



*А*ни
Лорак:

«Семья - это последнее, что осталось от рая на земле!»

СТР. 20

Певица и актриса Ани Лорак – о своей семье, творчестве и секретах успеха.

ТЕМА

На старт, внимание, лето!

Как провести самое лучшее время года так, чтобы последующими долгими зимними вечерами было о чем вспомнить?

СТР. 18

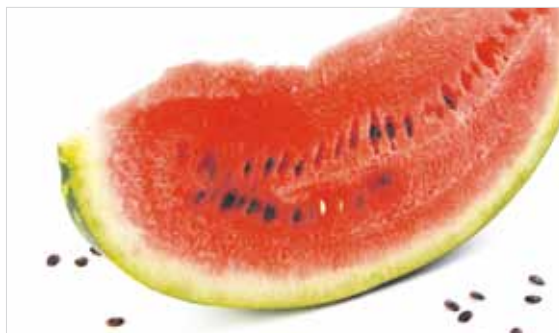


ЗА РУЛЕМ

Стоп, снято!

В многих фильмах машины играют практически ключевые роли, превращаясь из бездушных средств передвижения в положительных или отрицательных героев.

СТР. 10



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Красота с грядки

Когда еще воспользоваться дарами природы для решения всевозможных косметических проблем, как не летом?

СТР. 8



ВОКРУГ СВЕТА

Бюджетный вариант

Все, что вы всегда хотели знать об аутлетах.

СТР. 24

В мире



«Вперед», Обама!

Предвыборная кампания в США набирает обороты: до очередных, 57-х по счету в истории страны, выборов президента США осталось меньше 5 месяцев. 6 ноября 2012 года граждане США проголосуют за выборщиков, которые, в свою очередь, 17 декабря выберут президента и вице-президента. Пока действующий президент Барак Обама опережает своего соперника-республиканца Митта Ромни на 5%. Но, как полагают эксперты, падение рейтинга Обамы (которое, в свою очередь, может стать непреодолимым препятствием на пути к его второму сроку на посту президента) вполне вероятно, если США окажутся вовлечены в ирано-израильский конфликт. Последнее становится все более возможным по мере нарастания напряженности на Ближнем Востоке. Администрация Обамы находится в безвыходной ситуации: как вмешательство в ирано-израильский конфликт, так и отказ от него приведут к непоправимым репутационным издержкам, которыми непременно воспользуются соперники-республиканцы. Больше того, Америка физически не может позволить себе третий подряд военный конфликт на Ближнем Востоке, когда еще не завершены кампании в Ираке и Афганистане. Но ситуация складывается таким образом, что обещанный Тель-Авивом превентивный удар израильских ВВС по иранским ядерным объектам неизбежно вызовет ответную реакцию со стороны Тегерана, а США, в соответствии с принятыми на себя Вашингтоном обязательствами, придется так или иначе встать на защиту своего стратегического союзника. Что ж, Обама и его сторонникам остается лишь надеяться, что правительство Нетаньяху удержится от каких-либо действий в отношении Тегерана, - и продолжать, согласно девизу своей предвыборной кампании, «идти вперед, к тому будущему, когда у всех есть равные возможности, гарантии справедливой оплаты, когда все играют по одним и тем же правилам!».

Foto: Bill Greene/Globe Staff

Космическая «помойка»: реальная угроза

К «традиционным» угрозам человечеству с развитием прогресса добавились новые «напасти»: загрязнение околоземной орбиты и возможное столкновение с блуждающими по вселенной телами. «Космический мусор» и астероидно-кометные «дожди» представляют реальную опасность для нашей планеты, считают ученые в многих странах мира. В настоящее время число потенциально опасных астероидов оценивается в 10-20 тысяч (эта оценка количества небесных тел была получена с помощью системы слежения за астероидами NEAT, смонтированной на телескопе ВВС США на вершине горы Халеакала, расположенной на Гавайских островах), при этом около 5 тысяч «небесных тел» представляют собой как астероиды, так и «выброшенные» за ненадобностью на орбиту спутники размером от 100 до 15 000 метров в диаметре, способных уничтожить жизнь на планете (по версии ряда ученых, именно столкновение Земли с небесным телом диаметром около 10 км привело к вымиранию динозавров и примерно 70% флоры и фауны планеты примерно 60 миллионов лет назад). Самое неприятное, что большое количество «космического мусора» находится на низком наклоне орбиты, что означает, что он достаточно близок к Земле, чтобы нанести серьезный ущерб планете. Избежать повторения судьбы динозавров человечество может только в том случае, если потенциальная вероятность столкновения с «космическими пришельцами» будет установлена за 20-30 лет до его совершения. Тогда еще можно будет принять необходимые меры (в том числе, разработать и выслать на орбиту аппараты-перехватчики). Но, если факт будет обнаружен за пару дней до удара, то катастрофа практически неизбежна... К сожалению, сейчас мир гораздо больше обеспокоен укреплением позиции евро, ситуацией на Ближнем Востоке и исходом президентских выборов в США, нежели решением проблемы с «космической помойкой». Несмотря даже на реальную угрозу, которая исходит от последней.



Шаг по дороге к храму

22 июня 2012 года в берлинском районе Марцан состоялась торжественная церемония, посвященная официальной передаче земельного участка для возведения храма в честь Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной церкви Московского Патриархата. Это событие стало важной вехой в истории одноименного прихода, который за 2 года своей деятельности уже успел стать одним из важнейших центров культурной и общественной жизни для православных жителей немецкой столицы. Помимо строительства храма, который будет возведен на спонсорские средства и пожертвования прихожан, на территории участка планируется создание православного центра с воскресной школой, студией иконописи и классом для музыкальных занятий.

Fotos: sxc

В Германии



К берегам священным Рейна: Kölner Lichter 2012

14 июля стартует ежегодный праздник фейерверков Kölner Lichter, ежегодно проходящий в Германии каждое лето во всех больших городах и городках от Кельна до Рюдесхайма, находящихся на берегах Рейна. Салюты и световые шоу, парад речных кораблей, рыцарские турниры в замках, - это лишь малая часть того, что предстает глазам посетителей фестиваля... Не пропустите!



Foto: Weco GmbH



Foto: joachim-schirmmacher.de

Еще раз о прекрасном: Fashion Week Berlin

С 3 по 8 июля в немецком столице пройдет одно из главных модных событий сезона, Берлинская неделя высокой моды. Fashion Week Berlin превратит столицу Германии в гигантский подиум, на котором будут представлены новые коллекции сезона осень-зима 2012/13 как именитых дизайнеров, так и начинающих модельеров. Основными событиями этого «праздника во славу прекрасного» станут традиционные дефиле у Бранденбургских ворот Mercedes-Benz Fashion Week Berlin и торговая ярмарка городской и уличной моды Bread&Butter. Самые креативные разработки кутюрье из разных стран мира, самые актуальные модели верхней и нижней одежды, аксессуаров и обуви для женщин, мужчин и детей, самые «горячие» модные тенденции для холодного времени года, шоу, вечеринки, концерты, - добро пожаловать на Fashion Week Berlin!

Быстрее, еще быстрее: Deutschland-Grand-Prix

22 июля взоры всех поклонников автоспорта в целом и «Формулы-1» в частности обратятся в сторону Хоккенхайма – именно на трассе легендарного автодрома Хоккенхаймринг пройдет Гран-При Германии, один из 20 этапов «Формулы-1»-2012. За победу в нем будут бороться такие «повелители болидов», как Себастиан Феттель, Нико Росберг, Марк Уэббер, Фернандо Алонсо и, конечно, Михаэль Шумахер. Головокружительные скорости, рев моторов, накал эмоций, рискованные маневры и непредсказуемость финала – не зря Гран-При Германии считается одним из самых острых моментов сезона! Словом, до встречи на Хоккенхаймринге!



Foto: motor-talk.de



Foto: Messe Friedrichshafen | OutDoor Show | www.outdoor-show.de

Туристам на заметку: OutDoor 2012



С 12 по 15 июля в выставочном центре Фридрихсхафена пройдет ведущая европейская выставка товаров для досуга и спорта на природе и альпинизма, European Outdoor Trade Fair. Каждый год она становится местом встречи как представителей ведущих производителей снаряжения для активного отдыха и спортивного туризма, представляющих свою новейшую продукцию, так и конечных адресатов этой продукции, - поклонников здорового образа жизни, туристов и прочих любителей простых жизненных радостей. То есть нас с вами...



Криминальная хроника

Пожизненный приговор вынесен убийце 12-летнего ребенка

Обвинительным приговором закончился судебный процесс по делу безработного Бирка Д., убившего своего 12-летнего сына ударом молотка по голове в апреле прошлого года. Берлинский суд присяжных признал его виновным и приговорил его к пожизненному тюремному заключению. Психиатрическая экспертиза подтвердила вменяемость Д., - хотя объяснить действия здорового 34-летнего мужчины, который, желая «испортить жизнь своей бывшей жене и ее новому другу, и заодно спасти ребенка от кошмаров окружающего мира», хладнокровно размозжил голову собственного сына молотком, а потом бросил тело мальчика в залитой кровью квартире и ушел в Интернет-кафе, не может, наверное, никто...



FOTOS: Reuters, dpa, M.Firyn



Родители, будьте бдительны!

20-летний абитуриент одной из гамбургских школ, проваливший письменный экзамен по математике, попытался свести счеты с жизнью. Покинув здание школы, он зашел в подвал соседнего дома и, намотав веревку на металлический край решетки, разделяющей ячейки для хранения вещей жильцов, накинул другой ее конец себе на шею. По счастью, на поиски юноши пошли две его одноклассницы, которые увидели, в какой именно дом зашел неудачливый самоубийца, и успели освободить его из петли и вызвать врача. По словам пресс-секретаря гамбургской уголовной полиции, школьники старших классов нередко кончают жизнь самоубийством, опасаясь плохого результата экзаменов или в результате натянутых отношений с учителями или одноклассниками. Он призвал родителей абитуриентов проявлять максимум внимания к проблемам их детей, особенно в столь сложный период сдачи экзаменов и выбора жизненного пути, и подчеркнул, что «максимум такта и деликатности, разговоры по душам и вовремя протянутая «рука помощи» необходимы подросткам, находящимся на жизненной развилке, как воздух».

Суд над «футболистами-грабителями» продолжается

Продолжается суд над «футболистами-грабителями», совершившими в период с февраля по май 2011 года серию разбойных нападений на салоны игровых автоматов в северной части Берлина. Врываясь в помещения салонов, 8 налетчиков турецкого происхождения в возрасте от 18 до 22 лет, угрожали охранникам и сотрудникам огнестрельным оружием, забирали выручку, а также мобильные телефоны и другую технику, после чего скрывались с места преступления. Полиции удалось выйти на след грабителей и арестовать их в их общей квартире. Выяснилось, что задержанные являются вполне успешными профессиональными футболистами-игроками 2 и 3 лиги, которых, по их словам, «не устраивал размер гонораров, монотонный режим жизни и отсутствие приключений». Общая сумма ущерба, нанесенного ими, оценивается около 23.000 евро. Стоили ли эти деньги того, чтобы лишиться из-за них спортивной карьеры, репутации, положения в обществе и свободы? Вряд ли...



Афганский террорист проведет 6 лет за решеткой

Земельный суд Кобленца вынес обвинительный приговор по делу Ахмада С., 37-летнего выходца из Афганистана, проживающего в Германии с 1990 года и обвиняющегося в пособничестве «Аль-Каиде». Быший уборщик гамбургского аэропорта провел несколько лет в Пакистане в лагерях террористов, участвуя в подготовке и планировании терактов. Он содействовал расширению сети «Аль-Каиды», а также состоял в контакте с одним из пособников пилотов, которые совершили теракты 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке. Ахмад С., задержанный американскими военными в рамках спецоперации по обезвреживанию террористических группировок, приговорен к 6 годам лишения свободы.

FOTOS: zeit, sxc

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

В настоящее время достойные похороны стоят, в зависимости от региона и индивидуальных требований, от 5.000 € до 12.000 €.

Чтобы снять бремя финансовых забот с Ваших близких в будущем, Вы уже сегодня можете позаботиться о обеспечении средств для своих похорон.

Мы рекомендуем заключить договор SterbeGeld, который обеспечит финансовую защиту Вашим близким.

- Страховой договор заключается без проверки состояния здоровья
- В случае наступления смерти за границей страховая компания оплачивает расходы по транспортировке умершего обратно на родину
- Страховая защита гарантируется пожизненно
- Возможность заключения страхового договора на третье лицо
- Пример: страхование похорон на сумму в размере 3.000 € составляет 12,10 € в месяц (для женщины в возрасте 55 лет)

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!



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

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

Отель-пансион Pankow



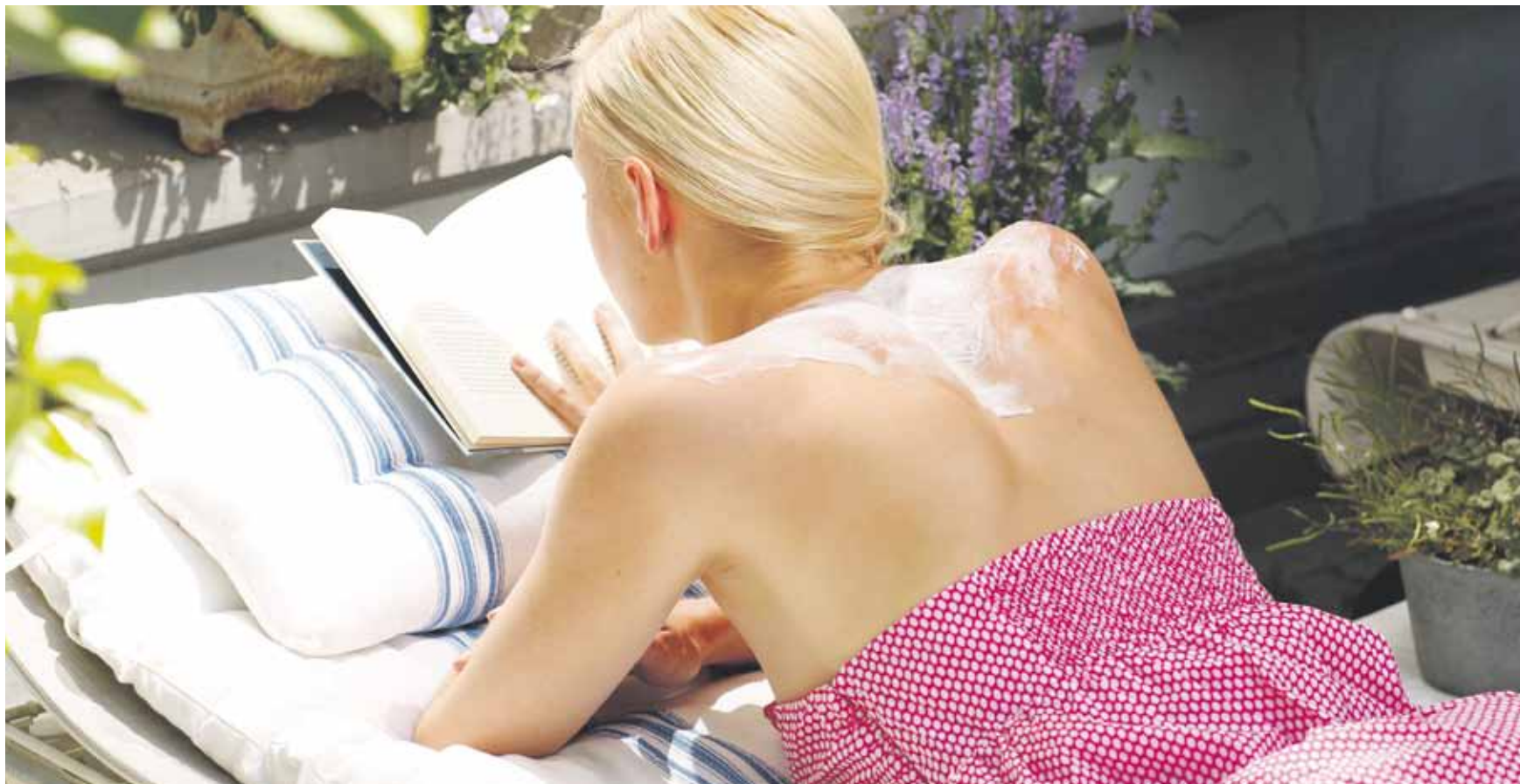
Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него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

Pension Pankow

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

e-mail: pension_pankow@web.de

Совсем не мелкие неприятности, или спасение на водах



Отпуск, море, жара, пляж... Эта картина безоблачного счастья может быть испорчена в одно мгновение – а именно, при первых же признаках фотодерматита, или аллергии на солнце. Что делать, если вместо золотистого загара кожа вдруг покраснела и невыносимо чешется? И как избежать проявления фотодерматита и «спасти» долгожданный летний отдых?

К сожалению, с аллергией на солнце совсем не понаслышке знакомы около 20% жителей Европы. Покрасневшая или покрывшаяся мелкой сыпью кожа, зуд, общее недомогание – все эти совсем не мелкие неприятности появляются, как правило, во время отпуска у моря, когда количество солнечных лучей, ласкающих кожу лица и тела, максимально. Хотя сами по себе солнечные лучи аллергии не вызывают, вкуче с внешними раздражителями (как правило, это косметические и солнцезащитные средства и мелкие частицы пылицы цветущих растений) и внутренними особенностями организма они наносят мощнейший удар по иммунной системе, часто пробуждая аллергию даже там, где ее отродясь не бывало. Особенно это опасно для жителей средней и северной части нашего континента, где истосковавшиеся за долгую зиму по теплу и солнцу люди готовы наслаждаться ими во время отпуска у моря буквально часами. Ведь относительно безобидные на первый взгляд симптомы фотодерматита, которые развиваются всего через пару минут воздействия сол-

нечных лучей на кожу, либо же в течение нескольких часов (так называемая замедленная солнечная крапивница), могут сопровождаться бронхоспазмом, сниженным артериальным давлением и потерей сознания.

Что же делать? Неужели отказаться от долгожданной поездки к морю? Ни в коем случае! Снизить риск проявления солнечной аллергии и смягчить уже появившиеся симптомы довольно просто. Самое главное правило тут – не забывать наносить на кожу УФ-защитные средства минимум за 20-30 минут до того, как вы выходите на открытое солнце (а сами солнечные ванны нужно принимать либо до 12 часов дня, либо после 16 часов, - в это время солнце не так активно, соответственно, снижается риск развития аллергии). При этом врачи рекомендуют пользоваться кремами и лосьонами с высокой степенью защиты и не содержащими отдушек, консервантов и других веществ, самих по себе способных спровоцировать появление симптомов аллергии на солнце. Выходя из воды на залитый солнцем пляж, обязательно промокайте кожу полотенцем, поскольку крохотные капельки воды – это миллионы линз, усиливающие воздействие солнечных лучей. После этого опять-таки нужно намазать кожу солнцезащитным средством, ведь, несмотря на заверения изготовителей, практически все кремы или лосьоны теряют свои защитные свойства под воздействием морской воды. Помимо этого, необходимо ввести в свой

рацион «отпускного» питания (желательно – уже за неделю-другую перед началом поездки на море) продуктами, богатыми антиоксидантами и витаминами Е и В – они помогают регенерации кожи. Особенно полезны свежие фрукты и ягоды, такие, как черника, черная смородина, гранат, дыня, абрикосы и клубника. Это же касается антигистаминных препаратов - если вы когда-либо ранее уже замечали у себя признаки аллергии, за несколько дней до отправления в теплые края на время отпуска проконсультируйтесь со врачом, который поможет подобрать оптимальные антиаллергические средства, и начните их принимать, не дожидаясь появления симптомов фотодерматита. Кстати, перед отпуском совсем не лишним будет обратить внимание и на тот факт, что некоторые лекарства (например, антибиотики) также могут вызвать фотодерматит, поэтому по поводу их применения под лучами южного (да и северного тоже!) солнца неплохо бы также посоветоваться с доктором или аптекарем. Или уж тогда отдыхать исключительно в тени...

И напоследок – хорошая новость: фотодерматит, как, собственно, и почти все виды аллергии, может исчезнуть столь же быстро, как и появиться. А при условии выполнения всех вышеописанных мер – и вовсе не возникать. Хорошего вам отпуска – без всяких проблем со здоровьем!

Твердость и разум

12 июля православная церковь отмечает День славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла. В этот день заканчивается Петров пост.

Особый пост бывает еще только перед тремя величайшими праздниками: Пасхой Христовой, которой предшествует Великий пост, перед Рождеством Христовым (Рождественский пост) и перед Успением Пресвятой Богородицы, когда православные постятся 2 недели. Только четыре праздника удостоились такой чести, и каждый из них как бы освящает собой свое время года: Успение Богоматери – осень, Рождество Христово – зиму, Пасха – весну, а праздник святых апостолов Петра и Павла – лето. В чем смысл столь особенного, необыкновенного выделения праздника святых апостолов Петра и Павла? Почему память об этих людях так сильно воздействует на нашу душу и вдохновляет на христианскую жизнь? Апостол Петр, которого до его встречи со Христом звали Симон, был простым рыбаком, бедным, почти совсем неграмотным, вынужденным тяжким трудом зарабатывать на жизнь. Но в душе его жила пламенная вера и страх Божий, которые позволили ему по первому же слову Спасителя оставить все: свое ремесло, дом, имущество, даже семью – и пойти за Христом. Совсем другим человеком был апостол Павел, до своего обращения носивший имя Савл. Он происходил из знатной семьи, имел почетное римское гражданство, был строжайшим исполнителем иудейского закона – фарисеем, – и обладал особыми полномочиями от первосвященника преследовать христиан и предавать их на казнь. Однако все это он делал по своей пламенной ревности к Богу, и поэтому, когда Сам Господь Иисус Христос открылся ему на пути в Дамаск, Савл с такою же ревностью встал на защиту Церкви и проповедь христианства.



Апостолы Петр и Павел понесли огромные труды и претерпели невероятные страдания. Петр проповедовал с такой силой, что разом обращал ко Христу по 3 и даже по 5 тысяч человек, исцелял безнадежных больных, даже воскрешал умерших. Он первым из апостолов был заключен в темницу, а затем перенес поругание и побои от иудеев, но только радовался, что претерпел муки за Христа и продолжал безбоязненно проповедовать в разных странах. Апостол Павел же совершал непрестанные путешествия для проповеди Евангелия, обращая своими мудростью и красноречием тысячи людей ко Христу. Во время своих странствований он написал 14 посланий, которые, как говорит Иоанн Златоуст, ограждают Вселенскую Церковь наподобие стены, построенной из адаманта. Иудеи неоднократно хотели убить апостола Павла, но промыслом Божиим он продолжал свое служение. Оба апостола погибли в один день, хотя и с разницей в один год, – 29 июня по старому или 12 июля по новому стилю.

«Дал еси утверждение Церкви Твоей, Господи, Петрову твердость и Павлов разум», – говорится в стихире праздника. «Петрова твердость» – это мужество в исповедании веры и в страданиях. Само имя «Петр», нареченное Господом, означает «камень», и на камне этой правой, православной веры в Господа, Христос создал Церковь Свою. «Павлов разум» – это необыкновенная мудрость, которая вот уже 2 тысячи лет привлекает к Богу сердца людей. Достаточно почитать послания апостола Павла, чтобы убедиться, что он действительно имеет «ум Христов», как говорится в одном из посланий. Но при таком обилии благодатных даров в апостолах Петре и Павле, при непрестанно совершаемых ими чудесах, при откровениях, которые только им давал Господь, они сохраняли глубочайшее смирение и покаяние. Если мы не можем достичь такой крепкой веры, как у апостола Петра, чтобы ходить по водам и воскрешать умерших, если мы не можем стяжать такой божественной мудрости, как у апостола Павла, чтобы обращать своими словами тысячи людей ко Христу, то постараемся подражать их нелицемерному покаянию и глубочайшему смирению.

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

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

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

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ



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

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

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

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

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

Красота с грядки



Лето – отличное время для того, чтобы хотя бы на время убраться «магазинные» тоники, маски и пилинги с глаз долой и воспользоваться дарами природы для решения всевозможных косметических проблем.

Эффективность «бабушкиных» рецептов красоты, основанных на применении свежих фруктов и овощей, проверена не одним поколением. Результаты – превосходные! К тому же в масках, лосьонах и кремах из клубники, малины, абрикосов и прочих подарков лета совершенно не содержится консервантов, сульфатов, парабенов и прочих совсем не полезных для здоровья вещей, приготовление подобных косметических средств не требует много усилий, а эффект от них превосходит все ожидания. А самое приятное – в роли «домашних косметологов» могут выступать практически все фрукты или овощи. Вот попробуйте...

Огуречная эмульсия

Это отличное средство против солнечных ожогов и кожных раздражений, а также для увлажнения сухой, увядающей кожи.

Смешать сок 1 огурца, сырой яичный желток, половину стакана сливок и столовую ложку водки, протирать лицо, шею и область декольте каждое утро. Хранить эмульсию можно не более 2 суток в холодильнике.

Маски из капусты

Такие маски великолепно смягчают и разглаживают сухую и чувствительную кожу.

Мелко нарезать 2-3 капустных листа и отварить их в половине стакана молока до полного размягчения. Откинуть на сито, а затем размять ложкой до однородного состояния. Нанести теплую массу на лицо и шею на 15-20 минут, после чего умыться прохладной водой.

Натереть капустные листья, смешать их с медом и поддержать эту маску на лице 15 минут, затем смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Ледяной крем из черной смородины

Крем на основе свежего сока и льда обладает омолаживающим и тонизирующим действи-

ем, питает кожу и придает ей свежий, сияющий вид.

Взять свежесжатый черносмородиновый сок, на каждые полстакана сока добавить 1 столовую ложку оливкового масла, хорошо взбить, разлить по формочкам и заморозить. После горячего компресса (достаточно приложить к лицу смоченную в горячей воде салфетку на пару минут) помассировать кожу кубиком такого льда. Затем ополоснуть кожу холодной водой, осторожно вытереть полотенцем и нанести питательный крем.



Арбузный лифтинг

Незаменимое средство для предупреждения дряблости кожи лица, шеи и декольте!

Мякоть арбуза нарезать, выжать сок через марлю, смочить им марлевую салфетку в несколько слоев и наложить на лицо, шею и область декольте на 15-20 минут. Затем ополоснуть кипяченой водой комнатной температуры, высушить, также не вытирая, и смазать питательным кремом.

Медово-редисная сыворотка

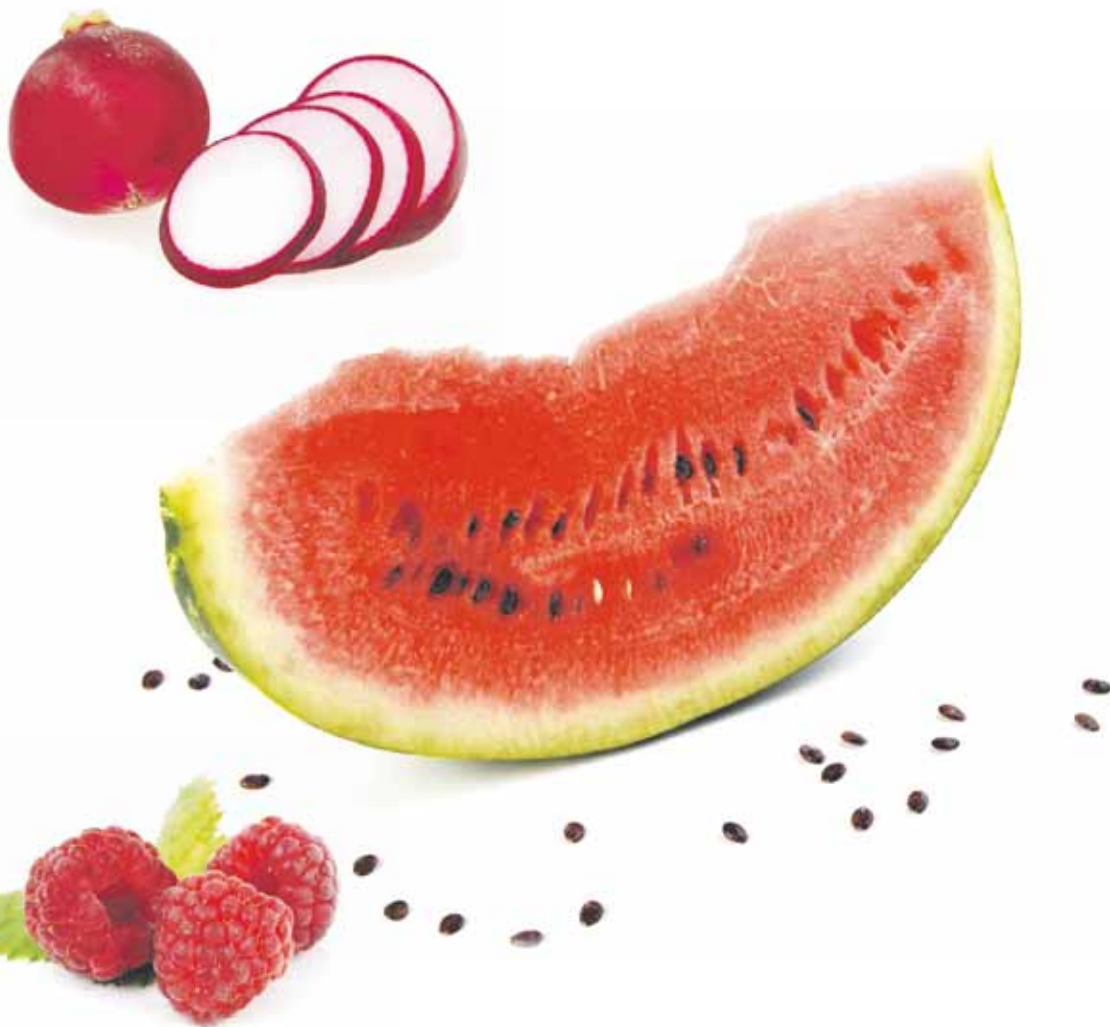
Для тех, кто мечтает раз и навсегда распрощаться с веснушками и пигментными пятнами, отбелить и подтянуть кожу лица!

Смешать по столовой ложке мелко натертой редиски, меда и сметаны. Нанести эту смесь на лицо и шею кисточкой послойно с интервалами 5-6 минут. Смыть через 20 минут, нанести тонкий слой увлажняющего крема.

Малиновый бальзам

Серьезный конкурент всех губных помад, - делает губы упругими, нежными и яркими в считанные секунды!

Размять свежие ягоды малины, отжать сок и нанести на губы на 10-15 минут. Другой вариант - пропитать этим соком марлевую салфетку и приложить ко рту.



ANZEIGE

Путь к здоровью

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

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

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

PRAXISGEMEINSCHAFT

Dr. Heinz-Ulrich Zier und Viktoria Heinrich

Sophienstr. 22 | 76530 Baden-Baden

Тел.: 07221/35000



Стоп, снято!



Автомобиль давно уже перешел из разряда роскоши в предмет первой необходимости – причем во всех областях жизни. И кинематограф тут не исключение. Больше того, в некоторых фильмах машины играют практически ключевые роли, превращаясь из бездушных средств передвижения в положительных или отрицательных героев, в символы престижа и стиля или потребительского фетишизма, в хладнокровных убийц или спасителей человечества, - и приобретая мировую известность.

«Смешать. Не взбалтывать»

Если бы автомобильный «Оскар» существовал на самом деле, его неоднократно (и, скорее всего, неизменным) лауреатом стал бы Aston Martin, «машина истинного джентльмена». «Вечный партнер» агента 007, этот необыкновенно красивый, мощный и аристократичный автомобиль появляется практически во всех фильмах «бондианы», начиная с 1964 года («Голдфин-

гер»). Именно тогда Джеймс Бонд «пересел» с Bentley на Aston Martin («Где мой Bentley?» - «Он изжил себя.» - «Что с ним не так?» - «Приказ М. Теперь вы будете ездить на этом Aston Martin») – и остался верен ему, за некоторыми исключениями, до сих пор. В последних лентах, «Казино Рояль» и «Кванте милосердия», суперагент ее Величества выполняет свои секретные и не очень миссии на гибриде Aston Martin DB9 и его гоночной версии DBR9 с форсированным мотором (больше 500 л.с.), аэродинамическим обвесом и механической шестиступенчатой коробкой передач, развивающим скорость свыше 300 км/ч. Суперкар неоднократно переворачивается, у нее отрываются колеса и элементы кузова, но Бонд между тем выходит из аварии целым и невредимым и даже не слишком испуганным... Впрочем, за рулем «машины победителя» и второго главного героя «бондианы» можно не переживать ни за свою безопасность, ни за безупречный внешний вид, ни за сохранность боевого духа, ни за успех любого начинания. Не верите, спросите Бонда.

«Mini» - малистично, но со вкусом

Как украсть... нет, не миллион, а целые 4, причем без ущерба для собственных здоровья и репутации, и благополучно скрыться? Очень просто – достаточно иметь в своем распоряжении несколько автомобилей Mini! В фильме «Итальянская работа», украв из-под носа итальянской полиции золотые слитки на сумму 4 миллиона долларов, команда английских воров благополучно скрывается от преследователей на синем, белом и красном Mini Cooper S. При этом им приходится покататься и по лестницам, и по пешеходным переходам, и по канализационным трубам и крышам, и даже въехать в грузовую фуру, но в конце концов все заканчивается хорошо! И, кстати, для корпорации British Motor Corporation тоже - после выхода картины в 1969 году Mini стал самой продаваемой машиной в Европе, а по совместительству символом предприимчивости, смекалки и иронично-рискового взгляда на мир. Кстати, с тех пор изменилось немного...

Войти в историю

Пожалуй, ни одна автомарка, кроме DeLorean, не может похвастаться бессмертием лишь благодаря только одной кинороли! Кто бы сейчас помнил модель, выпущенную тиражом всего 8500 экземпляров и просуществовавшую на рынке с 1981 по 1983 год? Да никто, если бы именно эта машина не стала средством перемещения в пространстве и времени для героев фильма «Назад в будущее»! Интересно, что в 1985 году, когда снималась первая часть этой трилогии, DeLorean DMC-12 был-таки самым настоя-

щим автомобилем будущего. Его конструктор, легендарный Джон Де Лориан, который изобрел поворотник, резиновый бампер и другие важные элементы современных машин, постарался на славу и сделал свое детище поистине революционным, оснатив его 2,8-литровым двигателем V6 и стильным кузовом-купе с открывающимися вверх дверями типа «крыло чайки»... На самом деле, как сказал главный герой фильма «Назад в будущее»: «Уж если ты делаешь машину времени из простого автомобиля, то почему бы ей не выглядеть стильно?»! Но, как это часто бывает в жизни, идея опередила время, и жизнь DeLorean оказалась столь же красивой и краткой, как и жизнь машины времени, которую уничтожают в финале трилогии. А память о ней осталась – и, похоже, навсегда...

Будущее наступит сегодня

Одним из самых удачных концепт-каров, сделанных по заказу Голливуда, стал авто-

мобиль Audi RSQ. Созданный на базе легендарного Audi R8 – полноприводного спортивного купе с эксклюзивным оснащением и высокими динамическими характеристиками, - RSQ стал в полном смысле слова главным персонажем ленты «Я, робот», снятой по мотивам фантастических произведений Айзека Азимова, а заодно и подтвердил «общесемейное» звание Audi - «машина, объединяющая спортивный стиль и престиж». Именно за эту модель компания Audi в 2004 году получила одну из наиболее престижных в мире рекламы наград EASA Euro Effie. Кстати, Audi R8 неоднократно проявляла свое актерское мастерство и в других голливудских блокбастерах, в частности, в «Перевозчике» и «Железном человеке», после чего число ее продаж неуклонно возрастало (и это при цене от 111 100 евро!). Вот что значит звание «машины будущего»...



Нескучный сад, или «страна Балкония»

Лето - это время уютных посиделок на заливной солнцем веранде, пикников на лоне природы и чаепитий в саду. Впрочем, наличие дома с прилегающим к нему участком - вовсе не обязательное условие для создания летнего настроения! Потому что превратить балкон или лоджию в «нескучный сад» или, по крайней мере, украсить его яркими цветами или газонной травой, высаженной в эффектное керамическое кашпо, может позволить себе каждый.

С чего же начать оформление «страны Балконии»? Специалисты советуют вначале распрощаться со всем лишним (в том числе старой мебелью, отжившими свое цветочными горшками, выцветшими ковриками...), - оформлять любой интерьер «с чистого листа» гораздо проще! Застекленный

балкон можно украсить красивыми шторами или декоративными шторами-плиссе или жалюзи (лучше крепить их на каждую раму в отдельности), а для защиты от солнца открытого балкона как нельзя лучше подойдут яркая маркиза или пестрый зонтик. Что же касается мебели, то к ее выбору нужно подходить творчески, используя все ресурсы своей фантазии, тогда самые обычные, казалось бы, скамейка, стол или стулья приобретут новый облик и станут блестящей дизайнерской находкой. Так, простая деревянная мебель будет выглядеть гораздо наряднее в сочетании с яркими подушками, а полотняная скатерть в пеструю клетку украсит даже тривиальный пластиковый столик. Ну, а теперь - дело за «изюминкой» балконного интерьера, то есть за цветами!





Перед тем, как отправиться в магазин за рассадой, необходимо хотя бы приблизительно представлять, какие именно растения нужны для превращения того или иного балкона в цветущий сад. Для этого надо, во-первых, учитывать условия их будущего «проживания»: если балкон или лоджия с утра до вечера залиты солнцем, тут приживутся тепло- и светолюбивые цветы (календула, гвоздика, вербена, петуния, бархатцы), для затененных балконов можно порекомендовать более неприхотливые примулу, настурцию или незабудки. Во-вторых, следует помнить, что цветы должны гармонировать по цвету как друг с другом, так и с «общим фоном», то есть стеной дома. Так, белые и желтые цветы наиболее выигрышно смотрятся на фоне красной стены, синие и фиолетовые – на фоне желтой или коричневой, а ярко-красные, насыщенно-розовые и нежно-голубые – на белом фоне здания. Некоторые фитодизайнеры рекомендуют избегать большого разнообразия цветочных культур, ограничиваясь сортами разной окраски одной культуры и составляя композиции из максимум 2-3 видов растений или одного вида, но разных цветов. Интересным дополнением к таким лаконичным решениям станут так называемые верти-

кальные конструкции, – деревянные решетки или просто натянутые шнуры, увитые вьюнками, филодендронами, клематисами и плющом.

С цветами все более-менее понятно, а что делать с горшками и контейнерами для них? Тут все очень просто: если балкон хорошо освещается в течение дня, «дом» для растений должен быть светлых оттенков, чтобы не перегревалась корневая система. Зато для балконов с недостаточным освещением темные горшки и кашпо, наоборот, являются возможностью дополнительно обогреть растения. Выбор формы зависит исключительно от предпочтений «балконных» садоводов, но неважно, идет ли речь о «классических» подвесных ящиках, корзинках или кашпо, у каждой емкости должен быть поддон, куда собираются излишки воды после полива, иначе могут испортиться покрытия пола, подоконников и стен. Точно такая же аксиома – соответствие размеров цветочных ящиков размеру балкона, в то же время их ширина и глубина не должны превышать 20-25 см (это обеспечивает сохранение необходимого запаса питательных веществ и влаги). Чтобы избежать кислородного голодания растений, на дно горшков в качестве

дренажа можно насыпать измельченный пенопласт, а поверх него – несколько сантиметров мелкого торфа, который хорошо впитывает воду и сохраняет ее для корневой системы в жаркие дни, постепенно снабжая корни животворной влагой.

Балконный цветник будет радовать глаз буйством красок вплоть до первых заморозков, если правильно подобрать сезонные композиции: так, в июле пышным цветом расцветут петунии, душистый горошек, бегонии, ромашки и герань, а в августе (и до глубокой осени) можно любоваться клематисами, плетистыми розами, хризантемами и многими видами низкорастущих астр. И, конечно, немаловажен также и уход за «садом в каменных джунглях»: растения, посаженные на балконе, нужно ежедневно поливать в вечернее или утреннее время, периодически рыхлить землю после полива, удалять засохшие соцветия или цветы... Впрочем, все эти хлопоты – мелочь по сравнению с удовольствием, которое вы получите от райского уголка, созданного вашими руками на небольшом пространстве «страны Балконии»!

Осторожно, одиночество!

Как выяснилось в ходе исследований, проведенных специалистами Чикагского университета, одиночество намного опаснее курения, алкоголя и переедания. По их наблюдениям, у одиночек (особенно это касается людей пожилого возраста) часто наблюдается повышенное давление, хроническая усталость, а также чувство тревоги и стресса. Есть мнение, что у одиноких людей система защиты дезактивируется под влиянием стресса и психологических факторов. При этом повышается уровень гормона стресса кортизола, кровяное давление, что в особо тяжелых случаях может привести к инфаркту или инсульту. Кроме этого, у одиноких пожилых людей риск развития онкологических заболеваний в несколько раз выше, нежели у их социально активных сверстников. Так что общайтесь как можно больше – на здоровье!



Нет - конфетам!

Немецкие ученые бьют тревогу: привычка «тех, кому за ...» баловать себя сладким способствует снижению работоспособности мозга и способности к запоминанию информации и даже может стать толчком к развитию старческой деменции! Все дело в том, что употребление пищи с высоким содержанием сахара в течение длительного времени негативно влияет на способность мозга к обучению и обработке полученной ранее информации, так как слишком большое количество сахара может мешать инсулину регулировать утилизацию клетками глюкозы (такая способность инсулина является неотъемлемым условием нормального хода мыслительного процесса). А еще злоупотребление сладким в пожилом возрасте может блокировать способность нервных клеток использовать и запасать энергию, необходимую для мыслительных процессов. Поэтому врачи рекомендуют свести потребление конфет и печений к минимуму и переключиться на фрукты и ягоды.

Тщательно пережевывая пищу, вы помогаете ... себе!

Специалисты установили закономерность между скоростью приема пищи и риском возникновения сахарного диабета второго типа. Японские медики проанализировали истории болезней более 200 пациентов с диагнозом «сахарный диабет», изучив их обычный режим дня и то, как они принимают пищу. Выяснилось, что поспешное жевание и проглатывание еды в 2,5 раза повышает риск развития ожирения и, как следствие, вероятность появления сахарного диабета второго типа. Эта закономерность справедлива в основном для людей старшего поколения. Так что тщательно пережевывайте пищу и старайтесь есть как можно медленнее – и тогда у вас не будет проблем ни с фигурой, ни со здоровьем!



Вечерняя смена

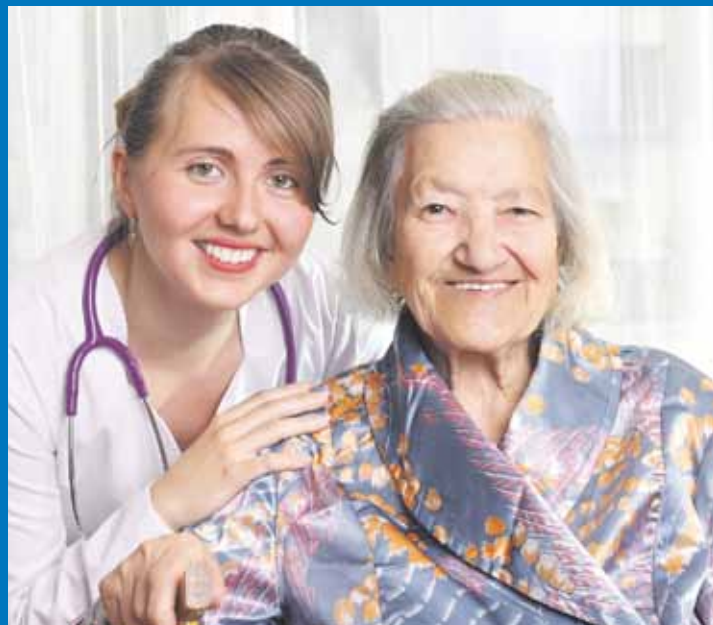
Прием лекарств должен соотноситься с природным ритмом человека. Это касается и приема препаратов для сердца и от гипертонии, которые, как выяснилось, неодинаково эффективны в разное время суток. Канадские исследователи определили, что лекарства от гипертонии оказывают желаемый эффект, только если их принять вечером, а вот если их принять днем, то они действуют в лучшем случае только как плацебо. В худшем же – могут даже навредить! Медики советуют передвинуть прием препаратов, нормализующих давление, на период с 19.00 до 21.00 часов, – ведь, несмотря на то, что многие пожилые люди страдают от высокого давления как днем, так и вечером, только ночью высокое давление может нанести им самый большой вред. Одновременно «вечерняя смена» приема лекарств является и самой эффективной.

РЕЗИДЕНЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Rhin Towers» создан для всех тех, кто стремится по возможности сохранить свою независимость, и в то же время вынужден считаться со своим возрастом и нуждается в помощи! «Rhin Towers» находится в светлом и просторном доме в самом центре Хеллерсдорфа (Helle Mitte), в непосредственной близости от парковой зоны, торгового центра, станции метро и остановок автобусов и объединяет два высотных дома (11 этажей), спроектированных с учетом нужд людей с ограниченными физическими возможностями. Оба дома недавно были полностью реконструированы и отремонтированы. На каждом этаже размещаются 4-5 квартир различных размеров и планировки: 1-, 2- и 3-комнатные квартиры площадью от 40 до 75 кв.м.

Жильцы комплекса-резиденции для пожилых людей «Rhin Towers» могут воспользоваться дополнительными услугами, предлагаемыми квалифицированным персоналом фирмы «SW Sorglos Wohnen UG». В перечень услуг, который может гибко изменяться в зависимости от потребностей и пожеланий каждого конкретного жильца, входят:

- ➔ Вызов экстренной помощи 24 часа в сутки («Тревожная кнопка»)
- ➔ Доставка на дом горячей еды с учетом индивидуальных пожеланий
- ➔ Визиты на дом врачей и физиотерапевтов
- ➔ Занятия со специалистом по геронтопсихологии
- ➔ Организация сопровождения на прогулках
- ➔ Участие в разнообразных культурно-развлекательных мероприятиях
- ➔ Оказание всесторонней помощи и поддержки социальными работниками



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

При необходимости предлагается профессиональная организация переездов «под ключ» и помощь в составлении заявлений о предоставлении государственной материальной помощи на переезд в соответствующие организации.

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

РЕЗИДЕНЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
HELLERSDORFER STR. 171-173 | 12627 BERLIN
ТЕЛ. 030 / 992 73 159 (ЕЛЕНА ПАУЛЬ)

Обыкновенные герои



Чтобы быть героем, порой совсем не обязательно спасать мир или рисковать ежедневно жизнью, - достаточно просто с достоинством и честью преодолевать все трудности, не жалуясь на обстоятельства и поддерживая своих близких, и уметь радоваться мелочам.

В этой истории, написанной самой жизнью, есть все: радость и горе, взлеты и падения, добро и зло... На долю ее главных действующих лиц – Константина и Галины Кексель, - выпало столько проблем и испытаний, что казалось, справиться с ними просто невозможно. Но они не опускают руки, не жалуются на несправедливость мира, а просто живут, - честно и достойно, радуясь мелочам и не теряя ни при каких обстоятельствах чувства юмора. Обыкновенные люди, каждый день совершающие свой маленький подвиг.

Константин Кексель пережил войну и эмиграцию, потери, разочарования, болезни... Но, даже после того, как ему был поставлен страшный диагноз – рак, – он не потерял бодрость духа и вкус к жизни, а также способность шутить и рассказывать с неподдельной самоиронией о себе и самых трагических обитаях своей нелегкой жизни.

...Фортуна с самого начала была не слишком благосклонна к Константину Кекселю. За несколько месяцев до его рождения, ранней осенью 1941 года, произошла одна из самых страшных трагедий в истории России - массовая депортация поволжских немцев в Сибирь и Казахстан. Под колеса чудовищной машины, не разбиравшей правых и виноватых («немец – значит, враг и предатель»), попала и семья Кекселей. Вынужденные в 24 часа покинуть родную Саратовскую область, ослабленные и измученные долгой дорогой «спецпереселенцы» прибыли в маленькую казахскую деревню, где им пришлось в чудовищных условиях начинать жизнь с нуля. Там, в норе-землянке, где разместилось сразу несколько семей, на

свет появился маленький Костя. Первая зима его жизни была по-настоящему страшной: холод, голод, полная неизвестность и страх перед будущим. Не намного лучше, впрочем, были и последующие годы – Константин вспоминает, что одним из самых лучших подарков на его день рождения была картошка, которую ему преподнесла мама... С ранних лет мальчик знал, что единственная возможность выжить – это трудиться не покладая рук и рассчитывать только на себя. Закончив 4 класса, он устроился на работу, - был шофером-

дальнобойщиком, водителем в геологических экспедициях... В одной из таких экспедиций он и встретил красавицу Галину,



ставшую впоследствии его женой. Дружная семья, налаженный быт, хорошая работа, - все было бы хорошо, если бы не неуверенность в будущем. А после перестройки Кекселям и вовсе стало ясно, что в Казахстане их не ждет больше ничего хорошего. И вот они уже упаковывают вещи и готовятся к переезду в Германию, где снова начинают все с начала: курсы по изучению языка, привыкание к новому образу жизни, поиски квартиры... Хотя на «молочные реки и кисельные берега» Галина и Константин в Германии не рассчитывали, не предполагали они и того, как сложно будет складываться их жизнь на новой Родине. «Самая большая проблема первых лет в новой стране, с которой нам, да и, наверное, всем эмигрантам, пришлось столкнуться, – это проблема одиночества, - говорит Галина Кексель. – Мы приехали в Германию в том возрасте, когда находить новый круг общения и заводить новых друзей уже не так про-

сто. К тому же решение бытовых проблем на первых порах отнимало все время и силы... А потом Константин тяжело заболел, и стало уже совсем не до поисков новых контактов». Одиночество, изоляция от общества, ощущение собственной ненужности и беспомощности, да к тому же и участившиеся проблемы со здоровьем, - казалось бы, поводов для отчаяния предостаточно, но только не для семьи Кекселей! Опускать руки и жаловаться на жизнь, повисать тяжким грузом на шее детей и внуков? Это не в их правилах! Константин и Галина самостоятельно осваивают науку пользования компьютером (и, соответственно, Интернетом), таким образом заполнив «информационные пробелы» и разнообразив свой досуг, находят они и другие способы решения своих проблем, - в частности, обратившись в службу по уходу на дому «Веритас». «Мы очень благодарны сотрудницам «Веритас», которые не просто отлично выполняют свои профессиональные обязанности, но и окружают нас заботой и вниманием, относясь к нам, как к своим близким, - рассказывает Константин Кексель. – Как бы не были загружены своими проблемами и работой «наши родные девочки» Стелла и Иоланта, они всегда приходят к нам в хорошем настроении, всегда готовы помочь и поддержать, выслушать и утешить... Я хочу пожелать всем пожилым людям, - ведь каждый может оказаться в ситуации, когда без посторонней помощи просто не обойтись! - ценить благородный труд опекающих их сотрудников службы по уходу на дому и быть бесконечно признательными им за их душевное тепло!».

... Очень часто мы не видим за деревьями леса, а за будничной суетой – людей, которые живут рядом с нами, и знакомством с которыми можно гордиться. Хотя бы потому, что они не падают духом даже перед лицом болезней, проблем и трудностей, умеют быть благодарными и ценить добро. Разве это не заслуживает искреннего восхищения и глубокого уважения?





Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

Мы предоставим Вашим близким не только необходимый им уход, но и окружим их вниманием и заботой от всей души!

Для нас является само собой разумеющимся откликаться на все запросы и потребности пожилых, больных людей и инвалидов, оказывая им всестороннюю поддержку во всех затруднительных жизненных ситуациях, будь то болезнь или проблемы быта.

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

Наши услуги:

- ✓ Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
 - ✓ Медицинское обслуживание и профессиональный уход
 - ✓ Оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pflegestufe) и получения материальной помощи от касс ухода (Pflegekassen) и районных муниципальных учреждений (Bezirksämter)
 - ✓ Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
 - ✓ Доставка на дом медикаментов и вспомогательных средств
 - ✓ Сопровождение при визитах ко врачам и на прогулках
 - ✓ Помощь при решении социальных вопросов, составлении заявлений и писем в социальные ведомства и кассы медицинского страхования, ведении общей документации и т.д.
 - ✓ Психологическая поддержка и занятия с геронтопсихологом
 - ✓ Предоставление услуг парикмахеров, мастера по маникюру и педикюру, массажистов, физиотерапевтов, логопедов и инструкторов по лечебной гимнастике
- ... и многое другое!



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

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



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

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

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

www.veritas24.info

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

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

На старт, внимание, лето!



Мы говорим «лето» - подразумеваем «отпуск». Ну, а отпуск, в свою очередь, это праздник для тела и души. Как же провести самое лучшее время года так, чтобы последующими долгими зимними вечерами было о чем вспомнить?

Пора отдыхать!

Как уже упоминалось, лето – это время для отдыха. И вот почему: именно в период с июня по август организм срочно нуждается в передышке, чтобы набраться сил для предстоящей борьбы с непогодой, вирусами и нехваткой витаминов, которыми щедро одаривают нас осень, зима и весна. Кроме этого, возможностей качественно и интересно отдохнуть летом гораздо больше, нежели зимой. А значит, надо срочно воспользоваться ситуацией и сменить обстановку, а заодно и поправить здоровье, и забыть о стрессе и будничной рутине, и набраться новых впечатлений!

Направо пойдешь...

Выбор «правильного» места для отдыха – дело сугубо индивидуальное. Кому-то нравится пляжный отдых, кому-то – прогулки по горным тропам, а еще кому-то – лечение на водах. Но, прежде чем сделать выбор в пользу того или иного отпускного направления, следует помнить, что отдых далеко не во всех климатических зонах принесет пользу для здоровья! Например, влажные субтропики противопоказаны при некоторых гинекологических заболеваниях, астме, а сухие – при болезнях сердца. При некоторых заболеваниях (например, при стенокардии или тиреотоксикозе, после инфаркта) лучше вообще не покидать свою климатическую зону, потому что к «своим» погодным условиям организм привык, а под «чужие» ему нужно достаточно долго подстраиваться. Что уж говорить о том, что с возрастом адаптационные возможности организма снижаются, и, попадая из относительно мягкого климата в экстремальную жару или

повышенную влажность, да еще и на очень короткий период, вы подвергаете иммунитет серьезному испытанию. Такая встряска не имеет ничего общего с оздоровлением.

Время «Ч»

Врачи твердо уверены, что минимальный период релаксации, который нужен организму среднестатистического взрослого человека, составляет минимум 21 день. Поэтому предпочтительнее не «дробить» отпуск на части, а отгулять его одним махом. Если же по какой-то причине такой подход к планированию отпуска не имеет ничего общего с реальностью, то надо хотя бы помнить, что организм полностью перестраивается на режим отдыха только через 8 дней. А значит, на поездки к морю и на прочие летние путешествия надо закладывать не менее 10-14 дней, иначе отпуск окажется серьезным испытанием для здоровья.



Такая вот компания

Не менее важным условием удачного отпуска является и выбор подходящей компании для него. В идеальном варианте следует отдыхать только с близкими по духу людьми и проверенными временем друзьями. Да и с теми неплохо бы заранее обсудить все тонкости совместного ничегонеделанья, ведь у каждого свое представление об отдыхе! И уж тем более не стоит заставлять себя через

силу делать что-то, что нравится вашим компаньонам по вояжу, если вам этого в глубине души не хочется. Пусть они сами поедут на экскурсию, а вы пока искупаетесь лишний раз или подольше поспите. Или наоборот.

На все 100%

Кто-то из мудрых сказал, что каждый день нужно проживать так, как будто он – последний. Это касается и отпуска! Тем более,

что в отрыве от повседневности даже самые банальные вещи приобретают особый смысл и придают жизни некую пикантность. Словом, да здравствует лето с его неограниченными возможностями, и да здравствует идея использовать этим самые возможности сполна, - чтобы было о чем поговорить и что вспомнить с улыбкой в менее интересные сезоны!



Ани Лорак: «Семья - это последнее, что осталось от рая на земле!»

Певица и актриса Ани Лорак – о семье, творчестве и секретах своего успеха.

- Ани, недавно Вашей дочке Сонечке исполнился годик, - поздравляю! Вы уже привыкли к роли мамы?

- Спасибо! Могу сказать, что за этот год дочка стала для меня всем. Появилось еще больше ответственности за то, что я делаю, и самое главное - умножилось счастье, потому что дети - это самое прекрасное, что может произойти в жизни любой женщины.

- Как изменилось Ваше мироощущение с появлением Сони?

- Поменялась вся моя жизнь! Если раньше у меня была только сцена и творческие планы, то сейчас я четко понимаю, что самое важное - это моя семья. София с первых дней жизни стала для меня всем. Я не понимаю, как могла раньше жить без нее! Это чувство восторга не покидает меня до сих пор, когда доченька уже делает свои первые шаги, говорит свои первые слова, я жадно ловлю эти моменты, стараясь запомнить их на всю жизнь. Помню, когда она сказала «мама», мне сначала даже не верилось. Я у всех начала спрашивать: «Вы слышали, слышали?!»



- На каком языке Вы с ней разговариваете, на русском или украинском? А Ваш муж?

- У нас интернациональная семья, поэтому в нашем доме можно услышать 4 языка: русский, английский, турецкий, а когда приезжает в гости бабушка - мой папа, - она еще и украинский осваивает. Когда мы все дома, каждый обращается к Сонечке на своем наречии - и она всех понимает. Не перестаю удивляться, как ей это удается...

- А сама Соня уже что-то говорит?

- Она где-то в 5-6 месяцев начала агукать и отчетливо произносить «мама», сейчас в ее лексиконе уже около 10 слов. Она растет очень смысленной девочкой: если я надеваю вечернее платье и какие-то сережечки, она обращает на них внимание и начинает меня внимательно изучать. Думаю, нарядной я нравлюсь ей больше (*смеется*)! Взгляд у дочки выразительный, осознанный, будто она уже взрослая. Иной раз даже не по себе от того, что я пытаюсь разговаривать с ней как-то по-детски.

- Вы не боитесь этого раннего взросления? Того, допустим, что лет в пять, например, Соня выйдет на сцену и споет перед полным залом...

- Пусть все будет, как будет, развитие определяет природа, а против нее, как известно, не попрешь! Моя задача - быть рядом и помогать дочке во всех ее талантах и начинаниях.

- Соня чья дочка - мамина или папина?

- Она наша. Как муж говорит: фрукт любви. Когда я смотрю на нее, четко вижу глаза Мурата. Когда он берет ее на руки, радуюсь не меньше, чем когда она обнимает меня. Поэтому наша девочка и папина, и мамина. И дай Бог, чтобы не пришлось никогда разделять, кого она любит больше, кого меньше. Ребенку нужны две энергии, и мужская, и женская, от папы и мамы. Я глубоко уверена, что у ребенка должна быть полноценная семья.



- Крестным отцом Сонечки стал Филипп Киркоров. Почему именно он?

- За годы, что мы знакомы, наши отношения давно перешли в родственные. Хотя, знаете, я никогда и представить себе не могла, что у нас с Филиппом случится такая дружба. Есть экранный образ Киркорова, где он совершенно не такой, как в жизни. А есть человек, которого я узнала лично. И оказалось, что он - безумно добрый, честный, благородный человек, которому я доверяю.

- Как Вам удалось так быстро вернуться в прекрасную форму после беременности и родов?

- Хотелось выходить на сцену в том платье, которое подходит для песни (*улыбается*), чтобы все было по талии, по фигуре, и мне не надо было бы бояться, что лишний сантиметр где-то портит линию. Понятно, я же не просто женщина, которая родила ребенка! Я артистка, и быть в отличной форме - часть моей профессии. А еще я размышляю о том, что тело - это храм души, и храм этот должен быть красивый, убранный, приятный, чтобы душе было в нем уютно. Если храм не таков, какой бы тебе хотелось, то и душе в нем неудобно, ты начинаешь страдать, впадаешь в депрессию, ищешь виноватых... А все надо начинать с себя. Поэтому я, как только оторвала Сонечку от груди, начала работу над собой. И знаете, никаких особых секретов у меня нет: первое, что мы делаем - закрываем ротик, то есть не кушаем, после 7 часов вечера. Второе - физические нагрузки. Утро начинаем с зарядки, с упражнений на пресс, подтягивание мышц рук, ног, ягодич - приседания, растяжки, отжимания от пола - целый комплекс. Все это я делаю дома по утрам самостоятельно. А вечерами хожу на фитнес. Конечно же, помогли и танцы. Готовясь к съемкам клипа «Обними меня», я целый месяц брала уроки хореографии. И продолжаю заниматься по сей день. Никакой химии «для похудения» не употребляю - только собственные усилия и воля.



- Вы – наглядный пример успешного совмещения карьеры и воспитания ребенка. Поделитесь своим секретом успеха?

- Секрет прост: у меня нет другого выбора. Моя семья и мои зрители - это два кита, между которыми я постоянно балансирую. Мне очень нравится фраза: «Семья - это последнее, что осталось от рая на земле». И мне кажется, что задача каждой женщины, как хранительницы семейного очага, - сберечь этот райский уголок. Мне всегда нравилось смотреть, когда идут пожилые мужчина и женщина рука об руку, и понятно, что у них есть своя история: дети, внуки, большой стол, за которым собирается вся семья. Это для меня верх развития отношений, любви. Наверное, именно таких людей можно назвать истинно счастливыми. Но и работа значит для меня тоже очень много. Поскольку я по знаку зодиака Весы, для меня важно, чтобы в жизни все было урав-

новешенно. Поэтому на одной чаше весов у меня семья, на другой — сцена. Я страдаю, когда долго не выступаю, не вижу зрителей. Ведь я с раннего детства четко понимала свое предназначение, свою миссию — петь и дарить людям позитивные эмоции!

- Многие считают, что со временем любовь превращается в привычку... Что подсказывает Ваш семейный опыт?

- Любовь - это такая величина, которую всегда нужно доказывать, это цветок, который необходимо все время поливать, чтобы он расцветал и благоухал. И, если каждый человек попытается изменить не кого-то, а свою собственную жизнь, начав с себя, в мире станет гораздо больше настоящих семей.

- Вы прошли долгий и непростой путь от никому не известной девочки из школы-интерната до одной из самых ярких звезд российской и украинской эстрады. Что из того, что Вам пришлось преодолеть на этом пути, было самым трудным?

- Весь мой путь к успеху был трудным! Поэтому и все мои достижения и награды для меня так важны и ценны. Они не свалились с неба, а стали результатом моей работы, приложенных усилий. Помню первый лучик славы после конкурса «Утренняя звезда», где я стала открытием года. Эту программу в то время смотрели все, ждали воскресения, включали телеканал ОРТ в указанное время и ждали начала передачи. И когда я вернулась в Украину, я впервые ощутила внимание, заинтересованность во мне. Потом я выпустила новый альбом, пошла концер-

ты, съемки клипов... Но все мои труды вознаградились по достоинству: на Всемирном конкурсе молодых исполнителей «Big Apple Music-96», который проходил в Нью-Йорке, я получила Гран-при, на «Евровидении-2008» заняла 2 место и получила награду «Artistic Award Eurovision Song Contest», которую вручают лучшему артисту конкурса. После победы на Евровидении Президент Украины присвоил мне звание Народной артистки Украины «За весомый личный вклад в популяризацию украинской культуры в мире и высокое песенное мастерство». Я не понаслышке знаю, что популярность приходит не сразу, и только к тем, кто ее заслуживает, кто много работает и решительно идет к своей цели.

- В Вашем багаже – звания лауреата массы конкурсов, от «Утренней звезды» до «Евровидения»... Покорение каких еще вершин запланировано?

- Уже осенью начнется мой всеукраинский тур, который охватит около 25 городов. Знаю, что впереди у меня есть еще много других наград, таких, как «Грэмми», «Оскар», MTV. Необходимо повышать планку, чтобы не оставаться на одном месте!

- Существует теория, что для исполнения желаний необходима визуализация будущего. Вы с ней согласны?

- Конечно! Всегда сначала нужно представить себе, чего ты хочешь, во всех подробностях, - и двигаться к этой цели. В Библии есть такие прекрасные слова: «Обдумай стезю свою и пусть шаги твои будут тверды!»,- словом, все в ваших руках!



То, что нужно?



Как определить, что нам нужно для счастья?

Так уж устроен (современный) человек, что ему просто необходимо окружать себя всевозможными вещами, причем - вполне определенными. Принято считать, что владение неким набором предметов – некая жизненная необходимость, способ достижения более высокой ступени на общественной лестнице, порой даже гораздо действенный, чем какой-то багаж знаний, свойства характера или количество прочитанных книг. От старинной поговорки: «По одежке встречают, по уму провожают» сегодня, кажется, осталась только первая часть... И это не так уж удивительно, - ведь, по статистике, за год на нас обрушивается такой поток рекламной информации, убеждающей в том, что владение теми или иными вещами непременно изменит нашу жизнь к лучшему, сколько всего несколько десятилетий назад люди видели за всю свою жизнь. Поэтому разобраться в том, что нам действительно нужно, задача непростая.

Несомненно, в желании (в особенности подкрепленное возможностью) покупать все, что хочется, нет ничего предвзятого. Больше того, по мнению психологов, существует целый ряд весомых причин, побуждающих нас делать покупки. К таковым относятся приобретаемое вместе с вещами ощущение свободы и контроля над своей жизнью, устранение симптомов депрессии и тревоги, повышение самоуважения и уверенности в себе (особенно в том случае, когда можно позволить себе купить то, что сейчас захотелось, а не то, что продиктовано необходимостью). И, конечно, иллюзия власти, - ведь часто мы покупаем не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти, в том числе в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, льстивые похвалы, фирменные пакеты для покупок... Именно тут-то и таятся «подводные камни»! И первый из них – принципиально ложный подход к проблеме собственной самооценки. Последняя ни в коем случае не должна зависеть от каких-то внешних факторов (в первую очередь покупательской возмож-

ности, наличия той или иной вещи и чужого мнения!). Второй «подводный камень» - это погоня за совершенно ненужными, по сути, нам вещами, в процессе которой на задний план отходят куда более важные вещи, а определенная часть жизни посвящается совсем не тому, чему нужно было бы ее посвящать. Кто спорит, новый автомобиль (телефон, туфли, сумка и далее по списку), - это прекрасно. Но ставить в зависимость от их наличия или отсутствия свое эмоциональное состояние, то есть свое чувство счастья, более чем неразумно. Хотя пойти в магазин и купить новую, дорогую вещь гораздо проще, чем поработать над собой...

Как же провести четкую границу между тем, что нам нужно на самом деле, а без чего мы могла бы спокойно обойтись? Можно обратиться за помощью к философии, а точнее, феноменологии, видящей вещи такими, какие они есть, без всяких заложенных в них добавочных смыслов. Феноменология рассматривает суть вещей без оглядки на подсознание или мнение окружающих. То есть машина – это всего лишь средство передвижения, независимо от года выпуска и количества опций, а сумка остается сумкой, даже если она дизайнерская, и такую же модель носят поголовно все голливудские звезды. И, прежде чем сделать тут или иную покупку, полезно подумать о ее истинной сути, взглянув на нее с точки зрения ее первоначального смысла. И, конечно, задав себе вопрос, действительно ли достоинства этой конкретной вещи представляют собой истинную ценность, или же без них можно спокойно обойтись? Еще одним совсем не лишним вопросом, помогающим определить «нужность» того или иного предмета, является: «Если бы этот мобильный телефон (яхту, часы, джинсы...) никто, кроме меня, не увидел, стал бы я их покупать?»...

Было бы ошибочным утверждать, что материальные ценности не важны вовсе, и что десятилетний VW Golf лучше, чем новенький Mercedes SL, или, по крайней мере, не уступает ему в функциональности. Конечно, это не так. Вопрос в том, насколько наше чувство счастья зависит от наличия того самого Mercedes SL в частности и материального благополучия в целом? Народная мудрость гласит, что богат не тот, у кого много, а тот, кому достаточно. И умение довольствоваться тем, что есть, порой гораздо важнее обладания статусными вещами. И уж точно к основным условиям счастья принадлежит то, что купить очень сложно или вовсе невозможно: дружба, любовь, семья, творчество, свобода быть собой... Потому что счастье – это чувство, а не вещь. А чувства подчиняются совсем другим законам!

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В середине лета Овны будут находиться в хорошем расположении духа, - неудивительно, ведь все их начинания получили более чем перспективное развитие! Теперь вам можно немного отдохнуть и расслабиться, вы это вполне заслужили! Удачного отпуска, в общем!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Июль станет для Тельцов достаточно сложной порой, когда необходимо заново расставить приоритеты в своей профессиональной деятельности, карьере и личной жизни и пересмотреть свои взгляды на жизнь, цели и устремления. Скорее всего, многое из того, к чему вы стремились, уже потеряло актуальность, а значит, пора перестроить свою шкалу ценностей!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В июле Близнецам будет сопутствовать удача. Счастье в личной жизни, материальное благополучие, успех в делах, неожиданное признание со стороны окружающих... Все складывается просто сказочно! Единственное, что может стать ложкой дегтя в бочке меда, это ваши чрезмерные мнительность и суетливость, - но вы сумеете взять себя в руки и не давать им воли, правда же?

Рак (22 июня - 22 июля)



В июле Ракам придется из всех сил бороться за место под солнцем и отстаивать свои личные интересы, будь то в делах или в личной жизни. А поэтому не стоит подливать масла в огонь и планировать важные дела, усложняя тем самым жизнь не только себе, но и своим близким, а также впадать в депрессию. Неприятности, как и плохая погода, явление временное...

Лев (23 июля - 21 августа)



Львы в середине лета будут стремиться к лидерству, невзирая на обстоятельства, окружающих и свои собственные реальные потребности. Победа любой ценой, - вот ваш девиз на ближайшее время. Но не забывайте и о том, что игра не всегда стоит свеч, а отсутствие результата - это тоже результат.

Дева (22 августа - 23 сентября)



Для Дев июль станет временем необходимых в их жизни перемен. Длительное время вы страдали от своей закомплексованности, неспособности на великие дела, но благоприятное расположение планет в этом месяце поможет вам побороть свои страхи и сомнения и обрести внутреннюю гармонию, а также сделать важный шаг на пути к счастью.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весы в июле смогут перевести дух и расслабиться. Воспользуйтесь

моментом и поезжайте отдыхать, а если такой возможности у вас нет, постарайтесь не начинать сейчас никаких новых проектов, по меньшей мере, таких, которые вы не сможете завершить в ближайшее время, или которые потребуют от вас полной отдачи. Поберегите силы, они вам понадобятся позже!

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Июль подарит Скорпионам массу возможностей и шансов изменить все к лучшему. У вас наконец-то появится возможность поправить свое материальное положение, наладить отношения в семье и удовлетворить свои творческие амбиции. Удача будет сопутствовать вам практически во всем, - используйте это золотое время на все 100%!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Июль будет для Стрельцов достаточно спокойным и удачным месяцем. Хотя проблемы не минуют ни вашу профессиональную сферу, ни личную жизнь, вы будете чувствовать себя прекрасно, потому что увидите: ваши усилия приводят к замечательным результатам! Все потому, что вы наконец-то научились видеть мир не только в черно-белых красках, но и в полутонах...

Козерог (22 декабря - 20 января)



В июле Козерогам придется действовать максимально решительно и целеустремленно, иначе успеха им не видать. Еще вам необходимо будет (порой даже «наступая на горло собственной песне») отказаться от некоторых своих несколько устаревших и слишком жестких принципов и проявлять чудеса дипломатии. В противном случае вас ждет масса проблем, - а это совсем не то, что вы ждете от жизни!

Водолей (21 января - 20 февраля)



Эрудиция, смелость и оригинальность, присущие Водолеям, помогут им в этом месяце заслужить поощрение у начальства и откроют перед ними замечательные перспективы карьерного роста. Да и в личной жизни эти качества сослужат вам хорошую службу. Все задуманное будет осуществляться легко и быстро, причем без особых усилий с вашей стороны, - давно бы так!

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



В июле активность Рыб возрастет в несколько раз. Что ж, вы не понаслышке знаете, что финансовое благополучие достигается исключительно благодаря упорному труду и высокой ответственности! Правда, сейчас ситуация значительно упростится благодаря поддержке родственников и друзей, и вам не придется разрываться на части в погоне за прекрасным.

Бюджетный вариант



Рейнланд-Пфальц: Outlecity Metzingen (Friedrich-Herrmann-Strasse 6, 72555 Metzingen), Designer Outlet Zweibrücken (Europa Allee, 66482 Zweibrücken)

Берлин-Бранденбург: Designer Outlet Center Berlin (Alter Spandauer Weg 1, 14641 Wustermark)

Северный Рейн-Вестфалия: EOC Euregio Outlet Center (Laurenzstraße 51, 48607 Ochtrup),

Нижняя Саксония: Designer Outlet Wolfsburg (An der Vorburg 1, 38440 Wolfsburg)

Бавария: Wertheim Village (Gewerbegebiet Almosenberg, 97877 Wertheim), Ingolstadt Village (Otto - Hahn - Strasse 1, 85055 Ingolstadt)

Приобрести самые лучшие вещи по самым низким ценам? Нет ничего проще, - спасибо аутлет-центрам!

Однажды в Америке...

Давным-давно, а точнее, в конце XIX века, на собрании учредителей американского концерна Anderson-Little, производящего мужскую одежду, было вынесено решение открыть прямо на территории фабрики магазин, в котором продавался бы по бросовым ценам оставшийся по окончании сезона товар. Идею создания так называемых Factory Outlets подхватили другие промышленники, и вскоре торговые точки, где можно было покупать вещи чуть выше их себестоимости, появились почти во всех штатах «страны неограниченных возможностей». А в 70-е годы прошлого столетия история торговли «остатками» совершила новый виток: в городе Ридинг (штат Пенсильвания) открылся мультибрендовый центр, в котором ведущие производители одежды, косметики, игрушек, спортивного оборудования и других товаров реализовывали нераспроданные в своих фирменных магазинах из-

лишки со скидками до 90%. Успех нововведения был ошеломляющим – только в первый год существования Factory Outlet Center посетили миллионы человек! На самом деле, кто же откажется купить фирменную вещь за половину, треть, а то и всего за десятую часть исходной цены? Спустя десятилетие аутлет-центры распространились по всей Америке, а через несколько лет появились и в Европе. «Бюджетный вариант» приобретения одежды, обуви, косметики и товаров для дома премиум-сегмента стал отличным решением проблемы выбора между ценой и качеством, что по достоинству оценили (и продолжают ценить) многочисленные клиенты «модных деревень» Старого и Нового света.

В чем сила, брат?

Формат аутлет-торговли с каждым годом набирает обороты – наверное, сегодня в мире не существует людей, не убедившихся на собственном опыте в выгоде покупок в подобных центрах! Популярности аутлетов способствует множество факторов: это и низкие цены (достигаются они, во-первых, за счет экономии на торговой площади, ведь

большинство аутлетов располагается в промышленной зоне или за городом, во-вторых, за счет ассортимента: «прошлосезонных» моделей и неполных коллекций), и умопомрачительный выбор брендов, от Aigner и Adidas до Versace и Wolford, принцип «все под одной крышей» (помимо широкого ассортимента товаров, современные «торговые деревни» предлагают множество других развлечений и услуг - от баров и ресторанов до детских игровых аттракционов), и просто приятная атмосфера... Добавим к этому высокое качество продаваемых тут вещей: в Европейском Союзе действуют жесткие правила, регламентирующие торговлю в аутлетах. Производителям здесь строго запрещено выпускать отдельные линейки товаров низкого качества для реализации со скидкой. Поэтому за соответствие «остатков» стандартам качества можно не волноваться! Не последним аргументом в пользу подобных шоппинг-центров является и их близость к окрестным достопримечательностям. Совместить культурную программу с марш-броском по магазинам – отличная идея проведения выходных для всей семьи!





16 июня компания «Веритас» отметила свой 9 день рождения. Начавшийся засветло праздник на лоне природы, в котором приняли участие сотрудники, клиенты и пар-

тнеры компании, продолжался до глубокой ночи. Командные игры, конкурсы, гастрономические изыски и, конечно, приятное общение в дружеской атмосфере, - воспоминаниям гостям мероприятия хватит до следующего лета. Жалко только, что «день рождения только раз в году»...

аний гостям мероприятия хватит до следующего лета. Жалко только, что «день рождения только раз в году»...



Ресторан персидской кухни Nirvan: высшее блаженство!

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

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



Ресторан Nirvan

Eberhardstr. 73 | 70173 Stuttgart

Тел.: 0711 / 24 05 61

www.nirvan.de

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

Бесплатная парковка для гостей нашего ресторана в течение 2 часов

 **veritas**[®]
GROUP

www.veritas-company.de

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

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

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



ЗАИНТЕРЕСОВАЛИСЬ?

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



МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

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

Бытовые услуги:

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

Дополнительные услуги:

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

Мы гарантируем Вам:

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

Медицинская служба «Гармония»
представлена в следующих регионах:

**Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen**

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

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

Baden-Baden | Karlsruhe | Rastatt

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



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



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

В июле на экранах

С 2 июля 2012 года

ICE AGE 4 - VOLL VERSCHOBEN

(«ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД-4: ПОЛНОЕ СМЕЩЕНИЕ»)

Режиссеры: Стив Мартино, Майк Трумейер

Авторы сценария: Майкл Берг, Джейсон Фучс, Майк Рейсс

Роли озвучивали: Рэй Романо, Джон Легуизамо, Куин Латифа

После приключений под землей семьи мамонтов, саблезубого тигра и их друзей прошло 7 лет. За это время снова изменился климат, полностью сместились континенты, - а самое главное, до неузнаваемости поменялся привычный мир героев мультфильма... На этот раз им, чтобы выжить, придется пересечь целый океан и найти новое место обитания – а это не так-то просто!

THE AMAZING SPIDER-MAN

(«НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК»)

Режиссер: Марк Уэбб

Авторы сценария: Джеймс Вандербилт, Элвин Сарджент, Стивен Кловз

В ролях: Эндрю Гарфилд, Эмма Стоун, Стэн Ли

Новый герой, новые приключения, новая любовь, - и новая интерпретация истории о человеке-пауке, вернее, о чудесной метаморфозе неудачливого школьника, которого укусил паук-мутант...

С 5 июля 2012 года

2 TAGE NEW YORK

(«ДВА ДНЯ В НЬЮ-ЙОРКЕ»)

Режиссер: Жюли Дельпи

Авторы сценария: Алексия Ландо, Жюли Дельпи

В ролях: Крис Рок, Жюли Дельпи, Брэд Смит

«Американская мечта» француженки Марион сбылась довольно быстро: вместе со своим возлюбленным она живет в самом сердце Нью-Йорка, имеет превосходную работу... Но в один из дней прямоком из Франции к ней в гости решают заскокить сестра, отец и бывший парень. Чем обернутся для всех них эти два дня в Нью-Йорке?

С 19 июля 2012 года

G.I. JOE : DIE ABRECHNUNG

(«G.I. JOE: ЧАС РАСПЛАТЫ»)

Режиссер: Стивен Соммерс

Авторы сценария: Стюарт Битти, Скин Вудс, Майкл Гордон

В ролях: Дэннис Куэйд, Ченнинг Татум, Сиенна Миллер

Базирующееся в Европе высокотехнологичное международное военное подразделение, известное как G.I. Joe, бросает вызов зловещей корпорации, руководимой знаменитым оружейным бароном и грозящей миру применением бактериологического оружия.

С 26 июля 2012 года

THE DARK KNIGHT RISES

(«ТЕМНЫЙ РЫЦАРЬ: ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ»)

Режиссер и автор сценария: Кристофер Нолан

В ролях: Кристиан Бэйл, Том Харди, Лиам Нисон

После смерти окружного прокурора Харви Дента Бэтмен берет на себя ответственность за совершенные им преступления, чтобы защитить его репутацию и репутацию полицейского департамента Готэма. Но спустя 8 лет Бэтмен вынужден вернуться, чтобы помешать новому злодею Бэйну уничтожить город, - и восстановить справедливость.

С 31 июля 2012 года

UPSIDE DOWN

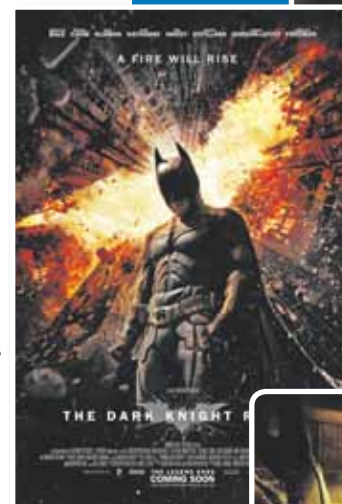
(«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ»)

Режиссер: Хуан Диего Соланас

Авторы сценария: Сантьяго Амигорена, Хуан Диего Соланас

В ролях: Кирстен Данст, Джим Стерджесс, Хайди Хоукинс

Адам, простой парень из непростого мира, вновь и вновь погружается в воспоминания о прекрасной Еве из параллельной вселенной. Их случайное и недолговечное знакомство переросло в любовь, против которой - все законы физики. Сможет ли Адам, вопреки всему, спасти возлюбленную, а заодно и решить судьбу миров?



Необыкновенное чудо

Рецепты необыкновенных летних салатов с чудесным вкусом.

Салат из помидоров с травами

Ингредиенты: 1 кг помидоров, 4 луковицы, 12 веточек петрушки, 12 веточек мяты, 12 веточек кориандра, 12 веточек базилика, 1 пучок зеленого лука-резанца, 8 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка уксуса-бальзамико, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть и обсушить. Разрезать их на четвертинки и положить в салатницу. Лук очистить, вымыть и измельчить, добавить к помидорам. Пряные травы вымыть, обсушить. Лук-резанец нарезать, с остальных пряных трав оборвать листики. Посыпать ими салат, полить уксусом и оливковым маслом. Посолить и перемешать. Подавать сразу или слегка охладив в холодильнике.



Салат из авокадо с огурцами и брынзой

Ингредиенты: 5 огурцов, 2 авокадо, 5 штук редиса, 4 столовые ложки черных маслин, 6 зубчиков чеснока, 200 г брынзы, сахар, соль, уксус, специи по вкусу

Для заправки: 200 г йогурта, 200 г сметаны, 4 столовые ложки оливкового масла, укроп и соль по вкусу

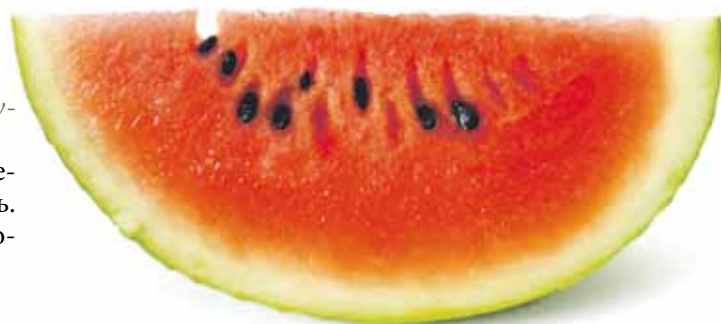
Огурцы и авокадо нарезать кубиками, редис натереть на крупной терке, чеснок измельчить, маслины нарезать пополам, положить в миску и перемешать с другими компонентами салата. Попробовать и, если надо, заправить специями. Затянуть миску с салатом пленкой и отправить в холодильник на несколько часов. Приготовить йогуртовый соус, перемешав все компоненты. Перед подачей выложить овощи в салатницу, полить соусом и оливковым маслом. Подавать со свежим хлебом.



Арбузный салат по-гречески

Ингредиенты: 500 г мякоти арбуза, 200 г сыра фета, 12 оливок, 1 пучок редиса, 1 пучок мяты, 4 столовые ложки меда, перец (молотый) по вкусу

Редис вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Сыр фета и мякоть арбуза нарезать кубиками одинакового размера. Мята вымыть, обсушить и крупно нарезать. Смешать ингредиенты с оливками, добавить оливковое масло и мед. Убрать в холодильник на 1 час. Подавать, украсив листочками мяты.



Салат из шпината и хурмы

Ингредиенты: 200 г листьев шпината, 3 хурмы, 80 г грецких орехов или орехов пекан, апельсиновый сок или оливковое масло по вкусу

Листья шпината промыть и положить в большую салатницу. Хурму очистить и нарезать дольками, добавить к салату вместе с орехами. Сбрызнуть апельсиновым соком или оливковым маслом.

Салат «Тиффани»

Ингредиенты: 500 г куриного филе, 50 г молотого жареного миндаля, 200 г сыра, 4 яйца, 200 г майонеза, 100 г ягод винограда

Обжарить филе, нарезать ломтиками. Яйца отварить, остудить, измельчить. Курицу, натертый сыр и измельченные яйца последовательно выкладывать в салатницу, каждый слой посыпать миндалем и промазывать майонезом. Украсить салат выложенными плотно друг к другу порезанными пополам виноградинами.



Суп-салат «Дачный»

Ингредиенты: 500 г говядины, морковь, 2 свеклы с ботвой, луковица, 2 болгарских перца, 4 помидора, сметана, зелень, горчица

Говядину отварить, добавив в конце варки в бульон соль, репчатый лук и специи. Достать из бульона мясо и лук. В кипящий бульон положить нарезанные соломкой морковь, свеклу и измельченную свекольную ботву -- суп должен получиться достаточно густым. Довести овощи до готовности, выключить огонь и оставить суп минут на 15 настаиваться. В это время нарезать мясо и овощи. В глубокую тарелку положить кусочки холодного мяса, нарезанные помидоры и перец, а также мелко нарезанную зелень. Залить получившийся салат супом и украсить сметаной.

АНЕКДОТЫ

Жена спрашивает у доктора о здоровье мужа после операции:
 - Доктор! Есть надежда?!
 - Смотря на что вы надеетесь...

Муж рассказывает в кругу друзей про вчерашнюю ссору с женой:
 - И за кем же было последнее слово?
 - Понятное дело - за мной! - гордо говорит он - Я сказал «Хорошо, покупай»...

Аптекарь вводит в курс дела молодого практиканта:
 - А из этой бутылки мы наливаем, когда рецепт написан совсем неразборчиво.

- Пожалуйста, не волнуйтесь! - говорит хирург пациенту, лежащему на операционном столе.
 - Но, доктор, это моя первая операция в жизни...
 - Ну и что? У меня это тоже первая операция, но я-то держусь!

- Спасибо!
 - Спасибо на хлеб не намажешь!
 - Тогда большое тебе человеческое масло!

Надпись на бумажке в коробке конфет: «Четыре конфеты съел я. Упаковщик №5».

Диалог двух друзей:
 - О чем ты мечтаешь?
 - Я мечтаю о том, что как-то раз встречу фею, которая подарит мне сто тысяч долларов.
 - А почему не миллион?
 - Ну, миллион - это нереально.

Маленькие хитрости: знаете ли вы, что если золотую рыбку положить на сковородку, то количество желаний увеличивается до пятидесяти?

Человек молод до тех пор, пока его оптимизм, фантазии и мечты еще способны противостоять чувству реальности.

- Ой, соль рассыпалась. Это к ссоре!
 - А может, обойдется?
 - Нет уж, дорогой. Я уже настроилась...

Покупатель в магазине:
 - Заверните мне эти три носовых платочка. Я хочу подарить их жене.
 - Вы хотите сделать ей сюрприз?
 - О, да! Она ведь надеется на норковую шубу.

Увидеть ядовитого паука - это ерунда! Гораздо страшнее, когда он пропадает из виду...



СУДОКУ

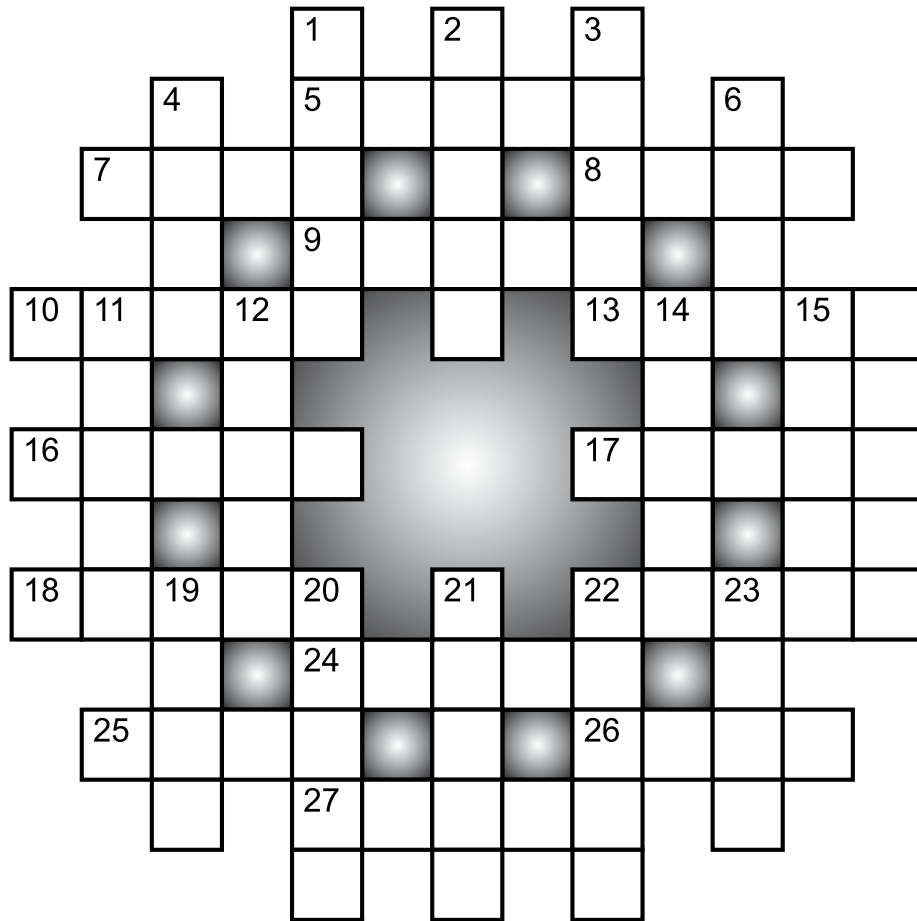
		2	6	7		
	4					
				2	9	8
	9	8		7	1	
6		2		5		
3		8	1			
	3		7	8	6	
		1	2	4		
						3

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

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

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

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Как называется летательный аппарат, на котором женщина впервые поднялась в воздух? 7. Кушанье для беззубых. 8. Французский город, место казни Жанны Д'Арк. 9. Живущая вместе родня. 10. Осенние посевы зерновых. 13. Что идёт без ног? 16. Излишек гонора. 17. Деловое посещение. 18. Бабий печной инструмент. 22. Бессловесный вид искусства. 24. Литейная форма. 25. Первый обычно комом. 26. Начало утра. 27. Причина хохота.

По вертикали: 1. Ассорти элементов. 2. Инструмент для изготовления изделий давлением. 3. Внеочередное наказание в армии. 4. Группа экспертов, определяющих призовые места. 6. Карикатурный портрет. 11. Качество, отсутствующее у денег. 12. Весомая величина в физике. 14. В тесноте, да не в ней. 15. Важная деталь всех бочек. 19. Звериный облик оборотня. 20. Жизненная активность. 21. Антипод вампира. 22. Животное для шашлыков. 23. Полный месяц.

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

Schutzgebühr: 0,55 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:

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

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

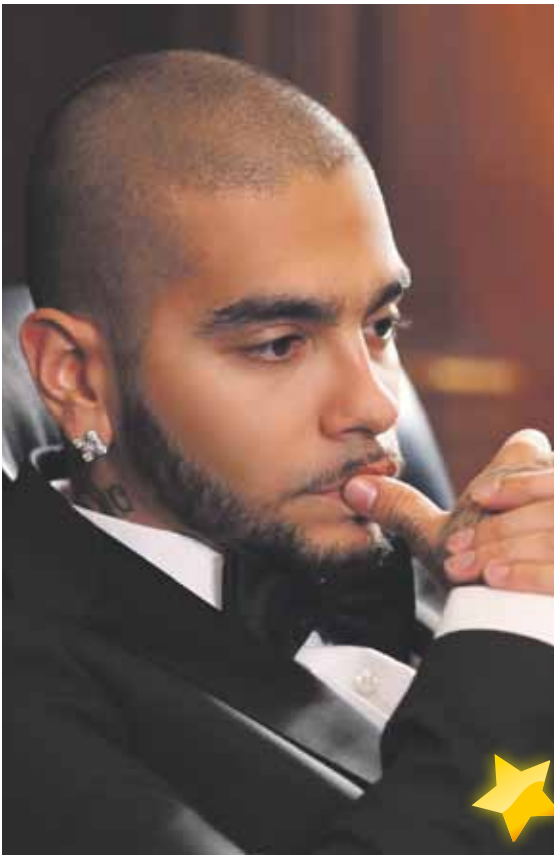
Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

Здесь могла бы быть Ваша реклама!

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

... и никаких съемок!



Филипп Киркоров, которого на церемонии «Муз-ТВ 2012» признали «Лучшим исполнителем десятилетия» (кроме того, он победил в номинациях «Лучшее видео» за клип на песню «Снег» и «Лучшее шоу»), сообщил, что собирается примерно на полгода устроиться от всяческих телесъемок, фестивалей и конкурсов. «Нынешним летом не поеду ни на «Славянский базар» в Витебск, ни на «Новую волну» в Юрмалу!», заявил певец и добавил, что это необходимо как ему самому, так и публике. Впрочем, гастролировать Киркоров будет все так же активно: «Хочу, чтобы шоу «ДруГой» не только в столице, но и в других городах увидели в полном объеме. Сейчас решаю, как перевозить по стране сложные декорации, технику и т.д. Так что совсем на дно я не уйду!». А пока «поп-король» намеревается подать судебный иск о защите своих чести и достоинства к рэперу Тимати. Поводом для этого стала ссора исполнителей в Твиттере и скандальный видеоклип «Давай, до свидания!», снятый Black Star российской эстрады. Кстати, этот же конфликт послужил и основанием для закрытия премии Муз-ТВ. Юбилейная, 10 по счету церемония, стала и последней...



Семейный портрет в интерьере



Пьер Нарцисс закончил работу над своим видеоклипом «Хрустальная любовь». В

съемках ролика приняла участие вся семья музыканта – его жена Валерия и шестилетняя дочка Каролина, которую папа уже готовит к карьере артистки. Закрытая презентация «семейного портрета в интерьере» состоялась в московском ресторане Bad Room, куда Пьер пригласил своих друзей и коллег. «Хрустальная любовь» - первый клип, в котором мы снимались всей семьей, поэтому и представить его решили в такой же дружеской, теплой атмосфере, а заодно и провести этот вечер с близкими нам людьми»,

- рассказал виновник торжества. По окончании просмотра зал взорвался аплодисментами, большая часть которых досталась Каролине, блестяще справившейся с ролью юной волшебницы. «Каролина – одаренная девочка, это видно сразу, - поделился своими впечатлениями солист группы «Динамит» и автор текста песни «Хрустальная любовь» Илья Зудин. - Кто знает, возможно, лет через десять она сама будет известной певицей и запишет хит со своим звездным папой!».

Ираклий Пирцхалава: чемпионату Европы 2012 года посвящается...

Российский певец Ираклий Пирцхалава снял клип на песню неофициального гимна футбольного чемпионата Европы-2012. Идея песни, которая была представлена Ираклием на двух языках «Я тебя люблю» и «Give it all to you», возникла с подачи самих футболистов российской и украинской сборных. Будучи большим футбольным фанатом, Ираклий дружит со многими звездами футбола, среди которых Андрей Шевченко, Роман Павлюченко, Андрей Воро-

нин, Юрий Жирков и Александр Самедов. Они же посоветовали на то, что до сих пор нет песни, которая была бы посвящена актуальному чемпионату Европы, и попросили Ираклия написать неофициальный гимн UEFA 2012. В результате получилась песня европейского уровня на русском и английском языках. Услышав ее,



именитые футболисты согласились сняться в одноименном клипе, съемки которого прошли на подземной парковке главного торгового центра Москвы ЦУМ. Кроссовки, в которых снимались звездные футболисты, а также официальный мяч UEFA 2012 с их автографами будут разыграны на благотворительном аукционе в помощь больным детям.

«Бурановские бабушки»: бренд под защитой закона

У всего на свете есть светлые и темные стороны, - и у победы «Бурановских бабушек» на международном конкурсе «Евровидение-2012» в том числе. Успехом удмуртских пенсионерок захотели незаконно воспользоваться уже как минимум 2 российских



предприятия, занимающиеся производством продуктов питания и попытавшихся зарегистрировать на себя марку «Бурановские бабушки». Продюсеры знаменитого музыкального коллектива обещают обратиться в суд, если продукция с таким именем появится на прилавках. ООО «Дом Люд-

милы Зыкиной» (именно с этой компанией сотрудничают серебряные призеры Евровидения) подало заявку на товарный знак по многим классам товаров еще год назад, в том числе — по продуктам питания, так что все права «звездных бабушек» защищены законом. И у желающих подзаработать на старушках вряд ли что-то получится...