



Александр Малинин:

«Надо уметь прощать!»

СТР. 20

Если бы таких людей, как Александр Малинин, - мудрых и талантливых, интеллигентных и умеющих любить, - было бы больше, мир стал бы неизмеримо лучше...

ТЕМА

Пусть всегда будет солнце, или правила безопасного загара

Что нужно знать, чтобы получать от пребывания на солнце максимальное количество удовольствия и пользы.

СТР. 18



ЗДОРОВЬЕ

Белым-бело

Существует масса возможностей позаботиться о красоте и здоровье зубов и сделать свою улыбку поистине ослепительной.

СТР. 6

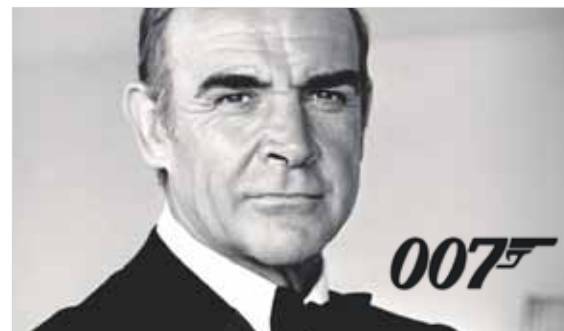


ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Занавес!

Придать помещению неповторимость, подчеркнуть его достоинства или завуалировать недостатки? Легко — было бы желание. И окно.

СТР. 12



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Джеймс Бонд: шоу должно продолжаться

В 2012 году исполнилось 50 лет с того момента, как Голливуд познакомил зрителей всего мира с британским разведчиком-супергероем Джеймсом Бондом.

СТР. 24

В мире

О, спорт, ты... бизнес



Главное спортивное событие лета, Чемпионат мира по футболу-2012, может похвастаться цифрами, которые подтверждают репутацию турнира как одного из самых престижных в мире, и в очередной раз доказывают, что большой спорт – это в первую очередь большой бизнес. Так, доходы Союза европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) от проведения чемпионата Европы в Польше и на Украине составили около 1,6 миллиардов долларов, при этом каждый из 31 матча на турнире принес организации примерно 51,6 миллионов долларов. При этом более 85% этой суммы было получено от реализации медиаправ и коммерческой деятельности, и лишь около 15% - от продажи билетов. Впрочем, чемпионат Европы — это не только огромные доходы, но и огромные расходы. Ассоциации пришлось оказать большую, чем предполагалось, помощь странам-хозяйкам в организации масштабных турниров. Кроме того, УЕФА платит почти по 50 тысяч долларов за матч тем сборным, которые вынуждены летать на игры в другие города, а еще 124 миллиона ей пришлось распределить между клубами, которые отпустили своих игроков на Евро-2012. Кроме того, УЕФА пришлось заплатить 16 футбольным федерациям около 244 миллионов долларов в качестве призовых и компенсации за участие в турнире, а команда Испании, ставшая чемпионом Европы и победившая

во всех 3 групповых матчах, заработала 23 миллиона. В довершение всего УЕФА отдала ФИФА часть доходов от реализации билетов на матчи — это своеобразный налог, составляющий 1% от общего объема продаж (на Евро-2012 он составил 1,43 миллиона долларов). Впрочем, УЕФА внакладе не осталась, хотя заработала она в этом году и меньше, чем на прошлом чемпионате Европы в благополучных Австрии и Швейцарии (тогда чистый доход организации составил 394 миллионов долларов). А значит, шоу продолжается...

Кто на свете всех мирнее?

Согласно результатам актуального Глобального индекса миролюбия (Global Peace Index), составляемого ежегодно австралийским Институтом экономики и мира совместно с исследовательским подразделением британского журнала «Economist» на основании статистических данных, жизнь на нашей планете если и меняется, то далеко не к лучшему. Хотя в этом году (и впервые в истории рейтинга) регион Тропической Африки уступил звание наиболее беспокойного региона мира Ближнему Востоку и Северной Африке, это вовсе не означает, что в таких странах, как Гамбия, Гана, Мали, Эфиопия, Сомали или Уганда, воцарился мир (скорее наоборот, - так, Сомали так и продолжает занимать «почетное последнее» 153 место, да и в других странах южнее Сахары ситуация не слишком радужна). Снизились показатели миролюбивости и в охваченных долговыми и финансовыми проблемами странах Европейского Союза (Греции, Португалии, Испании), а также в традиционных «проблемных зонах» планеты - Бразилии, России, Индии и Китае. Самой же миролюбивой страной, как и в прошлом году, оказалась Дания, за которой с небольшим отрывом следуют Новая Зеландия и Канада. Напомним, что Глобальный индекс миролюбия, рассчитываемый с 2007 года, учитывает как внутренние факторы – например, уровень насилия в стране и преступность, – так и внешние: международные отношения страны, расходы на военные нужды и другие параметры.



Последствия кризиса евро: жизнь в Европе стала дешевле

«Призрак бродит по Европе», призрак экономического кризиса – но и у этого явления есть свои положительные стороны, в частности, снижение стоимости жизни в большинстве европейских городов. Париж, Лондон, Рим и другие европейские мегаполисы потеряли свои позиции в рейтинге самых дорогих городов мира, ежегодно составляемом консалтинговой компанией Mercer Human Resource Consulting (Лондон опустился с 18-го на 25-е место, Париж - с 27-го на 37-е, Рим - с 34-го на 42-е, а Афины потеряли целых 24 позиции, спустившись на 77-е место рейтинга). В качестве критериев при составлении рейтинга учитывались, в частности, такие показатели, как стоимость жилья, продуктов питания и услуг общественного транспорта. По всей видимости, с последствиями кризиса более чем успешно справилась Россия (Москва считается самым дорогим европейским городом, занимающим 4 место в списке Mercer Human Resource Consulting-2012), а вот хуже всего дела обстоят в Македонии: стоимость жизни в ее столице, Скопье, примерно в 3 раза ниже московской. Звания же 3 самых дорогих городов мира достались в этом году Токио, Луанде (столице Анголы, которая переживает сейчас нефтяной бум), и Осаке.



Fotos: sxc

В Германии

Ночь в музее: Lange Nacht der Museen

25 августа в немецкой столице пройдет традиционная летняя «Длинная ночь Музеев», в которой участвуют более 100 различных культурных учреждений. Музеи и галереи, выставочные залы и мемориалы, исторические памятники и культурные центры города распахнут свои двери с 6 часов вечера до 2 часов ночи для гостей и жителей 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 рамках «Длинной ночи музеев» состоятся даже кулинарные мероприятия, а многие рестораны в эту ночь предложат посетителям особенное меню.



Последний аккорд лета: Museumsuferfest

Праздник на Музейной набережной Франкфурта-на-Майне является одним из самых крупных и значительных культурных праздников и фестивалей Европы. «Последний аккорд лета» проходит ежегодно в последние выходные августа в течении трех дней. В этом году он стартует 31 августа. На отрезке набережной длиной в 8 километров по обоим берегам Майна с утра пятницы до поздней ночи воскресенья пройдут театральные постановки и инсценировки, музыкальные спектакли, концерты творческих коллективов, выступления музыкальных групп и танцевальных коллективов и многое другое. Здесь также можно насладиться живой музыкой, демонстрацией изделий народных промыслов, и, конечно, кулинарными изысками разных стран мира. Непременной составляющей Праздника на Музейной набережной является и парусная регата (Drachenbootrennen), которая пользуется особой популярностью у зрителей и привлекает всеобщее внимание, равно как и завершающий лето – и сам праздник, - грандиозный фейерверк на Майне.

Тенденции осени: Tendence-2012

С 24 по 28 августа в выставочном центре Франкфурта-на-Майне пройдет международная специализированная выставка потребительских товаров Tendence-2012, в центре которой – всевозможные товары для дома и быта, а точнее, коллекции осенне-зимнего и рождественского сезонов. Ее экспозиция, представленная 3 стилистическими разделами, - «Дом и искусство», «Подарки и ювелирные изделия», «Стол и кухня», - освещает новые тенденции в образе жизни современных европейцев и как нельзя лучше подходит в качестве источника вдохновения для выбора рождественско-новогодних подарков.



Играют все: Gamescom-2012

Всем тем, кто не представляет свою жизнь без (компьютерных) игр посвящается: международная выставка Gamescom, освещающая все аспекты игровой индустрии, электронных развлечений, развлекательных, образовательных и информационных теле- и радиопередач и телекоммуникаций! С 15 по 19 августа восхищенным взорам посетителей выставки, проводящейся в выставочном центре Кельна, представят самые последние игры, лучшее оборудование, всевозможные образовательные и развлекательные программы, а также шоу и премьерные показы.



Криминальная хроника

«Монреальский мясник» возвращается на родину

«Монреальский мясник» Лука Рокко Маньотта будет в самом скором времени экстрадирован в Канаду. Маньотта, в настоящее время находящийся в берлинской тюрьме Моабит, обвиняется в том, что 24 мая этого года совершил жестокое убийство своего друга, 33-летнего китайского студента, и снял это на камеру, после чего он расчленил тело, съел некоторые его части, а остальные разослал по офисам Консервативной и Либеральной партии Канады, а также загрузил видеозапись бойни в Интернет (стоит отметить, что полиция не сразу обратила внимание на видео, поскольку сочла его постановочным). После зверской расправы со своей жертвой Маньотта вылетел в Париж, а затем прибыл в Берлин, где в начале июня и был задержан полицией.



FOTO: straight.com



Защитник «Баварии» отправится за решетку?

Игрок футбольного клуба FC Bayern München бразилец Боргес Брено предстал перед Земельным судом Мюнхена. Он обвиняется в умышленном поджоге собственной виллы. Согласно немецкому законодательству, 22-летнему бразильцу грозит до 15 лет тюрьмы. Пожар в особняке футболиста, находящемся в пригороде Мюнхена, произошел в ночь на 21 сентября 2011 года. Размер ущерба был оценен в миллион евро. По признанию Брено, он поджег дом в состоянии аффекта, вызванного ссорой с женой. После проведения экспертизы, в крови футболиста было обнаружено 1,66 промилле алкоголя. Через три дня после пожара Брено обвинили в поджоге и взяли под стражу. Через 12 дней бразилец был освобожден под залог в 500 тысяч евро, который внес FC Bayern München. Напомним, что бразилец выступает в составе мюнхенского клуба с 2008 года, приняв участие в 27 матчах. В текущем сезоне Брено еще ни разу не выходил на поле из-за травмы колена.

FOTO: badische zeitung

Полиция против байкеров

По всей Германии прошла серия массовых рейдов на объекты, связанные с мотоклубами Hells Angels, Bandidos, Black Jackets и пр. Облавы, поводом для которых стали подозрения полицией байкеров в причастности к торговле людьми и оружием, а также избиениям и случаям вымогательства, закончились серией арестов. Несмотря на то, что члены клуба утверждают, что являются мирными энтузиастами мотоциклов, объединившимися для совместных мотопробегов, собраний и проведения общественных мероприятий, правоохранительными органами зафиксирована масса случаев нарушения ими уголовного законодательства, многие члены группировок известны полиции из-за насилия, наркотиков или преступлений с применением оружия. Еще в прошлом году Министерство внутренних дел федеральной земли Гессен запретило деятельность группировки байкеров Hells Angels во Франкфурте, его примеру последовал Берлинский сенат, объявивший вне закона и Hells Angels, и ее «дочернее предприятие» Nomads. Полиция уверяет, что эти клубы существуют лишь как прикрытия для рэкета и торговли живым товаром. Интересно, что борьба с преступной деятельностью байкерских группировок в Германии ведется уже давно, так как, помимо совершения их членами откровенно противозаконных деяний, эти организации постоянно воюют между собой. Однако лишь в последние несколько месяцев полиция «взялась» за байкеров со всей серьезностью.



FOTOS: badische zeitung, n24

История «берлинского Маугли» оказалась сказкой



Полиция Германии нашла доказательства, опровергающие историю юноши, который появился в сентябре прошлого года в центре Берлина и заявил, что прожил пять лет в лесу со своим отцом. По словам представителей немецкой полиции, мачеха молодого человека опознала «берлинского Маугли» и связалась с их коллегами из Нидерландов. После этого правоохранительные органы ФРГ смогли связаться с семьей и друзьями юноши, и все они уверенно опознали его по фотографии. Таким образом, рассказанная юношей «сказка» о том, что он не помнит своего имени, возраста и места рождения, а последние пять лет после гибели матери прожил со своим отцом в лесу, оказалась ложью. Мотивы столь эксцентричного поведения непонятны, полиция предполагает, что юноша мог разыграть общественность на спор. Юноша, называвший себя Реем, а на самом деле оказавшийся голландцем Робинот Ван Гельсумом, будет привлечен к административной ответственности,

так как за последние месяцы социальные службы, считавшие его несовершеннолетним, потратили значительную сумму на его содержание. Впрочем, сомнения в искренности юноши у полиции были и ранее. По их словам, молодой человек не выглядел так, как будто провел пять лет в лесу, и вообще сложно представить, что кто-либо мог прожить столько времени в лесополосе близ столицы никем не замеченным.

FOTO: bild

Страхование на случай смерти – защита, о которой следует позаботиться каждому!

Времена, когда пожилым людям приходилось экономить и копить «на достойные проводы в последний путь» и беспокоить детей и родственников, прошли! Обеспечить своим близким надежную финансовую защиту и снять с них груз материальных забот в тяжелую минуту очень просто, - достаточно заключить договор страхования на случай смерти (Sterbegeld). Благодаря ему у каждого есть возможность сформировать денежный резерв на случай ухода из жизни легко и просто! Важность подобного договора о страховании, гарантирующего выплату необходимых средств на организацию похорон и поддержку детей и родственников в случае



смерти близкого человека, неоспорима и признана необходимой даже государственными инстанциями (Arbeitsamt/Sozialamt), - последние, кстати, разрешают заключение договора о страховании на случай смерти на сумму 3 000 евро. Низкие страховые взносы (от 8 евро в месяц), обширная (до 20 000 евро) пожизненная гарантия страховой защиты и отсутствие необходимости медицинского обследования при заключении договора, - к списку преимуществ договора страхования похорон можно добавить еще и обретение душевного покоя после его подписания. Заключение такого договора - это не прощание с жизнью, а разумное и правильное решение!

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

Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины... Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами. Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

Berliner Strasse 117, 13187 Berlin, Tel. 030/ 20 28 82 93

e-mail: pension_pankow@web.de

Белым-бело



К сожалению, безупречную белоснежную улыбку природа дарит не многим. Но это не повод опустить руки и смириться с ситуацией! Существует масса возможностей позаботиться о красоте и здоровье зубов и сделать свою улыбку поистине ослепительной.

Уделять должное внимание зубам необходимо с самого раннего детства, но, спохватившись и в более позднем возрасте, тоже можно добиться весьма неплохого успеха. Например, взяв за правило чистить зубы минимум 2 раза в день, а после этого тщательно полоскать полость рта специальным эликсиром, не только освежающим дыхание, но и защищающим от бактерий, и от образования зубного камня. Помимо этого, всем, кто стремится сделать свою улыбку идеальной, нужно регулярно посещать стоматолога, не ограничиваясь при этом профилактическим осмотром: хотя бы раз в полгода нужно делать профессиональную чистку зубов, которая не повреждает эмаль, возвращает зубам их природный цвет и предупреждает кариес. И, конечно, «всерьез и надолго» удаляет непривлекательные отложения на зубах (в отличие от зубных паст, которые, увы, этим похвастаться не могут...).

Не стоит забывать и о прописной истине, гласящей, что здоровье зубов начинается с зубной щетки! Стоматологи советуют отдавать предпочтение электрическим щеткам, которые не просто бережно, но эффективно чистят зубы, проникая в труднодоступные места, но и массируют десны. Но даже самые лучшие щетки способны удалить лишь 60% налета! Обеспечить оптимальную гигиену рта они способны только в паре с зубной

нитью (ей надо пользоваться перед чисткой зубов и – в идеале – после каждого приема пищи). И еще – специалисты полагают, и не без оснований, что для удаления налета с зубов более важно качество щетки и регулярность ухода за зубами, нежели тот или иной сорт пасты. Несомненно, людям с особо чувствительными зубами, а также выраженной эрозией зубов или повреждениями десен, не рекомендованы пасты с большим количеством абразивных веществ, царапающих эмаль. Им лучше отдавать предпочтение чистящим средствам, содержащим нитрат калия – вещество, эффективно защищающее оголенные чувствительные корни. Для остальных же действует правило выбора «на вкус, на цвет». Не стоит излишне увлекаться и отбеливающими пастами – как выяснилось в ходе многих клинических испытаний, ни одна из них не обеспечивает обещанную производителями «голливудскую белизну зубов». В лучшем случае они слегка осветляют зубы путем удаления пятен с поверхности эмали, а не делая ее, как хотелось бы, ослепительно белоснежной независимо от исходного цвета. И, кстати, возраста тоже! Ведь не стоит забывать о том, что ослепительный блеск зубам придается именно эмалью, наружным защитным слоем зубов, который, кстати, тоже редко когда бывает кипенно-белым. По истечении времени эмаль истончается, и через нее начинает проступать желтый дентин, внутреннее вещество зубов. Поэтому с возрастом зубы имеют неприятную способность темнеть, с которой простой чисткой зубов не справиться. В этом случае стать обладателем зубов, способных поспорить по своей белизне со свежеснеженным снегом на вершине Альп, возможно, увы, только с по-

мощью виниров или процедур отбеливания в кабинете стоматолога (причем последняя, по признаниям самих докторов, эффективна, но имеет множество нежелательных последствий, в частности, усиление чувствительности зубов к перепадам температур).

Если же радикальные меры – не для вас, и вы не гонитесь за стоматологическими победами голливудских звезд, то можно обратиться к проверенным временем методам сделать зубы на один-два тона светлее, заодно сохранив и приумножив их здоровье. К таковым относится, во-первых, выбор «правильной» пищи (ведь далеко не все продукты полезны для зубов, – некоторые вредят эмали или становятся причиной развития кариеса). Чтобы зубы были крепкими и белыми, врачи советуют употреблять как можно больше кальция, содержащегося в молоке и молочных продуктах, и фтора (его много в злаковых кашах, рыбе, изюме). Во-вторых, бороться с потемневшей эмалью отлично помогает «бабушкин рецепт», а точнее, регулярная чистка зубов лимонным соком и пищевой содой. Чтобы сохранить зубы белыми, рекомендуется один раз в неделю чистить их лимонным соком, а для удаления желтизны можно добавить к зубной пасте 1-2 капли лимонного сока и немного соды. Внимание! Прибегать к помощи лимонного сока и соды следует не чаще одного раза в неделю!

И, разумеется, для того, чтобы улыбка долгое время оставалась белоснежной, постарайтесь отказаться от курения и злоупотребления «красящих» напитков (кофе, чай, соки и пр.), а после каждого приема пищи полощите рот, если нет возможности почистить зубы. И помните, что главное – стремление к совершенству, а не его достижение!



Преображение Господне

19 августа (6 августа по старому стилю) Православная Церковь отмечает один из важнейших христианских праздников - Преображение Господне и Спаса нашего Иисуса Христа. Преображение Господне относится к 12 главным православным праздникам, связанным с событиями из жизни Христа и Пресвятой Девы Марии, и установлено в память Преображения Иисуса Христа перед учениками на горе Фавор. Как описывают Евангелия от Матфея, Марка и Луки, незадолго до своего распятия Иисус Христос, взяв с собой трех учеников - Петра, Иакова и Иоанна, отправился из области Кесарии Филипповой в пределы Галилеи. Остановившись у горы Фавор, Иисус стал молиться, а утомившиеся апостолы уснули. Проснувшись, они увидели, что Иисус Христос преобразился: Он стоял окруженный сиянием, лицо Его светилось, как солнце, одежды сделались белее снега. Рядом с ним стояли два ветхозаветных пророка, Моисей и Илия, которые беседовали с Господом о Его близком отшествии. Далее Евангелие повествует о том, что беседующих осенило светлое облако, из которого раздался голос Божий: «Сей есть Сын Мой Возлюбленный; Его слушайте!». Ученики в страхе пали на землю. Иисус Христос подошел к ним, коснулся их и сказал: «Встаньте, не бойтесь!». Ученики тогда встали и увидели Иисуса уже в обыкновенном виде. Христос повелел никому не рассказывать о том, что они видели, - до тех пор, пока Он не воскреснет из мертвых. Христос готовил учеников к своей смерти; они должны увидеть Его во славе, чтобы не поколебаться в час испытаний. Своим Преображением Спаситель позволил людям воочию лицезреть Преображение, которое ожидает человека в Царствии Божием. В русской народной традиции Преображение называется также Яблочным Спасом, поскольку в этот день освящаются яблоки – самый распространенный плод на Руси. Освящение проходит в конце праздничной Литургии и является выражением дара Богу от благословенной Им природы.



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



Настоятель протоиерей
Петр Пахолков
тел. +49(0)173 633 19 89

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.berlin-orthodoxe-kirche.de

Бегом от...



О пользе движения для здоровья знают все. И о том, что из всех видов полезного движения оптимальным является бег - тоже. Но это вовсе не значит, что достаточно пробежаться разок-другой и тут же избавиться от всех недугов и лишнего веса вместе с ними, или же - что бег является панацеей от всех болезней! Более того, в некоторых ситуациях бег может принести гораздо больше вреда, чем пользы. Как же «убежать от проблем со здоровьем» правильно?

Если сравнивать все плюсы и минусы бега, то первых, несомненно, будет неизмеримо больше. Начнем с того, что при беге увеличивается сократительная и «насосная»

функции сердца, возрастает кровоток в мелких сосудах сердца, мозга, почек и других органов, происходит увеличение массы сердечной мышцы... Кроме того, этот вид физических нагрузок способствует повышению иммунитета и стимуляции жирового обмена, поэтому те, кто регулярно совершают пробежки, обычно не страдают ни простудами, ни проблемой лишнего веса. Еще поклонники джоггинга утверждают, что он позволяет избавиться от отрицательных эмоций, израсходовать избыток адреналина и улучшить настроение. Кроме того, для того, чтобы бегать, не нужно никакой специальной подготовки, не нужен тут и абонемент в спортзал - для пробежек одинаково хорошо подойдут и парк, и стадион, и лесная тропинка.

Но... и тут без «но» не обошлось! Чересчур длительные (более часа в день) пробежки заставляют быстрее изнашиваться суставы и связки, могут повредить мышцы и вызывать сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные проблемы. Точно так же обстоит дело и со скоростью бега: чем выше темп, тем хуже для здоровья! Все потому, что в процессе быстрого бега позвоночник подвергается значительной компрессии, что может привести к остеохондрозу и выпадению межпозвоночных дисков. Поэтому, что-

бы занятия бегом оказывали исключительно положительное воздействие, очень важно правильно выбрать интенсивность и продолжительность тренировки. Лучше начинать с пробежек на 200-300 метров, не форсируя нагрузку, и постепенно увеличивать дистанцию забега и его среднюю скорость. Профессиональные тренеры рекомендуют бегать трижды в неделю по полчаса, на первом занятии чередуя минуту ходьбы с минутой бега, в течение 2-3 недель доводя «беговую» фазу до 30 минут. Один день в неделю непременно нужно сделать выходным - регулярные тренировки и передышки облегчают привыкание к нагрузке и настройку организма на здоровый лад. Чтобы не было одышки и прочих «постспортивных» проблем, разумно выбрать такой темп бега, при котором можно свободно разговаривать. В идеале вдох должен «длиться» 4 шага, столько же - выдох. При таком дыхании кислород поступает в организм в оптимальных количествах, а жир «сгорает» быстрее. Внимание! Если во время бега чересчур участился пульс или появилась боль в боку, нужно снизить темп (возможно, перейти на шаг) и дышать как можно глубже. А завершать пробежку лучше, перейдя на быстрый шаг и выполнив несколько легких гимнастических упражнений до восстановления пульса и дыхания.





С «как» все понятно, теперь встает вопрос «где»: конечно, бегать лучше всего на свежем воздухе, причем ключевое слово тут именно «свежий»! Увы, городским жителям заниматься джоггингом лучше либо в парках или в лесу, в худшем случае – на стадионе или в фитнес-студиях. «Уличные» пробежки ничего, кроме вреда, им не принесут. Ведь во время пробежки легкие работают на полную мощность, старательно поглощая выхлопные газы, сажу и прочие весьма неполезные для здоровья элементы. Стоит ли говорить, насколько при таких обстоятельствах повышается риск развития астмы, бронхита и эмфиземы... К тому же бег по твердой поверхности, например, по асфальту, крайне вреден для коленей и суставов. А «правильную» поверхность в городе найти очень сложно.

Утром или вечером? Тут все зависит от личных вкусов и пристрастий. Совам, без сомнения, лучше бегать во второй половине дня. Ведь их мозгу (а также телу) для окончательного пробуждения надо довольно много времени, около 2-3 часов, а совершать марш-бросок, «не приходя в сознание», абсолютно бесполезно. Бег в послеобеденное (или послеужинное) время так же полезен, как и утренний, но не стоит забывать, что забег следует совершать не раньше, чем через 3 часа после приема пищи. Жаворонки же могут заниматься джоггингом с утра, при условии, что они встали с постели за полчаса до пробежки, сделали пятиминутную разминку или хотя бы минут пять прошли энергичным шагом. Кстати, о разминке - бег нагружает в основном икроножную мышцу и заднюю поверхность бедра, поэтому перед джоггингом нужно размять эти мышцы наклонами и приседаниями и разогреть голеностопные и коленные суставы упражнениями на растяжку.

И напоследок: некоторым людям бег противопоказан вовсе! К таковым относятся, в первую очередь, гипертоники, а также те, кто страдают заболеваниями сердца, почек, опорно-двигательного аппарата, глаукомой и прогрессирующей близорукостью. В любом случае, прежде чем начинать активные занятия джоггингом, не лишним будет проконсультироваться с врачом. Удачной пробежки!

ANZEIGE

Путь к здоровью

К врачу-терапевту Виктории Хайнрих можно обратиться практически по любому вопросу, связанному со здоровьем. В ее компетенции - весь спектр заболеваний, а также профилактика болезней, здоровый образ жизни и правильное питание. Именно с первого визита к ней начинается путь к здоровью. Внимательно выслушав все жалобы и проведя первичный осмотр, она поставит диагноз, порекомендует и проведет необходимые обследования и разработает индивидуальную схему лечения. Окончив в Новосибирске медицинский институт по специальности «детский врач», Виктория Хайнрих уже по приезду в Германию работала и в хирургии, и в кардиологии, и в педиатрии, а теперь остановила свой выбор на терапии и гомеопатии. «Я стремлюсь помогать людям всех возрастов, от самых маленьких до пожилых. Причем «помогать» означает не просто назначить определенный комплекс медикаментов, но и постараться дать возможность организму самому привести себя в состояние равновесия и гармонии. Как раз в этом слу-

чае гомеопатия может сыграть свою роль, учитывая то, что гомеопатические средства, при корректном назначении, практически не имеют побочных явлений. В то же время я прекрасно понимаю, что гомеопатия – не панацея, и при многих серьезных заболеваниях, без классической (школьной) медицины просто не обойтись. И, чтобы предупреждать и лечить болезни наиболее эффективно, нужно знать, в каких случаях уместна гомеопатия, а где лучше отдавать предпочтение более «радикальным» препаратам», - рассказывает госпожа Хайнрих. Индивидуальный подход к каждому пациенту, высокий профессионализм, использование классических и нетрадиционных методов и передовых медицинских технологий – вот далеко не полный список аргументов в пользу посещения врача-терапевта Виктории Хайнрих.

Начните свой путь к здоровью с визита к ней и Вы!

PRAXISGEMEINSCHAFT
Dr. Heinz-Ulrich Zier und Viktoria Heinrich
 Sophienstr. 22 | 76530 Baden-Baden
 Тел.: 07221/35000



Подушка-спасатель

20 июля 1981 года список опций Mercedes-Benz S-класса (кузов W126) пополнился революционной по тем временам новинкой, а именно - надувными подушками безопасности, спасшими немало человеческих жизней.

С тех самых пор, когда автомобиль перестал быть роскошью и превратился в обычное средство передвижения, перед его производителями встала задача сделать его не просто быстрым и комфортным, но еще и безопасным. Понятно, почему, - с каждым го-

дом росло количество машин, все выше становилась скорость их передвижения, и пропорционально этому увеличивалось количество аварий. Решение проблемы безопасности водителей требовало новых технологий, - но, чем заново изобретать велосипед, автоконструкторы предпочли воспользоваться опытом коллег-авиастроителей. У тех идея «укрепления позиции» человека за рулем управления появилась еще в начале XIX века (первым ее высказал английский изобретатель и специалист в области аэродинамики Джордж Кейли), а спустя столетие

специальными ремнями, фиксирующими летчиков для избежания травмированности во время полета, оснащались уже практически все самолеты. В середине же 40-х годов XX века список систем безопасности в «железных птицах» пополнился первыми прообразом подушек безопасности. Правда, эта технология показалась автомобильным инженерам чересчур сложной, и они решили вначале ограничиться заимствованием «летных» ремней безопасности.





Изначально «автовариант» таких ремней ничем не отличался от тех, которые и по сей день используют пассажиры самолетов. Однако на больших скоростях такой ремень не только не помогал, но и сам являлся причиной тяжких травм внутренних органов и брюшной полости. Поэтому вопрос необходимости модернизации средств автобезопасности стоял достаточно остро даже после того, как появились ремни безопасности с тремя точками фиксации, хоть и распределявшие равномерно нагрузки на тело при столкновениях, но все же не спасающие от увечий головы и грудной клетки. И вот тут-то автомир и обратил свой взор как на «аэроопыт» с подушками безопасности, так и «одноименную» идею немца Вальтера Линдерера, который еще в 1951 году предложил прикреплять к рулю машин складной разворачиваемый мешок, который бы надувался в случае опасности. К сожалению, в те не столь уж и далекие времена возможности реализации инноваций сильно отставали от скоростей генерирования последних, и первые практические шаги по внедрению в производство подушек безопасности были предприняты в Европе только лишь в 1967 году фирмой Daimler-Benz, которая также получила патент на свою конструкцию. В 1980 году, через 13 лет после начала работ, был выпущен первый серийный автомобиль, тот самый W126, оснащенный подушкой безопасности, - и сразу же доказал всему миру, что без этой опции жизнь автомобилиста гораздо опаснее и труднее. В течение первых 5 лет эксплуатации «безопасных» автомобилей S-класса количество смертельных исходов и случаев полу-

чения тяжелых травм сократилось на 30%, а еще через десятилетие, когда использование подушек безопасности стало обязательным требованием, - уменьшилось более чем наполовину. Вскоре эта чудо-система, показав свою эффективность на деле, стала неотъемлемой частью комплектации большинства автомобилей, - причем не только премиум-сегмента!

Каков же принцип работы подушки безопасности? В случае аварии ее эластичная оболочка, наполненная смесью газов, автоматически раскрывается, причем происходит это достаточно быстро, приблизительно за 20 миллисекунд. Образовавшаяся подушка сохраняет давление до 10 секунд, предохраняя пассажиров автомобиля от травм и увечий при столкновениях. Помимо этого, она «умеет» менять давление и степень раскрытия в зависимости от силы удара, а также может вовсе не раскрываться, если на сиденье нет пассажира, или он не пристегнут ремнем безопасности. По истечении 10 секунд с момента столкновения газ испаряется, и оболочка сдувается, чтобы не мешать водителю и пассажирам выбираться из автомобиля.

Что еще надо знать о подушках безопасности? То, что эта опция - вовсе не панацея от всех бед. В частности, она может предотвратить трагедию только совместно с другими средствами пассивной защиты, в первую очередь - с ремнем безопасности. Ее принцип действия рассчитан на то, что пассажир пристегнут, иначе она может не просто помочь, а даже навредить! Кроме того,

при скорости свыше 150 км/ч при лобовом столкновении даже сработавшие подушки не спасают от неминуемой гибели, так как у них есть свой предел надежности, который определяется при проведении испытаний. И еще - все без исключения подушки разработаны для защиты пассажиров ростом от 150 см, но абсолютно не пригодны для спасения жизни детей. При фронтальном ударе «выстреливающая» с огромной скоростью подушка может сильно травмировать ребенка, поэтому все без исключения автопроизводители призывают родителей перевозить своих чад только на заднем сиденье в специальном детском кресле, предварительно пристегнув ремнем безопасности. И, конечно, какими бы «продвинутыми» не были системы пассивной безопасности, лучше полагаться не на них, а на свой профессионализм вождения. Как говорится, на подушку рассчитывай, а сам не плошай...



Занавес!



Придать помещению неповторимость, подчеркнуть его стиль или, наоборот, за-

вуалировать нежелательные детали? Легко — было бы желание. И окно.

С тем, что декор окна - альфа и омега оформления любого интерьера, спорить сложно. Да и незачем. Точно так же, как и с тем, что превратить самое скучное помещение в оазис уюта и оригинальности можно относительно просто - и без особых затрат. Главное, знать, как это сделать...

«Размер имеет значение!»

С чего обычно начинается оформление

окна? С определения характера помещения, в котором оно находится, а также (или все-таки лучше начать именно с этого?) с его размеров и формы. Чем меньше комната (и окно), тем легче, воздушнее и компактнее должны быть занавески и гардины, и тем проще должен быть собственно декор окна. А вот просторные залы предполагают более сложное декорирование. Панельные шторы или портьеры «в пол» улучшат пропорции комнаты с низкими потолками, а в помещении с высокими потолками будут хорошо выглядеть более широкие, красиво драпированные длинные занавеси-гардины.





Стиль оправдывает средства

Аксиому «декор окон решается в соответствии с общим стилем интерьера помещения» пока еще никто не отменял. Если уж комната выдержана в классическом стиле, значит, и дизайн «оконного гардероба» должен быть ей под стать: тяжелые, роскошные ткани, драпировки с фестонами, изысканные декоративные детали. Столь модный нынче минимализм в оформлении окон означает отказ от вычурности и многоцветья. Строгие и в то же время изящные шторы-плиссе или рулонные шторы (которые, кстати, запросто можно сочетать с занавесками в тех же тонах) выглядят свежо и оригинально — и очень стильно!

Цветик-семицветик

В продолжение темы соответствия интерьеру: цвета занавесей, гардин и штор и остального интерьера должны либо образовывать контраст, либо дополнять друг друга. В пер-

вом случае «одежда для окон» играет роль «первой скрипки», внося разнообразие в общую цветовую палитру насыщенностью и яркими деталями отделки, во втором — наоборот, служит дополнением к имиджу помещения.

В круге света

Шторы-плиссе, римские и рулонные шторы не просто могут служить достойной альтернативой «простым» занавескам и гардинам, но и 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 можно повесить даже там, где обычный карниз нельзя повесить по техническим причинам или из-за неподходящего дизайна, причем - без необходимости сверлить раму или вызывать мастера. Их 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 для изготовления этих чудо-штор, позволяет сделать их изюминкой любого интерьера.



Чайная церемония: приятное с полезным

Черный чай считается одним из самых популярных напитков во всем мире, - и одним из самых полезных тоже! Регулярное употребление черного чая повышает физическую и умственную работоспособность. Также черные чаи обладают бактерицидным, противовирусным, противогрибковым, антиоксидантным и антиаллергическим свойствами, а также оказывают спазмолитическое и антацидное действие. Особенно, как утверждают ученые, черный чай полезен пожилым людям. 4 чашки черного чая в день предотвращают остеопороз и укрепляют костную ткань, которая с возрастом становится все более хрупкой. Но, чтобы в полной мере ощутить на себе все его целительные эффекты, пить его лучше всего с молоком. Дело в том, что молоко усиливает действие антиоксидантов, которые содержатся в черном чае. Дневная норма, которая, по мнению исследователей, гарантированно принесет пользу, - 3-8 чашек в день. Пейте чай и будьте здоровы!



Лучшее лекарство

Как выяснили немецкие медики, существует прямая взаимосвязь между состоянием здоровья «тех, кому за...» и... наличием у них домашних питомцев! Согласно данным многолетних наблюдений специалистов берлинских клиник, пожилые люди, имеющие домашнее животное, гораздо реже посещают врачей. При этом непринципиально, идет ли тут речь о собаке, кошке, птице или рыбках! Ежедневное общение с любым из них способствует снижению риска в окружающем мире, укрепляет чувство самодостаточности, вселяет надежность и оптимизм. И, разумеется, немаловажен тут и тот факт, что «братья меньшие» дарят своим владельцам безусловную любовь и внимания, независимо от того, насколько стар или болен, богат или беден их владелец. Помимо благотворного влияния на физическое здоровье своих владельцев, домашние животные помогают им справиться с серьезными жизненными проблемами, с одиночеством и стрессами. Объясняется это тем, что общение и взаимодействие с животным повышает уровень «гормонов счастья», серотонина и дофамина, в организмах их хозяев, а также увеличивает активность их мозга. Ну, а чувство ответственности по отношению к своим питомцам, а также повседневное общение и забота о них, дают возможность пожилым людям чувствовать уверенность в будущем, стимулируют желание жить и быть здоровым, активизируют социальную жизнь, помогают предотвратить спутанность сознания и потерю памяти. Дополнительным бонусом ко всему этому является тот факт, что владельцы домашних животных реже страдают от избыточного веса благодаря ежедневным прогулкам, играм и уходу за собаками, кошками и прочими четвероногими членами семьи. Вывод? Домашний питомец – лучшее лекарство!

страдают от избыточного веса благодаря ежедневным прогулкам, играм и уходу за собаками, кошками и прочими четвероногими членами семьи. Вывод? Домашний питомец – лучшее лекарство!

Авокадо замедлит процесс старения

Несмотря на высокое содержание жиров (от 25 до 50% в зависимости от сорта) плоды авокадо обязательно должны входить в рацион каждого пожилого человека! Ведь авокадо является настоящим чемпионом по содержанию мононенасыщенных жиров, которые, в свою очередь, «дарят» организму не только калории, но и молодость. Они ускоряют метаболизм и помогают избавляться от запасов подкожного жира. А другие составляющие авокадо, такие, как лютеин, зеаксантин и прочие антиоксиданты, нейтрализуют действие свободных радикалов и защищают клетки от старения, снижают кислотность крови и предотвращают ее «засорение» токсинами. Кроме того, добавляя авокадо в овощные салаты, можно повысить усвояемость жирорастворимых витаминов, например, необходимого для молодости кожи витамина Е.



Напиток лета

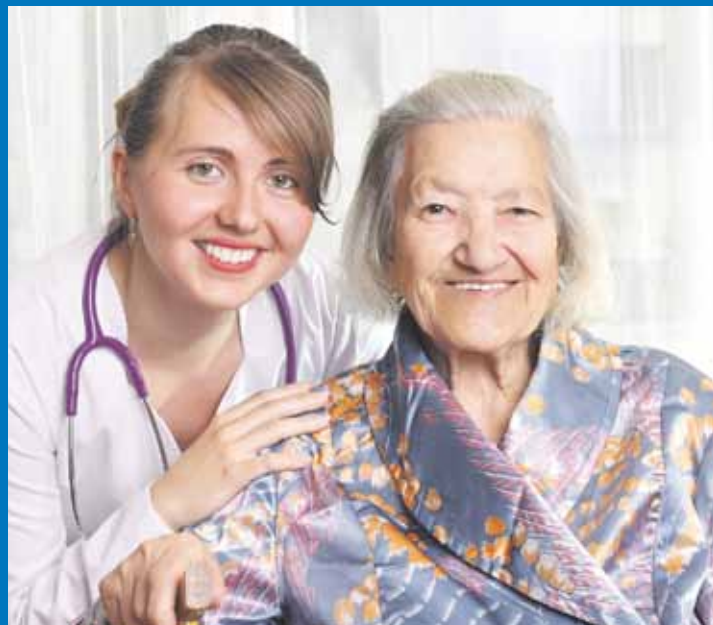
Оказывается, самый полезный «летний» напиток для пожилых людей – это свежевыжатый сок из сельдерея! Мало того, что он отлично утоляет жажду, тонизирует и освежает, он еще и восстанавливает водный баланс, регулирует пищеварение и очищает от шлаков! А благодаря высокому содержанию в нем витамина С и витаминов группы В, а также калия, кальция и фосфора, он укрепляет иммунитет и стимулирует работу сердечно-сосудистой системы. Единственное условие: свежевыжатый сок из сельдерея (его можно разбавлять водой) надо пить 2-3 раза в день, не менее чем за полчаса до еды или через полтора-два часа после, как можно медленнее - так полезные вещества усвоятся полнее и быстрее.

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 «SW Sorglos Wohnen UG». 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



На первом этаже дома 171 «Rhin Towers» находится центр для совместного проживания пожилых людей (WG) «SW Sorglos Wohnen UG». 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 «SW Sorglos Wohnen UG» предоставлены все условия для того, чтобы сделать их «осень жизни» как можно более солнечной!

При необходимости предлагается профессиональная организация 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
HELLERSDORFER STR. 171-173 | 12627 BERLIN
ТЕЛ. 030 / 992 73 159 (ЕЛЕНА ПАУЛЬ)

Рецепт счастья



**«Старость не защищает от любви,
но любовь защищает от старости»**

Коко Шанель



У счастья и любви нет возрастных ограничений. «Осень жизни» вовсе не обязательно подразумевает под собой одиночество, беспомощность, печаль, - она вполне может быть солнечной, гармоничной и радостной. И в зрелые годы можно по-юношески радоваться жизни и наслаждаться обществом любимого человека, - так, как это делают Любовь и Александр Карповы.

Любовь и Александр Карповы познакомились, еще будучи детьми - и с тех пор не расставались, сумев за более чем 40 лет совместной жизни не растерять любовь и уважение друг к другу. На тернистой дороге судьбы им встречались крутые повороты, радостные и грустные моменты. На их

долю выпали долгие годы работы, «аукнувшиеся» впоследствии болезнями, сложности быта, не обошли их стороной и потеря близких, и вынужденная смена места жительства на склоне лет... После переезда из родного Орска в Германию Карповым пришлось начинать жизнь практически с нуля, - без знания языка и реалий «новой» Родины, зато с печальным «грузом» в виде серьезных заболеваний и чувства собственной невестребованности. Но и это они не рассматривали как повод сложить руки и предаться отчаянию. Ведь с ними в Берлин приехали их дочери с семьями, а значит, нужно было заботиться о внуках, чтобы хоть как-то поддерживать молодых, а заодно и по мере сил помогать тем родственникам, которые остались в Орске, и решать бытовые вопросы... Несмотря на все сложности, Карповы не разучились ценить каждый миг жизни, радоваться мелочам и так же беречь и любить друг друга, как и в самом начале своего знакомства. В чем же секрет их семейного счастья? «Надо любить, понимать и уважать друг друга, все радости и трудности делить пополам...», говорит Любовь Карпова. «И не терять хорошего расположения духа, быть постоянно в движении! Еще, я думаю, никогда не нужно завидовать, цепляться к мелочам и уметь ценить добро.» Ее супруг полностью с ней соглашается... Любящие взгляды, которыми обмениваются Карповы, их нежное и внимательное отношение друг к другу, неувыдаемый оптимизм, неумный интерес к окружающему миру и постоянное стрем-

ление делать что-то полезное не могут не вызывать восхищения! Как и трогательная забота друг о друге и о других членах своей семьи. Как бы не плохо себя не чувствовала Любовь Карпова, перед приходом внуков она непременно приготовит им их любимые блинчики или какие-то другие лакомства, как бы не был занят Александр, он обязательно поможет жене по хозяйству. В их уютной квартире - идеальная чистота и порядок, в их отношениях - мир и согласие, они открыты всему новому (уже в достаточно преклонном возрасте Карповы самостоятельно научились пользоваться компьютером и Интернетом), находится у них время и на разные хобби, и на общение со старыми и новыми знакомыми... И на то, чтобы лишний раз поблагодарить своих «золотых помощников, делающих жизнь проще и лучше», - персонал службы по уходу на дому «Веритас». «Они не раз приходили нам на помощь в трудную минуту, - рассказывает Любовь Карпова. - Однажды у мужа стало плохо с сердцем (инфаркт), и, если бы в это время к нам не приехала Иоланта и в полном смысле слова не спасла бы его, не знаю, что бы было... Мы очень благодарны и Иоланте, и другим сотрудницам «Веритас», - Тане, Наташе, Оксане, - которые помогают нам в решении всех наших проблем, относятся к нам с уважением и понимают нас с полуслова!» ... Глядя на эту пару, живущую в мире и согласии, верится, что и в дальнейшем у них все будет хорошо. И что любовь еще долгие-долгие годы будет защищать их от всех бед...





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.

Мы стремимся обеспечивать всем, кто нуждается в помощи, комфортную и спокойную жизнь в привычной для них домашней атмосфере и предоставить им профессиональный уход на самом высоком уровне в сочетании с внимательным отношением и заботой.

Наши услуги:

- ✓ Бесплатные консультации 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, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!



**VERITAS Pflegedienst
NRW GmbH**
Mittelstrasse 47
32683 Barntrup
Tel.: 05263-95 46 79

**VERITAS Pflegedienst
Koblenz GmbH**
Koblenzer Strasse 132
56073 Koblenz
Tel.: 0261-876 73 95



**VERITAS Pflegedienst
Berlin GmbH**
Geschäftsstelle Charlottenburg
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030-321 20 11

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

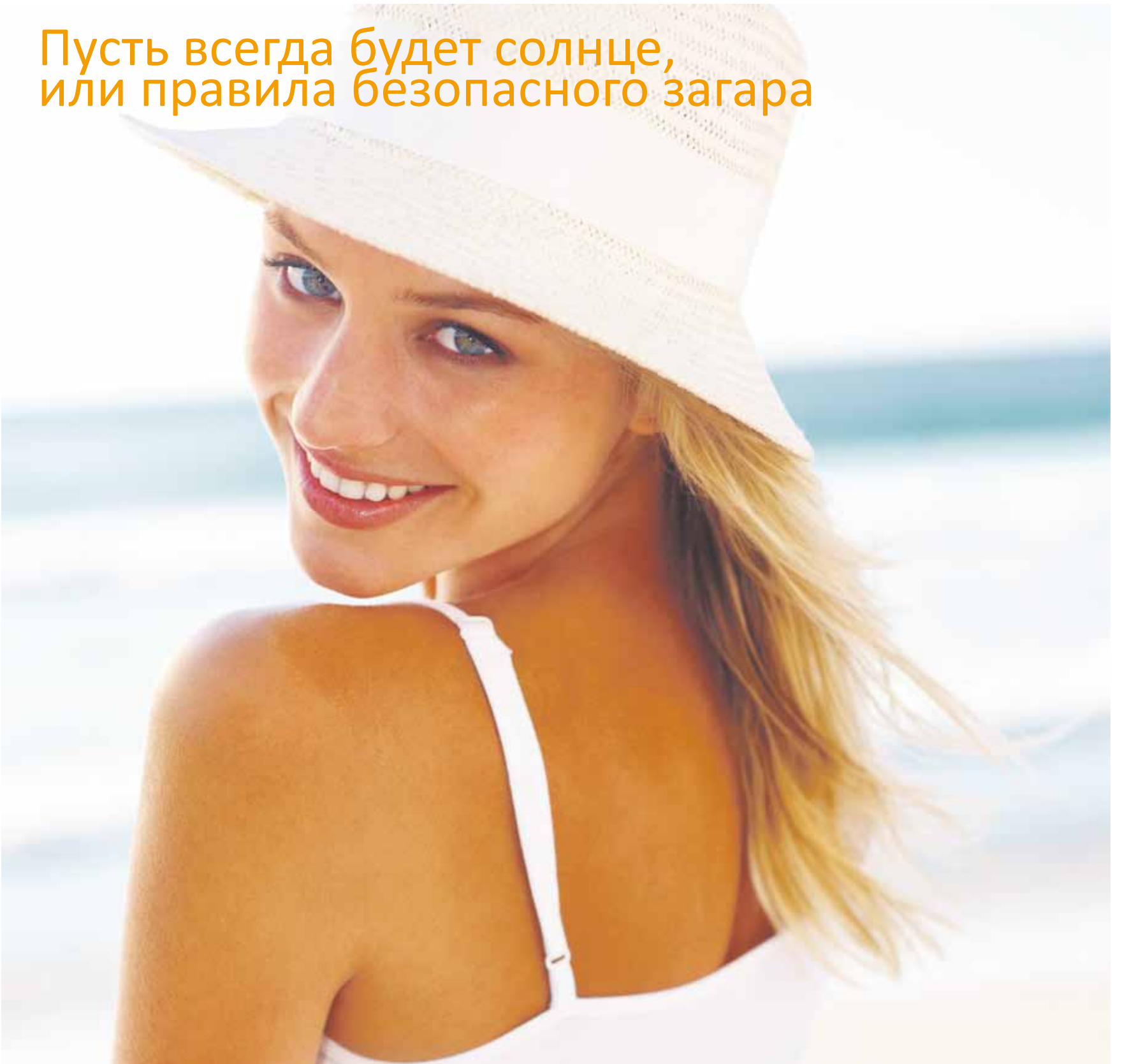
Berlin Ost GmbH
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030-992 731 59

www.veritas24.info

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

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

Пусть всегда будет солнце, или правила безопасного загара

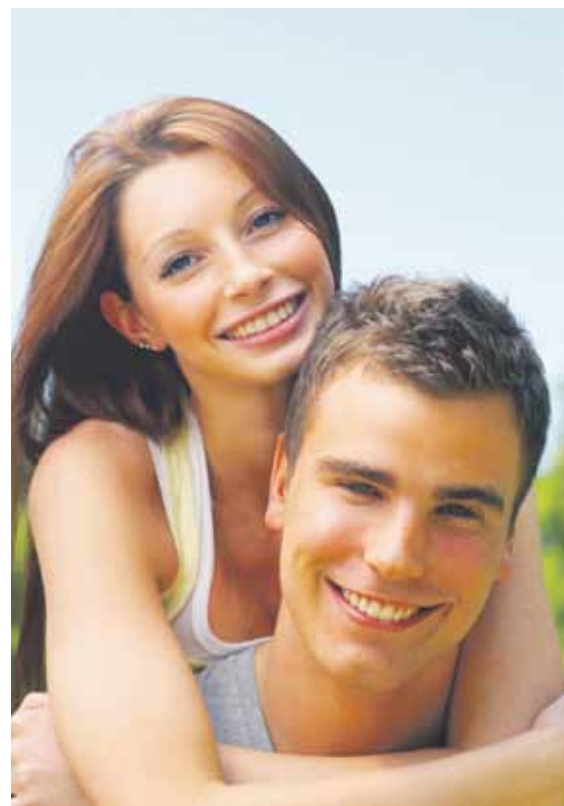


Положа руку на сердце - разве можно представить себе лето без загара? Конечно, нет. Но чтобы получить красивый, бронзовый оттенок кожи и при этом не нанести вреда здоровью, необходимо соблюдать определенные правила.

С медицинской точки зрения загар – это ни что иное, как защитная реакция организма на активное излучение. Соответственно, чем темнее загар, тем большей нагрузке подвергается кожа, и тем внимательнее к ней нужно относиться. Поэтому первое правило безопасного загара - никогда не выходить на солнце без специальных солнцеза-

щитных средств! Защитные кремы и лосьоны необходимо наносить на кожу минимум за 15-20 минут (а лучше – за полчаса) до выхода на солнце, - за это время они успеют как следует впитаться и смогут обеспечить коже оптимальное «прикрытие». И еще: применение солнцезащитных средств является, без сомнения, самым эффективным способом уберечься от губительных последствий пребывания на солнце, но в мире нет ничего абсолютного, поэтому лучше избегать солнца в часы его наивысшей активности (с 12.00 до 15.00) и не находиться на пляже дольше 3 часов подряд.





Экономить на солнцезащитных средствах не стоит (тем более, что срок их годности все равно истечет к следующему сезону загара!), - примерная «одноразовая» порция «противосолнечного» лосьона для тела должна быть не менее 30 г! Эти 30 г нужно наносить каждый час, особенно если солнечные ванны чередуются с купаниями: вода, особенно морская, снижает эффективность защитного слоя. Принцип «больше – значит лучше» действует и при выборе кремов, лосьонов и спреев «от солнца», ведь степень их эффективности прежде всего зависит от количества «встроенных» фильтров. Эти фильтры или, выражаясь научным языком, коэффициенты солнцезащитного фактора (LF или SPF) помогают определить, как долго можно находиться на солнце без вредных последствий. Чтобы выбрать оптимальное средство с нужным коэффициентом защиты, нужно хотя бы примерно знать свое «безопасное» время пребывания на солнце - время, в течение которого кожа под лучами солнца не краснеет (от 2 до 30 минут, в среднем это 15 минут), а затем умножить это число на индекс. Если «безопасный период» нахождения на солнце составляет 10 минут, то защитное средство с SPF 15 увеличит его до 150 минут (это означает, что, применяя его, можно находиться на солнце всего 150 минут в день, а не много раз по 150!). Причем правило это действует и в ясную, и в пасмурную погоду. Дело в том, что 70% солнечного излучения проходит сквозь тучи и облака, так что в пасмурные дни риск обгореть почти так же велик, как и в ясные. И облака не единственная преграда, которую без труда преодолевают солнечные лучи: 80% ультрафиолета спокойно проникает сквозь 30-сантиметровый слой воды!

После пребывания на солнце необходимо принять душ и нанести специальный крем

после загара. В таких кремах содержатся охлаждающие, увлажняющие и питательные компоненты и витамины, восстанавливающие поврежденные клетки кожи и продлевающие загар. А если после душа появилось ощущение жжения (ни один крем не задерживает ультрафиолет на 100%, поэтому шанс получить солнечный ожог есть, увы, всегда!), надо воспользоваться успокаивающим средством, которое снимет раздражение и увлажнит кожу. Под рукой нет специального «противоожогового» лосьона? Не проблема, подойдут и народные средства - молоко, кефир или простокваша, компрессы из крепкого чая и сок алоэ. «Сгоревшую» кожу в течение 3-4 дней нельзя даже ненадолго подставлять под солнечные лучи, так как она еще слишком нежна и чувствительна. Не рекомендуется подвергать ее дополнительному раздражению, пользуясь спиртосодержащими средствами вроде духов, де-

зодорантов и даже тоников для лица. А вот фруктовые маски и кремы – то, что надо сейчас! Кстати, о фруктах - витамины А, РР и В12 способствуют укреплению защитного верхнего слоя кожи, поэтому в жару очень важно включать в свой рацион абрикосы, дыню, персики и арбузы, настоящие чемпионы по содержанию этих витаминов красоты и здоровья! Еще солнечный свет уменьшает содержание в коже витамина С, - а значит, нужны дополнительные порции смородины, киви, яблок, паприки и свежего салата. И как можно больше жидкости: воды, соки, морсы и чай можно смело употреблять в двойном количестве!

Достаточно соблюдать все эти нехитрые правила, и максимальное количество удовольствия и пользы от пребывания на солнце гарантированы!



Александр Малинин: «Надо уметь прощать!»



Если бы таких людей, как Александр Малинин, - мудрых и талантливых, интеллигентных и умеющих любить, - было бы больше, мир стал бы неизмеримо лучше...

- Саша, почти четверть века назад, в 1988 году, Вы получили Гран-при на Всесоюзном телевизионном конкурсе молодых исполнителей эстрадной песни в Юрмале и стали известным на всю страну. А еще именно тогда Вы познакомились с Вашей будущей женой Эммой... Как Вы думаете, это было простое совпадение или подарок судьбы?

- Скорее, начало светлой полосы, которая тогда наступила у меня в жизни, - и продолжается по сей день.

- А вообще Вы верите в судьбу? Или все же мы сами хозяева своей жизни?

- Я верю в Бога. Человек живет, а Господь его все равно ведет по жизни, иногда что-то даря, а иногда отбирая. В то же время жизнь диктует свои условия, и надеяться на одну лишь Божью милость тоже было бы неразумно. Я думаю, что надо просто жить, соблюдая заповеди Господни, и относиться к окружающим искренне и с любовью, а главное, уметь прощать, не помнить зла и быть бла-

годарным. И тогда все будет хорошо.

- Позиция всепрощения и помогает Вам, наверное, справляться с излишним вниманием к Вашей личной жизни?

- Да. Я отношусь ко всей шумихе вокруг нас философски и рассматриваю ее именно как издержки своей публичной профессии. Хотя я и имею отношение к шоу-бизнесу, мы с женой очень редко ходим на «звездные» тусовки, у нас совсем другие интересы и уклад жизни. Я служу высокому искусству, а не шоу-бизнесу! И это совершенно разные вещи.

- У Вас чудесная семья, Вы с Эммой – поразительно сильные, порядочные, умные и достойные люди. А таким обычно завидуют, их жизнь становится предметом общего обсуждения. Но, наверное, привыкнуть к этому все равно невозможно?

- Вы правы, невозможно. Но и огорчаться из-за этого тоже не стоит, и излишне заострять на этом внимание - тоже. Я считаю, что нужно быть выше сплетен, пересудов и зависти...

- А лучше бы Вам не завидовали, а брали пример с Вашей семьи: Вы с Вашей же-

ной вместе уже почти 23 года, а относитесь друг к другу так нежно и бережно, как будто вчера только поженились, у Вас замечательные дети... Есть у Вас какой-то рецепт семейного счастья?

- Мы просто любим друг друга и ценим наши отношения. Мы не представляем жизни друг без друга: за 23 года нашей совместной жизни мы даже в отпуск по отдельности ни разу не ездили! Я до встречи с Эммой не знал, что такое настоящая семья, где тебя любят, понимают и окружают теплом и заботой. Мое детство было очень далеким от идеального: отец не лучшим образом относился к маме, да и к нам с братом тоже, мы с ним были предоставлены сами себе, нашим воспитанием мало кто занимался. Поэтому мои представления о настоящей семье были очень расплывчатыми... А вот Эмма росла совсем в других условиях. И ей удалось открыть мне глаза на то, что жить в атмосфере любви и добра не просто можно, но и нужно. И нам удалось создать дружную и крепкую семью, в которой всем уютно и надежно. Моя семья – это мое спасение от всех бед и проблем, смысл моей жизни. Это то, ради чего я живу, творю, дышу...





- Обидно только, что таких семей, как у Вас с Эммой, не так уж и много... Как Вы думаете, почему так происходит?

- Потому что, к сожалению, истинные ценности все чаще остаются не востребованными. Государство не поддерживает в должной степени институт семьи... Изменились системы координат в обществе, - причем это касается не только семейных отношений, но и всех областей жизни. Думаю, что тут особые комментарии не нужны, правда?

- Как Вы ощущаете себя в нынешнем шоу-бизнесе по сравнению с началом Вашей карьеры?

- Как я уже говорил, ситуация очень сильно изменилась: начнем с того, что раньше обязательным условием работы на эстраде, а тем более - успеха в этой работе, было музыкальное образование. Плюс ежедневный труд, жесткая дисциплина и так далее... Теперь же почти каждый может принять участие в каком-нибудь конкурсе исполнителей или телевизионном проекте и в мгновение ока стать «звездой» (*улыбается*). Проблема в том, что подобные проекты направлены лишь на то, чтобы приносить доход телеканалам, и не имеют никакого отношения к искусству. Точно так же сегодня для многих исполнителей в порядке вещей рассматривать свою деятельность как ремесло, а не как творчество, и не считать нужным делать свою работу качественно, расти в профессиональном смысле... Я не хочу, конечно, утверждать, что раньше все было лучше: бесспорно, сейчас, в отличие от времен, когда я начинал свою творческую деятельность, артисты вольны сами выбирать себе репертуар по своему усмотрению, отсутствует жесткий контроль над исполнителями, но вот уровень профессионализма, на мой взгляд, заметно снизился. Видимо, прошла мода на хорошую поэзию, на хорошую музыку... Но, думаю, она непременно вернется!

- Вы вернули популярность жанру романса, сделали его своей визитной карточкой и продолжаете сохранять ему верность. А попробовать себя в другом амплу у Вас никогда мысли не возникало?

- Я же творческий человек, и останавливаться на достигнутом совсем не в моих правилах! Хотя ко мне прочно приклеился ярлык «короля романсов» (*смеется*), мне как художнику хочется разнообразия, новизны ощущений. В последнее время я много занимаюсь фотографией и, мне кажется, добился уже тут определенных успехов. Знаете, смо-

треть на мир через видеоискатель и передавать свои мысли и эмоции с помощью снимков – поразительное ощущение (*смеется*)! Особое место в моей жизни отведено и опере - мы с женой ездили и слушали постановки в Венской опере, Ковент-Гардене, Ла Скала, Мюнхенском оперном театре... Мне как профессионалу очень интересен этот жанр, и я не исключаю моего участия в оперной постановке в качестве вокалиста! А почему бы и нет? Образование академическое у меня есть, голосовые данные вполне позволяют (*улыбается*)!



- А над чем Вы работаете сейчас? Я знаю, что недавно Вы записали альбом песен на украинском языке...

- Да, это так, - а теперь в работе еще один новый диск. У меня в творческом багаже столько идей и задумок, столько новых песен, что не успеваю закончить один альбом, как уже надо начинать работу над следующим! В моих планах на ближайшее время – выпуск альбома, в который войдут русские народные песни. Мне кажется, что сейчас, как никогда, мы все нуждаемся в возвращении к своим истокам, к своим корням и традициям. И здесь очень важную роль могут сыграть именно песни: ведь через них передаются музыкальная культура и язык, они отражают удивительные красоту и богатство русского искусства и русской души... Меня, как человека, не равнодушного к судьбе отечественной культуры, к проблеме сохранения и развития русских традиций, не может не трогать тот факт, что лексический запас моего родного языка уменьшается с каждым годом, что на днях рождения наши дети поют «Happy Birthday» вместо «Каравай, каравай», а взрослые не знают песен своего народа... И я буду делать все от меня зависящее, чтобы изменить эту ситуацию, - и неустанно благодарить Бога за то, что он дал мне силы петь и дарить мои песни людям!

Долгая дорога в дюнах



О Прибалтике можно рассказывать бесконечно, но... так ничего и не сказать. Ее надо увидеть своими глазами, хотя бы раз в жизни. Правда, вряд ли вы остановитесь на этом: однажды начавшись, «долгая дорога в дюнах», или роман с Прибалтикой, обычно длится всю жизнь.

Три маленькие страны (Эстония, Литва и Латвия), которые уютно расположились на побережье Балтийского моря, поражают своей сказочностью и остаются в памяти ароматами смолы и моря, шпилями старинных замков и фасадами «пряничных» домиков из красного кирпича, лабиринтами загадочно петляющих улочек, кафе, обдающих посетителей пряным запахом кофе и аппетитной сдобы, ресторанов, предлагающих своим гостям шедевры кулинарного искусства. В них есть игрушечные тихие деревушки с остроконечными шпилями готических

соборов, дикие пляжи, старинные замки, живописные рощи, бескрайние поля, а также вполне современные города с торговыми центрами, привлекающими разнообразием и выбором, и ночная жизнь на любой вкус: от тихой утонченности частных клубов до шумных дискотек. Соборы и ратуши, бульжные мостовые и песчаные дюны, сосновые леса и бескрайняя гладь моря. Полное отсутствие гнетущей средиземноморской жары летом и обжигающих морозов зимой. Правда, даже в июле море может быть чересчур холодным, а погода – слишком дождливой, но и в прогулках по пустынному пляжу под зонтом есть своя (порой необъяснимая) прелесть...

Одним словом, Прибалтика – идеальное место для восстановления душевного равновесия, для тихого, созерцательного отдыха и неспешных прогулок по узким улочкам

старых городов. Или – для тех, кто предпочитает «других посмотреть и себя показать», например, на одном из самых популярных в Европе курортов – Юрмале, куда с концертами и гастрольями переключивается на лето весь российский бомонд. Или – для тех, кто хочет воздать должное великолепным молочным продуктам, копченым курице и мясу, рыбе всех сортов и видов приготовления, сыру с тмином, душистому ржаному хлебу, свежему домашнему пиву и прочим кулинарным реалиям Эстонии, Латвии и Литвы. Эти три страны приводят в одинаковое восхищение любителей экотуризма и поклонников «преданий старины глубокой», ценителей комфорта, уюта и вкусной домашней еды и светских львов и львиц, меломанов и бизнесменов, женщин и мужчин, детей и взрослых. И все они мечтают приехать сюда еще раз. Потому что роман с Прибалтикой – это серьезно...



Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Основной темой августа для Овнов станут трудовые будни. Что ж, без труда не выловить и рыбку из пруда, не говоря уже об улучшении финансового состояния и повышении по службе! В то же время существует вероятность того, что вы чрезмерно увлечетесь профессиональной деятельностью и забросите остальные аспекты своей жизни, - подумайте, есть ли в этом смысл?

Телец (21 апреля - 20 мая)



Тельцы в августе будут наслаждаться отдыхом в кругу семьи и массой позитивных эмоций от общения с друзьями и близкими. Почему бы нет, ведь сейчас вы, как никто другой, можете себе это позволить! Тем более, что когда еще отдыхать, как не летом?

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецам в августе рекомендуется удвоить деловую активность и проявлять побольше инициативы, а также научиться не слишком близко принимать к сердцу обиды и непонимание со стороны окружающих. И еще - вы все равно не можете изменить обстоятельства, а значит, измените свое отношение к ним!

Рак (22 июня - 22 июля)



Последний месяц лета станет для Раков временем грандиозных планов, интересных событий и важных известий, которые, увы, вскоре сменятся рутинной и дополнительной ответственностью. Избегайте авантур в делах и будьте осторожны с финансами, и ни в коем случае не давайте деньги в займы, так как возвращения долга придется ждать довольно долго.

Лев (23 июля - 23 августа)



Невероятный энтузиазм Львов в августе позволит легко справиться с любыми проблемами. Вы будете приятно удивлены неожиданными переменами и резкими поворотами в ходе привычных дел. Но при этом постарайтесь избегать ошибок и не позволяйте кому-либо себя дискредитировать, - любая оплошность снизит шансы материального благополучия.

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девам в конце лета будет с легкостью удаваться практически все, начиная с решения домашне-семейных проблем и заканчивая улучшением состояния своих финансов. Без сомнений, вам придется много и усиленно трудиться, но уже к концу месяца вы получите первые дивиденды от вложенных усилий, которые существенно повысят ваше настроение и позволят работать с еще большим энтузиазмом!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Август начнется для Весов с проблем на работе, трений в коллективе и потери контроля над собой. Невыдержанность может стоить вам больших денег! Оптимальным выходом из этой ситуации будет обращение за помощью извне, так как ваших сил явно недостаточно для противодействия с действительностью.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы смогут сейчас в полной мере реализовать свои таланты и возможности в профессиональной сфере. И это не замедлит наилучшим образом сказаться на вашем финансовом положении! Еще одним важным направлением этого месяца будет романтика. Вас будут переполнять эмоции и чувства, - главное, не позволять им выходить из-под контроля!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



В августе Стрельцов ожидают успехи в карьере, когда они могут получить более высокую должность, высокооплачиваемую работу, а также доход от старых проектов. Однако вам надо следить за своими словами и поведением, так как излишняя болтливость и развязность могут стать причиной осложнений в отношениях с окружающими.

Козерог (22 декабря - 20 января)



В последний месяц лета большинство Козерогов будут чувствовать усталость, апатию и недомогание. Вы будете уставать даже от пустячных дел, которые обычно удаются походя. Желание замкнуться на своих проблемах сделает ваши отношения с близкими и любимыми людьми более сложными. Постарайтесь почаще идти на компромисс и думать не только о себе!

Водолей (21 января - 20 февраля)



Полоса везения Водолеев продолжается! Воспользуйтесь этим и выполните максимум своих обязанностей, чтобы исключить проблемы в будущем. Впрочем, ваши высокие интеллектуальный потенциал и коммуникабельность помогут вам выйти победителем из любых ситуаций.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Рыбам в августе нужно руководствоваться правилом «умный в гору не пойдут, умный гору обойдет!»! Все трудности преодолимы легче, чем вам представляется, а некоторые проблемы по прошествии некоторого времени и вовсе решатся сами собой. Главное, не принимать решений на скорую руку!

Джеймс Бонд: шоу должно продолжаться **007**



В 2012 году исполнилось ровно полвека с того момента, как Голливуд познакомил зрителей всего мира с британским разведчиком-супергероем Джеймсом Бондом. Его «отцом» стал писатель Ян Флеминг – автор 14 произведений о Бонде, получивших признание после экранизаций разными режиссерами. На сегодняшний день насчитывается 22 фильма, выпущенных в период с 1962 по 2012 годы. «Бондиана» (закрепившееся название картин о Джеймсе Бонде) признана самой продолжительной франшизой в истории кино.

Для тех, кто не в курсе – кодовый номер агента «007» означает право на убийство при выполнении специальных заданий. Последнее было редкостью для Бонда, потому что он в совершенстве владел разными техниками японских боевых искусств и обладал высоким уровнем интеллекта. В отличие от своего соотечественника – частного детектива Шерлока Холмса – Джеймс Бонд не избегал общества прекрасных женщин, позволяя им влюбляться в себя даже по ту сторону экрана. «Бонд принадлежит к тому сорту мужчин, – писал Флеминг, – о котором тайне мечтает каждая женщина. Он ве-

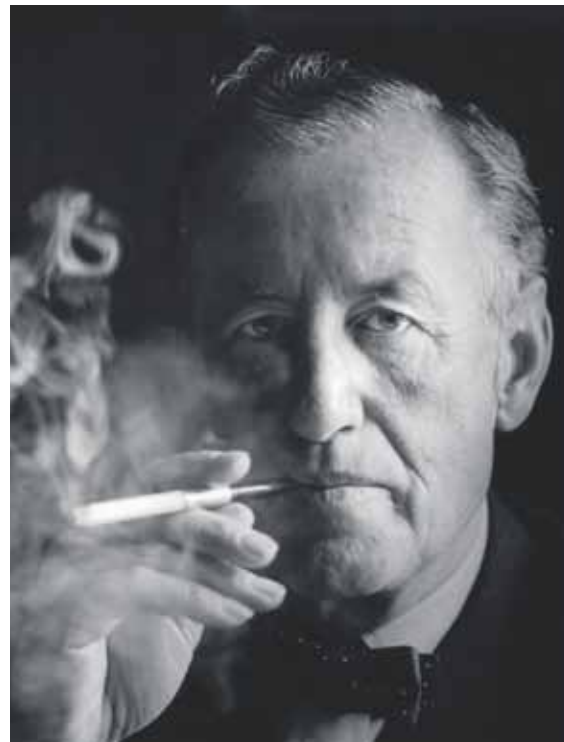
дет жизнь, которую хотел бы вести каждый мужчина... А разве любой из нас не предпочел бы наслаждаться изысканной кухней, останавливаться в первоклассных отелях и водить дорогие автомобили?...». Понятно, что в ситуации, когда тобой очарованы миллионы красивых дам, мужья которых способны лишь в мечтах быть «как Бонд», стареть не рекомендуется. Вот поэтому на протяжении 50 лет образ Джеймса Бонда воплощали шесть разных актеров. Первым из них был вовсе не Шон Коннери, как можно было бы себе представить, а американский актер Барри Нельсон: ведь впервые Бонд появился отнюдь не в кино, а в американском телесериале «Кульминация» (1954). Но особого успеха «телебондиана» не имела, и на долгое время образ суперагента исчез с экранов. И только в 1961 году американская студия United Artists запустила на свой страх и риск производство проект о Джеймсе Бонде (интересно, что другие голливудские студии отказались от экранизации романов о британском разведчике, сочтя их «слишком британскими» и «чересчур откровенными и сексуальными»). Первый фильм «бондианы», «Доктор Но» (1962 год) был не слишком коммерчески успешным, – но благодаря шот-

ландскому актеру Шону Коннери, ставшему первым исполнителем роли Джеймса Бонда и остававшемуся им в период 1962-1967, а также в 1971 году, проект обрел известность. А после выхода фильмов «Из России с любовью» (1963), «Голдфингер» (1964), «Шаровая молния» (1965) и «Живешь только дважды» (1967) справедливость все же восторжествовала: фильмы оказались рекордсменами кассовых сборов, а образ героя-агента приобрел невиданную популярность. За время своего пребывания в образе Джеймса Бонда актер Шон Коннери стал крайне богатым и знаменитым человеком. Неудивительно, – он был словно создан для этой роли. Невозмутимость, некоторая отстраненность, ироничность и мужественность сильно отличала его персону в качестве суперагента и была ближе всего к литературному первоисточнику. Он до сих пор считается классическим образцом агента 007. По сравнению с ним, его «преемник на бондовском посту», австралийский актер Джон Лезенби (интересно, что роль Джеймса Бонда в фильме «На секретной службе Ее Величества» (1969) досталась ему по случайному стечению обстоятельств) выглядел более чем бледно.

Единственное, в чем бывший торговец автомобилями и культурист был силен – это трюки. Лезенби выполнял их без дублеров, но это не компенсировало отсутствие харизмы, качественной профессиональной подготовки и таланта. Известно также, что на съемках актер много капризничал и ругался с режиссером. На полученный гонорар он приобрел хороший автомобиль, а «бондиану» горячо невзлюбил и никогда больше не смотрел ее продолжение. Пришлось продюсерам уговаривать Шона Коннери вернуться на съемочную площадку, и в 1971 году он снялся в фильме Гая Хэмилтона «Бриллианты навсегда». Но и это была не последняя его роль в «бондиане». В 1983 году публика вновь увидела любимого, но изрядно постаревшего актера в роли Джеймса Бонда в ленте «Никогда не говори никогда» Ирвина Кершнера – римейке «Шаровой молнии». А в 2005 году Коннери озвучил агента 007 и стал «лицом» главного персонажа видеоигры «Джеймс Бонд 007: Из России с любовью», сделанной по мотивам одноименно-

го фильма.

С 1973 по 1985 годы было снято 7 новых серий «бондианы», где суперагента исполнил актер Роджер Мур: «Живи и дай умереть другим» и «Человек с золотым пистолетом», «Шпион, который меня любил» и «Мунрейкер», «Только ради твоих глаз», «Осьминожка» и «Вид на убийство». На момент съемок первого фильма актеру было 46 лет, последнего – 57. Созданный им Джеймс Бонд не приумножил, но и не посрамил образ супергероя. А вот следующий агент 007, Тимоти Далтон, сыгравший в картинах «Искры из глаз» (1987) и «Лицензия на убийство» (1989), оказался, по мнению поклонников «бондианы», самым неудачным в истории проекта, и обвиненным во всех смертных актерских грехах, начиная от «пошлости» и заканчивая громогласным «не верю!». В отличие от красавца-ирландца Пирса Бросна, пробывшего Бондом с 1995 по 2002 годы, - тогда на экраны вышли фильмы «Золотой глаз» и «Завтра не умрет никогда», «И цело-



го мира мало», «Умри, но не сейчас». Броснан считается «лучшим Бондом после Коннери», картины с его участием были самыми кассовыми в мировом прокате. В 2006 году на пост вечно живого агента 007 заступил английский актер Дэниел Крейг, получивший мировую известность и признание благодаря ролям в фильмах «Казино “Рояль”» (2006) и «Квант милосердия» (2008). Хотя Крейг, строго говоря, не слишком соответствует «флеминговскому» образу Бонда, его интерпретация образа мечты всех женщин и кумира всех мужчин признана самой яркой и интересной за всю историю проекта. На вопрос, отчего его «малоулыбчивый и ненавидящий оружие Бонд никогда не бывает счастливым», Крейг отвечает: «Мой Бонд счастлив по-своему. Счастье и смех – это разные вещи. Мне кажется, он получает удовольствие. И я нахожу это более естественным! Кроме того, главная причина, по которой меня критикуют – та, что я выгляжу плохим парнем, но я рад этому, потому что верю: хорошие парни должны проявить свою темную сущность, чтобы сделать доброе дело. Я хочу, чтобы люди задумались над правильностью суждений Бонда и над чистотой его принципов...». Осенью 2012 года на широкие экраны выйдет продолжение «бондианы» с Крейгом в главной роли («Координаты Скайфолл»), - на радость поклонниц и поклонников самого разного возраста и социального положения. Еще один фильм о вечной борьбе добра со злом, перемежаемой погонями, взрывами и выстрелами, о таинственной и шикарной жизни, в которой есть место и роковым женщинам, и роскошным автомобилям, и подвигам, и «мартини с водкой. Смешать, но не взбалтывать», и, конечно, о Бонде. Джеймсе Бонде.

Материал предоставлен изданием ПрофиСинема



Ресторан персидской кухни Nirvan: высшее блаженство!

Персидская кухня, одна из самых вкусных в мире, считается родоначальницей гастрономического искусства: ее традиции, насчитывающие не одно тысячелетие, возводят в культ процесс еды и превращают церемонию ее приготовления и сервировки в настоящее искусство. Ресторан Nirvan был задуман, как продолжение этих традиций, а также место, где можно окунуться в атмосферу искреннего восточного гостеприимства, отведать блюда с вековой историей, насладиться удивительной красотой поданных блюд и их изысканным вкусом. Неважно, что именно вы предпочтете – пикантную закуску из листьев винограда с чесночным соусом «долме барг» или нежное, сочное блюдо из баранины «чендже», классический шашлык или жареную форель с шафраном, тающее во рту мороженое «баштани

аль машти» или необыкновенно аппетитные вегетарианские блюда «хорегте каду» или «ятимшех», - вы можете быть уверены в том, что каждое из них блюдо является настоящим шедевром! Под стать меню – и стильная обстановка ресторана Nirvan, полностью оправдывающая название заведения (нирвана – это состояние высшего блаженства). Бесчисленные достоинства ресторана уже оценили как представители политической и экономической элиты и звезды шоу-бизнеса из Германии, России и Америки, так и гости многочисленных развлекательных мероприятий, которые также проводятся в Nirvan. Обед в тесном дружеском кругу, праздничный ужин по поводу дня рождения или бизнес-ленч экстра-класса – в ресторане Nirvan любое событие превратится в праздник!



Ресторан Nirvan

Eberhardstr. 73 | 70173 Stuttgart

Тел.: 0711 / 24 05 61

www.nirvan.de

Часы работы: *воскр.-пт. 11:00 - 23:00 | сб. 11:00 - 24:00*

Бесплатная парковка для гостей нашего ресторана в течение 2 часов

 **veritas**[®]
GROUP

www.veritas-company.de

Новые профессиональные перспективы для тех, кто имеет неподтвержденное среднее медицинское образование (медсестра или медбрат) и хочет подтвердить свой диплом в Берлине!

Консультации, помощь при оформлении всех необходимых документов и юридическое сопровождение подтверждения дипломов

При трудоустройстве в компанию Veritas мы перенимаем все Ваши расходы по подготовке и переаттестации!



ЗАИНТЕРЕСОВАЛИСЬ?

Звоните по телефону **030/688 377 168** или пишите нам по адресу **job@veritas-company.de**



МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



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



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!

В августе на экранах

С 2 августа 2012 года

TED

(«ТЕД: ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»)

Режиссер: Сет МакФарлейн

Авторы сценария: Алек Сулкин, Веллесли Уайлд

В ролях: Мила Кунис, Марк Уолберг, Джованни Рибизи

В детстве главный герой мечтал о том, чтобы его плюшевый мишка Тед мог научиться говорить, и однажды эта фантазия воплотилась в реальность. Но со временем Тед превратился в проблему, потому что, в отличие от выросшего друга, никак не желал взростеть...

THE RUM DIARY

(«РОМОВЫЙ ДНЕВНИК»)

Режиссер и автор сценария: Брюс Робинсон

В ролях: Джонни Депп, Эмбер Херд, Ричард Дженкинс

Экранизация одноименного романа Хантера Томпсона, повествующего о журналисте-фрилансере Поле, о его жизни и поисках себя, - среди людей, таких же потерянных, как и он сам.

С 9 августа 2012 года

PROMETHEUS - DUNKLE ZEICHEN

(«ПРОМЕТЕЙ: ТЕМНЫЕ ВРЕМЕНА»)

Режиссер: Ридли Скотт

Авторы сценария: Дэймон Линделоф, Джон Спэйтс

В ролях: Майкл Фассбендер, Шарлиз Терон, Бен Фостер

Группа исследователей и ученых отправляется в необычайное космическое путешествие, в процессе которого они смогут узнать последнюю тайну жизни и найти ответы на множество других ключевых для человечества вопросов.

С 16 августа 2012 года

TOTAL RECALL

(«ВСПОМНИТЬ ВСЕ»)

Режиссер: Лен Уайзман

Авторы сценария: Курт Уиммер, Марк Бомбэк

В ролях: Кейт Бекинсейл, Джессика Бил, Колин Фаррелл

В далеком будущем, где вот уже много лет не прекращается противостояние Евроамерики и Нового Шанхая, простой фабричный рабочий, подозревающий, что он шпион, пытается выяснить, на какую из противоборствующих сторон он работает...

PARANORMAN

(«ПАРАНОРМАЛЬНЫЙ НОРМАН»)

Режиссер и автор сценария: Крис Батлер

Роли озвучивали: Коди Смит-МакФи, Анна Кендрик, Лесли Манн

В один прекрасный день Норман превращается из обычного мальчика в единственную надежду своего родного города в борьбе с полчищами нечисти. Но для Нормана, умеющего общаться с призраками, мертвецы — не главная опасность, куда хуже — глупые взрослые с ружьями наперевес!

С 23 августа 2012 года

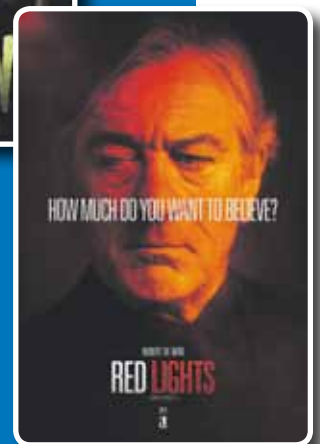
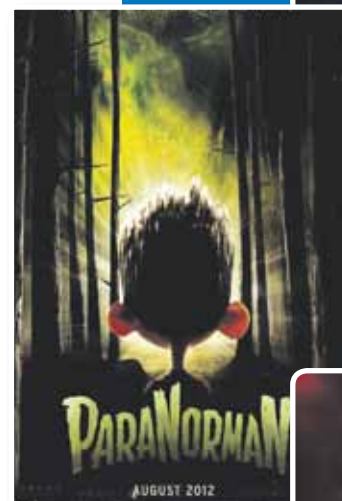
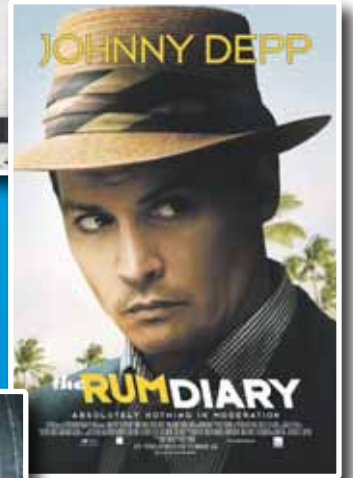
RED LIGHTS

(«КРАСНЫЕ ОГНИ»)

Режиссер и автор сценария: Родриго Кортес

В ролях: Роберт Де Ниро, Сигурни Уивер, Киллиан Мерфи

Исследования парапсихолога Маргарет зашли в тупик. И вот она вынуждена обратиться за помощью к знаменитому когда-то экстрасенсу, который соглашается вернуться к своему занятию спустя 30 лет, не подозревая, чем могут обернуться опасные опыты с неизвестным...



Хит лета

Мороженое, да еще и сделанное собственноручно, - что может быть вкуснее в жаркий августовский день?

Малиновый шербет с клубникой

Ингредиенты: 50 г малины, 0,75 стакана сахарной пудры, сок 1 апельсина

Для украшения: 60 г клубники, 40 г малины, 1 пучок мяты

Сахарную пудру высыпать в сотейник, залить 1 стаканом воды. Нагревать, помешивая, до полного растворения сахара. Довести до кипения, остудить. Малину смешать с апельсиновым соком, размять, протереть через сито. Сахарный сироп смешать с малиновым пюре и переложить смесь в контейнер для замораживания. Замораживать 2 часа, пока не образуются кристаллики льда по краям смеси. Взбить до однородной массы, поставить в морозильник на 4 часа. Ложкой выложить в центр тарелки порцию шербета, украсить мятой и малиной. Ягоды клубники разрезать пополам вдоль, сохраняя плодоножку, и выложить их на листики мяты.



Шоколадный коктейль

Ингредиенты: 250 мл молока, 50 г молочного шоколада, 2 столовые ложки ванильного мороженого

Нагреть 100 мл молока в небольшом сотейнике, добавить поломанный на кусочки шоколад. Размешивать, пока весь шоколад не расплавится. Снять с огня и дать остыть. Взбить с оставшимся молоком и мороженым. Перелить в бокал. Охладить и подавать, украсив веточкой мяты.

Пломбир с ванилью

Ингредиенты: 100 г сахара, 250 мл молока, 4 желтка, полстакана сливок, ваниль.

Поставить молоко на огонь и добавить ванилин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты. Желтки взбить вместе с сахаром и соединить с молоком, получившуюся смесь прогреть на слабом огне, помешивая ложкой, пока она не приобретет консистенцию густой сметаны. Охладить смесь, добавить взбитые сливки и заморозить. Подавать с фруктами или шоколадом.



Мороженое «На скорую руку»

Ингредиенты: 250 г сгущенного молока, 500 г сливок.

Взбить сливки миксером и тонкой струйкой влить в них сгущенное молоко, перемешать, разложить по формочкам и заморозить.

Лимонный шербет

Ингредиенты: 5 лимонов, 150 г сахара, 2 стакана воды, щепотка соли

Сахар растворить в воде и поставить полученный сироп на медленный огонь. Добавить цедру лимона, довести до кипения, кипятить 5 минут. Добавить соль. Процедить, охладить. Добавить сок, выжатый из 5 лимонов. Разлить массу по формам для мороженого, заморозить.



Диетическое банановое мороженое

Ингредиенты: 2 банана, 100 г нежирного натурального йогурта, 2 щепотки молотой корицы, заменитель сахара по вкусу

Порезать спелые бананы на некрупные кусочки и положить в морозилку на несколько часов. Достать замороженные куски бананов, положить в блендер вместе с корицей, сахарозаменителем и йогуртом, взбить (при желании можно добавить каплю коньяка или ванильного экстракта). Поставить в холодильник на полчаса, подавать, украсив ягодами.

АНЕКДОТЫ



Стоит сделать человеку комплимент по поводу красивых усов - и все. Она с тобой больше не разговаривает.

49% несчастных случаев происходит после слов: «Смотри, как я могу!». А остальные 51% - после слов: «Смотри, как надо!».

Мальчик, гуляя с папой на улице, увидел логотип аптеки – змею над кубком:

- Папа, а что это?

- Это твоя мама мороженое ест...

Бывает, лежишь на диване, пьешь пиво, смотришь телевизор! А тут звонок:

- Ты сына забрал? Продукты купил? Завтра мама приезжает, не забыл? Что ты молчишь, Сережа?

...А ты не Сережа, ты - Коля!!! И на душе праздник!

Гражданин ФРГ Гюнтер Штольц давно мечтал побывать в России – и вот его мечта наконец осуществилась. Некоторые вещи там

его удивили, некоторые возмутили, а некоторые у него попросту украли.

- Что нужно изменить, чтобы российские автомобили соответствовали мировым стандартам?

- Мировые стандарты.

Урок математики. Учительница спрашивает:

- Дети, запишите и подсчитайте, сколько вы должны заплатить в сумме,

если вы одному банку должны 10 тысяч долларов, другому - 30 тысяч

долларов, третьему - 5 тысяч долларов и четвертому - 20 тысяч долларов?

Проходит 5 минут. Все упорно считают, один Вовочка смотрит в потолок.

Учительница:

- Вовочка, ты уже все посчитал, видимо?

- Да, Марья Ивановна, что тут считать?

Наша семья в таких случаях переезжает в другой город и меняет номера телефонов...

Как не заблудиться в каменных джунглях:

спутниковые тарелки растут на домах с южной стороны.

Бабушка воспитывает внука:

- Андрюша, когда кашляешь, надо прикрывать рот ладошкой.

- Не бойся, бабушка, у меня зубы не вылетят, как у тебя в прошлый раз!

- Гости дорогие, проголодались?

- Да!

- Так что же вы не идете домой обедать?

Дома ему не были рады ни жена, ни примкнувшая к ней сковородка.



СУДОКУ


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

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

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

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

СКАНВОРД

Что может утолить жажду?		Мишень для самоубийцы		Имя фон Бисмарка						
					Насос, символ показухи		Трибунальный дел мастер		Мокрое оскорбление	
Вещатель на стене		Полководец в деле								
					«Вырастет из сына ...»		Кельт		Арена для мордобоя	
Литературный князь Мышкин		Обрусевшие куэсты								
				Вздор, ложь						
				«Город» для самолетов		Мальчуган		Символ мира на крыше		
Рыба с розовым мясом		Гусиный смех	Столица Удмуртии							
					Текст в кадре					
Что такое поземок?		Куда впадает Бия?				Картошка по-французски		Царь Ахемединов		
						Водка + ликер				
Обезжиренные сливки		Автор шалости								
						Потеха				

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

Russischsprachige Verbraucherzeitung «Wremja» /
Русскоязычная информационно-развлекательная газета «Время»

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 / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



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.

Здесь могла бы быть Ваша реклама!

**Телефон рекламного отдела
030 - 688 377 148**

Ах, эта свадьба...



Голливуд захлестнула волна разводов и расставаний, - а российский шоу-бизнес, наоборот, волна свадеб! Совсем недавно отпраздновали свое бракосочетание популярная телеведущая и экс-участница шоу «Дом-2» Ольга Бузова и футболист московского «Локомотива» Дмитрий Тарасов, а также их «коллеги по цеху», то есть по вышеупомянутому

телепроекту, Евгения Феофилактова и Антон Гусев, втайне от всех вышла замуж и Мария Кравцова, более известная как телеведущая Марика, а теперь их примеру последовали солист и автор всех хитов группы «Дискотека Авария» Алексей Рыжов и 26-летняя художник-модельер из Казахстана Ирина. В качестве свадебного подарка Рыжов преподнес своей избраннице серенаду «Вечер», которая впервые была исполнена на свадебной церемонии 18 июля в одном из ресторанов Москвы. Оригинальность этой композиции - в том, что она написана в стилистике, напоминающей блюз 70-х годов, и абсолютно не похожа на песни из привычного репертуара группы. «Ира стала моей музой – после довольно продолжительного творческо-

го перерыва она вдохновила меня на создание целого альбома! Но песня «Вечер» - это особенная композиция, написанная специально для нее, очень красивая и романтическая...», рассказывает счастливый жених. Что ж, совет да любовь всем свежее испеченным молодоженам!



«Машина времени»: новый поворот

В истории легендарной «Машина времени» намечается новый поворот: о своем уходе из группы официально заявил Евгений Маргулис, известный гитарист и соавтор многих песен. По его словам, он не может совмещать сольную деятельность с «машинальной» и покидает коллектив, в котором работал более 20 лет, чтобы вплотную заняться записью своего пятого сольного альбома. В сентябре публике будет предъявлен обновленный состав группы. Причем, судя по тому, что никаких публично объявленных кастингов и смотров в «Машине» не про-

водится, замена уже подобрана, но пока держится в тайне. Остальные участники «Машины времени» относятся к новому повороту философски: «Ничего страшного не произошло, жизнь продолжается...», справедливо полагая, что все, что ни делается, к лучшему. По словам лидера группы, Андрея Макаревича, не отразится на работе группы и его новый статус холостяка (жена Макаревича, Наталья Голубь, оставила своего звездного мужа после 9 лет совместной жизни и уехала в Аргентину, где ее уже поджидал латиноамериканский мачо).



Дом, который построил Доронин



Одна из самых популярных супер-моделей мира, Наоми Кэмпбелл, получила в подарок от своего друга, российского миллиардера Владислава Доронина, дом на Ибнице. Как известно, курорты этого острова – любимое место отды-

ха темнокожей манекенщицы, но до сих пор Кэмпбелл с Дорониным, посещая их, жили на яхте или же останавливались у знакомых. Особняк на Ибнице - уже не первый объект недвижимости, подаренный «черной пантерой» владельцем Capital Group. Этот «аттракцион невиданной щедрости» включает в себя пентхаус в Сан-Пауло за 18 500 000 долларов, дворец в Венеции, который оценивают в 30 000 000 долларов, особняк в Майами стоимостью 16 000 000 долларов и дом



на одном из турецких островов, цена которого неизвестна. Доронин и Кэмпбелл познакомились в 2008 году в Каннах, где модель праздновала свой день рождения, выпадающий как раз на период проведения местного кинофестиваля и настолько очаровала одного из самых богатых

людей России, что тот не успокоился, пока не добился ответного внимания, - и, похоже, останавливаться на достигнутом не собирается. Остается только порадоваться за счастливцу Наоми...