное функционирование инсулина. Поэтому полноценный здоровый сон для диабетиков не менее важен, чем соблюдение диеты, – впрочем, как и для всех остальных.

Идеальный завтрак – это...

По утверждению диетологов, эндокринологов и ряда других врачей, именно завтрак является самым важным приемом пищи для тех, кому за 60. А это значит, что утреннее меню должно быть тщательно продумано. В идеале, в него должны входить продукты, богатые белками (творог, кефир, йогурт, молоко), углеводами (каши, цельнозерновой хлеб), витаминами (свежие овощи и фрукты) и клетчаткой. А вот от готовых мюсли и хлопьев быстрого приготовления лучше отказаться,



так как они содержат слишком много сахара. Особое внимание пожилым людям нужно обратить на йогурты и другие молочные продукты с пребиотиками, особыми природными веществами, которые способствуют росту полезной микрофлоры и улучшают пищеварение, а значит, и улучшают здоровье в целом, – ведь ни для кого давно не секрет, что во многих заболеваниях напрямую или косвенно следует винить неправильное питание и плохое пищеварение!



Резиденция для пожилых людей



Жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Rhin Towers» создан для всех тех, кто стремится по возможности сохранить свою независимость, и в то же время вынужден считаться со своим возрастом и нуждается в помощи! «Rhin Towers» находится в светлом и просторном доме в самом центре Хеллерсдорфа (Helle Mitte), в непосредственной близости от парковой зоны, торгового центра, станции метро и остановок автобусов и объединяет

два высотных дома (11 этажей), спроектированных с учетом нужд людей с ограниченными физическими возможностями. Оба дома недавно были полностью реконструированы и отремонтированы. На каждом этаже размещаются 4-5 квартир различных размеров и планировки: 1-, 2- и 3-комнатные квартиры площадью от 40 до 75 кв.м.

Жильцы комплекса-резиденции для пожилых людей «Rhin Towers» могут воспользоваться дополнительными услугами, предлагаемыми квалифицированным персоналом фирмы «GoodLife».

В перечень услуг, который может гибко изменяться в зависимости от потребностей и пожеланий каждого конкретного жильца, входят:

- Вызов экстренной помощи 24 часа в сутки («Тревожная кнопка»)
- Доставка на дом горячей еды с учетом индивидуальных пожеланий
- Визиты на дом врачей и физиотерапевтов
- Занятия со специалистом по геронтопсихологии
- Организация сопровождения на прогулках

- Участие в разнообразных культурно-развлекательных мероприятиях

- Оказание всесторонней помощи и поддержки социальными работниками

Кроме того, на первом этаже дома 171 «Rhin Towers» находится центр для совместного проживания пожилых людей (Wohngemeinschaft) «GoodLife». Он представляет собой комплекс специально оборудованных комнат-апартаментов для совместного проживания пожилых людей, где им обеспечены круглосуточное наблюдение и медицинский уход со стороны высококвалифицированного персонала. Уютные, современно обставленные комнаты оборудованы с учетом потребностей и физического состояния их жильцов. Профессиональный подход к оказанию всесторонней помощи и приятное окружение создают ощущение «родного дома». Комфортабельные условия проживания, индивидуальный подход к каждому жильцу, разнообразные программы организации досуга – обитателям «GoodLife» предоставлены все условия для того, чтобы сделать их «осень жизни» как можно более солнечной!

При необходимости предлагается профессиональная орга-



низация переездов «под ключ» и помощь в составлении заявлений о предоставлении государственной материальной помощи на переезд в соответствующие организации.

**Заинтересовались?
Звоните нам, мы предоставим Вам подробную информацию и ответим на все интересующие вопросы.**



Резиденция для пожилых людей «Rhin Towers»

Hellersdorfer Str. 171-173 | 12627 Berlin | Тел. 030/ 992 73 159 (Елена Пауль)



Население Германии стремительно стареет, столь же стремительно растет и число предприятий, специализирующихся на предоставлении профессионального ухода. К сожалению, рынок патронажных услуг является площадкой, на которой нередко используются мошеннические схемы обогащения за государственный счет. Новые «герои» зоны обмана – пациенты служб по уходу на дому, на самом деле не нуждающиеся в патронажных услугах.

Бесплатный сыр бывает только в мышеловке, а все тайное рано или поздно становится явным – эти истины известны каждому. Но, как ни странно, они обладают удивительным свойством мгновенно забываться, стоит лишь только появиться на горизонте какому-то не слишком честному, но выгодному предложению. Особенно, если речь идет о возможности поправить свое материальное положение за счет государства или страховых компаний! В частности, пользуясь услугами по уходу на дому, в которых на самом деле нет нужды, или же осуществляющимися только на бу-

маге. Представители районных муниципальных учреждений (Bezirksämter), Медицинской службы страховых больничных касс (Medizinischer Dienst der Kassen, или MDK) и криминальной полиции предупреждают: получение финансовой помощи для покрытия возникающих расходов по уходу, который на самом деле не осуществляется или вообще не положен в силу различных обстоятельств, – это преднамеренный обман государства. Так же, как и регулярное получение выплаты от социальных ведомств или от касс государственного страхования на случай ухода за якобы проводившиеся процедуры, или «откат», то есть вознаграждение за заключение договора обслуживания службой по уходу на дому лиц, на самом деле в уходе не нуждающихся. Все это представляет собой противоправные действия, преследующиеся в судебном порядке, со всеми вытекающими отсюда последствиями. В этом случае проблемы гарантированы и сотрудникам службы по уходу на дому, и их пациентам, сознательно совершающим незаконные операции. Последним следует помнить,

В зоне обмана

что намеренное введение в заблуждение социальных служб влечет за собой сокращение или даже полное лишение социальной помощи.

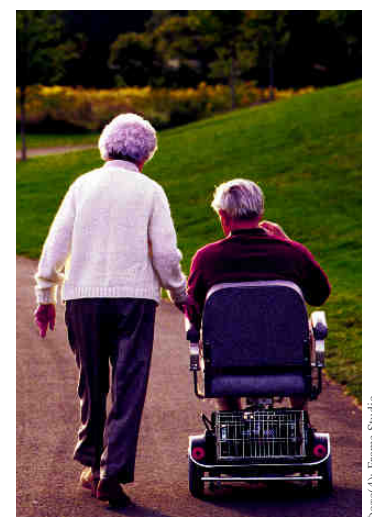
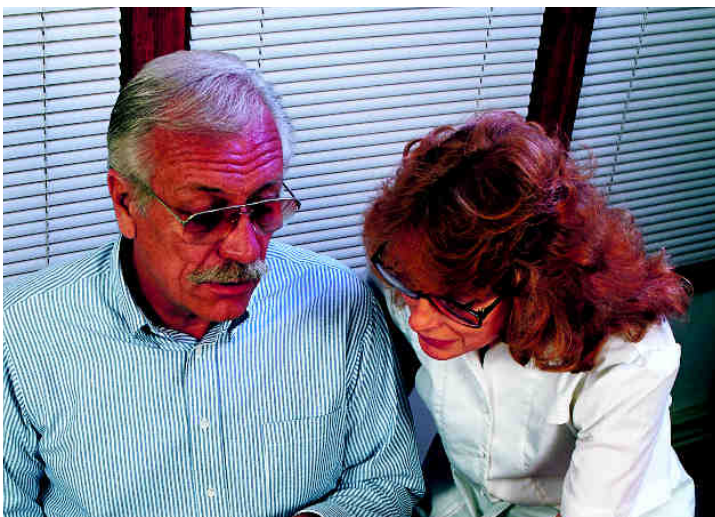
ботиться о себе. Все остальные не имеют права претендовать на нее, в противном случае они не просто обманывают государство, но и наносят ощутимый вред больным, престарелым и



Чтобы исключить возможность подобного обмана, усилен контроль над деятельностью всех без исключения служб по уходу на дому и порядком обслуживания пациентов. Так что теперь подопечным амбулаторных служб не стоит удивляться, увидев на пороге «контролеров», проверяющих, на самом ли деле и в каком объеме осуществляются процедуры, за которые выставляются счета страховым кассам либо социальным ведомствам, и действительно ли эти самые процедуры необходимы!

Согласно действующему законодательству, помощь по уходу на дому предоставляется только лицам, которые действительно в ней нуждаются, тем, кто из-за телесного, умственного, психического расстройства, заболевания или инвалидности не может сам себя обслуживать, вести домашнее хозяйство и за-

инвалидам, действительно не могущим обходиться без посторонней помощи. И, как показывает практика, в конце концов – и себя тоже. Ведь, как сказал кто-то из мудрых, «вернейший способ быть обманутым – это считать себя хитрее других!»...





ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА VERITAS



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Мы предоставим Вашим близким не только необходимый им уход, но и окружим их вниманием и заботой от всей души! Для нас является само собой разумеющимся откликаться на все запросы и потребности пожилых, больных людей и инвалидов, оказывая им всестороннюю поддержку во всех затруднительных жизненных ситуациях, будь то болезнь или проблемы быта.

Наша цель – обеспечить всем, кто нуждается в помощи, комфортную и спокойную жизнь в привычной для них домашней атмосфере, предоставляя им профессиональный уход в сочетании с внимательным отношением и заботой.

Мы найдем оптимальное решение для всех Ваших проблем и позаботимся об оформлении необходимых документов. Все наши услуги оплачиваются страховыми больничными кассами и муниципальными учреждениями.

Наши услуги:

- Бесплатные консультации и всесторонняя поддержка нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание и профессиональный уход
- Оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegestufe) и получения материальной помощи от касс ухода (Pflegekassen) и районных муниципальных учреждений (Bezirksämter)
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- 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, мастеров по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике

... и многое другое!

VERITAS Pflegedienst NRW GmbH

Mittelstrasse 47
32683 Barntrop

Tel.: 05263 – 95 46 79

VERITAS Pflegedienst Koblenz GmbH

Koblenzer Str. 132
56073 Koblenz

Tel.: 0261 – 876 73 95



VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH

Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
Tel.: 030 – 688 377 133

Geschäftsstelle Charlottenburg
Kaiserdamm 26, 12679 Berlin
Tel.: 030 – 321 20 11

VERITAS Pflegedienst Berlin Ost GmbH

Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030 – 992 731 59

www.veritas24.info

Патронажная служба VERITAS предоставит Вам и Вашим близким
квалифицированный уход на дому!

24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году – мы всегда рядом с Вами!



ТОРЖЕСТВО ТОРЖЕСТВ



Теоретически весна уже вступила в свои права, но только теоретически. На самом деле она непредсказуема, как настоящая женщина, и не признает правил ни своего прихода, ни дальнейшего поведения. Единственное, что стабильно и неизменно весной – это праздник Пасхи, праздник возрождения, радости и обновления, любви, веры и надежды. Торжество торжеств, словом!

История Пасхи, или Светлого Христова Воскресенья, уходит своими корнями в глубокую древность. Уже 5 тысяч лет назад иудейские племена отмечали ее весной как праздник отела скота, затем Пасху связывали с началом жатвы,



позднее – с уходом евреев из Египта. Христиане же вложили в этот день иной смысл и отмечают его в связи с воскресением Христа. Постановлением первого вселенско-

го собора Христианских церквей в Никее (325 г.) Пасха отмечается в первое воскресенье, следующее за первым полнолунием после весеннего равноденствия. Таким



образом, праздник «плавает» во времени и выпадает каждый год на разные дни. Помимо своей религиозной подоплеку, Пасха – еще и чествование весны, с которой издревле принято связывать самые светлые чувства. Например, в Германии этот праздник отмечали задолго до введения христианства, восхваляя богиню весны и плодородия Остару (отсюда и пошло название Ostern). Древние традиции получили свое продолжение, и пасхальные яйца, зайчики и барашки остаются и по сей день символами одного из самых главных праздников в году. Окрашенные яйца – пожалуй, главный атрибут Пасхи, символ Воскресения Хри-





стова. Их относят в церковь и на кладбище, украшают ими жилище, дарят друг другу, так как считается, что они обладают магическими свойствами. А доставляет их по назначению, по преданию, не кто иной, как пасхальный заяц – персонаж древнегерманских языческих культов, чьей задачей является еще и спрятать пасхальные яйца и подарки в траве – тот, кто быстрее всех отыщет их, будет счастлив весь последующий год!

Праздничный стол на Пасху, по традиции, должны украшать кулич, «святая хлеб», и пасха, замещающая ветхозаветного пасхального агнца и напоминающая, что время кровавых жертв прошло. По старинному народному поверью, на Пасху Христос в нищенском рубище странствует по земле и заходит в дома к людям в виде странника или нищего, чтобы испытать людское милосердие. Поэтому праздничный пасхальный стол должен быть особенно обильным, чтобы

каждый гость мог рассчитывать на угощение. На подарки в эту пору тоже, впрочем, можно смело рассчитывать! Ведь дарить подарки на Пасху – прекрасная традиция, берущая свое начало еще во времена языческих праздников и плавно перекочевавшая и в наше время. Кстати, именно благодаря



ей родилась всемирно известная коллекция драгоценных пасхальных яиц-сувениров известного русского ювелира Карла Фаберже. Император Николай II каждый год заказывал у Фаберже по два яйца для подарков своей матери, вдовствующей императрице Марии Федоровне, и жене Александры Федоровне. Можно взять пример с императора, преподнося родным и близким на Пасху яйца Фаберже и прочие произведения ювелирного искусства, а можно просто радоваться окружающим мелкими или крупными знаками внимания. Решайте сами.

LEMBERG



К Пасхе – икра в подарок!

Икра горбуши 500г



€ 15.50

Икра кеты 500г



€ 21.50

Икра осетровая 50г



€ 25,00

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ:

0 8 0 0 - K A V I A R R

0800-5284277

www.lemberg-kaviar.de

В стоимость не включены расходы за пересылку

Germaniastr. 29 | 12099 Berlin

Срок действия акции до 31.05.2012

«ДИСКОТЕКА АВАРИЯ»:

«МЫ ПРОСТО ЖИВЕМ И РАДУЕМСЯ ЖИЗНИ!»

Алексей Рыжов, Алексей Серов и Николай Тимофеев, солисты группы «Дискоотека Авария», – о творческих экспериментах, источниках вдохновения, планах на будущее и о счастливых случаях.



– Группа «Дискоотека Авария» существует уже больше двадцати лет. Какие изменения произошли за это время с Алексеем Серовым, Алексеем Рыжовым и Николаем Тимофеевым?

Николай Тимофеев: – Все мы повзрослели. Стали старше, мудрее, не делаем лишних движений (улыбается).

Алексей Рыжов: – Конечно, время идет, меняется все вокруг,

да и мы сами тоже, наши мысли. В связи с эти и творческая сторона стала немного серьезнее, особенно это касается последнего альбома «Недетское время». Мы сейчас будем запускать песню «Лабиринт», так вот, она это взросление как нельзя лучше отражает – там мы поем о том, что люди слишком увлеклись Интернетом, виртуальной реальностью, и пора уже открыть глаза и посмотреть на мир, который нас

окружает, с друзьями встретиться, родственников навестить.

– Не оставляете надежду поменять мир к лучшему, воспитать вкусы молодежи?

Алексей Рыжов: – Мы можем сделать так, чтобы публика задумалась. Или наоборот, сделать так, чтобы она в какой-то момент расслабилась, перезагрузилась и ей от этого стало лучше. Мы не ставим перед собой цели воспитать моло-

дежь. Да и музыка давно перестала быть чем-то, что способно что-либо поменять. Хотя, конечно, все равно хочется говорить о проблемах настоящих, пытаться донести до слушателя какие-то светлые мысли.

– Откуда берутся идеи Ваших песен, где Вы черпаете вдохновение?

Алексей Рыжов: – По поводу вдохновения скажу так: мы просто живем и радуемся жизни. Все источ-





в плане бизнеса. В общем, обещаю - в будущем мы обязательно запишем еще не один дуэт!

– Многие российские исполнители мечтают о карьере в Европе или Америке. Как обстоит дело с Вами?

Николай Тимофеев: – Мы в последнее время совсем перестали думать о загранице как о месте для работы. Раньше это было в диковинку. Потом мы поехали на всякие европейские церемонии, в Америку, увидели многих артистов, с некоторыми пообщались, позаписывались в американских студиях, сняли несколько клипов в Голливуде. И теперь могу сказать – нам больше нравится работать в России. Кому мы нужны за рубежом со своим русским мировоззрением, со своим русским произношением, со своим русским языком? Никому! Да и «Дискоотека Авария» настолько востребована в России, что у нас не хватает времени на то, чтобы делать какие-то движения за кордон.



ники вдохновения находятся вокруг нас, нужно просто обращать на них внимание: это друзья, родные, природа. Состояние влюбленности, маленькие радости. Песни рождаются от огромного количества эмоций, чувств, которые всегда не похожи друг на друга, потому что каждый день не похож на предыдущий, потому что каждую минуту человек узнает что-то новое, потому что автор песен всегда прислушивается к своему внутреннему голосу, а не только к тенденциям музыки! Для вдохновения мне нужно поймать тему, которая, как правило, возникает просто ниоткуда. Хотя бывают исключения. Мы несколько лет обсуждали с парнями, что слово «яйца» очень удачно для пения, для хита. И потом появилась песня. Историй много, на самом деле...

– Практически каждая Ваша песня становится хитом. Что, по-Вашему, является залогом успеха той или иной композиции?

Алексей Серов: – Если была бы такая формула успеха, то все песни были бы хитами. Представляете, такая формула где-нибудь в аптеке продавалась бы, «Формула Хита», можно мне два тюбика? На самом деле, я думаю, все дело в упорной работе плюс немного удачи...

– У Вас большой опыт совместной работы с коллегами по цеху, в том числе «Малинки» с Жанной Фриске, «Прогноз погоды» с Кристиной Орбакайте, «Карнавал» с Джиганом и Викой Кругой...

Николай Тимофеев: – Общение с новыми людьми всегда приносит какие-то новые эмоции, какую-то любопытную информацию, в жизни появляются новые краски. Совместное творчество интересно, во-первых, поклонникам - сразу два артиста выступают, во-вторых, прессе – гораздо интереснее писать про нескольких артистов, чем про одного. То есть это работает и



Россияне рады видеть нас на своих праздниках, на своих пьянках, на своих танцах. Мы – группа-праздник!

– Какие у «группы-праздника» планы на ближайший год?

– Вы живете сегодняшним днем или любите заглядывать в будущее?

Николай Тимофеев: – К гадалкам мы не ходим, по картам Таро не гадаем. Если точно знать, что будет завтра, неинтересно будет жить.

– А в счастливый случай, который происходит раз в жизни, верите?

Алексей Рыжов: – Я верю. Мой счастливый случай – это здоровье близких и мое. Много тут зависит и от меня.

Алексей Серов: – Я верю не только в случай, но и в собственное трудолюбие и упорство. Мой счастливый случай – это успех «Дискоотеки Авария».

Николай Тимофеев: – А я присоединюсь к словам Серова и Рыжова. И еще хотелось бы, что мои мечты исполнялись – это и есть мой счастливый случай в целом!

Старость в радость

Некоторые из так называемых народных мудростей уже давно потеряли свою актуальность. В том числе – и поговорка «Старость – не радость!», совершенно недвусмысленно подразумевающая, что радость – это молодость. Бесспорно, молодость прекрасна, но и в пожилом возрасте есть немало преимуществ, причем неоспоримых.

Не зря многие психологи считают, что именно старость является самым счастливым временем жизни!

Время неумолимо, и старость неизбежна, – это аксиомы, которые не оспариваются и не поддаются изменению. А значит, надо просто принимать их как должное

и радоваться жизни в любом возрасте! Тем более, что старость может противопоставить молодости очень многое. Например, опыт и знания! Ведь найти себя, понять себя, принять себя со всеми достоинствами и недостатками, уметь четко ставить перед собой цели и находить оптимальные пути к их достижению – все эти умения приходят к человеку лишь с годами. Чем больше прожито лет, тем осмысленней становится жизнь. И тем проще, кстати, принимать решения и делать выводы! Последнее является такой же аксиомой, не нуждающейся в доказательствах: все дело в том, что по достижении пожилого возраста люди становятся менее подвержены воздействию дофамина, который является нейротрансмиттером (химическим передатчиком импульсов между нервными клетками) и ассоциируется с «системой удовольствий» в организме. Это делает «тех, кому за...» менее импульсивными и позволяет им лучше контролировать свои эмоции. Как следствие, они принимают гораздо более правильные решения, чем молодежь. Кроме этого, в старости гораздо легче жить «собственным умом», без оглядки на окружающих: возраст дает определенное право на вынесение своего мнения и следования ему. Пожилые люди в силу своего опыта лучше разбираются в жизни и происходящем вокруг, – а знание, как известно, сила!

Кроме этого, с возрастом уходят и такие отвлекающие существование вещи, как внутренние противоречия, раздоры, приступы максимализма или, наоборот, минимализма, чувства неполноценности и безрадостности жизни... Им, а также череде обязательств и бытовых проблем, приходит на смену возможность пересмотреть свое отношение к жизни и принять ее во всем ее многообразии, наслаждаясь вещами, на которые раньше просто не оставалось времени. Например, занятиями музыкой или спортом, посещениями театров, музеев, выставок (теперь отношение к искусству может открыться с другой стороны, ведь есть время все рассмотреть и понять)! Или разведением цветов, или путешествиями... Можно также заняться писательством или освоить какое-то новое хобби.

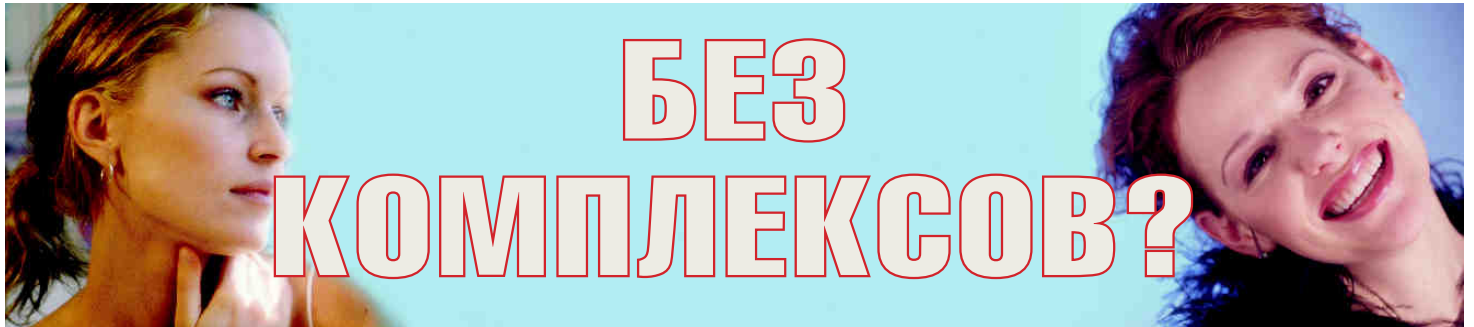


А можно и продолжать работать «для души», как это сделал попавший в Книгу рекордов Гиннеса 92-летний Альфред Коллинз. Самый пожилой таксист Лондона впервые сел за руль кэба в далеком 1937 году, а оставил работу лишь несколько лет назад, проведя за рулем более 70 лет. Причем, как говорит сам Коллинз, последние годы он был не столько таксистом, сколько гидом: это доставляло ему больше удовольствия, к тому же он мог себе позволить не гнаться за выручкой, а спокойно поболтать с клиентами.

Не зря ученые в один голос твердят, что лишь в старости человек чувствует себя наиболее комфортно, в полной гармонии с окружающим миром (а вот на молодость и средний возраст приходятся самые психологически нестабильные периоды нашей жизни)! Многочисленные исследования показали, что в период с 60 до 75 лет человек начинает получать максимальное удовольствие от своего зрелого статуса и удовлетворенность от прожитых лет и оценивает себя намного более счастливым, нежели в 25 или 35 лет. И это – несмотря на пошатнувшееся здоровье... Впрочем, совсем не обязательно ставить знак равенства между старостью и проблемами со здоровьем! Несомненно, существуют некоторые болезни, которые чаще встречаются у пожилых людей. Тем не менее, старение не означает автоматически наличие массы недугов. Профилактические меры, такие, как здоровое питание, физические упражнения, активный образ жизни и управление стрессом, помогут снизить риск развития хронических заболеваний и связанное с этим снижение уровня дальнейшей жизни.

А самое приятное, что в старости можно позволить себе все: и радоваться мелочам, как ребенок, и решать какие-то важные вопросы с жесткой деловой позиции зрелого человека, и проявлять приобретенные с возрастом мудрость, терпение и доброту. Словом, делать все то, чему молодые могут только позавидовать!





К людям, у которых нет совершенно никаких комплексов, обычно двойное отношение – чаще всего им завидуют (и неспроста, ведь им гораздо проще идти по жизни, смеясь!), но иногда они становятся мишенью для обсуждения, что гораздо менее приятно. Тем не менее все согласятся, что чем меньше комплексов, тем лучше. Так почему же, согласно статистике, более 86% всего населения Европы подвержены различным комплексам?

Спросите любого человека, есть ли у него недостатки, и вы удивитесь, услышав, сколько же вещей в себе его не устраивает. Люди вообще устроены так, что не особенно любят себя такими, какими они есть. Почему-то мы все стремимся к самокопанию, плавно переходящему порой в самобичевание, ищем и находим все новые и новые недостатки, которые и становятся базой для возникновения наших комплексов. Кстати, а что это такое, «комплексы»? Психологи считают, что это – сумма неосознаваемых нами представлений и ярких эмоциональных воспоминаний, которые возникают в нашем детстве и в последующем влияют на наши мироощущения и поведение. То есть, скажем, если мама с младенчества твердила вам о том, что надо в первую очередь думать об окружающих, а только потом – о себе, то, став взрослым человеком, вы невольно будете ущемлять свои интересы в угоду всем вокруг, наступая порой на горло собственной песне.

С комплексами можно конфликтовать, стесняться их, страдать и переживать, впадать из-за них в депрессию... А можно научиться жить с ними, «поворачивая» их себе на пользу. Если вас больше устраивает второй вариант, но вы не знаете, как его осуществить, попробуйте в первую очередь наконец перестать обращать внимание на свою неполноценность! Во-первых, она очень часто (хоть на первый взгляд это может и показаться странным) совершенно надуманная! Вы



считаете свою внешность, мягко говоря, непривлекательной, и уверены, что все ваши проблемы от этого – а кто сказал, что только красивые люди имеют право на счастье? Сколько в мире существует несчастных красавиц и красавцев, которые с удовольствием поменялись бы местами с более заурядными внешне («взунчиками»)! Вы постоянно упрекаете себя за излишнюю мягкотелость и неумение сказать «нет» – в то же время обратите внимание, какой популярностью вы пользуетесь у вашего окружения! А излишняя жесткость никому еще никогда не шла на пользу...

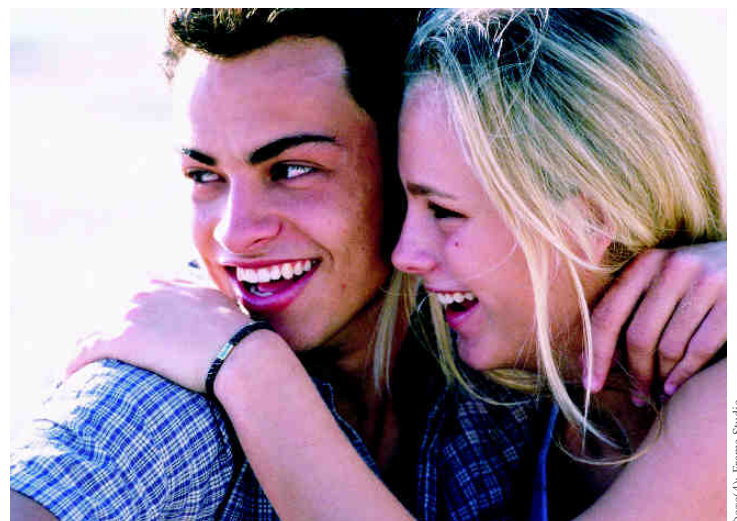
Во-вторых, протяните «руку дружбы» своим комплексам и постарайтесь ужиться с ними, как с добрыми соседями. Для этого вначале проанализируйте их истоки – это поможет лучше понять

сколько часов в день относиться к себе как к самому прекрасному, что есть в мире! Немного здорового эгоизма может сотворить чудо – как только вы станете любить себя, мир вокруг вас тоже заиграет совсем другими красками. Как это сделать? Очень просто: составьте список своих достоинств. Совсем немало, не так ли? А со временем, когда вы начнете себе более адекватно оценивать, число ваших достоинств будет только увеличиваться. Разве можно не уважать и не любить такого человека?

В-третьих, будьте более общительными. И никогда не бойтесь озвучивать ваши истинные мысли и желания. Смело говорите окружающим, если вас что-то не устраивает в их поведении или если вы действительно что-то от них хотите. Они будут только благодарны – ведь им тоже важно знать ваше мнение!

И последнее – совершенство, как известно, не знает границ. Несовершенство, к сожалению, тоже. От вас и только от вас зависит, как вы будете использовать шансы, которые подбрасывает вам жизнь. И ваше отношение к своим страхам, неуверенности в себе, чувству неполноценности, всецело в ваших руках! Но не забывайте – без комплексов жить проще...

ваши проблемы. В особо запущенных случаях стоит записаться на консультацию к психологу. А теперь попробуйте хотя бы не-





Кюрасао часто называют лучшим курортом в мире – и совершенно заслуженно!



Поплавать вместе с морскими львами, покормить огромных игуан или ручных страусов, попробовать терпкие, сладкие апельсины, из которых делают знаменитый ликер, искупаться в лазурно-синих водах Карибского моря, погулять по «мини-Амстердаму» Виллемстаду и даже... слетать в космос? Запросто, – на Кюрасао возможно практически все.

Кюрасао расположен к востоку от Арубы, почти в 56 км от Венесуэлы. Это самый крупный из бывших Нидерландских Антильских островов (на нем проживает 150 тысяч человек), и, пожалуй, самый красивый из них: скалистые отвесные берега, живописные заливы, прекрасные песчаные пляжи, чья ослепительная белизна особенно выделяется на фоне неправдоподобно бирюзовой поверхности моря, пестрые, словно игрушечные городками,





утопающие в зелени пальм, величественные кактусовые поля, рассеянными по всему острову, напоминают декорации к фильму про бесстрашных пиратов и влюбленных в них экзотических красавиц. Вся атрибутика тропической экзотики – шелест прибора и волшебные закаты, коралловые рифы и аромат цветущих апельсиновых садов, – представлена на этом волшебном кусочке земли, со всех сторон окруженном Карибским морем. Кроме удивительной природы, на Кюрасао есть «цветные города»: и в столице острова, Виллеме, и в окружающих его деревеньках нет ни одного белого дома! Согласно легенде, когда-то Кюрасао правил голландский губернатор, который отличался богатством, славился жестокостью и страдал болезнью глаз. Белый цвет раздражал его, вызывал приступы неврастения, поэтому и приказал он перекрасить все белые дома в синий, красный и желтый цвета... Губернатора уже нет в живых много веков, а «пестрая» традиция жива по сей день. Как, впрочем, и знаменитые островные напитки, история которых также уходит корнями в далекое прошлое: ликер Curacao из шкур горьких апельсинов с добавлением специй и коричневого сахара, и одноименное пиво, которое – единственное в мире! – производится на опресненной морской воде.

Но и это еще не все, чем может похвастаться этот «остров вечности». Еще здесь всегда отличная погода (среднегодовая температура на Кюрасао +28 °С, дожди проходят в основном ночью, а днем ясно и солнечно). Кроме того, по статистике, тут самый низкий уровень преступности, а политические волнения здесь вообще не встречаются. Что же касается ве-

роятности стихийных бедствий, то она также близка к нулю, – Кюрасао расположен вне зоны ураганов и прочих природных капризов. Это, кстати, стало одним из аргументов в пользу строительства на Кюрасао космопорта, с которого все желающие смогут уже в будущем году стартовать на межпланетном корабле Lynx производства компании XCOR Aerospace на прогулку вокруг Земли. В течение 60-минутного полета пассажиры двухместного шаттла поднимутся на высоту 100 километров, выйдя за пределы атмосферы и попав на околоземную орбиту, после чего вернутся на Землю (причем – снова на тот же космодром, откуда взлетали, благодаря уникальной системе управления Lynx). А, повторив подвиг Гагарина, полюбившись видом проплывающих за бортом континентов и океанов и получив массу уникальных по своей яркости впечатлений, они смогут снова наслаждаться всеми прелестями отдыха на Кюрасао... Острова, где возможно все.

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала туристическое агентство Alice Travel.



Израиль

На русском языке

Франкфурт: 069-401 486 00
Берлин: 030-890 488 83

ВЕСНА-ЛЕТО 2012

- * «Знакомство с Израилем» (8дн./7н.) – от 409 € + полет (от 350 €)
- * «По Святой Земле» (8дн./7н.) – от 615 € + полет (от 350 €)
- * «К истокам истории» (8дн./7н.) – от 611 € + полет (от 350 €)
- * «Многоликий Иерусалим» (8дн./7н.) – от 819 € + полет (от 350 €)
- * «Путешествие к 4-м морям» (10дн./9н.) – от 746 € + полет (от 350 €)
- * «В Израиль с любовью» (12дн./11н.) – от 1051 € + полет (от 350 €)
- * «Отдых и лечение на Мертвом море» (8дн./7н.) – от 759 € + полет (от 350 €)

* Паломнические туры – цена по запросу

* – цена на 1 человека в номере на двоих, отель 3*, вылет из любых аэропортов. Цена авиабилетов может изменяться в зависимости от сезона и аэропорта вылета.



E.M.C. Logistics GmbH
Alice Travel
Frankfurt 069-40148600
Berlin 030-89048883
Fax: 069-40899769

www.alice-travel.ru
info@alice-travel.com

Приглашаем в сотрудничество туристические агентства – вышам комиссию!

МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

- за больными и тяжелобольными
- за детьми и родственниками во время отпуска
- за послеоперационными больными
- все процедуры и инъекции, назначенные врачом
- контроль сахара и давления крови
- прогулки с сопровождающим
- доставка лекарств на дом
- круглосуточные дежурства на дому у пациента

Бытовые услуги:

- **помощь на дому** – уборка, стирка, глажение белья, приготовление пищи, покупка продуктов (по желанию вместе с пациентом) с доставкой на дом
- **поездки** к врачам, в клиники, в общественные и государственные учреждения на автомобиле с сопровождением переводчика
- **педикюр** (в том числе для больных диабетом)

Дополнительные услуги:

- консультации по социальным вопросам
- помощь в получении компенсации от Pflegekasse (до 1432 евро в год)
- помощь в получении Ersatzpflege
- услуги психолога
- участие в деятельности вновь организуемого клуба Sei Gesund
- **новинка:** лечебная гимнастика в минеральном бассейне Leuze

Мы гарантируем Вам:

- круглосуточное медицинское обслуживание и профессиональный уход
- заботу высококомпетентного медицинского персонала
- постоянный медицинский персонал для каждого пациента

Наши сотрудники – не просто высококвалифицированные специалисты с большим профессиональным опытом, говорящие на немецком и русском языках, но и просто добрые люди, умеющие и любящие заботиться о других!

Медицинская служба «Гармония»
представлена в следующих регионах:

Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen

Amb. Pflegedienst «Harmonie»
Voltastrasse 10, 70376 Stuttgart
Телефон: 0711 248 49 20
Мобильный: 0178 935 95 30

Филиал медицинской службы «Гармония»:
Amb. Pflegedienst «Harmonie»
Falkenbergstrasse 8, 73525 Schwäbisch-Gmünd
Телефон: 07171 874 17 86
Факс: 07171 874 17 88

Baden-Baden | Karlsruhe | Rastatt

«Harmonie» Ambulante Krankenpflege
Hermannstr. 1, 76530 Baden-Baden
Телефон: 07221 30 25 824
Мобильный: 0172 486 97 47



www.harmonie-pflege.de
pdl@harmonie-pflege.de



В АПРЕЛЕ НА ЭКРАНАХ

С 5 апреля 2012 года

Spieglein, Spieglein – Die wirklich wahre Geschichte von Schneewittchen
Свет мой, зеркальце, или вся правда о Белоснежке



Режиссер: Тарсем Синх

Авторы сценария: Джейсон Келлер, Мелисса Уоллэк

В ролях: Джулия Робертс, Лили Коллинз, Арми Хаммер

По мотивам сказок братьев Гримм. Злая королева, мечтающая выйти замуж за красивого и богатого принца, хитростью выдворяет из дворца Белоснежку. Но та не теряется, и, заручившись помощью банды гномов-разбойников, возвращается, чтобы отомстить обиднице.

С 12 апреля 2012 года

The Grey – Unter Wölfen
Среди волков



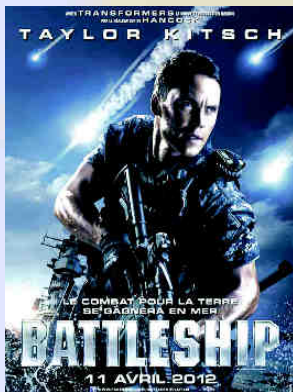
Режиссер и автор сценария: Джо Карнахан

В ролях: Лиам Нисон, Джо Андерсон, Нонсо Аночи

На Аляске потерпел крушение самолет, и оставшиеся в живых пассажиры оказались в плену безлюдной снежной пустыни, где только стая волков скрашивает пейзаж. Люди хотят выжить любой ценой, и теперь им предстоит смертельная схватка...

С 12 апреля 2012 года

Battleship
Морской бой



Режиссер: Питер Берг

Авторы сценария: Эрих Хобнер, Джон Хобнер

В ролях: Лиам Нисон, Тейлор Китч, Риэнна

Контакт с внеземной цивилизацией не просто возможен, он неизбежен: в этом убеждается экипаж интернациональной флотилии, наткнувшись в океане на неизвестный объект, торчащий из воды. Как выясняется, это не что иное, как космический корабль пришельцев, настроенных крайне враждебно. Судьба земной цивилизации должна решиться в ходе морского боя...

С 19 апреля 2012 года

Einmal ist keinmal
Охотница за головами



Режиссер: Джули Энн Робинсон
Авторы сценария: Стэйси Шерман, Карен Рэй

В ролях: Кэтрин Хэйгл, Джон Легуизамо, Дебби Рейнолдс

Что делать женщине, которая практически одновременно потеряла работу и развелась с мужем? Обратиться к родственникам, конечно, – уж они-то точно поддержат и помогут решить все финансовые проблемы! Вот и кузен Стефани помог ей в трудоустройстве: теперь ее новой сферой деятельности станет... охота за головами.

С 12 апреля 2012 года

Martha Marcy May Marlene
Марта Марси Мэй Марлен



Режиссер и автор сценария: Шон Дуркин

В ролях: Элизабет Олсен, Кристофер Эбботт, Брейди Корбет

Сбежав из секты и от ее харизматичного лидера, Марта пытается вернуться к нормальной жизни. Она ищет поддержки у своей старшей сестры и ее мужа, с которыми давно не общалась, но не находит в себе сил признаться им в истинной причине своего долгого отсутствия. Кроме того, она подозревает, что члены секты ее преследуют – и небезосновательно!

С 26 апреля 2012 года

BEL AMI
Милый друг



Режиссеры: Деклан Доннеллан, Ник Ормерод

Автор сценария: Рэйчел Беннетт

В ролях: Роберт Паттинсон, Ума Турман, Кристина Риччи

По мотивам одноименного романа Ги де Мопассана: молодой человек из простой семьи стремится стать частью высшего света Парижа. Он готов пойти на все ради заработка и положения в обществе, – в том числе и на роль жиголо. Но на самом ли деле любовные связи с влиятельным и богатыми женщинами города помогут ему достичь своей цели?



РЕЦЕПТЫ ПАСХАЛЬНЫХ БЛЮД

Пасха – отличный повод устроить пир на весь мир и побаловать себя и своих близких чем-то особенным.



Салат «Пасхальный венок»

Ингредиенты: 2 яйца, 1 морковь, 1 баночка консервированных кальмаров (или упаковка крабовых палочек), 150 г твердого сыра, майонез и зелень по вкусу, красная икра для украшения

Яйца и морковь отварить, затем охладить и натереть на терке. Отдельно натереть сыр. Крабовые палочки или мясо кальмаров нарезать мелкими кусочками. Поставить на блюдо стакан и выложить вокруг него вначале яйца, затем кальмары, потом морковь. Каждый слой перемежать слоем майонеза. Посыпать сверху сыром, украсить веточками укропа и красной икрой.



Закуска «Цыплята»

Ингредиенты: 10 яиц, 1 плавленный сырок, 3 дольки чеснока, помидор, зелень и кусочки маслин для украшения

Яйца отварить до готовности, охладить, разрезать на 2 части, вынуть желтки. Плавленный сырок натереть на терке. Чеснок пропустить через пресс. Желтки размять вилкой. Перемешать плавленный сыр, желтки, чеснок, заправить майонезом. Выложить полученную смесь в половинки яиц. Маслины и помидоры мелко нарезать и украсить яйца ими и зеленью.



Творожная пасха с цукатами

Ингредиенты: 400 г домашнего творога, 130 г сметаны, 2 яйца, щепотка соли, 40 г сахарной пудры, 50 г сливочного масла, 30-40 г цукатов, 5 г ванильного сахара

Отделить белки от желтков. Растереть сливочное масло с сахарной пудрой и желтками, добавить соль, творог, ванильный сахар и цукаты, перемешать до однородного состояния. Добавить сметану и снова перемешать. Выстелить форму для пасхи пергаментной бумагой и выложить на нее массу, разровняв и слегка прижав, закрыть крышкой и поставить в холодное место на 8-10 часов. Перед подачей украсить мармеладом или цукатами.



Пасхальный кулич

Ингредиенты: 12 стаканов пшеничной муки, 2 стакана молока, 50 г дрожжей, 2 стакана сахара, 7 яиц, 100 г сливочного масла, 50 г изюма, соль по вкусу

Развести дрожжи в молоке, добавить половину нормы муки и поставить опару в теплое место. Растереть 5 яичных желтков с сахаром и солью. Когда опара подойдет, положить в нее желтки, вбить 2 целых яйца, влить расплавленное масло, всыпать оставшуюся муку и замесить негустое тесто. Всыпать в тесто изюм и оставить на 12 часов для брожения. Затем снова перемешать и уложить в форму для выпечки, дать подняться и выпекать при 200°C. Остывший кулич оформить взбитым яичным белком с сахаром.



Печенье «Солнышко»

Ингредиенты: банка консервированных абрикосов, 100 г сливочного масла, 6 столовых ложек сахара, 1 яйцо, 1 столовая ложка молока, 250 г муки, 180 г сахарной пудры, 3 столовые ложки лимонного сока

Сливочное масло размягчить, взбить с сахаром. Продолжая взбивать, добавить яйцо и молоко. Просеять муку и смешать с яично-масляной смесью, замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 5 мм. Вырезать из теста кружки диаметром примерно 6 см, выложить их на противень и выпекать в разогретой до 180°C духовке 10-12 минут. Выложить абрикосы на бумажные салфетки, дать обсохнуть и разрезать на половинки. Для глазури смешать сахарную пудру с лимонным соком. Смазать полученной глазурью каждое печенье, в центр печенья поместить половинки абрикосов.



Пасхальный рыбный пирог

Ингредиенты: 2 ст. ложки муки, 500 г рыбного филе, 1 кг картофеля, 600 мл молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 100 г тертого сыра, молотая паприка, соль и перец по вкусу

Рыбу залить молоком, посыпать солью и перцем. Поместить в духовку, нагретую до 190°C, на 15 мин. Затем порезать мелкими кусочками. Картофель отварить до готовности и размять, добавить половину сливочного масла и немного молока. В сковороде растопить оставшееся сливочное масло и, помешивая, всыпать муку, затем влить немного молока до получения густого соуса. В соус всыпать петрушку и сыр, добавить соль и перец. Выложить рыбу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, залить соусом. Сверху выложить пюре, посыпать сыром и паприкой. Запекать в духовке при температуре 180°C 25 мин.



СОТОВЫЙ СКАНВОРД

ДИАГОНАЛЬНЫЕ СУДОКУ

В этих sudoku цифры от 1 до 9 не повторяются и по диагонали.

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

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

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

СКАНВОРД

«Плечистый» подъемник	Собачий моцион	Корабельное жильё	Изобретение Гамбринуса	Деформация проводов	«Колеско» спирали	Пьяность, которую можно задать	Обезоруженный хирург	Гуляка в голове шалопа
Наследник от Юрия Олеши	Пронизывость	Н5N1	Четырёхколёсная жалоба	Литература у перо-кляшек	Превращает машину в лом	Танцы в пачках	Гармония	Крестец, котичек и две кости
Что регулирует экзалайзер?	Автомобильные медикаменты	Насильник ступы	Место глухариного соблазна	Первая леди Третьего Рейха	Итог «медвежьих услуг»	Вещевой дуэт	Зверь, убитый Мцыри	Что такое политура?
Царь из семейства Бобовых	«Жрец» (шутка)	Куст, спящий братца Кролика	Чья голова у бога Тотота?	Обычай, выработанный веками	«Стук» в суд	Тепло родных стен	Гнат по-русски	
Учитель, выводящий на природу	Чревоудное завендене		Столица алмазов и холодов					

АНЕКДОТЫ

В аэропорту таможенник спрашивает у Рабиновича:

- Откуда прибыли?
- Какие прибыли, что вы? Одни убытки...

Влюбленные ссорятся:

- Если бы ты был моим мужем, я бы подсыпала тебе в кофе яд.
- Если бы ты была моей женой, я бы этот кофе выпил!

Неудачная попытка метателя копья из Польши прервала вполне удачную попытку прыгуна из Кении.

В рейтинге самых желанных мужчин мира вот уже второй век с огромным отрывом лидирует Бенджамин Франклин.

- Ты знаешь, наш Яша таки в субботу женился.
- Таки по любви или из-за денег?
- Ну, невесту взял из-за денег, а деньги – по любви...

В платной клинике пациента спасли от инфаркта, а когда он узнал цену за лечение, то его спасли еще раз... Так бы это и продолжалось бесконечно, если бы не накопительная система скидок.

Носорог очень плохо видит, но при его весе это уже не его проблемы...

Пациент сует купюру врачу:
– Огромное вам спасибо, доктор!
Врач, косясь на купюру:
– Не преувеличивайте! Не такое уж огромное...

– А вот бы закупить китайских часов по дешевке, на машине времени махнуть в прошлое лет на 20, там их загнать по высоким ценам и закупить на полученные деньги доллары по 60 копеек!

- Или лучше изобрести копировальный аппарат для предметов, а потом взять кусок золота и наделать копий...
- Так, господа министры... еще будут предложения по оздоровлению экономики?

О	Т	С	И	П	А	У	Б	Н	Ь	О	К	А
Л	Е	Д	П	О	К	Л	Д	Е	И	С	Р	К
Ч	Т	Н	Е	К	А	Л	И	С	П	Х	Е	М
Т	И	В	В	Н	И	С	П	Р	Е	А	С	Е
В	Е	О	К	И	С	Я	С	Т	Б	П	А	Р
О	К	А	К	Р	А	К	А	П	З	А	С	К
Л	Е	К	П	А	Т	О	Ц	И	Е	Н	О	Т
А	Ч	Ч	О	А	Д	В	К	О	М	Т	Т	А
Р	Е	И	Г	Н	В	О	Н	С	Л	Е	М	
А	Ф	Т	П	А	И	Ц	А	И	П	О	С	Ы
А	Г	А	Н	Т	А	П	Н	Д	Р	А	О	Т
Р	В	Я	У	И	Н	Е	О	С	Е	М	К	Е
М	И	Л	Л	С	Ь	Л	Л	Б	П	Ш	О	Ц

ВЕНГЕРСКИЙ КРОССВОРД

«Зарубежные фильмы»

В венгерском кроссворде слова могут «ломаться» в любом направлении, но только под прямым углом.

- «... дьявола» (7).
- «Бойцовский ...» (4).
- «Английский ...» (7).
- «Андалузский ...» (3).
- «... сегодня» (11).
- «... Томаса крауна» (5).
- «Великолепная ...» (7).
- «... у ворот» (4).
- «Высокий ... в черном ботинке» (7).
- «Голый ...» (8).
- «Греческая ...» (10).
- «Гудзонов ...» (6).
- «... независимости» (4).
- «... Бриджит Джонс» (7).
- «Заводной ...» (8).
- «Крестный ...» (4).
- «... Шиндлера» (7).
- «Криминальное ...» (5).
- «... женщины» (5).
- «Зеленая ...» (4).
- «... на улице Вязов» (6).
- «... по-американски» (7).
- «... юрского периода» (4).
- «... над гнездом кукушки» (5).
- «... дождя» (7).
- «... в сточной канаве» (4).
- «... страха» (3).
- «... на проводе» (6).
- «Последнее ... в Париже» (5).



IMPRESSUM

Russischsprachige Verbraucherzeitung
 Русскоязычная информационно-развлекательная газета
 Schutzgebühr: 0,55 EUR
 Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:
 Veritas Beteiligung und Management GmbH
 Wilhelmsaue 1
 10715 Berlin
 Tel. +49 30 688 377 166
 Fax +49 30 688 377 167
 wremja@veritas-company.de

Chefredakteurin / Главный редактор:
 Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Фоторедактор и дизайнер:
 Olga Sorin / Ольга Сорин

Anzeigendisposition / Размещение рекламы:
 Veritas Beteiligung und Management GmbH
 Wilhelmsaue 1
 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:
 Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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.

При подготовке номера были частично использованы материалы www.wikipedia.ru, www.mail.ru, www.dw-world.de, www.washington-profile.de и некоторых других изданий.

Благотворительный концерт Меладзе в помощь детям



Популярный российский певец Валерий Меладзе возвращается после почти 15-летнего перерыва в Тбилиси, чтобы выступить тут с благотворительным концертом в помощь детям, больным лейкемией и аутизмом. Организаторами мероприятия, которое состоится 7 апреля в Большом концертном зале грузинской филармонии, являются Союз деятелей искусства Грузии и благотворительный фонд

«Будущее за тобой». Все доходы от концерта пойдут на лечение и оказание помощи детям, страдающим от лейкемии и аутизма. Это далеко не первая благотворительная акция Меладзе на родной земле: сборы от его последнего шоу на центральном стадионе Батуми, где родился певец, также были перечислены на поддержку программ в области здравоохранения и социального обеспечения.



Песня Араша «Broken Angel» признана лидером продаж в России



www.cheky-city.ru

Компания 2M, отслеживающая легальные продажи музыки на территории России, опубликовала сводный рейтинг песен и артистов, наиболее востребованных покупателями в прошлом году. По итогам 2011 года абсолютным хитом рингбейтенов стала песня шведского исполнителя Араша. Практически 40 миллионов пользователей мобильной сети установили на своем телефоне песню «Broken Angel» (Arash feat. Helena) вместо гудка,

благодаря чему она обошла по популярности «Alejandro» Lady Gaga, «Одиночество» Славы и заняла первую строчку в Top-50 RBT 2011. В рейтинге лучших артистов Араш оказался на почетном пятом месте, уступив Елене Ваенге, Стасу Михайлову, Григорию Лепсу и оставив позади всех мировых звезд. В рейтинге «Российская индустрия звукозаписи 2011» представлены песни и артисты, продемонстрировавшие значительные суммарные продажи как на физических носителях, так и в рамках цифрового контента. Рейтинг охватывает только легальные розничные продажи, не затрагивая традиционно развитый в России и не поддающийся учету пиратский рынок.

«Бурановские бабушки» – новые звезды «Евровидения»

За право представлять Россию на международном песенном конкурсе «Евровидение» боролись 25 участников и коллективов, в том числе Тимати и Аида, группа 4Post, Ксения, Эд Шульжевский и многие другие. Безусловными фаворитами были Дима Билан и Юлия Волкова. Ведь Билан – единственный на сегодняшний день российский артист, выигравший «Евровидение», а Волкова в 2003 году еще в составе группы т.А.Т.и была в тройке победителей. Но всем им пришлось отойти в сторону, освободив место коллективу из Удмуртии «Бурановские бабушки». Пожилые дамы, исполнившие композицию «Party for Everybody» с легкостью покорили сердца как телезрителей, голосовав-

ших за участников в прямом эфире, так и профессионального жюри. Кстати, несмотря на почтенный возраст конкурсанток, лекарства от волнения им не понадобились. Как и грим, и подтанцовка, и спецэффекты. Как утверждают сами «Бурановские бабушки», свой успех они расценивают как «посланный свыше», а гонорары собираются потратить на строительство церкви в родном селе. Что ж, пожелаем колоритным пенсионеркам победы на конкурсе в Баку!



www.pro-goroda.ru

ChinKong: новый русский Timbaland



На днях в московском ресторане «Понтон» прошла дебютная презентация саунд-продюсера, автора и диджея ChinKong. Поддержать музыканта и исполнить свои самые известные песни, в создании которых ChinKong принимал непосредственное участие, приехали Ева Польна, группа «Дискоотека Авария», DJ Smash, Карина и другие звезды российской эстрады. Помимо выступавших, среди гостей были замечены директор по программной стратегии Европейской медиагруппы Тьерри Шаму, группа N.A.O.M.I., группа «Слот» и другие артисты и деятели музыкальной индустрии. Появление такого персонажа, как ChinKong, случай для России на сегодняшний день беспрецедентный. И даже столь находчивые ведущие, как Оксана Устинова и Рита Челмакова, объединившиеся в группу «Девушки Эйнштейна», иногда терялись, стараясь объяснить гостям, по какому же именно поводу все собрались

– ведь большинство пришедших сотрудничают с ChinKong уже на протяжении многих лет и знают его как талантливого музыканта, работавшего с такими уважаемыми артистами, как группа «Машина Времени», Дельфин, Линда. Именно ChinKong придал новое звучание одному из ярчайших хитов Анжелики Варум «Зимняя вишня». А студия «ChinKong Production», известная всей музыкальной тусовке как «студия на Таганке», уже давно является одной из самых влиятельных и авторитетных в стране. Проблема лишь в том, что в России, в отличие от Запада, не принято оглашать имена людей, которые находятся по ту сторону динамиков и мониторов. Остается надеяться, что этот шаг в сторону широкой аудитории, сделанный ChinKong и командой его коллег, положит начало хорошей традиции представлять массам героев, благодаря которым уровень российской музыки сможет достичь небывалых высот.



Amazige

Здесь могла бы быть ваша реклама!

Тел. +49 30 688 377 166

факс +49 30 688 377 167 | wremja@veritas-company.de