

ПУТЕШЕСТВИЕ
И ВСЕ СТРЕМЯТСЯ В
БАДЕН-БАДЕН...

Баден-Баден во все времена славился своим чрезвычайно мягким климатом, горячими термальными источниками с лечебными водами и атмосферой непреодолимого праздника.

Стр. 22



В МИРЕ
ЖИВОТНЫХ

БРАТЬЯ ПО РАЗУМУ

Думают ли животные? Еще как, – в чем-то им удастся превзойти даже «венец творения», то есть человека!

Стр. 24



АЗБУКА ВКУСА

САЛАТЫ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, БЫСТРО!

Салаты способны превратить повседневную трапезу в настоящий праздник и незаменимы для повседневного рациона тех, кто следит за своим здоровьем.

Стр. 29

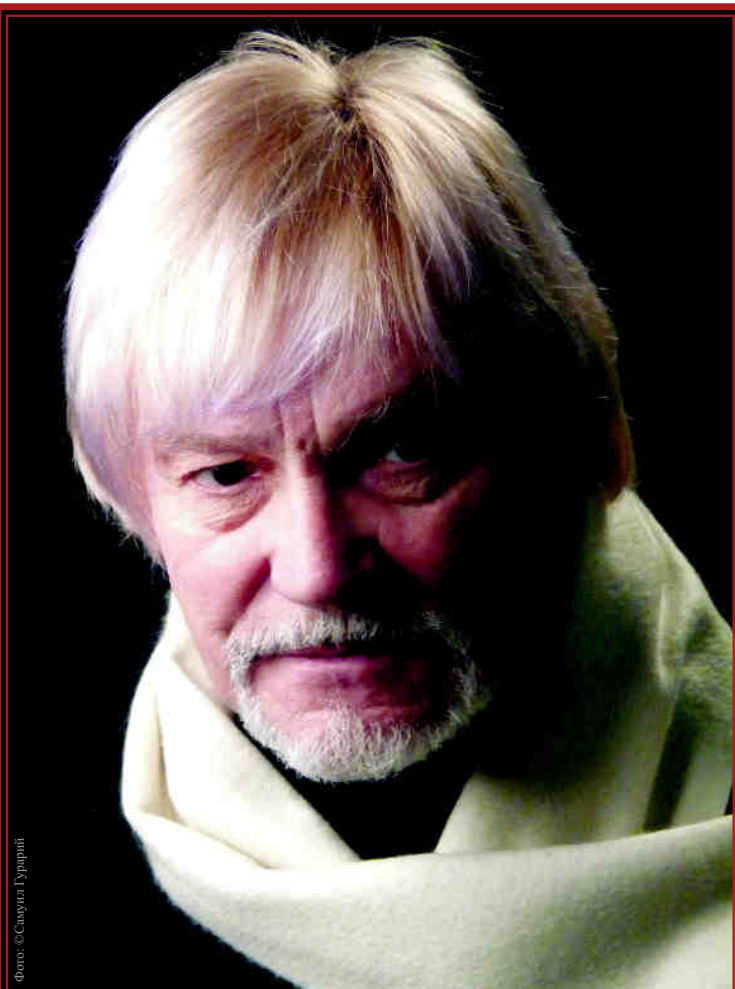


Фото: © Самуил Гурарий

Владимир
ВАСИЛЬЕВ:

«Любовь – начало всех начал!»

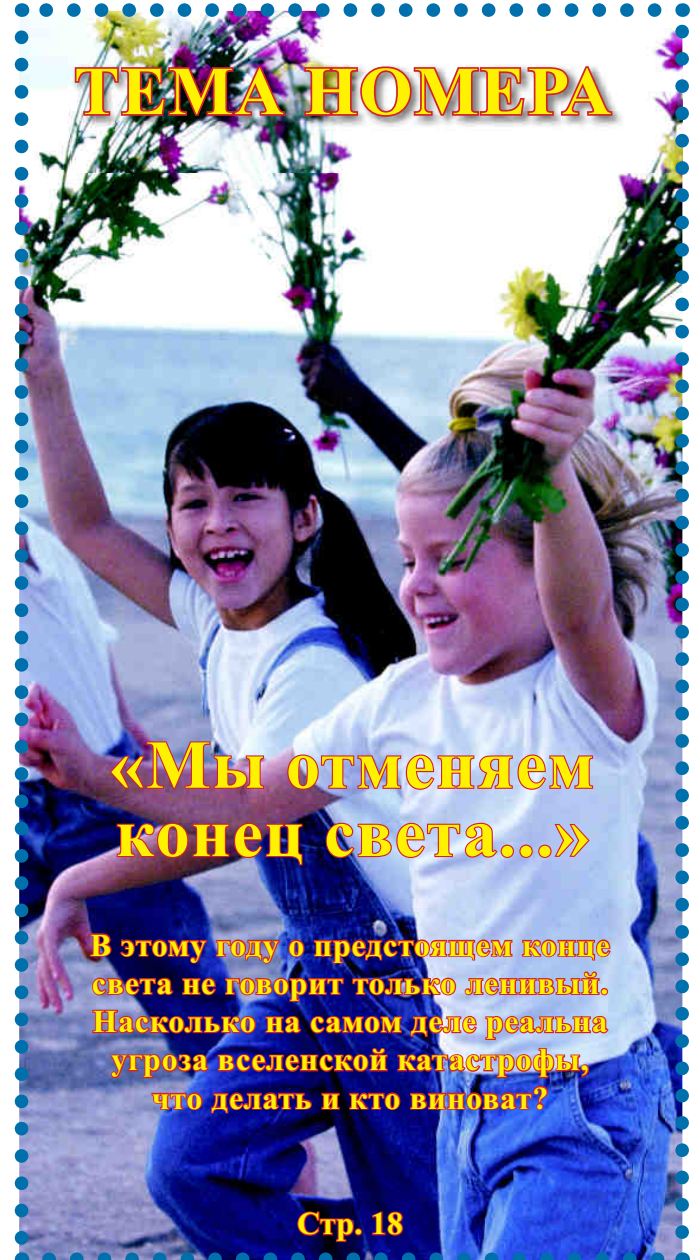
Стр. 20

ТЕМА НОМЕРА

**«Мы отменяем
конец света...»**

В этом году о предстоящем конце света не говорит только ленивый. Насколько на самом деле реальна угроза вселенской катастрофы, что делать и кто виноват?

Стр. 18



Приключения электроники, или судопроизводство по-новому

Прогресс диктует свои законы во всех областях жизни. Не стало исключением и делопроизводство: современные компьютерные технологии уже давно взяты на вооружение многими ведомствами и административными учреждениями Германии. Теперь к ним присоединились и суды. «Безбумажный стиль работы» стал с начала года «нормой жизни» в патентном судопроизводстве. Разработкой, созданием и внедрением компьютерной системы и соответствующей инфраструктуры почти 7 лет занимались эксперты Немецкого ведомства по патентам и товарным знакам в Мюнхене и специалисты немецкого филиала концерна IBM. Но игра стоила свеч: плод их трудов, получивший название EISA (Elektronische Schutzrechtsakte, то есть «Электронная патентно-правовая документация»), взятый на вооружение Федеральным патентным судом Германии в Мюнхене, пользуется огромным успехом у всех участников процесса судопроизводства. Суть «электронного метода» состоит в следующем: документы, подлежащие рассмотрению в ходе процесса, поступают на экраны из вычислительного центра самого суда, и каждый патентный поверенный может подключить свой ноутбук к общей системе, что позволяет вывести нужный чертеж на каждый дисплей. А кто что на каком мониторе вправе демонстрировать, определяет судья с помощью небольшого планшетного компьютера. Как заявила министр юстиции ФРГ Сабине Лойтхойссер-Шнарренбергер, подобная методика «не только ускоряет процесс делопроизводства как в административной, так и в юридической областях, но и существенно улучшает положение всех участников этого процесса. Им теперь проще следить за состоянием дела, каждый может в любой момент обратиться к нужному файлу». По всей вероятности, совсем скоро на цифровые электронные технологии перейдут и другие области судопроизводства.



В начале 2012 года курс единой европейской валюты рекордно снизился. Виной тому – обостряющийся долговой кризис Евросоюза, усугубляемый рецессионными тенденциями и внутриполитическими кризисами в отдельных странах. Переживет ли евро ближайшие месяцы? Тут мнения экспертов разделились: некоторые полагают, что самое позднее к лету ситуация в европейской экономике стабилизируется, в основном благодаря тому, что «локомотивам Европы» – Германии и Франции – удастся избежать сокращения ВВП и тем самым хотя бы самортизировать последствия спада в «горячих точках ЕС», в частности, Италии и Испании, предотвратив их дефолт. Другие же твердо уверены в скором крахе Европейского валютного союза, то есть

Сумерки евро

объединения 17 перешедших на евро стран. В случае дефолта Италии, за которым с большой долей вероятности последует неплатежеспособность еще одного европейского «тяжеловеса», Испании, ЕС вместе со своей валютой окончательно прекратит свое существование, что станет для всего человечества невиданной по своим масштабам всемирной социально-экономической катастрофой. И та, и другая точка зрения подкреплены весомыми аргументами, – тем не менее пока к единому мнению, удастся ли политикам удержать ситуацию под контролем и уберечь единую европейскую валюту от катаклизмов (а возможно, и полного исчезновения), специалисты еще не пришли. Зато подавляющее

большинство экономистов заявляет, что ключевой страной для решения «вопроса выживания евро» станет Италия, где и будет решаться судьба еврозоны в ее нынешнем виде. Сможет ли экономика этой страны, занимающая 3 по величине место в Европейском союзе, справиться с поистине астрономическим количеством своих долгов? И захотят ли (а вернее, будут ли в состоянии) ее соседи мобилизовать все новые и новые сотни миллиардов евро экстренной помощи для ее поддержания на плаву? И, что самое основное, удастся ли европейской валюте пережить «сумеречный период»? Ответы на эти и другие вопросы мы узнаем, по всей вероятности, в течение ближайшего года...



Новый виток скандала вокруг «шпионского камня»



Советник экс-премьера Великобритании Тони Блэра Джонатан Паулсон в документальном фильме «Пути, Россия и Запад» подтвердил, что британские спецслужбы действительно использовали в России специальное оборудование для передачи данных, замаскированное под камень. Ранее Великобритания категорически отрицала само существование «шпионского камня». Напомним, что первые

звук скандала, который из шпионского вылился в дипломатический, прозвучали еще в январе 2006 года. Тогда сотрудники ФСБ выявили случаи подпольной разведывательной деятельности, которую сотрудники британского посольства вели в Москве под дипломатическим прикрытием. Для передачи засекреченной информации шпионы использовали специальное электронное устройство, замаскированное под обычный камень. По данным российских спецслужб, «здесь применялась совершенно новая технология шпионской техники», позволявшая секретарю-архивисту британского посольства Кристоферу Пирту транслировать секретные данные прямо из московского сквера. После этого из России были высланы как минимум 5 представителей британской разведки, работавших

сотрудниками посольства Великобритании. Затем, правда, отношения между Лондоном и Москвой, в частности, между спецслужбами обеих стран, стабилизировались, насколько это вообще возможно. Но теперь, похоже, ситуация вновь усугубилась. «Каменный эпизод» тайного противостояния Москвы и Лондона вполне может стать и «камнем преткновения» в отношениях двух держав. Так что «рыцарям плаща и кинжала» впредь надо быть осторожнее...



Люди года

Британская газета The Times составила список «людей года-2012». Рейтинг личностей, которые окажут особенное влияние на события в 2012 году, возглавил кинорежиссер Дэнни Бойл, он же



– организатор церемонии открытия на предстоящих Олимпийских играх в Лондоне. Кроме него, в «десятку лучших» вошли канцлер ФРГ Ангела Меркель, заместитель председателя КНР Си Цзиньпинь,



герцогиня Кембриджская, Тим Кук, сменивший Стива Джобса на должности главы Apple, и писатель Чарльз Диккенс, чье 200-летие Великобритании будет праздновать в этом году. За ними следуют



премьер-министр Великобритании Дэвид Кэмерон, президент США Барак Обама, королева Елизавета II и главный соперник Саркози на предстоящих президентских выборах Франсуа Олланд. Помимо политиков, в рейтинг The Times вошли глава центробанка ФРГ Йенс Вайдманн, глава МВФ Кристин Лагард, британский драматург Том Стоппард и его земляки, актеры Мартин Фримен и Майкл Фассбендер. Из россиян в список «людей года» вошел один лишь Алексей Навальный, занявший 98 место в общем рейтинге.



Anzeige

ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2012!

ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ ПО СТРАХОВАНИЮ – КОМПАНИИ GRAW! МЫ ПОДБЕРЕМ ВАМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

Страхование от нанесения ущерба третьим лицам

от **45,- евро в год**

Автострахование:

первая машина
от **70%**

вторая машина
от **55%**

... а также другие страховые услуги, индивидуальные программы, подробные консультации по всем вопросам страхования на русском языке и гибкая система скидок и льгот!

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

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

Webseite: www.graw24.de

Foto: www.kino.com, www.newsball.ru, www.ng.ru, www.img.beta.ram.ru, www.sapersm.ru, www.focus.kg



Парад «Золотых медведей» Berlinale-2012

С 9 по 19 февраля 2012 года в Берлине пройдет Международный кинофестиваль Berlinale, один из важнейших киносмотров года. Откроет его историческая драма французского режиссера Бенуа Жако «Прощай, моя королева!», причем, вопреки традиции, она станет и первой картиной главного конкурса Berlinale. Борьба

за статуэтки «золотых медведей» будут также такие фильмы, как «Детские игры» испанского режиссера Антонио Чаварриаса, «Жутко громко и запредельно близко» американца Стивена Долдри (этот фильм считается пока абсолютным фаворитом конкурса), «Открытки из зоопарка» совместного производства Индонезии, Германии и Китая, кинолента российско-американского производства «Машина Джейн Мэнсфилд» и работа Филлиды Ллойд «Железная леди», а специальным событием нынешнего фестиваля станет демонстрация дебютного фильма Анжелины Джоли «В краю меда и крови». Жюри главного конкурса возглавит режиссер Майк Ли, кроме него, в состав жюри войдут голландский фотограф, клипмейкер и



режиссер Антон Корбайн, иранский режиссер Асгар Фархад, французская актриса Шарлотта Генсбур, ее земляк режиссер Франсуа Озон, американский актер Джейк Джилленхол и немецкая актриса Барбара Сукова. Главной героиней Berlinale-2012 станет великая американская актриса Мерил Стрип, которая получит почетного «Золотого медведя» за свой вклад в киноискусство.



Биржа талантов Tanzolymp-2012



С 24 по 28 февраля 2012 года без малого 2000 молодых исполнителей из 35 стран мира будут штурмовать вершины «Танцевального Олимпа», международного детского хореографического фестиваля-конкурса, ежегодно проходящего в Берлине под девизом «Танец – язык мира». Основной целью конкурса, по словам его основателя и директора Алексея Бессмертного, является развитие, поддержка и популяризация хореографического искусства в мире, воспитание художественного и эстетического вкуса и международный обмен творческими достижениями. Искусство юных звезд балета и эстрады, соревнующихся в 6 номинациях, оценивают заслуженные деятели культуры и искусства различных стран и профессиональные хореографы и танцоры под предводительством «живых легенд» балета, прославленных танцовщиков и знаменитых хореографов Владимира Васильева и Владимира Малахова. А кульминацией фестиваля станет гала-концерт, который пройдет 28 февраля в Haus der Berliner Festspiele и соберет под свои знамена как победителей нынешнего конкурса, так и победителей фестивалей прошлых лет, и звезд Берлинского государственного балета.



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



На вопросы читателей
газеты «Время»
отвечает адвокат
Вадим Гофшанд



Vadym Gofshtand — Rechtsanwalt

«Окна моей квартиры выходят прямо на игровую площадку расположенного по соседству детского сада. Шум, который производят играющие дети в течение всего дня, делает порой пребывание в квартире совершенно невыносимым и для меня, и для моей супруги. Могу ли я потребовать в этой связи снижения арендной платы? Если да, то в каком размере?»

Роман В., Берлин

Нет, о снижении арендной платы в данном случае не может идти вообще никакой речи. Согласно решению тюрингского Федерального суда под номерами 1 EO 560/10 и 1 EO 691/10 от 13.04.2011 жители домов и квартир, расположенных вблизи детских садов, школ и игровых площадок, не могут жаловаться на ухудшение качества условий проживания и требовать в этой связи пересмотра условий аренды. Во-первых, сама инфраструктура жилых микрорайонов предусматривает наличие рядом с домами игровых площадок и детских школьных и дошкольных учреждений. Во-вторых, смех, крики и прочие звуки, производимые играющими детьми, не рассматриваются как существенные шумовые помехи и не являются поводом для жалоб и снижения качества жизни жильцов со-

седних домов. Поэтому наличие детской игровой площадки перед окнами квартиры никак не может отразиться на размере арендной платы.

«Несколько недель назад в соседнем подъезде начались строительные работы. Из-за шума и грохота вся наша семья просыпается каждый день в 6 утра, окна квартиры невозможно открыть из-за постоянного шума, пыли и грязи... И, похоже, этот ремонт затянется еще на долгое время. Может быть, мне нужно обратиться в домоуправление и потребовать компенсации за причиняемые нам неудобства?»

Олег А., Берлин

Строительные работы, проводящиеся в непосредственной близости вашей квартиры, на самом деле считаются недостатком квартиры, который дает квартиросъемщику право требовать снижения оплаты за проживание. Ведь, согласно § 536 Гражданского Уложения ФРГ (BGB), сумма арендной платы может быть уменьшена при наличии у объекта аренды дефектов или изъянов, влияющих на качество жизни. Астройка под окнами квартиры как раз и является одним из таких недостатков.

Это означает, что вы имеете полное право на сокращение суммы квартплаты на протяжении времени имеющих место неудобств. Величина сокращения квартплаты зависит от конкретных обстоятельств и от того, насколько тяжело отразились на жилище те или иные недостатки жилища. Поэтому здесь не обойтись без индивидуальной консультации с адвокатом, который, ознакомившись с текстами договора об аренде квартиры и фактическими обстоятельствами дела, сможет определить, насколько в данном случае можно снизить сумму квартплаты.

«В последнее время муж, с которым я собираюсь разводиться, все чаще приходит домой пьяный и поднимает руку на меня и детей. А на все мои требования покинуть квартиру и оставить нас в покое он отвечает угрозами и издевательствами. Существует ли какой-нибудь закон, защищающий мои права? Могу ли я добиться выселения мужа из квартиры?»

Елена Р.

Вы не только можете, но и просто обязаны это сделать, чтобы предотвратить дальнейшие проблемы со стороны вашего склонного к на-

силию мужа и обезопасить себя и своих детей. На основании недавно вступившего в силу Закона о защите от домашнего насилия и преследования вам достаточно обратиться к адвокату, который поможет вам составить заявление об обеспечении предварительной правовой защиты (einstweiliger Rechtsschutz). Согласно § 214 Семейного законодательства решения о выдаче подобной «охранной грамоты» выносятся судом в порядке ускоренного судопроизводства. Это означает, что в кратчайшие сроки вашему мужу будет запрещено не только появляться в квартире, но даже приближаться к вам на определенное расстояние, звонить или пытаться связаться с вами иными путями, преследовать вас и детей и т.д. При этом ваш муж никоим образом не освобождается от обязательств, возложенных на него действующим законодательством (в том числе материального обеспечения детей, возмещения расходов по содержанию квартиры и пр.). Данное судебное решение, как правило, сохраняет свое действие в течении 6 месяцев. Но помните, что такая «охранная грамота» выдается судом только на основании заявления жертвы насилия, – поэтому не теряйте времени и срочно обращайтесь за квалифицированной юридической помощью.

Vadym Gofshtand
Rechtsanwalt

Wilhelmsaue 1
10715 Berlin

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

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



Соки против авитаминоза



На исходе зимы организму нужна ударная доза витаминов – это аксиома. Как же лучше всего обеспечить себя всеми необходимыми витаминами? Очень просто – выпивать ежедневно стакан-другой свежесжатого сока!

То, что витамины необходимы нам для обеспечения всех жизненных процессов и нормального функционирования, неоспоримо. Как и то, что без их достаточного количества нарушается обмен веществ, снижается работоспособность, понижается иммунитет и устойчивость к инфекциям... Знают все и о том, что витамины не синтезируются человеческим организмом, поэтому их необходимо получать извне. Но как именно? Можно, конечно, приобрести в аптеке синтетические витаминные препараты и принимать их с утра, днем и вечером, – но тут существуют свои «но». Во-первых, многие мультивитаминные комплексы достаточно сложно усваиваются, во-вторых, процент содержания витаминов в капсулах недостаточен для поддержания организма в полной боевой готовности. Можно поглощать свежие овощи и фрукты в невероятных количествах, – но в период межсезонья это не даст

практически ничего... А еще можно пойти самым правильным путем и ежедневно выпивать стакан-другой свежесжатого сока! Ведь что такое, по сути, соки? Это концентрированные овощи или фрукты, и, соответственно, содержание в них полезных веществ на порядок больше, чем в самих плодах (да и усваиваются они гораздо быстрее, чем те, что содержатся в «живых» продуктах). Соки представляют собой оптимальное сочетание витаминов и микроэлементов, в том числе витамина С, главного помощника иммунитета и борца с простудными заболеваниями, витамина А, защищающего от сердечно-сосудистых заболеваний, старения и онкологических заболеваний, витаминов группы В и Р, укрепляющих нервную систему и отвечающих за здоровье кожи. Они совершенно не содержат жиров, а значит, малокалорийны.

Более того, соки из тех или иных фруктов и овощей даже используются в лечении и профилактике многих заболеваний, причем некоторые (особенно овощные) вообще оказывают на организм гораздо более сильное действие, чем даже спе-

циальные лекарственные препараты! Так, свежесжатый апельсиновый сок замечательно влияет на процессы пищеварения, устраняет запоры, используется для профилактики гипертонии, атеросклероза, подагры. А грейпфрутовый сок действительно может оказать определенное профилактическое воздействие против онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта, поскольку очищает его от так называемых нитрозаминов, провоцирующих развитие рака. Настоящей панацеей может оказаться сок хорошо всем известной и широко распространенной морковки. Благодаря высокой концентрации витамина А морковный сок может использоваться при лечении и профилактике таких разных заболеваний, как гепатит, малокровие, пониженная функция щитовидной железы. Столь же универсальным воздействием обладает и томатный сок. Давно известно, что регулярное употребление томатов и изготовленного из них натурального сока (обязательно без соли!) примерно на 37-40% снижает риск онкологических заболева-

ний. Секрет, по мнению ученых, заключается в веществе ликопин, который является мощным антиоксидантом.

В то же время свежие натуральные соки – это далеко не панацея от всех бед. Использовать их бесконтрольно и в неограниченных количествах было бы в высшей степени неразумно (именно из-за высокого содержания в них витаминов и минералов!), равно как и не соблюдать определенные правила их приготовления. Соки необходимо готовить небольшими порциями и сразу же их выпивать, поскольку содержащиеся в них витамины и ферменты очень быстро разрушаются под воздействием кислорода. Только в редких случаях стоит избавлять фрукты и овощи от кожицы, так как именно в «подкожном» слое сосредоточено наибольшее количество витаминов. Свежие соки (особенно выжатые из апельсинов, мандаринов и яблок) следует пить за 15 минут до еды, – так полезные вещества будут усваиваться гораздо эффективнее. И еще – 2 стакана свежесжатого сока в день являются абсолютным максимумом, все остальное уже на пользу организму не пойдет!



Основная причина раковых заболеваний – неправильный образ жизни



Недавний доклад британского Центра по изучению рака произвел настоящую революцию в медицине: оказывается, почти 40% всех случаев онкологических заболеваний вызваны неправильным питанием, умеренным употреблением алкоголя и длительным пребыванием на солнце, а самая лучшая профилактика рака – здоровый образ жизни. Всего ученые насчитали 14 факторов, связанных с экологией и образом жизни и влияющих на предрасположенность к раковым заболеваниям. «Хит-парад» причин заболевания возглавляет неправильное питание – проблема излишнего веса и недостаточное употребление в пищу овощей и фруктов гораздо в

большей степени влияют на состояние здоровья, чем алкоголь и никотин. Так, у мужчин возникновение злокачественных клеток связано в основном с недостатком фруктов и овощей в рационе (6,1%), неблагоприятными факторами профессии (4,9%), употреблением алкоголя в больших количествах (4,6%), избыточным весом (4,1%), длительным пребыванием на солнце и воздействием ультрафиолетовых лучей (3,3%). Рак у женщин в основном провоцируется излишним весом и ожирением (6,9%), инфекциями (3,7%), длительным пребыванием на солнце (3,6%), недостатком фруктов и овощей в рационе (3,4%) и алкоголем (3,3%).

Новые причины депрессии

Медики пришли к выводу, что депрессии у человека могут провоцировать не только вредные для здоровья продукты (фаст-фуд, чипсы и т.д.), а, наоборот, достаточно натуральные – кофе, выпечка и красное мясо. По мнению специалистов, зачастую именно они оказывают наиболее губительное действие и угнетают нервную систему. Например, кофе, с которого у большинства людей начинается день, может вызывать кофеиновую зависимость. Невозможность получить «дозу бодрости» приводит к усталости и физической разбитости. То же происходит и со сладкими булочками: сладкое также вызывает зависимость, заставляя исправлять настроение новой порцией десерта. Депрессивное настроение усиливается также испорченной от сладкого фигурой. Не менее коварно и красное мясо.



Животная белковая пища медленно переваривается желудком, и в процессе разложения накапливаются токсины, которые негативно сказываются на нервной системе.

Такое полезное молоко

Любители молока могут не беспокоиться о своем давлении: 2 и более стакана обезжиренного молока в день снижают риск повышения артериального давления на 40%. Все дело в том, что молоко с низким содержанием жиров обеспечивает организм важными питательными элементами, в том числе витаминами А и D, белком, калием и кальцием, тем самым помогая нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и артериальное давление. Кроме того, при регулярном употреблении все тех же 2 стаканов молока в

день заметно снижается риск ослабления памяти и возникновения старческого слабоумия. Происходит это за счет того, что в молоке содержатся аминокислоты, которые предотвращают развитие умственных проблем в пожилом возрасте, и витамины группы В, обеспечивающие нормальное функционирование нервных клеток головного мозга и защищающие их от повреждения.



Слишком чисто? Очень плохо!

Стремление к чистоте – положительное качество. Но и тут надо знать меру: как выяснилось, излишняя чистоплотность может увеличить риск развития некоторых заболеваний, в том числе диабета. Исследования немецких ученых подтвердили, что некоторые виды бактерий и вирусов, находящихся в воздухе,

служат для организма своеобразной «закалкой». Именно одна из разновидностей таких бактерий предотвращает появление диабета первого типа. Причем ее отсутствие в воздухе может привести также к развитию аллергии, астмы и других заболеваний, связанных с ослаблением иммунной системы.



Похудеть без диет, или как сбросить вес зимой

Как утверждает всезнающая статистика, каждая вторая жительница Европы мечтает похудеть после Нового года. К сожалению, очень часто мечты эти так и остаются мечтами – возможно, потому, что мы привыкли считать, что похудеть без диеты невозможно, сладкое вредно для фигуры, а есть после 18.00 – и вовсе наихудшее преступление для тех, кто хочет поправиться с лишним весом...

А ведь, если разобраться, это совсем не так!

Диеты? Ни в коем случае!

Врачи в один голос утверждают, что придерживаться строгих диет в холодное время года не только бессмысленно, но и вредно. Все дело в том, что, в-первых, зимой человеческий организм и без того испытывает недостаток витаминов и питательных веществ. Поэтому даже незначительное уменьшение ежедневного рациона может негативно сказаться на физическом и психическом самочувствии. Кроме того, не следует забывать, что сама жировая ткань, от которой мы так спешим избавиться, вырабатывает гормон лептин, который участвует в регуляции аппетита, массы тела, репродуктивных функций и даже психического здоровья. Так что резкая потеря веса за счет «сжигания жиров» вполне способна стать причиной гормонального дисбаланса с совершенно непредсказуемыми последствиями. А вот уж этого точно никому не надо... Гораздо разумнее и безопаснее для здоровья (а самое главное, не менее эффективно, чем любая монодиета!) просто есть меньшими порциями. Кстати, если завести в хозяйстве маленькие тарелки и небольшие миски для салатов, и количество съеденного в день тоже уменьшится! Не стоит также есть «за компанию» – особенно, если особого чувства голода в этот момент не ощущается. Максимум, что можно себе позволить в такие моменты – съесть яблоко или выпить стакан воды.

Шоколад? Запросто!

Зимой из-за недостатка солнечного света многие процессы в нашем мозгу замедлены: мы ощущаем постоянные сонливость, апатию, снижение работоспособности. И повышенную потребность в шоколаде и прочих сладостях! Объясняется это просто: углеводы, которые поступают в организм с шоколадом, конфетами и сладкими булочками, способствуют выработке особого вещества

– серотонина, который подавляет депрессию. Меньше серотонина – хуже настроение. Однако с углеводами приходит и лишний вес, отнюдь не способствующий повышению настроения – и круг замыкается. Чтобы его разорвать, надо... нет-нет, вовсе не запрещать себе в ближайшие несколько месяцев даже смотреть на углеводы. Наоборот! В частности, всем тем, кто стремится распрощаться с лишними килограммами, можно и даже нужно периодически баловать себя шоколадом (правда, речь идет тут исключительно о темном шоколаде). Последний давно известен как полезный и очень вкусный источник антиоксидантов и аминокислот, но у него есть и еще одно уникальное свойство: темный шоколад влияет на аппетит, а значит, помогает похудеть. Помимо этого, он отлично выводит токсины и улучшает процесс метаболизма. Главное тут – знать меру. Невозможно остановиться, съев один небольшой кусочек? Тогда не стоит покупать (и тут же распаковывать) большую плитку шоколада. Что, если взять маленькую шоколадку и спокойно наслаждаться вкусом и полезными свойствами шоколада себе на радость?

«Ужин отдай врагу»?

Неправда, «сытым спится слаще»!

Парадоксально, но факт: хотя ближе к ночи 18 часов процессы пищеварения замедляются, полностью отказываться от еды в вечернее время не только не полезно, но даже вредно! Отход ко сну на голодный желудок (особенно, если в течение дня как следует поесть толком не удавалось) не принесет здоровья и красоты, – зато плохое настроение гарантировано! К тому же, ощущая голод, организм замедляет обмен веществ для того, чтобы сохранить энергию и начинает избавляться от метаболически активных тканей, в первую очередь мышечных. А ведь

именно ими-то мы и стремимся заменить ненавистную жировую прослойку... Одним словом, ужин совсем не обязательно «отдавать врагу», его, как и завтрак, и обед, вполне можно съесть и самому, – но только «правильный» ужин, состоящий в идеале из овощей и злаковых. Они хорошо усваиваются и успокаивающе действуют на нервную систему, повышая уровень аминокислот и триптофана, что способствует выработке серотонина. Что же касается оптимального времени ужина, то пусть это будет 3-4 часа до сна. Так, если ложиться спать в 24.00, то вполне можете поужинать чем-нибудь легким в 21.00.

Спорт? Нет, сон!

Несомненно, чтобы похудеть, необходимо как можно больше двигаться. Но не менее важно, особенно зимой, еще и хорошо высыпаться. А все потому, что продолжительность сна влияет на выработку так называемых «гормонов сытости и голода», лептина и грелина. Чем дольше сон, тем больше в организме лептина, и тем меньше вероятность возникновения чувства голода. И наоборот, чем меньше мы спим,

тем выше уровень грелина, подавляющего аппетит – как еще восполнить запас недостающей энергии, как не с помощью еды? Именно поэтому люди, активно занимающиеся спортом, но спящие менее 6 часов в сутки, едят больше и набирают вес быстрее, чем те, кто ведут менее активный образ жизни, но высыпаются вдоволь. Вывод? Именно сейчас полезнее (и для фигуры, и для нервной системы) побольше спать, – ну, а спортом мы займемся весной. А она уже не за горами!





ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА VERITAS



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Мы предоставим Вашим близким не только необходимый им уход, но и окружим их вниманием и заботой от всей души! Для нас является само собой разумеющимся откликаться на все запросы и потребности пожилых, больных людей и инвалидов, оказывая им всестороннюю поддержку во всех затруднительных жизненных ситуациях, будь то болезнь или проблемы быта. Наша цель – обеспечить всем, кто нуждается в помощи, комфортную и спокойную жизнь в привычной для них домашней атмосфере, предоставляя им профессиональный уход в сочетании с внимательным отношением и заботой.



Наши услуги:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Помощь в ведении домашнего хозяйства
- Помощь в решении социальных и бытовых вопросов
- Психологическая поддержка специально обученным персоналом
- Сопровождение к врачам

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

VERITAS Pflegedienst Berlin Ost GmbH

Marzahner Promenade 12
12679 Berlin

Tel.: 030 – 992 731 59
Fax: 030 – 992 732 38

VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH

Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
Tel.: 030 – 688 377 180

Fax: 030 – 688 377 182

Geschäftsstelle Charlottenburg

Kaiserdamm 26, 12679 Berlin
Tel.: 030 – 321 20 11
Fax: 030 – 322 53 89

VERITAS Pflegedienst NRW GmbH

Mittelstrasse 47
32683 Barntrop

Tel.: 05263 – 95 46 79
Fax: 05263 – 94 28 76



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!

ВОТ НОВЫЙ ПОВОРОТ...



ЧТО ЖДЕТ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ В 2012 ГОДУ

Проще – не всегда лучше

Entfernungspauschale

«Все или ничего» – именно таков принцип вступившего в силу в 2012 году так называемого «упрощенного» налогового законодательства. Но проще – далеко не всегда лучше, в чем совсем скоро убедятся на личном опыте те, кто по дороге на работу привык пользоваться автомобилем, так и общественным транспортом. Если раньше они могли вычитать из налогооблагаемого дохода и стоимость проездного билета, и расходы на автомобиль, теперь им придется определить для себя, что же «из двух зол» указывать при заполнении налоговой декларации. Отныне из суммы налогооблагаемых доходов можно будет вычесть либо стоимость годового проездного билета, либо расходы на поездку к месту работы на автомобиле (0,30 евро за километр кратчайшего пути от дома до места работы), причем максимальная сумма, учитываемая налоговыми инспекциями, не должна превышать 4.500 евро в год.

Плюс электрификации всей страны

Förderung für Elektroautos

В том, что будущее – за электромобилями, уже давно не сомневается никто. По крайней мере, в теории. На практике же дело обстоит немного иначе – уж больно высоки пока цены на электрокары, и покупатели машин с электродвигателями в очередь пока не выстраиваются. И вот тут-то на помощь автоиндустрии спешит государство: согласно новому решению Министерства финансов ФРГ, с этого года владельцы электромобилей освобождаются от уплаты автомобильного налога не на 5, как это было раньше, а на 10 лет. Эта налоговая льгота действует для всех типов электрокаров, зарегистрированных в период с 18 мая 2011 года до 31 декабря 2015. Поможет ли эта мера осуществить планы правительства Германии и «выпустить» на дороги страны до 2020 года миллион электромобилей, покажет время...

В единстве сила

Hauptuntersuchung

С апреля 2012 года для всех организаций, проводящих техосмотр транспортных средств (TÜV, DEKRA, KÜS, GTÜ и пр.), вводится единая протокольная система (унифицированные сведения о состоянии транспортных средств помогут упростить и упорядочить базу данных на все автомобили, проходящие техосмотр). В связи с этим сам процесс техосмотра будет более детальным. Как и раньше, в ходе техосмотра эксперты определяют, насколько автомобиль безопасен для эксплуатации (для этого несущие части кузова проверяются на повреждение и коррозию, анализируются состояние подвески, люфт рулевого управления, тестируются работа световых приборов, эффективность тормозов и целостность трубок и

необходимого, в следующий раз «появиться» на техосмотр ему нужно будет не через 24 месяца, а соответственно через 22), то теперь «опоздавшие» уравниваются в правах с «пунктуальными» автоладельцами. Но и тут все не так-то просто: те, кто превысил срок представления своей машины для техосмотра на 2 месяца и более, должны будут, во-первых, раскошелиться (за техосмотр им придется заплатить на 20% больше), а во-вторых, их автомобилям нужно будет пройти так называемую «дополнительную» экспертизу.

Чисто и выгодно Rußpartikelfilter

«Гордые обладатели» автомобилей с дизельными двигателями, не оснащенными сажевыми фильтрами, с 2012 года снова смогут позволить себе установку «очистительных со-



субсидию в размере 330 евро. Причина подобного «аттракциона немислимой щедрости» – в стремлении к уменьшению загрязнения воздуха в немецких городах.

К борьбе за чистоту окружающей среды будь готов!

Umweltzonen

Произошло пополнение и в полку так называемых «экологических зон»: с 1 января 2012 въезд в центр во многие города Германии (в том числе Фрайбурге, Гейдельберге и Маннхайме) разрешен только транспортным средствам с желтой и зеленой виньеткой, маркирующей уровень экологической безопасности. Транспортные средства с красной виньеткой или вообще без обозначения должны оставаться за пределами обозначенных экозон. За нарушение взимается штраф в размере 40 евро. Франкфурт-на-Майне, Крефельд, Оснабрюк и Штуттгарт исключили въезд транспортных средств с желтой виньеткой, последовав примеру Берлина и Ганновера (эти города уже с 2010 года разрешили въезд только лишь «зеленым»

автомобилем). Ведомство по охране окружающей среды полагает, что внедрение первых экологических зон два года назад было важным шагом к повышению качества воздуха. По мнению ADAC, напротив, этот шаг не привел к улучшению воздуха. В Берлине воздушная нагрузка в некоторых местах даже возросла, хотя въезд в экологическую зону был разрешен ограниченному числу автомобилей с наименьшим содержанием вредных веществ.

Номера-универсалы Wechselkennzeichen

Отличная новость для владельцев нескольких автомобилей – Германия последовала примеру Австрии и Швейцарии, введя с середины 2012 года так называемые «сменные» регистрационные номерные знаки для автомобилей. Это означает, что одни и те же номера можно использовать поочередно для двух автомобилей, что не только сокращает расходы по постановке на учет и снятию с него для их обладателей, но и позволяет значительно сэкономить на автомобильной страховке.



шлангов тормозной системы, а также двигателя и коробки передач), а на автомобилях, поставленных впервые на учет после 1 апреля 2012 года, еще и совершают так называемую «пробную поездку». Не останется без внимания и проверка токсичности отработавших газов и контроль исправности системы выпуска. Что касается интервалов между техосмотрами, то они по-прежнему составляют 24 месяца для подержанных машин и 3 года – для новых. Зато, если раньше владельцы машин, не прошедших вовремя техосмотр, должны были принимать во внимание тот факт, что срок действия нового техосмотра начнется со следующего дня по окончании предыдущего (то есть, если автомобиль прошел техосмотр на 2 месяца позже

оружий». Согласно новому законопроекту, разработанному правительством Германии, всем, кто решился на установку на своей машине фильтр твердых частиц, может получить



ЗЕРКАЛА В ИНТЕРЬЕРЕ, ИЛИ ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЗАЗЕРКАЛЬЯ



Зеркало – предмет непростой.

Оно не только отражает, но и преображает реальность, и позволяет создать совершенно новый мир, живущий по своим законам...

И, конечно, является великолепным украшением любого интерьера!

История с географией

Когда именно появилось первое в мире зеркало, точно сказать не может никто. Но достоверно известно, что уже в бронзовом веке люди пользовались тщательно отполированными дисками из вулканического стекла (обсидиана) или металла, как для того, чтобы взглянуть на себя со стороны, так и для достижения гораздо более сложных целей. Так, с помощью зеркал, которым приписывались магические свойства, можно было познавать и изменять будущее, общаться с потусторонними силами и творить бесчисленное множество прочих ритуалов. Во времена Средневековья ими лечили туберкулез, во-



дядку, оспу и любые психические болезни, и, что поразительно, многие страждущие действительно выздоравливали! А может, это и не так уж поразительно – ведь научно доказано, что металлы, из которых в то время изготавливались зеркала (бронза, латунь, золото, медь), обладают биостимулирующими свойствами... Привычные нам зеркала из стекла появились только в XIII веке, правда, тогда они были вогнутыми. Тогдашняя технология изготовления не знала способа «приклеивать» оловянную подкладку к плоскому куску стекла,



поэтому расплавленное олово попросту заливали в стеклянную колбу, а затем разбивали ее на куски. Только три столетия спустя мастера Венеции додумались, как покрывать оловом плоскую поверхность. В отражающие составы добавляли золото и бронзу, поэтому все предметы в зеркале выглядели красивее, чем в действительности, – что, конечно же, невероятно повышало их рыночную стоимость, и так достаточно большую. Постепенно производство чудо-стекел было поставлено на поток, и к XVII веку зеркала стали для европейцев привычным предметом обихода. Но, помимо того, зеркалам нашлось и другое применение – так, многие



разведывательные службы мира на протяжении нескольких веков успешно пользовались системой шифров, изобретенной еще Леонардо да Винчи и основанной на применении зеркала, вернее, применении шрифта, прочесть который можно было только в зеркальном отражении. А возможность наблюдать за врагами незамеченным с помощью системы взаимно отражающих зеркал спасла немало жизней солдат прусской армии, где зеркала даже были официально взяты на вооружение!



«Свет мой, зеркальце...»

В наше время зеркала уже не являются официальной частью армейской амуниции. Зато они считаются (и совершенно заслуженно!) одним из самых мощных инструментов, позволяющих создавать дополнительное пространство в интерьере, а также подчеркивать достоинства и маскировать недостатки последнего. Зеркальная стена или большой зеркальный шкаф с подсветкой могут сделать узкую прихожую или коридор визуально просторными. А несколько высоких и узких зеркал, установленных параллельно, не только зрительно



«вытягивают» стены, но и создают впечатление фрагментарности и повторяемости. Если эти же самые зеркала закрепить не вертикально, а горизонтально одно под другим, стена будет казаться более широкой.

Решают зеркала и проблему недостатка света. Любой «темный угол» преобразится волшебным образом, если поместить туда высокое зеркало с подсветкой! А витражи с фрагментами зеркального



мешение! В современных проектах дизайна помещений очень популярно исполнение зеркал в виде картин с позолоченными, деревянными, резными и многими другими оригинальными рамами. Даже самые обыденные и привычные вещи, отражаемые в таком необычном зеркале, обретут новые загадочные очертания.

Законы Зазеркалья



стекла или зеркала со вставками из цветного стекла создадут настоящую феерию света и цвета и зрительно увеличат даже самое маленькое и невыразительное по-

Зеркало должно висеть строго вертикально (любое отклонение искажает изображение), на него ни в коем случае не должен падать прямой искусственный свет (освещать надо не зеркало, а то, что оно отражает) и прямые солнечные лучи (от перегрева оно тускнеет). Еще дизайнеры рекомендуют придерживаться правила



«180x50», что означает, что верхняя граница поверхности зеркала должна быть расположена максимум на 180 см выше пола, а по ширине оно должно превышать 50 см для того, чтобы человек мог видеть себя целиком. Но и у этого правила есть свои исключения – скажем, если узкое зеркало гораздо лучше смотрится в том или ином интерьере, нежели «классика жанра», смело делайте выбор в его пользу! Ведь на то оно и зеркало, чтобы диктовать свои законы отражающемуся в нем миру...

Банановый рай



О пользе бананов сказано и написано немало – теперь ко всему этому прибавился еще один интересный факт. Оказывается, многие «возрастные» болезни можно предотвратить, просто включив в ежедневный рацион питания бананы!

Достаточно съесть в день 3 банана, чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и снижение когнитивных функций мозга. У тех, в чей привычный рацион питания входят бананы, риск развития образования тромба в мозге примерно на 25%, чем у людей, пренебрегающих этими фруктами. Еще в бананах содержится рекордное количество калия, так необходимого «тем, кому за 60»! Кроме того, это экзотическое лакомство сокращает и вероятность развития рака. А значит, ешьте бананы и будьте здоровы!

Фото: Frame Studio



Морепродукты способствуют хорошему сну

Согласно статистике, около 55% пожилых людей страдают хронической бессонницей. Что же делать, чтобы справиться с этой проблемой? Немецкие медики выяснили, что очень часто для нормализации сна достаточно пересмотреть свой рацион питания, в частности, отказаться от употребления перед сном жирной пищи. Последнюю медики рекомендуют заменить на морепродукты, содержащие триптофан – аминокислоту, которая увеличивает количество гормона серотонина.

Серотонин является природным седативным средством, которое служит хорошим успокоительным. Другие продукты, содержащие триптофан – молоко, бананы, тофу, орехи, цельные зерна.

Фото: Frame Studio

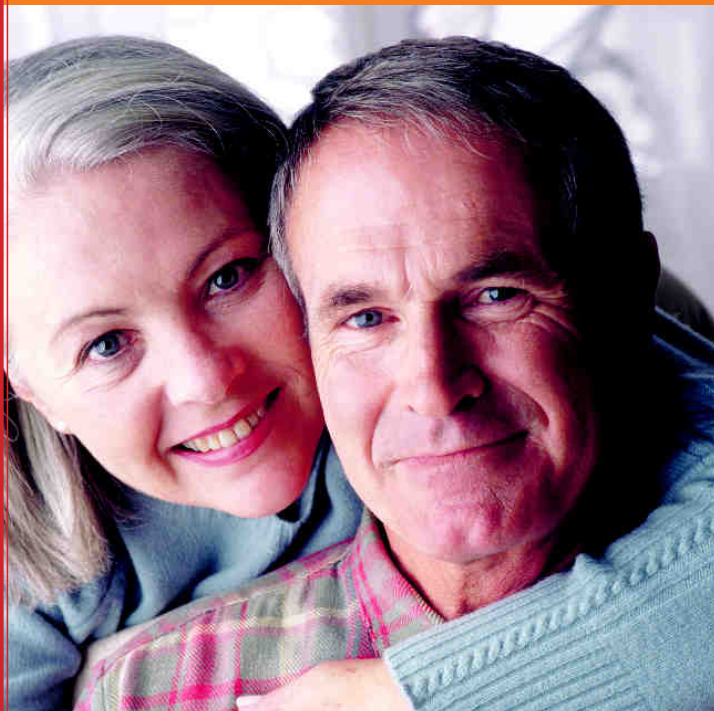


Посещение церкви заменяет лекарства

Норвежские исследователи установили, что визиты в церковь благотворно воздействуют не только на душу, но и на тело. В частности, они снижают повышенное кровяное давление у пожилых людей. Причем чем чаще походы в церковь, тем ниже давление. Ранее к такому же выводу пришли американские ученые, но он был объявлен чистым совпадением, так как в США церковь регулярно посещает до 40% населения. В Норвегии же в храмы ходит не более 4% граж-

дан, так что проведенное в этой стране исследование оказалось более точным. Специалисты полагают, что основную роль тут играют моменты медитации, являющиеся составной частью посещений храмов. Помимо снижения давления, религиозные медитации помогают при стрессах и депрессиях, благодаря им неизлечимо больным людям проще смириться со своей судьбой и прожить остаток дней в более или менее сносном психическом состоянии.

Грецкие орехи: на долгую память



Американские ученые считают, что ежедневное употребление грецких орехов может улучшить и сохранить память у пожилых людей. Содержание полифенолов, других антиоксидантов и необходимых жирных кислот в грецких орехах очень высоко и позволяет активировать деятельность мозга. Специалисты уверены, что орехи помогают не только сохранить память, но и улучшить координацию движений. Они утверждают, что

количество орехов в ежедневном рационе пожилых людей должно составлять примерно от 2 до 9%.

Тесты показали, что, если в рацион питания включать от 7 до 9 орехов ежедневно, это улучшает память и общее состояние здоровья. Но по калорийности такое количество орехов эквивалентно 50 граммам мяса и двум чайным ложкам растительного масла – то есть и здесь надо знать меру...

Фото: Frame Studio





С НАМИ ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ!



Дом с медицинским и социальным обслуживанием для совместного проживания пожилых людей

Ситуация, когда близкие стареют и все острее нуждаются в постоянном уходе, рано или поздно возникает в любой семье. Но, к сожалению, далеко не у всех есть возможность уделять своим престарелым родственникам необходимое количество времени и внимания. К тому же хорошее состояние здоровья у пожилых людей – большая редкость. Пожилой возраст приносит не только обострение хронических, но и появление новых заболеваний, – и тут уже не обойтись без определенных медицинских знаний и специальных навыков по уходу за больными. Для того, чтобы нуждающийся в уходе пожилой человек получал его в нужном объеме, необходима помощь специалистов.

Дом с медицинским и социальным обслуживанием для совместного проживания пожилых людей «GoodLife» – одно из немногих мест, куда вы со спокойной душой можете определить близкого вам человека. Заботливый, опытный и высококвалифицированный персонал, комфортные условия для проживания, постоянный контроль за состоянием здоровья, разнообразное и сбалансированное



меню, индивидуальный подход, организация досуга – в «GoodLife» ваши близкие будут окружены вниманием круглые сутки!

«GoodLife» находится в светлой и просторной одиннадцатикомнатной квартире с большой гостиной в старинном особняке в непосредственной близости от станции метро «Konstanzer Straße». Уютные, современно обставленные комнаты совмещают в себе домашнюю, по-настоящему семейную атмосферу с профессиональным подходом к оказанию ухода. По желанию ваши близкие могут воспользоваться услугами парикмахера и мастера по маникюру и педикюру, массажиста и тренера по лечебной гимнастике, а также получить консультацию врача, не выходя из дома. А разнообразные программы организации досуга, начиная от прогулок на свежем воздухе в парке, расположенном в нескольких минутах ходьбы от «GoodLife», до проведения развлекательных мероприятий, экскурсий и праздников, дарят его обитателям возможность ощутить вкус жизни, почувствовать себя вновь молодыми и жизнерадостными.

В доме с медицинским и социальным обслуживанием для совместного проживания пожилых людей «GoodLife» созданы все условия для того, чтобы «осень жизни» стала для его обитателей как можно более солнечной!

**Наш адрес:
Konstanzer Straße 57
10707 Berlin**

Tel.: 030 25 81 88 01

Fax: 030 25 81 88 02

МЫ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ!



И ДАЛЕЕ ПО СПИСКУ

Начав с Нового года новую жизнь и вооружившись целым списком благих намерений, самое позднее к февралю мы рискуем осознать, что почти ничего из запланированного не выполнено, а энтузиазма и сил на реализацию идей, казавшихся такими интересными и нужными, все меньше и меньше. Тут важно не падать духом, а утешать себя мыслями,

Теоретически год должен был начинаться с чистого листа, на котором с удивительной скоростью возникали бы строчки истории нашего ошеломляющего успеха. Практически - «воз и ныне там», а уверенность в том, что все намеченное когда-либо станет реальностью, тает на глазах. Что ж, пора изменить ход событий! Поэтому что стоит лишь выйти из-

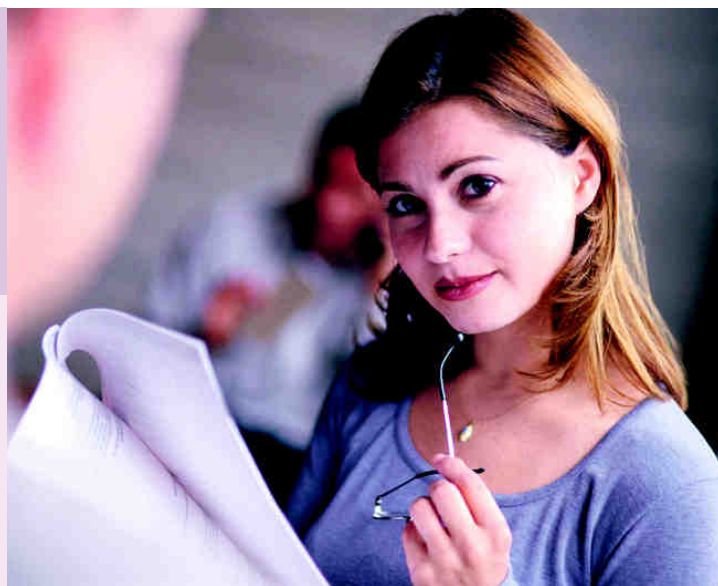


что, во-первых, глаза боятся, а руки делают, а во-вторых, год еще только начался, и все еще успеется... Ну и, конечно, поднимать себе настроение с помощью приятных мелочей!

под гипноза привычной картины мира, и жизнь сразу волшебным образом налаживается, а дела делаются будто сами собой. Итак, выделяем для себя хотя бы один совет из нижеприведенного списка и применяем его на практике в самое ближайшее время. А потом – следующий... Итак, начинаем!

Лучше меньше, да лучше

Не нужно ставить перед собой недостижимые цели и требовать от себя слишком многого, – именно из-за этого очень часто рушатся или не осуществляются самые благие намерения. Те, кто ставят перед собой сразу несколько глобальных задач, обычно расплываются по мелочам и в результате не справляются ни с чем. Достаточно выбрать 2-3 самых главных направления, на которых и нужно сосредоточить



свои силы в течение ближайшего времени, и постараться делать каждый день хотя бы один маленький шаг к успеху. И не забывать поощрять себя за каждую покоренную вершину! Например, спонтанной прогулкой по магазинам (и приобретением какой-нибудь милой безделушки), или неожиданным романтическим ужином. Или еще чем-то приятным – решайте сами.

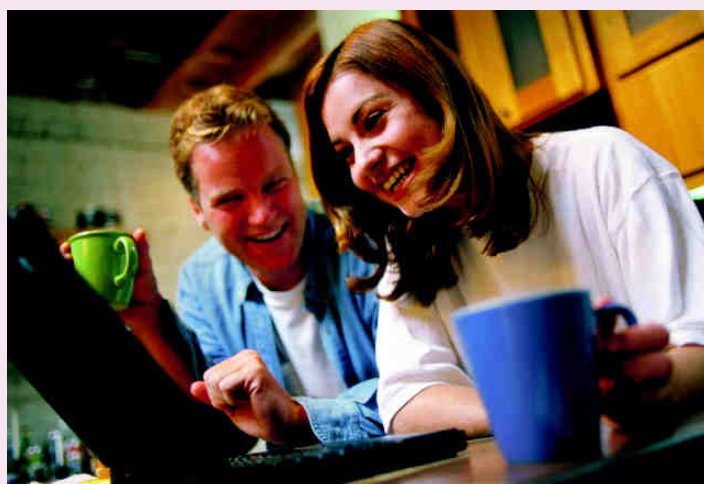
Главнее главного

Даже самые искренние старания по части достижения заветной цели могут незаметно стать частью каждодневной рутины, – и плавно сойти на нет. Чтобы этого не допустить, всего-то и нужно, что ежедневно составлять список того, что нужно сделать, затем выбирать в нем самое главное и сосредотачиваться на этих пунктах. Не менее полезно, наметив ежедневный список главных обязательств, день ото дня

стараться наращивать скорость выполнения поставленных перед собой задач. Звучит сложно, – но кто обещал, что дотянуться до звезд будет легко?

Терпение, только терпение

Волшебство новогодней ночи окончательно поблекло, и перед лицом суровой реальности вдруг возникли сомнения в том, что мечты сбываются? Вспомним классиков (точнее, Коэльо): «В мире есть одна великая истина: кем бы ты ни был, чего бы ни хотел, если чего-то сильно хочешь, то обязательно получишь». Но когда именно это случится, никто не уточнял. Поэтому терпение в науке правильного мечтания, да и в жизни тоже, является основополагающим фактором. А поощрить себя за терпеливость и мудрость можно... ну хотя бы любимым, пусть даже очень высококалорийным блюдом. Или мини-отпуском в ближайшие вы-





ходные. От такого «реверанса в свою сторону» непременно останется пара-тройка приятных воспоминаний, которые скрасят время ожидания до «сбычи основных мечт»!

С запасом

Всегда лучше просить у жизни (и окружающих) побольше, потому что, как показывает опыт, получается обычно примерно половина от запрошенного. Не нужно забывать о

журавле в небе, но, конечно, и синицей в руках не стоит пренебрегать. А делать выбор в пользу того или иного пернатого совсем не обязательно! Возвращаясь к теме приятных мелочей, – в погоне за синицей и журавлем неплохо иногда сделать паузу, дать себе передышку и просто помечтать. О чем-то большем, с запасом...

Фото: www.yandex.ru; www.allday.ru



Anzeige

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Сколько бы в жизни человеческой ни было путей и дорог, а путь к Богу только один – через церковь. 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.

7 января 2010 года 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 входит, в первую очередь, приобретение земельного участка и возведение временного деревянного храма по адресу Allee der Kosmonauten 190. Помимо этого, запланировано создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Мы будем искренне признательны за любую помощь в возведении храма Русской Православной церкви Святого равноапостольного Великого князя Владимира!

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

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

Счет для пожертвований

Kontoinhaber Russ.-Orth. Kirche Marzahn
Kontonummer 22 51 53 00 10
Bankleitzahl 100 900 00
Berliner Volksbank

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

81190

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



«Мы отменяем конец света...»

В этом году о предстоящем конце света не говорит только ленивый. Насколько на самом деле реальна угроза вселенской катастрофы, а также что делать и кто виноват?

Как мы все знаем из школьного курса истории, все цивилизации рано или поздно заканчивали свое существование. За периодом расцвета неизбежно следовал период упадка и полного краха. Поэтому нет никаких оснований предполагать, что для нас будет сделано какое-то исключение. Но вот с тем, что катастрофа, которая уничтожит все живое на планете Земля, произойдет именно в 2012 году, согласиться очень сложно. Во-первых, вряд ли процесс заката высокоразвитой цивилизации «уложится» по времени в несколько месяцев. Во-вторых, конец света пророчат не в первый раз. Уже много раз разные народы готовились к угасанию жизни на планете, приходу Всевышнего, Страшному суду, но все эти ожидания оказывались безосновательными. Судите сами: с 2000 года (тогда, кстати, мир также ожидал «конец времени», но как-то обошлось) катастрофа должна была произойти не менее 5 раз! В 2006 году предсказывалась гибель цивилизации из-за климатических катастроф, а точнее, растаявших ледников и затопления большей части суши, в 2008 году ожидалось столкновение



Земли с астероидом диаметром более 800 метров (естественно, со всеми вытекающими из этого последствиями), годом спустя, согласно одной из версий перевода катренов Нострадамуса,

мир ожидал Армагеддон, тогда же, при запуске Большого адронного коллайдера некоторые всерьез опасались, что образовавшиеся сгустки антиматерии утянут все сущее во тьму. В 2010 году на планете должна была закончиться нефть, а все население – поглотить война за ресурсы... А в 2011 году снова был «запланирован» астероидный дождь. Что уж говорить о наступившем, 2012, годе! Как известно, именно в ближайшие месяцы человечество ожидает парад планет, когда Юпитер, Сатурн, Земля и Марс выстроятся в одну линию, плюс окончание эпохи «Пятого солнца», которое совпадает с окончанием календаря, по которому жили индейцы майя задолго до наших дней, плюс приближение планеты Нибиру, обещающее стать причиной смещения полюсов, землетрясений, извержения вулканов,

бешеных ураганов и огромных приливных волн, очередного всемирного потопа и, как следствие, изменения климата. Существует и еще одна точка зрения относительно конца света: некоторые ученые утверждают, что апокалипсис наступит в сентябре 2012 года, так как именно в это время на Солнце произойдут вспышки доселе невиданной силы. Эти вспышки на какое-то время полностью отключат всю электронику и, что не менее катастрофично, серьезно повлияют на будущий урожай, и отнюдь не в лучшую сторону. Как же жить с подобной информацией? И что она собой представляет – мифы-страшилки или объективную реальность?

Что касается парада планет, то он произойдет не в первый и не в последний раз. Это – явление хоть и редкое, но отнюдь не уникальное, и предыдущие парады планет никакими знаменательными событиями не сопровождалась. Градус магнитных полюсов Земли не смещался, Арктика в Антарктику не превращалась... Кстати, направление электромагнитного поля нашей планеты никогда и не было постоянным, период его изменения составляет более 250 тысяч лет, поэтому вряд ли следующий магнитный «скачок» произойдет внезапно и резко. Да и загадочная планета Нибиру, которая теоретически тоже должна встать в одну линию с планетами Солнечной Системы, тоже очень зыбкая субстанция. Многие астрономы вообще отрицают сам факт ее существования, а гипотезу о приближении к Земле «планеты X», которая, кстати, впервые была выдвинута в середине XX века Захарией Ситчиным, писателем, историком и археологом, считают чистым вымыслом. Таким же вымыслом можно смело считать и «конец света», якобы

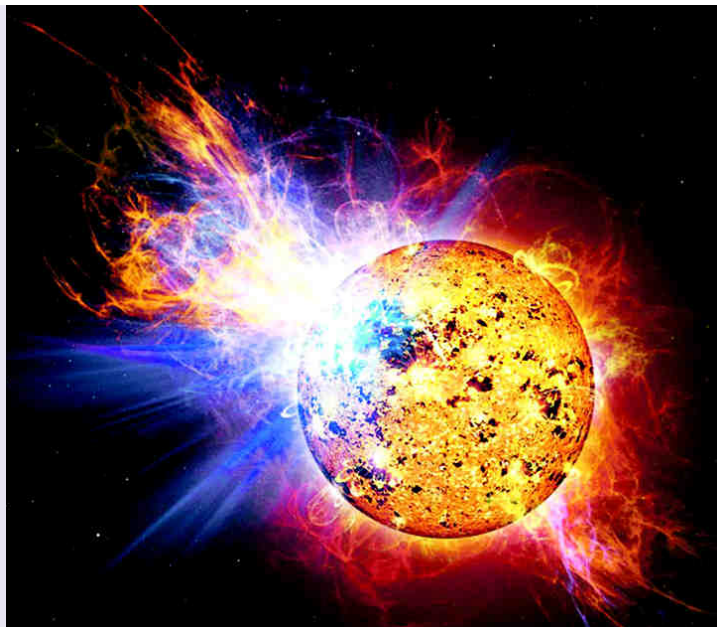


предсказанный индейцами майя. Ведь, если разобраться как следует, майя никогда не говорили, что мир идет к концу, они никогда не говорили, что обязательно должно случиться нечто плохое! Все гораздо проще: древний календарь майя исчисляет эпохи примерно 394-летними периодами, известными как бактуны. На 21 декабря 2012 года приходится всего лишь окончание 13-го бактуна, за которым, без сомнения, последуют и 14-й, и 15-й... Тут вполне уместна аналогия между календарем майя и обычным настенным или настольным календарем: когда заканчивается старый год и календарь приходит в негодность, никому и в голову не приходит назвать это концом света!

А вот магнитная активность Солнца, которая достигает своего максимума примерно каждые 11 лет, – а так как последний «всплеск силы» Солнца пришелся на 2001 год, следующий должен действительно наступить в 2012 году, – на самом деле может повлиять на процессы, происходящие на нашей планете. Но последствия этого влияния будут далеко не так трагичны, как

полагают многие! Ведь именно за счет 11-летней цикличности усиления и ослабления активности Солнца человечество, да и все живое на Земле, за прошедшие миллионы лет выработало своеобразный «иммунитет» к воздействию и солнечной радиации, и магнитных бурь, так что ничего катастрофического в этом году Солнце нам не устроит. По словам специалистов, сильные солнечные выбросы действительно могут ненадолго прервать радиопередачи или вывести из строя мобильные электронные устройства – но они никак не станут причиной невиданного неурожая, в отличие от глобального изменения климата, связанного с техногенным воздействием на природу...

К вопросу об изменениях климата, которые, несомненно, ждут нас в будущем, – метеорологи со всей уверенностью утверждают, что глобальное потепление, хоть и повлечет за собой серьезные экономические последствия, не приблизит конец цивилизации. Все дело в том, что изменение климата на Земле происходит неравномерно. Несомненно, есть общие тенденции к повышению



среднегодовой температуры по всей территории планеты, но тут также стоит учитывать тот факт, что различные регионы земного шара на глобальные изменения климата реагируют по-разному. Для некоторых из них этот процесс является и вовсе изменением к лучшему.

Что же следует из всего вышесказанного? Что перспектива конца света в этом году довольно маловероятна. И, уж если на-

шей цивилизации и предстоит угаснуть, то произойдет это не из-за парада планет или окончания эпохи Пятого солнца. Скорее всего, к закату ее приведут совсем другие вещи, в первую очередь – недостаток природных ресурсов (так называемый «ресурсный голод»). Впрочем, и это только теория. На практике же остается только надеяться на лучшее – а что, собственно, нам еще остается?





Фото: © Самуил Гурарий

Владимир ВАСИЛЬЕВ: «Любовь – начало всех начал!»

Владимир Васильев – «танцовщик XX века», ведущий исполнитель (а впоследствии и худрук-директор Большого театра, хореограф, художник, поэт, философ и просто интереснейший собеседник.



На занятия хореографического кружка в далеком 1947 году он оказался случайно. Как есть, босиком, и станцевал свой первый танец. Позднее, в училище, познакомился с будущей женой и партнершей, блистательной Екатериной Максимовой, после чего – Большой театр на долгие 40 лет, в течение которых все успехи российского и мирового балета были неотделимы от его имени. Он выступал в «Гранд-опера», «Ла Скала», «Метрополитен-опера», «Ковент-Гардене», танцевал с Галиной Улановой, Майей Плисецкой, Ольгой Лепешинской... Многие называли Васильева гением, а французы так и вовсе – богом танца. Он стал первым исполнителем центральных партий в постановках Юрия Григоровича, балетах П.И. Чайковского «Щелкунчик» и «Спящая красавица», он создал бессмертные образы Спартака в одноименном балете А. Хачатуряна (1968), Ивана Грозного

в одноименном балете на музыку С. Прокофьева (1975), Сергея в балете «Ангара» А. Эшпая (1976). Но со временем творческие пути мастеров разошлись, и в 1988 году Владимир Васильев покинул Большой театр и начал осуществлять собственные проекты. Вернулся в Большой уже в 1995 году в качестве его директора и художественного руководителя, чтобы спустя 5 лет опять уйти в свободное плавание. Он наглядное воплощение того, что талантливый человек – талантлив во всем. Не только ищет себя, но и находит в разных видах творчества – рисует, пишет стихи, выступает как драматический актер, снимается в кино. Позволяет себе пробовать и ошибаться, по-прежнему выходит на балетную сцену, и вообще – ведет себя так, словно возраста не существует...

– Владимир Викторович, какое из двух мнений для Вас важнее – публики или коллег?

– Трудно ответить на этот вопрос, потому что, как танцовщик, я был избалован любовью и публики, и критики. Сам же всегда подвергал свои выступления жесточайшему разбору. Так что, скорее всего, я был к самому себе более взыскателен, так как мой собственный идеал, к которому стремился, похоже, недостижим.

– Вы идеалист во всем или только в работе?

– Я – не идеалист. Я хотел бы им стать. Но не получается. Без компромиссов нельзя прожить жизнь. К тому же я стараюсь быть столь требовательным, по большей части, к себе самому. Удовольствие получаю от творчества в его процессе, а вот результатом практиче-

ски никогда не бываю доволен, поскольку уверен, что мог бы сделать лучше. И вообще, в искусстве, как и в жизни, надо идти только своим путем, сообразуясь со своим пониманием того, что правильно и как нужно. А главный судья – все равно время.

– Обычно артистов спрашивают о любимой роли... Я же хочу узнать, наоборот, о нелюбимой. Была ли у Вас такая? И как Вы преодолевали нелюбовь, выходя на сцену?

– Почти все роли, которые я исполнял, были любимыми. А нелюбимыми, пожалуй, только Голубая птица в «Спящей Красавице» и Юноша в «Шопениане». Тогда они казались мне аморфными, хотя сейчас я уже думаю по-другому. Уверен, что и в этих ролях мог найти свою индивидуальность. А про нелюбовь я забывал на сцене – там ведь свои законы. Зрителя не волнует, люблю я роль или нет. Профессия диктует обязанность исполнять любую роль, как если бы она была моей самой любимой.

– Вообще, что Вам нравится в балете, а что – нет?

– В балете, как и в любом другом виде искусства, мне нравится слияние образности, духовности, музыкальности, органичности. Люблю несуетливость, неплакательность, т.е. использование полутонов, разнообразие и богатство нюансов, штрихов и оттенков. Нравится искренность и правдивость, когда вижу рождение мысли и чувства на сцене, когда они неразделимы. Нравится красота. И соответственно, я не люблю все противоположное этому в искусстве. Не люблю нарочитые примочки и трюки, ког-

да трюк ради трюка. А в музыкальном театре для меня первоосновой является музыка и неразрывное слияние визуального и слухового восприятия. Когда этого нет – раздражаюсь.

– Тогда как Вам современные тенденции в искусстве, где едва ли не везде «примочки и трюки», поскольку это – составная часть шоу-бизнеса?

– Зрелищность – непереносимое условие театра, ведь театральное действие и есть – зрелище. Это – качество обязательное и положительное во всех отношениях, но только тогда, когда в нем есть одухотворенность, наполненность чувством и эмоциями, отвечающими смыслу происходящего на сцене. В этом-то, по-моему, и заключается проблема дня сегодняшнего: зрелищность подменяют внешней эффектностью, недосказанность – какими-то непонятными ребусами, современность – механическим перенесением действия в наши дни, переодеванием, использованием запрещенных ранее приемов типа голого тела, откровенного секса, мата и т.п. Вместо того, чтобы заставить зрителя думать и сопереживать, его все время пытаются озадачить или удивить. Скорее всего, это увлечение «поверхностным» пройдет. Сейчас мы находимся в естественном состоянии поиска нового путем проб и ошибок. Люди вернутся еще к прошлым своим находкам и достижениям, которые сегодня отрицают напрочь. Они соскучатся по глубоким переживаниям и сопереживанию, по тихому шепоту, по полутонам и проникновенности. Мы на перепутье. Куда пойдет дальше человечество – даже самые большие ученые умы предсказать, похоже, не в силах.





– Ваши увлечения – живопись, поэзия. И все это воплощено в конкретных делах – поэтических сборниках, персональных выставках. В Вашем багаже – и драматические спектакли, и художественное кино. В каком случае Вы беретесь за кисть, а в каком – за перо? В каком – ищете что-то новенькое?

– Для меня творчество – когда ты не можешь не делать. Это – радость и муки созидания. И обязательно любовь. Поэзия – что-то, что приходит вдруг, не спросясь. Я не сижу, не выдумываю, не подбираю «слово к слову от скуки». Обычно, если мне плохо, или в жизни происходит что-то неприятное – стихи сами рождаются в голове, как противоядие, что ли. Как лекарство, как спасение. Вот так случилось, когда на меня вдруг обрушилось горе – не стало Кати. Ночью они пришли ко мне – стихи. А живопись – это другое. То, без чего я после расставания с Большим театром вообще себя не мыслю. Это – как наркотик: если есть свободный час, даже полчаса – рисую. Благо, в моей жизни появилась акварель, которую можно возить с собой по разным городам и странам. А вот для масла требуются особые условия – ему я отдаю весь свой отпуск – традиционно в августе, на нашей с Катей Рыжевке. Там мы каждый год неизменно отдыхали в течение пятидесяти лет. Ваш вопрос по поводу поиска «новенького» – не ко мне. Я за «новеньким» не гонюсь. А вот разнообразие в жизни – очень важная вещь. Это – потребность. Не могу заниматься чем-то одним подолгу. Необходима смена обстановки, занятий, места и климата, и даже еды.

– О балете Вы говорили – «каждый жест должен быть обоснован». Относится ли то же к стихам и живописи – должны ли быть обоснованы каждое слово, каждый мазок?

– Обоснованность идет либо от разума, либо от чувства. Каждый раз и у всех по-разному, но она обязательно есть. Надеюсь, что ни в одном моем творческом проявлении бессмыслицы нет.

– В 70 лет вы рискнули станцевать в спектакле «Анюта», посвященном памяти Екатерины Максимовой. Что Вы чувствовали, выходя на сцену?

– Есть роли, которые с возрастом становятся только лучше. Такая роль у меня была в 1988 году – Грек Зорба в одноименном балете Микиса Теодоракиса. Такова и роль Петра Леонтьевича в «Анюте». Я танцевал ее очень долго, в том числе на фестивале в нашу с Катей честь в Большом в 2008 году. Спустя, кажется, 8 лет после последнего выступления. Потом, когда не стало Кати, также вышел на сцену Красноярского театра в память о ней. Этот спектакль был сделан на нее и для нее. Она – настоящая чеховская героиня. Все последующие исполнительницы все равно будут по ней равняться. И, хотя как-то так происходит, что везде девочки в роли Анюты – чудные, Катя – останется первой, и для меня, безусловно, самой-самой, единственной.

– Владимир Васильевич, а что такое для Вас любовь?

– Это когда не можешь жить без объекта своей любви – просто не мыслишь себя, когда все желания и стремления обращены к этому объекту, и ты готов пожертвовать всем ради него. Возможно, поэтому любовь – начало всех начал. Она дает высшее блаженство и приносит самые жестокие страдания, а иногда отнимает и саму жизнь. Мужчина любит женщину и совершает подвиги, чтобы завладеть ее вниманием, мать любит своего ребенка и готова отдать жизнь, чтобы он был счастлив, патриот любит Родину и готов на любые свершения, чтобы

восславить ее и т.д. Перечислять можно бесконечно, потому что любовь есть во всем, в любом проявлении человеческой жизнедеятельности. Именно она отличает в человеке человека.

– Как, по-Вашему, правильно – прожить каздобый день как последний, или же жить так, будто впереди еще сто лет? Иными словами, стоит ли «смешишь Бога» грандиозными планами?

– По-моему – стоит! Почему-то я не думаю о смерти. Может быть, это неправильно. Ведь никто не знает, что там – за очередным поворотом. Но так не хочется верить в конец! Однажды я уже размышлял об этом:

Конца пути не избежать,
Не перепрыгнуть пропасть.
Разбиться вдребезги,
но встать
И вновь взлететь,
и обуздать
И смерти страх,
и жизни робость,
И петь в полете,
и плясать,
И пить любовь...
А на излете
вдруг,
враз
исчезнуть
и...
пропасть.

– Тогда что означает для Вас бессмертие? И, как полагаете, классический балет – это навсегда? Или он перейдет в некое новое

качество, и его тоже поглотит шоу-бизнес?

– Бессмертие все-таки вещь относительная. Не постичь нам, что такое вечность. Но самые великие имена остаются с нами на века, а возможно, и тысячелетия. Однако, рано или поздно и они забываются... Об этом я тоже написал когда-то стихи:

Не думайте, что Вы незаменимы.
Подумайте о тех, кто был до Вас,
Кто чувствовал себя неотразимым,
Сверкал, горел и, вдруг, погас.
О тех, кому всегда мечталось
Оставить свой неповторимый след,
Кому когда-то доставалась
Вся сладость радостных побед,
Кто, как и Вы хотел бессмертия,
Кто, как и Вы желал любви,
Кто с легкостью сумел заметить
Все то, что замечали Вы.
Не обольщайтесь! Все не ново!
Ошибки те же под Луной.
И после Вас найдут другого
И кто-то Вам на смену снова
Всплывет над жизненной волной.

Не думайте, что Вы незаменимы,
Ведь заменили тех, кто был до Вас.
Порой нам кажется непогрешимым
Все то, что так греховно в нас.
Не обольщайтесь! Все мы заменимы...
Незаменимо только Божество!

А балет, надеюсь, будет жить долго, если не прекратит вбирать в себя новое, изменяться, сохраняя главное, – красоту чувств и эмоций, выраженных телом и душой.



Фото: А. Сумире-Лартин, Ф. Даме, фото из архива Е. Фетисовой

И все стремятся в Баден-Баден...



С чем ассоциируется у большинства из нас Баден-Баден? Разумеется, с минеральными источниками, обладающими удивительной целебной силой, с знаменитыми клиниками, где лечат практически от всех болезней, с всемирно известным казино и романтическими историями.

Курортный городок Баден-Баден, основанный еще римлянами в начале нашей эры, во все времена славился своим чрезвычайно мягким климатом, обилием садов и парков, горячими термальными источниками с лечебными водами и какой-то особой атмосферой, присущей только этому месту, духом фатализма и куража. Модный курорт на водах, удобно расположенный в самом сердце Европы, всегда привлекал внимание как представителей голубых кровей, так и простолюдинов. Но слава «летней столицы» и одного из самых престижных городов Европы пришла к Баден-Бадену только в начале XIX века. Именно тогда после запрещения во Франции азартных игр центр интересов европейской знати переместился в этот небольшой, по-домашнему уютный и в то же время изысканный городок: а все благодаря предприимчивым братьям Беназе, которые арендовали местное казино в здании Курортного дома (Kurhaus) и оформили его в стиле belle époque, создав в Баден-Бадене игорный дом, которому не было равных по великолепию.

С тех пор вся европейская знать и культурная элита приезжала в Баден-Баден не только для того, чтобы восстановить душевное и физическое здоровье. Сюда ехали за возможностью побывать на званных вечерах, поучаствовать

в балах и блеснуть на великосветских приемах, бросить вызов судьбе и попытаться счастья за игорным столом. В мгновение ока знаменитое казино Баден-Бадена стало местной достопримечательностью «номер один»! «Казино является местом встречи всех гостей Баден-Бадена, – писала летом 1838 года местная газета «Badeblatt». – За исключением часов сна они почти все свое время проводят в казино или вблизи него». Как, например, «господин Достоевский, офицер из Санкт-Петербурга», прибывший в Баден-Бадене с намерением выиграть по разработанной им «железной системе» 30 тысяч франков. Но удача не улыбалась ему. Его жена вспоминает в дневнике, что те семь недель, которые они с мужем провели в Бадене, были «настоящим адом». Хотя Достоевский пообещал супруге играть лишь в том случае, когда флюгер на колокольне, видной из окна его спальни, выполненный в виде фигуры апостола Петра с ключами, повернется к нему лицом, на самом деле автор «Игрока» ходил в казино ежедневно, невзирая на флюгер. Он проиграл не только все деньги, но и свой костюм, обручальные кольца и даже предпоследнее платье жены, а также самоуважение и уверенность в завтрашнем дне. А вот Тургенев, наоборот, эту самую уверенность приобрел именно в «городе мечты», как он называл Баден-Баден. Великий русский писатель, никогда, кстати, не интересовавшийся азартными играми, в отличие от своих «коллег по цеху» и завсегдатаев баден-баденского казино Гоголя и Толстого, приезжал в город на берегах реки Оос совсем по другой причине. Он был одержим другой, не менее сильной и мучительной страстью – любовью к



великой французской певице Полине Виардо, за которой он неотлучно следовал за ней в течение всей жизни. Эта любовь и привела писателя в Баден-Баден, куда Полина, завершив свою оперную карьеру, переехала с мужем и четырьмя детьми. Автор «Дыма» вслед за любимой переселился в один из баден-баденских отелей, где провел «10 счастливейших лет жизни», не омраченных даже постоянным присутствием на горизонте супруга Полины, Луиса Виардо...

Но романтика романтикой, а все же главным достоинством этого культового курорта является медицина. В Баден-Баден едут «за здоровьем» люди с проблемами опорно-двигательной системы, нарушениями обмена веществ, заболеваниями нервной системы... Трудно найти недуг, с

которым бы не справились специалисты местных медицинских клиник и санаториев, стяжавшие славу лучших медиков Европы! Горячие минеральные источники с содержанием радона, уникальные программы лечения и профилактики, чистый целебный воздух – неудивительно, что Баден-Баден называют европейской «столицей здоровья»!

А еще есть у Баден-Бадена какой-то флер изысканности, исключительности, элитарности, позволяющий всем без исключения – и пациентам клиник, и любителям острых ощущений, и сильным мира сего, и самым обычным людям, – ощутить неповторимый вкус по-настоящему красивой жизни и почувствовать себя ее хозяином. Хотя бы на время пребывания в Баден-Бадене.

Фото: проект de.wikipedia; www.baden-baden.de; www.yahoo.com



Братья по разуму

Почему-то принято считать, что разума у животных нет. А как же они производят те или иные действия? Неужели с помощью одних только инстинктов?

Конечно, нет – доказано, что большинство «братьев наших меньших» действует вполне осмысленно. И, хотя мыслят животные, разумеется, по-своему, в чем-то им удается превзойти даже «венец творения», то есть человека...



Еще в 60-х годах прошлого столетия биолог Джейн Гудолл, проводя наблюдения над приматами, видела, как шимпанзе пользовался маленьким прутиком для исследования внутренности термитника. Позднее ученые обнаружили, что умение пользоваться орудиями труда демонстрируют около 15 видов птиц! Классический пример – африканский орел-стервятник, который разбивает камнем толстую скорлупу яйца страуса. Или – обычные вороны, бросающие грецкие орехи с высоты и уже из расколовшейся скорлупы извлекающие ядра.

А вот еще одно доказательство сообразительности животных – бобры, например, при возведении своих плотин, многие из которых достигают многометровой длины, работают целыми бригадами. Бригады эти работают посменно, и каждая «смена» состоит из небольшой группы особей. А некоторые бобры вообще любят работать поодиночке, но при этом четко придерживаются общего плана. Как именно умные животные «договариваются» между собой, кому и что делать, непонятно, – но эффективность их труда сложно оспорить...

Непросто оспорить и факт наличия интеллекта у слонов – мало того, что эти толстокожие гиганты умеют «разговаривать» помощью инфразвука, передаваемого по земле (таким образом они могут общаться друг с другом на расстоянии до 16 километров!)! Они легко проходят «тест с зеркалом», то есть осознают, что в зеркале отражаются именно они, им, в отличие от многих людей, присущи альтруизм и умение философски относиться к ситуации. Интересно также, что слоны никогда не забывают своих умерших родственников и регулярно навещают места их захоронения. Ну, а уж о способности слонов запоминать ту или иную информацию и говорить нечего (не зря го-

ворят «память, как у слона»). Они способны помнить не только людей и предметы, но и различные ситуации и даже местность, в которых с ними приключилось несчастье или, наоборот, приятное происшествие.

Если слоны – одни из самых умных млекопитающих, то среди беспозвоночных пальма первенства по уровню интеллекта однозначно принадлежит осьминогам. Найти выход из лабиринта и решить пару задач для них не составляет труда: осьминоги обладают как краткосрочной, так и долговремен-

ной памятью. Осьминоги умеют открывать банки, протискиваться в узкие отверстия и распознавать различные геометрические фигуры и узоры. Вдобавок ко всему, осьминоги умеют играть – а это один из признаков высокоразвитого интеллекта. Исследователи замечали, как

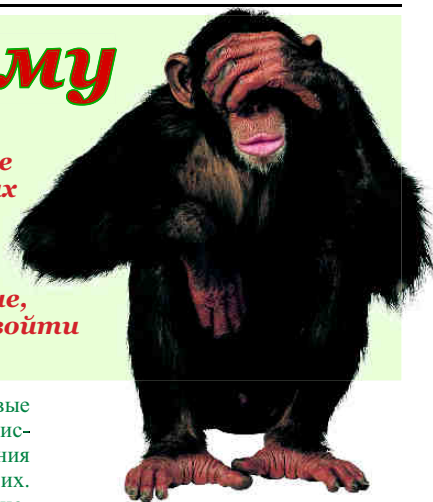
осьминоги пускают пластиковые бутылки или игрушки в струю искусственно создаваемого течения в их аквариумах, а потом ловят их. Еще осьминоги могут с умом использовать то, что другим покажется мусором: получив обломки скорлупы кокосового ореха, осьминоги строят из них укрытие.

Но даже выдающиеся способности осьминогов меркнут перед многогранными талантами дельфинов. Дельфины, как и люди, живут социальной жизнью и имеют свой язык, сложный настолько, что



люди только сейчас научились частично понимать его. Состоит он из свистящих звуков разной длины, тональности и мелодичности, с помощью которых дельфины называют друг друга по именам (да-да, каждый дельфин знает по голосам особей из своей стаи и

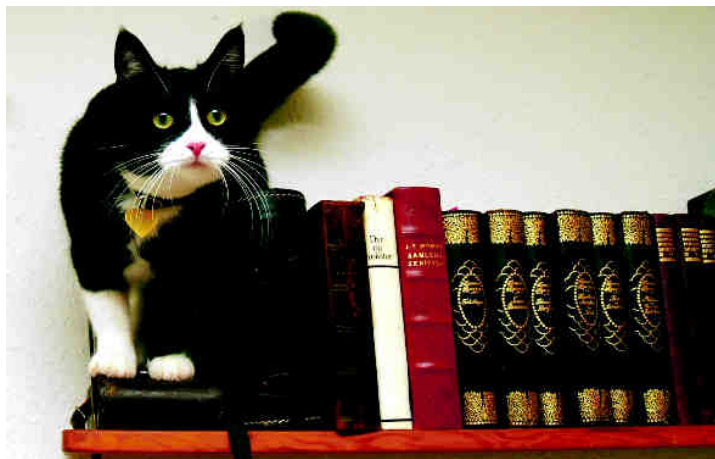
обладает своим личным именем!), сообщают о размере препятствия, невидимого в мутной воде и даже оперируют понятиями плоскости и объема. Последние эксперименты с участием дельфинов показали, что эти животные имеют представление о количестве, а также обладают самосознанием – а это качество до сих пор считалось присущим лишь человеку.



А как же обстоит дело с домашними животными? Им, конечно, трудно тягаться в интеллектуальном отношении с дельфинами и слонами, но в сообразительности собакам и кошкам отказать невозможно! Любой владелец собак подтвердит, что его питомец запоминает не только простейшие команды, но и расположение ценных предметов (угощений), оптимальные маршруты прогулок, значения слов и символических понятий (иногда просто слушая говорящих людей и наблюдая за их действиями) и даже то, как управлять различными механизмами (например, запорами и простейшими устройствами). Что касается языка, то среднестатистическая собака может выучить 165 слов – примерно таким же лексикологическим минимумом владеют двухлетние дети. Кошки же, хоть и проявляют в области лингвистики гораздо меньше способностей, не хуже собак умеют проводить причинно-следственные связи, абстрактно мыслить и даже намеренно обманывать своих хозяев.

Например, в некоторых семьях (где кошкам строго-настрого запрещено спать в постели хозяина), можно наблюдать такие ситуации: когда хозяева уходят на работу, кошка, не теряя времени, прыгает в хозяйскую кровать, преимущественно на подушку. А когда те возвращаются с работы, то питомец, как ни в чем не бывало, ласкается у их ног.

Об интеллектуальных способностях животных можно говорить бесконечно – и так же бесконечно удивляться, отчего же люди считают себя единственными разумными существами на Земле...



МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

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

Бытовые услуги:

- **помощь на дому** – уборка, стирка, глажение белья, приготовление пищи, покупка продуктов (по желанию вместе с пациентом) с доп. ставкой 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 профессионала
- постоянный медицинский персонал для каждого пациента

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

Медицинская служба «Гармония»
представлена в следующих регионах:

Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen

Amb. Pflegedienst «Harmonie»
Voltastrasse 10, 70376 Stuttgart
Телефон: 0711 248 49 20
Мобильный: 0178 935 95 28

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





Что год грядущий нам готовит, или под знаком Черного Дракона

По восточному календарю с февраля 2012 года в свои права (первый раз в третьем тысячелетии) вступает Черный Водяной Дракон. Под руководством этого сильного и энергичного правителя год обещает быть интересным, но непростым, богатым как стремительными взлетами, так и жесткими приземлениями. А если вспомнить, что властвовать Дракону предстоит над високосным годом, то картина будущего вырисовывается и вовсе самая что ни на есть необычная.

Ни слова о драконах

Образ дракона присутствует во всех известных мифологических системах. Понятно, почему — дракон символизирует слияние двух противоположностей, издавна занимавшее умы человечества. Некоторые специалисты по мифологии и вовсе рассматривают дракона как мифологический символ некоего высшего создания, соединяющего в себе черты человека и животного, верхнего и нижнего миров, воды и огня. В легендах и сказаниях драконы парят в облаках наравне с богами, знают, где спрятаны несметные богатства и сокровища, а также способны помочь людям в достижении их целей, если, конечно, найти к ним правильный подход. Поэтому совсем не зря считается, что «время Дракона» несет в себе высокий потенциал для воплощения в жизнь идей и покорения вершин, перемен и новшеств, — а особенно повезет тем, кто смел и храбр, кто готов бороться и побеждать.

Круги на воде

Властелин нынешнего года — водяной Дракон. Что это означает? Что от всех событий предстоящих месяцев, словно круги по воде, расходятся некие следственные волны. И что происходить эти самые события будут по определенным, а точнее, «водным» законам. Это значит, что плыть по течению можно будет только до тех пор, пока на пути не возникнет преграда. Выходить из берегов, в свою очередь, рекомендуется лишь в тех случаях, когда иного выхода не предвидится. Дважды в одну и ту же воду входиться запрещается категорически, как и стараться повернуть реки вспять. А пословицы «вода камень точит» и «под лежа-

чий камень вода не течет» в этом году обретут особенное значение!

День, которого не было

Как уже говорилось, на этот раз Дракону выпало покровительствовать не простому, а високосному году. Считается, что именно в такие годы риск возникновения всевозможных неприятностей возрастает в несколько раз. Но так ли это на самом деле? Конечно же, нет. Как показывает практика, високосный год отличается от обычных лет не количеством неблагоприятных событий, а исключительно количеством дней. Кстати, а откуда вообще появился год с одним лишним днем, и почему он называется високосным? Еще в глубокой древности александрийские астрономы заметили, что оборот Земли вокруг Солнца составляет не ровно 365 дней, а 365 дней и 6 часов, и, соответственно, за 4 года «набегают» еще одни сутки. Римский император Гай Юлий Цезарь приказал учесть это в календаре, присоединив лишние, вернее, дополнительные сутки к самому короткому месяцу, февралю, и год с дополнительными сутками получил название *bis sextus*, что в переводе с латыни означает «второй шестой». В русском языке же сложновыговариваемое слово «биссекстусный» было адаптировано под привычное звучание и превратилось в «високосный». Все вышеизложенное как нельзя лучше подтверждает тот факт, что високосный год — логичное изобретение, необходимое для вычисления точных астрономических дат. И никакой мистики здесь нет, и бояться «неправильного» года совершенно не стоит. А вот порадоваться лишнему дню, за который можно успеть совершить множество хороших дел и поступков, не только можно, но и нужно!

Словом, наступивший год будет напоминать дорогу с крутыми поворотами, за которыми скрывается множество благоприятных возможностей. И, если верить в собственные силы, не бояться перемен, но не забывать при этом умеет трезво оценивать ситуацию, то добиться успеха и воспользоваться всеми подарками судьбы (или сокровищами Дракона) будет проще простого!

Зороскоп 2012

ОВЕН



Для Овнов год обещает быть хлопотным и суетным, но все ваши труды вознаградятся сторицей! Главное, делать целенаправленные и последовательные шаги на пути к осуществлению своих желаний, и тогда они обязательно станут реальностью.

ЛЕВ



В 2012 году туман иллюзий, окутывающий Львов, окончательно рассеется, и сквозь него начнет проглядывать будущее. Теперь самое главное – найти новую отправную точку, создать прочный фундамент, который прослужит вам не один десяток лет. Что ж, как известно, «кто ищет, тот всегда найдет»!

СТРЕЛЕЦ



2012 год станет для Стрельцов неровным, неоднозначным: проблемы и расстройства будут сменяться победами и взлетами. Но, если вы четко представляете себе, чего хотите, и приложите все усилия, чтобы ваши мечты сбылись, все непременно получится.

ТЕЛЕЦ



У Тельцов в 2012 году вероятны глобальные перемены как минимум в одной из сторон жизни. Финансовых проблем не ожидается, как раз наоборот, в личной жизни все складывается тоже удачно, все проблемы решаются легко и быстро... словом, хороший год!

ДЕВА



2012 год станет для Дев настоящим подарком судьбы, которым грех не воспользоваться! В ближайшие месяцы вас ожидают мелкие и крупные сюрпризы и приятные неожиданности, многие ваши мечты станут реальностью, перед вами откроются головокружительные перспективы... Давно бы так, правда?

КОЗЕРОГ



В профессиональной сфере Козерогам в 2012 году уготованы тяжелые испытания. Если вы не будете падать духом, а также не будете сидеть сложа руки, у вас появится возможность изменить ситуацию к лучшему. В личной жизни проблем быть не должно, только не гонитесь за журавлем в небе...

БЛИЗНЕЦЫ



Для Близнецов 2012 год начнется с «работы над ошибками»: чтобы лучше понять происходящее, надо остановиться, оглянуться и оценить пройденный путь, отбросить все ненужное, оставив только самый ценный багаж. Сделанный вами выбор определит очертания будущего, так что не промахнитесь!

ВЕСЫ



Весам в 2012 году придется несладко: множество проблем, мелких неприятностей, трений с окружающими. Все же постарайтесь прожить это время с пользой для себя, будьте активней, и Фортуна обязательно улыбнется вам. Причем – в самый неожиданный момент.

ВОДОЛЕЙ



Водолеи могут вздохнуть спокойно: в этом году все обстоятельства сложатся в их пользу! В профессиональной сфере вы сможете беспрепятственно двигаться к цели хоть и не семимильными шагами, но достаточно уверенно. На личном фронте вас также ждет масса интересных событий. Чего еще можно пожелать?

РАК



В этом году Ракам волей-неволей придется научиться быстро принимать решения и проявлять инициативу, а в финансовой сфере – «отмерять» не 7, а 77 раз! Первая половина года будет достаточно сложными, а вот к лету уже можно «вылезать из тины» и начинать пожинать плоды своих немалых усилий.

СКОРПИОН



Для Скорпионов 2012 год будет временем исполнения желаний! Вы избавитесь от сдерживающих факторов, которые мешали реализации ваших планов, вас ждет масса приятных сюрпризов и взлетов. Наслаждайтесь моментом – и используйте все шансы!

РЫБЫ



2012 год – то самое время удач, которое так долго ждали Рыбы! Двигайтесь только вперед, отринув страхи и сомнения, ведь звезды на вашей стороне! Смело беритесь за новые проекты, даже кажущиеся рискованными, и будьте уверены: успех превзойдет все ваши ожидания.

В феврале на экранах

С 2 февраля 2012 года
DAME, KÖNIG, AS, SPION
«Шпион, выйди вон!»



Режиссер: Томас Альфредсон
Авторы сценария: Бриджет О'Коннор, Питер Строчан
В ролях: Колин Ферт, Марк Стронг, Гэри Олдман

По мотивам одноименного романа Джона ле Карре. В гнетущие дни холодной войны ветеран разведки Джордж Смайли вынужден вернуться на «поле боя», чтобы раскрыть советского агента в рядах МИ-6.

С 9 февраля 2012 года
HUGO CABRET
«Хранитель времени»



Режиссер: Мартин Скорсезе
Авторы сценария: Джон Логан, Брайан Селзник
В ролях: Аса Баттерфилд, Бен Кингсли, Саша Барон Коэн

Таинственный механизм, совершенно случайно обнаруженный мальчиком-сиротой Хьюго Кабре, запускает цепную реакцию удивительных событий, самым непостижимым образом связанных с судьбой и самого Хьюго, и его друзей...

С 2 февраля 2012 года
UNDERWORLD AWAKENING
«Другой мир: пробуждение»



Режиссер: Манс Марлинд
Авторы сценария: Лен Уайзман, Дэнни МакБрайд
В ролях: Кейт Бекинсейл, Индия Айли, Чарльз Дэнс

Очнувшись от сна, длившегося почти 14 лет, Селин узнает, что мир вокруг нее перевернулся коренным образом – и далеко не к лучшему... Но изменить это не в ее силах – или все же стоит попытаться?

С 23 февраля 2012 года
GHOST RIDER: SPIRIT OF VENGEANCE
«Призрачный гонимый-2»



Режиссеры: Марк Невелдайн, Брайан Тэйлор
Авторы сценария: Дэвид С. Гойер, Рой Томас
В ролях: Николас Кейдж, Джонни Уидворт, Кристофер Ламберт

Продолжение культового фильма о приключениях легендарного Джонни Блейза, вот уже который год сражающегося с силами Зла. Сможет ли на этот раз Блейз справиться со своим проклятием и забрать у дьявола собственную душу?

С 9 февраля 2012 года
FÜR IMMER LIEBE
«Вечная любовь»



Режиссер и автор сценария: Майкл Сакс
В ролях: Рейчел МакЭдамс, Ченнинг Татум, Скотт Спидмен

Медовый месяц оборачивается для свежеспеченных супругов катастрофой: последствия аварии, в которую попадают молодые люди, более чем ужасны... Но, говорят, настоящая любовь не знает преград – так ли это на самом деле?

С 23 февраля 2012 года
SAFE HOUSE
«Ловушка»



Режиссер: Дэниэл Эспиноза
Автор сценария: Дэвид Гуттенхайм
В ролях: Райан Рейнольдс, Дензел Вашингтон, Тим МакГроу

«Не доверяй никому – тебя может предать каждый!» – эти слова давно уже стали девизом агента ЦРУ Фроста. Похоже, их следует запомнить и его молодому коллеге Мэтту, с которым Фрост встретится в одном из красивейших городов мира, Кейптауне...



Салаты: вкусно, полезно, быстро!

Салаты способны превратить повседневную трапезу в настоящий праздник, незаменимы для повседневного рациона тех, кто следит за своим здоровьем, - а самое главное, готовить их легко, просто и очень интересно!

Салат «Гармония вкуса»

Ингредиенты: 3-4 помидора, 1 паприка, половина свежего огурца, 1 авокадо, несколько листьев салата, 3-4 столовых ложки оливкового или растительного масла, половина столовой ложки лимонного сока, соль, перец по вкусу

Помидоры, огурцы, паприку и салатные листья вымыть, обсушить и нарезать, авокадо почистить, разрезать ломтиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы мякоть не потемнела. Соединить подготовленные овощи и выложить их в салатницу. Заправить салат оливковым маслом и соком лимона, добавить немного соли и перца. Перемешать салат непосредственно перед подачей.



Салат «Легкость»

Ингредиенты: пучок зеленого салата, 2-3 редиски, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 огурца, 10 маслин, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, укроп, соль, перец по вкусу

Овощи нарезать тонкими ломтиками, яйца – кружочками, смешать сметану, майонез и мелко нарезанный укроп, посолить. Салат крупно порвать руками, выложить на блюдо. Сверху выложить редис, огурец, яйца и маслины, разрезанные пополам. Полить салат соусом, украсить веточкой укропа.



Салат «Экзотика»

Ингредиенты: 100 г крабового мяса или крабовых палочек, половина огурца, 200 г зеленого салата, 2 яйца, 150 г консервированной кукурузы, пучок зелени (укропа или петрушки), 2 столовые ложки растительного масла, 10 г имбиря, карри, соль по вкусу

Яйца отварить, порезать кубиками, крабовое мясо и огурец нарезать средними кубиками, листья салата и зелень порезать соломкой. Смешать все ингредиенты, добавив кукурузу, имбирь и карри, посолить по вкусу, добавить масло и перемешать еще раз.



Салат «Заходящее солнце»

Ингредиенты: 4 яблока, 1 огурец, 100 г нежирного йогурта, 200 г домашнего сыра или сыра «Фета», 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка зеленого рубленого лука, 2 чайные ложки клюквы, соль, перец черный молотый по вкусу

Яблоки, очистив от кожицы и сердцевин, и огурец нарезать ломтиками, добавить зеленый лук и перемешать. Смешать йогурт с лимонным соком, солью и перцем, залить им салат. Сыр натереть на крупной терке или перемять вилкой. При подаче на листья зеленого салата выложить сыр, на него – остальные ингредиенты, оформить клюквой и зеленью.



Салат «Бодрость»

Ингредиенты: 2 яблока, 2 груши, 100 винограда, 60 г корня сельдерея, 2 чайные ложки лимонного сока, 2-3 столовые ложки сахара и грецкие орехи для оформления

Промытые и очищенные яблоки, груши и сельдерея нарезать кубиками, ягоды винограда разрезать пополам. Подготовленные продукты полить лимонным соком и перемешать.

Подавать в порционных салатниках, посыпав сахаром и орехами.



Салат «Сказка»

Ингредиенты: 1 апельсин, 6-7 помидора черри, 1 пучок рукколы, 1 яблоко, пармезан, сок лимона, оливковое масло по вкусу

Выложить предварительно промытую и подсушенную рукколу на тарелку, присыпать пармезаном. Апельсины и яблоки почистить, порезать дольками, смешать с помидорами и рукколой, сбрызнуть лимонным соком и полить оливковым маслом. Салат можно украсить пармезаном или дольками апельсина.



СКАНВОРД

АНЕКДОТЫ

 Две коровы на мясокомбинате.
 – Слушай, а ты здесь в первый раз?

 Китайцы высаживались на берег небольшими отрядами, по одному-два миллиона человек.

 – Сложите мне в чемодан один миллион долларов мелкими купюрами!
 – Нет.
 – Разочарован.

 – Вчера суп из черепахи ел!
 – Ну и как?
 – Из тарелки удобней.

 Большинство пищевых отравлений начинается со слов: «Да что ему в холодильнике будет?!»

 – Как зовут твою собаку?
 – Не знаю, она не хочет говорить!

 Албанскими учеными изобретен радар, безошибочно определяющий чужие самолеты. Принцип действия прост: все самолеты, появляющиеся на экране – чужие, потому, что своих самолетов в Албании нет.

 Шел как-то добрый Маугли через поле и обнаружил слоненка в глубокой яме. Слоненка вытащить не смог, но ямку засыпал, чтобы никто в нее больше не попал.

 Объявление: «Деньги. Много и быстро. Без процентов, залога и поручителей. Возьму».

 – Доктор, что меня теперь ждет? Операция? Ампутация?
 – Большой, я не могу сейчас всего рассказать. Вам же самому потом будет неинтересно.

 Встретились две улитки. У одной из них нет на спине раковины.
 – Ой, что с тобой случилось? – спрашивает улитка с раковинкой.

Вторая отвечает ей таинственным шепотом:
 – Только ты не говори никому – я из дома ушла...

СУДОКУ

Необходимо заполнить свободные клетки буквами, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3x3 каждая буква встречалась бы только один раз.

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

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

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

Андрей Малахов ушел в монастырь



Один из самых популярных российских телеведущих, Андрей Малахов, 11 января 2012 года отметил свой юбилей (журналисту и шоумену исполнилось 40 лет) самым необычным образом: он уехал в мужской монастырь на остров Валаам, где провел в качестве паломника неделю. Расписание дня бесценного ведущего ток-шоу «Пусть говорят» и главного редактора журнала «Star-Hit» совершенно не отличалось от монашеского: ежедневный ранний подъем, скромная трапеза в монастырской столовой и всенощные бдения в храме – обязательное условие для всех гостей обители. И, конечно, никаких мобильных телефонов и Интернета! Паломничество в валаамскую обитель стало, по всей видимости, логическим продолжением «новой жизни», которую с Нового года начали Андрей и его жена Наталья Шкулева: всю первую неделю года они провели в испанской спа-клинике, специализирующейся на похудении, где питались растительной пищей и занимались спортом.

Фото: www.ltv.ru



Во всех странах-участницах «Евровидение-2012» полным ходом идут отборы исполнителей, больше того, уже известны первые имена артистов, которые будут защищать музыкальную честь своей родины в столице Азербайджана, впервые принимающей один из главных песенных конкурсов Европы. Так, Турция уже заявила певца Can Bonomo – турка еврей-



«Евровидение-2012»: отсчет времени начался!

ского происхождения, певца и гитариста, который сочетает в своем творчестве музыку фолк-поп и инди-рок, Испанию будет представлять певица Пастора Солер, а Хорватия выбрала обаятельную певицу Нину Бодрич, которая затейливо совмещает балканскую эмоциональную манеру вокала с увлечением танцевальным соулом. Остальные же страны еще ищут своих «звезд для Баку». В России финал национального отбора, ко-

торый по традиции пройдет на телеканале «Россия-1» запланирован на 26 февраля (среди прочих, свои заявки на участие уже подали Сергей Лазарев, Полина Гагарина и Виктория Дайнеко). Что же касается Германии, то имя преемника Лены Майер-Ландрут, представлявшей страну на «Евровидении» в прошлом и позапрошлом году, будет названо 16 февраля.

Фото: www.allevision.ru, www.newsmusic.ru, www.ltv.ru, www.tv-kino.com



Ирина Аллегрова меняет профессию

В жизни известной российской исполнительницы Ирины Аллегровой – масса перемен. На днях певица объявила о том, что она уходит с большой сцены и покидает Россию. Аллегрова, которой в этом году исполняется 60 лет, недавно приобрела хлебопекарный завод в Тоскане и решила кардинально изменить свой образ жизни. «Я очень люблю вкусно поесть, особенно мучное! И никогда не откажусь



от булочки, хоть это и плохо для фигуры...», говорит Ирина. Что ж, совсем скоро она со спокойной совестью сможет лакомиться выпечкой своего изготовления, не мучаясь угрызениями совести, – а пока Аллегрова готовит прощальный гастрольный тур, а также распродает всю недвижимость, которую она приобретала в России на протяжении всей своей жизни.

Фото: www.inter.by

Мальчик, мальчик и... мальчик

Если еще какие-то 2 месяца назад Кристина Орбакайте тщательно скрывала свое «интересное положение», то сейчас она не только гордо демонстрирует свой (уже довольно внушительный) животик, но и радостно делится с окружающими новостью: у нее будет еще один мальчик! Как говорит сама певица, она всегда мечтала о девочке, так как двое «охранников» (20-летний Никита Пресняков и 13-летний Дэни Байсаров) у нее уже есть, не хватает лишь ма-



ленькой принцессы. Но, когда врачи сообщили Кристине и ее мужу, Михаилу Земцову, что у них будет сын, супруги совершенно не огорчились: «Кого Бог пошлет, всех мы любим, всех примем!».

Вся жизнь на сцене

Еще один юбиляр, Максим Леонидов, который 13 февраля отметил свое 50-летие, так же, как и Андрей Малахов, отнесся к своему дню рождения более чем спокойно. Вместо шумных торжеств артист в выступил с концертом в концертном зале «Октябрьский» в своем родном Санкт-Петербурге, а через 3 дня повторил программу в московском Театре мюзикла. На этом празднования и закончились: сразу после выступления певец,

композитор и актер с головой погружился в свой новый проект, постановку спектакля на сцене Театра мюзикла Михаила Швыдкого. Что ж, работа важнее всего...



Фото: www.fotomark.ru

Здесь могла бы быть ваша реклама!

Тел. +49 30 688 377 166

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