



Юлия Ковальчук: «Я и лень – вещи несовместимые!»

СТР. 20

Юлия Ковальчук, певица, теле- и радиоведущая, актриса и Посол Универсиады-2012, - о своих творческих планах, секретах красоты, детских мечтах и чертах характера.



ТЕМА

В зоне риска

Ежегодно с лица Земли исчезает 300 языков и наречий. При этом в «зоне риска» - не только экзотические диалекты, но и «великий, богатый и могучий» русский язык.

СТР. 18



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Кроме правды

Иногда сладкая ложь все-таки гораздо лучше горькой правды, - действительно ли это так?

СТР. 22



ЗДОРОВЬЕ

Подарок лета

Клубника является заслуженным лидером среди всех потребляемых европейцами ягод, - особенно в июне!

СТР. 6



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Такие разные сады

Идея помочь природе и преобразить естественный ландшафт была одной из самых здравых за всю историю человечества.

СТР. 12

В мире

«Бензиновая полиция»: все под контролем?

Отныне цены на топливо в Германии будут находиться под неусыпным контролем новой антимонопольной службы, - так называемой «бензиновой полиции». Толчком к созданию подобного ведомства стал резкий рост цен на горючее в стране, а также иск против «большой пятерки» BP/Aral, Shell, Total, Esso и Jet (эти 5 крупнейших компаний, владеющих немецкими автозаправками, были заподозрены в ценовом сговоре и нарушении антимонопольного закона). Теперь операторы всех без исключения бензозаправок, расположенных на территории Германии, должны предоставлять «бензиновой полиции» всю информацию о каждом повышении или понижении отпускной цены на горючее и объяснять причину этих изменений, а также сообщать, по каким ценам они закупили топливо. На основании этих данных власти рассчитывают контролировать ценообразование на бензин и пресекать возможные манипуляции владельцев заправок. Напомним, что дать бой высоким ценам на топливо решился в прошлом месяце и президент США Барак Обама. Он же предложил ограничить спекуляции на нефтяном рынке, оказывающие большое влияние на стоимость бензина.



Власти Германии обеспокоены выступлениями салафитов

Недавняя акция членов религиозного движения «Салафия» по бесплатной раздаче Корана во многих крупных городах Германии вызвала тревогу у представителей правоохранительных органов. По мнению министра внутренних дел ФРГ Ханс-Петера Фридриха, «салафиты создают идеологический базис для исламского терроризма, а от его фанатичных сторонников исходит особенная угроза безопасности Германии». В Германии насчитывается около 3 тысяч представителей этого движения, представляющего ультраконсервативное направление в исламе и отклоняющего любые попытки модернизации религии. Салафиты, в частности, не признают равноправие между мужчиной и женщиной, западные политические модели и демократический строй. Во многих странах «Салафия» внесена в список запрещенных террористических и экстремистских движений.

Atalanta: продолжение следует

Главы внешнеполитических ведомств 27 государств-участников Евросоюза сообщили о своем решении продлить военно-морскую операцию Atalanta по борьбе с сомалийскими пиратами. Акваторию Аденского залива будут в течение еще как минимум 2 лет регулярно патрулировать военные корабли Франции, Германии, Италии, Нидерландов и Бельгии. Их будет поддерживать боевые суда НАТО, по крайней мере, в ходе боевых учений Ocean Shield, которые начнутся в самое ближайшее время. Это решение обосновано тем, что сомалийские пираты только в прошлом году нанесли мировой экономике ущерб в размере 6,6-6,9 миллиардов долларов. Примерно треть всех регистрирующихся в мире нападений на суда происходят у берегов Сомали. Пираты пользуются тем, что через Аденский залив проходит очень оживленный морской путь, а в самой стране много лет идет гражданская война, не позволяющая властям эффективно бороться с преступностью.



Willy Brandt «опаздывает»

Открытие нового международного аэропорта Берлин-Бранденбург имени Вилли Брандта, которое должно было состояться 3 июня, откладывается. Как сообщают представители аэропорта, до намеченного срока не удалось выполнить дополнительные требования, касающиеся, в частности, противопожарной безопасности, а также систем оповещения и блокировок дверей в терминалах. Именно из-за этого техническая инспекция TÜV заблокировала сдачу в работу нового комплекса. Это, кстати, уже не первая проблема, возникшая в ходе возведения аэропорта-гиганта: в ноябре 2011 года тут возникли проблемы с вентиляцией, а в середине апреля 2012 года было принято блиц-решение о возведении дополнительного терминала, так как выяснилось, что первоначальный проект не сможет обеспечить заложенную в нем пропускную способность. В любом случае, закрытие двух ныне действующих «воздушных ворот столицы», Tegel и Schönefeld, пока отложено на неопределенный срок (по оценкам специалистов, самым ранним сроком дебюта Willy Brandt BER, скорее всего, можно назвать август текущего года). Каждый месяц «опоздания» проекта обходится в данном случае примерно в 15 млн евро, - если учесть, что с самого возникновения идеи возведения аэропорта в 1996 году и начала его реализации 10 лет спустя, работы постоянно отставали от графика, можно представить себе, в какую копеечку обойдется в конце концов эта затея...

В Германии

«...чувства добрые я лирой пробуждал»: poesiefestival berlin 2012

С 1 по 9 июня Берлин станет подмостками увлекательнейшего спектакля под названием «13-й фестиваль поэзии». Восславить свободу, пробудить лирой добрые чувства и воздвигнуть нерукотворные памятники смогут как знаменитые поэты, так и те, кто только делают свои первые шаги на литературном поприще. Со сцены столичной Академии искусств прозвучат стихи авторов из Европы, Южной и Северной Америки, Азии и Африки. В рамках фестиваля пройдут также литературные чтения, представления, музыкальные вечера и показ фильмов.



Культуру в массы: Karneval der Kulturen

Одно из самых ярких мероприятий немецкой столицы – Карнавал культур, который пройдет в этом году с 10 по 13 июня, возник на волне растущей интернационализации Берлина, населенного представителями самых разных народов. Традиционные уличные празднества, музыка всех стилей и направлений, красочный парад костюмов, блюда народных кухонь – добро пожаловать на берлинский Карнавал культур!

Дни роз: Rosenneuheitenwettbewerb Baden-Baden

Каждый год в июне в честь начала сезона роз в Баден-Бадене проходит самый крупный в Европе Праздник роз. В рамках праздника, который в этом году состоится 20 июня, пройдут соревнования садовников и традиционный всемирный конкурс роз, на котором определится лучший новый сорт года, а также многочисленные культурные мероприятия.



Призрак оперы: Opernfestspiele München

Оперный фестиваль в Мюнхене – уникальное событие культурной жизни не только Европы, но и всего мира. Он считается одним из старейших театральных праздников мира – впервые он состоялся в 1875 году, - и одновременно «законодателем» современной оперной моды. С 24 июня по 31 июля в Национальном театре Баварии пройдут новые постановки и лучшие спектакли текущего и прошлых сезонов с участием исполнителей мирового уровня. Художественное руководство этого грандиозного праздника оперы традиционно осуществляет музыкальный директор Баварской государственной Оперы Кент Нагано – знаменитый американский дирижер японского происхождения.

На всех парусах: Kieler Woche

Крупнейший в мире праздник парусного спорта в кильской гавани берет свое начало в 1882 году. С этого времени утекло много воды, но Кильская неделя по сей день остается одним из самых популярных мероприятий Германии и старейшим спортивным состязанием в Европе. В легендарной парусной регате, главном событии Кильской недели, традиционно участвуют яхтсмены из разных стран мира. Помимо состязаний профессионалов, в рамках этого праздника проходят также многочисленные развлекательные шоу и соревнования зрителей. Итак, увидимся 24 июня на кильской акватории!





Криминальная хроника

Меры безопасности на Олимпийском стадионе усилены

Вследствии участившихся случаев попыток незаконного использования пиротехнического оборудования в ходе футбольных матчей, проходящих на столичном Олимпийском стадионе, берлинской полицией предпринят ряд мер по усилению безопасности. Дополнительно к уже имеющимся 52 камерам наблюдения будут установлены еще как минимум 10, а на входе - организованы новые контрольные посты. На этих постах посетителей будут проверять как сотрудники полиции и собственной службы безопасности стадиона, так и служебные собаки, натасканные на обнаружение взрывчатых и наркотических веществ. Представители берлинской полиции полагают, что «служебные собаки своим видом и поведением оказывают немаловажное психологическое влияние на правонарушителей, заставляя их отказываться от своих преступных намерений», и приводят в качестве положительного примера аналогичный опыт полицейских-кинологов на стадионе «Alte Försterei» в Кепенике.



Количество Интернет-преступлений растет с каждым днем

Преступления в экономической сфере в Германии все чаще совершаются хакерами с использованием высокотехнологичного оборудования или электронных программ. В прошлом году ущерб от действий кибер-преступников составил 4,66 миллиардов евро. Самым распространенным видом Интернет-преступлений являются неправомерный доступ и преступления в сфере компьютерной информации. Особенно от этого страдают крупные компании, которые все чаще становятся мишенью для конкурентов по бизнесу или организованных преступных групп. Представители правоохранительных органов призывают руководство и сотрудников фирм и предприятий, а также частных лиц, проявлять особенную бдительность, необходимую для защиты от незаконного присвоения как коммерческой, так и частной информации.

Закрывайте окна и двери!

Количество имущественных преступлений по всей Германии за последний месяц резко увеличилось. В частности, почти на 30% возросло число краж из частных домов и квартир. При этом в 6 из каждых 10 совершаемых краж преступники не совершают взлома: окна и двери, оставленные хозяевами по беспечности открытыми, позволяют им практически беспрепятственно войти в помещение. По словам представителей криминальной полиции, в основном подобные правонарушения совершаются в период с 10.00 до 14.00, когда хозяев нет дома, и длятся не более получаса (если злоумышленникам не удастся за 5-10 минут попасть в облюбованные ими квартиру или дом, они, как правило, отправляются на поиски другого объекта ограбления). Стражи порядка напоминают, что покидая жилье, необходимо закрывать окна и двери: таким образом риск ограбления можно уменьшить по меньшей мере наполовину.



Решение вопроса об охране нейкелльнских школ отложено

Рассмотрение заявления властей берлинского района Нойкелльн о предоставлении финансовой помощи школам для оплаты услуг служб безопасности в школах пока отложено. Напомним, что в связи с крайне неблагоприятной ситуацией в школах, расположенных в северной части Нойкелльна, с 2009 года на организацию охраны детей муниципалитетом района выделялось ежегодно 700 тысяч евро в год. И это принесло свои плоды: если в 2007 году здесь было зарегистрировано более 50 случаев нападения на учеников и педагогов местных школ, в 2010 году таковых было всего 3. Сотрудники охраны сумели за 4 года предотвратить свыше 400 проникновений в помещения школ посторонних лиц с явно не мирными намерениями. Но в этом году финансовая ситуация не позволила продолжать успешную программу. Власти района обратились за помощью в берлинский сенат, - к сожалению, окончательное решение будет вынесено лишь к середине лета.



Юридическая консультация

На вопросы читателей газеты «Время» отвечает адвокат Вадим Гофшанд.

«Здравствуйте! Мне очень нужна Ваша консультация вот по какому случаю: на днях я неправильно припарковала автомобиль перед детским садом, куда ходит мой сын. Обычно я ставлю машину на специальную стоянку или чуть дальше по улице, но в тот раз сын опаздывал к началу занятий, и я в порядке исключения заехала задними колесами на тротуар прямо перед зданием детского сада. Сотрудник дорожной службы полиции, в это время проезжавший мимо, велел мне убрать автомобиль с тротуара, на что я объяснила ему, что уеду через несколько минут, как только отведу ребенка в сад. Полицейский не только не поверил мне, но и тут же вызвал эвакуатор, который должен был увезти мою неправильно припаркованную машину. Я, проводив сына на занятия, моментально уехала с места происшествия, не дожидаясь приезда эвакуатора, причем все время неправильной парковки заняло в общей сложности не более 5-10 минут. Теперь мне пришел штраф за противозаконную парковку автомобиля и плюс к тому счет за вызов эвакуатора. Со штрафом я согласна, но уж никак не со счетом за услуги эвакуационной службы... Что мне делать?»

Вероника В., Берлин

Уважаемая Вероника, хочу Вас успокоить – действия по вызову эвакуатора, предпринятые полицейским в Вашем случае, неправомерны. К такому же выводу пришел и Верховный суд по гражданским делам в Гамбурге (Hamburgische Obergerverwaltungsgericht) при рассмотрении аналогичного случая и вынесении решения по нему (5 Vf 124/08 от 08.06.2011). Если обстоятельства незначительного нарушения правил дорожного движения предусматривают их быстрое устранение водителем, и водитель сообщает полиции о своем намерении убрать машину с места неправильной парковки в течение нескольких минут, вызов эвакуатора со стороны полиции не считается уместным и необходимым. Кроме того, вмешательство эвакуационной службы никак не повлияло бы на скорость устранения нарушения (то есть эвакуационная машина приехала бы гораздо позднее, чем Вы сами намеревались убрать автомобиль с неполюженного места парковки). Поэтому Вы должны оплатить только штраф, но не счет за услуги эвакуационной службы! Тем не менее я рекомендую Вам обратиться к адвокату, чтобы он составил соответствующее письмо в органы правопорядка, объясняющее Ваш отказ оплаты такого счета.

«При заказе поездки в отпуск через Интернет-портал я по невнимательности допустил ошибку, заказав случайно для себя и 3 других членов моей семьи пакет туристических услуг, включавший проживание в отеле и полет, в двойном размере. Обнаружив ошибку, я

тут же отменил одну из двух броней. Владелец Интернет-портала потребовал от меня выплаты установленной его Общими коммерческими правилами суммы штрафа за отмену поездки. Вправе ли он делать это, ведь налицо явная случайная ошибка с моей стороны, тем более я все-таки приобрел поездку?»

Владимир К., Потсдам

Нет, не вправе! Так же посчитали и судьи земельного суда Франфурта-на-Майне (Landgericht Frankfurt am Main), вынося решение по похожему на Ваш случаю (2-24 S 40/11 от 01.09.2011). Для владельца Интернет-портала должно быть очевидно, что одни и те же люди не в состоянии в один и тот же день совершать 2 перелета в одном и том же направлении и проживать одновременно в одном и том же отеле в одно и то же время. То есть налицо явная непреднамеренная ошибка пользователя, совершавшего заказ. И факт случайной «двойной» брони не является причиной для владельца Интернет-портала требовать дополнительный штраф за отмену ошибочного заказа.

«Владелец дома, в котором я и моя семья снимаем квартиру, недавно переделал часть квартир в апартаменты для туристов. Теперь оба нижних этажа нашего дома превратились в сумасшедший дом, - дверь подъезда никогда не закрывается, на лестнице и в лифте валяются обертки, бутылки и окурки, а шум, производимый компаниями туристов, не прекращается ни днем, ни ночью. Можем ли мы требовать у владельца дома снижения квартплаты?»

Андрей В., Берлин

Да, Вы можете претендовать на снижение квартплаты, так как постоянный шум и сильные загрязнения подъезда, вызванные проживанием в Вашем доме туристических компаний, являются недостатком квартиры, негативно влияющего на качество жизни. С этим согласен и Земельный суд Берлина, вынесший решение по подобному случаю (VIII ZR 155/11 от 29.02.2012) и принудивший владельца многоквартирного дома, часть которого занимали апартаменты для туристов, которые и являлись источником беспокойства для остальных жильцов, снизить сумму аренды на 20%. Тем не менее, я советую Вам не действовать на свой страх и риск, а вначале проконсультироваться с адвокатом, который, ознакомившись с текстами договора об аренде квартиры и фактическими обстоятельствами дела, сможет определить, насколько в Вашем случае можно снизить сумму квартплаты.



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

Vadym Gofstand | Rechtsanwalt

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Tel.: +49 (0)30 863 952 69 | Fax: +49 (0)30 863 952 70 | Mob.: +49 (0)177 714 51 54 | kanzlei@ra-gofstand.de

Подарок лета



Ароматная, сочная, тающая во рту – такой клубника бывает только в июне, и шанс наесться на год вперед этим подарком раннего лета, а заодно и поправить с его помощью свое здоровье, упустить ни в коем случае нельзя.

Совсем не напрасно клубника считается лидером среди всех потребляемых европейцами ягод, особенно в июне! Мало того, что она обладает неповторимым вкусом и ароматом, в ней содержится поистине неисчерпаемый запас витаминов и микроэлементов, что делает ее отличной профилактической мерой различных заболеваний... Но это касается только «настоящей», сезонной клубники – ее упакованный в пластик «круглогодичный» вариант не обладает и сотой долей полезных свойств свежих ягод. Все дело в том, что клубника – ягода скоропортящаяся и с трудом выдерживает длительную транспортировку, поэтому ее обычно обрабатывают значительными дозами химикатов и срывают недоспелой. Именно поэтому медики в один голос предостерегают от чрезмерного потребления «привозной» клубники и советуют сконцентрироваться на свежих «дарах июня».

Но не стоит ругать «плоды импорта» – ведь, если бы не они, европейская клубника была бы далеко не такой душистой и сочной! Несмотря на то, что на территории современных Германии, Франции и Италии о клубнике знали еще в эпоху античности, речь шла в первую очередь о дикорастущей ягоде, которую теперь называют земляникой. И тогда, и позже, в средневековых травниках, она позиционировалась как лекарственное растение, так как была довольно мелкой, сухой и не слишком-то вкусной. И только в XVII веке, когда французский офицер Анри Фризе привез из своего чилийского вояжа несколько кустиков южноамериканской «родственницы» земляники, ситуация измени-

лась. В своем дневнике Фризе описал свои трофеи так: «... плоды эти избавляют сердце от страданий. Душа от аромата сих ягод наполняется любовью, а разум – весельем...». По всей видимости, весельем и любовью наполнилось и сердце французского короля, получившего от своего верноподданного в подарок корзиночку экзотических ягод. Он пришел в неопишуемый восторг от их дивных аромата и вкуса и приказал присвоить клубнике статус королевской ягоды и начать ее массовое возделывание во всей стране. Вскоре «гибридная» клубника прочно обосновалась по всей Европе, - и продолжает радовать души, разум и желудки как особ королевской крови, так и простых обывателей. И заодно поправлять их здоровье!

Ягоды клубники смело можно назвать садовой аптекой почти на все случаи жизни. Помимо укрепления организма в целом, ее используют для лечения многих болезней – сердечно-сосудистых, гипертонии, атеросклероза. Она обладает кровоочистительными и антиоксидантными свойствами, что предупреждает клеточное старение. Больше того, в «королевских ягодах» содержится рекордное количество так необходимых нашему организму фосфора, фтора и йода и, конечно же, витаминов (А, В, С, Е и многих других). Причем по содержанию витамина С клубника опережает лимон и уступает лишь черной смородине! Есть в ней и масса столь же полезных микроэлементов – марганец, калий, кальций, медь, кобальт, молибден. Большое содержание железа помогает при малокровии, укрепляет иммунитет и стенки сосудов. Благодаря меди, стимулирующей выработку коллагена, кожа делается нежной и упругой, а магний и калий способствуют эффективному снижению кровяного давления, вызванного избытком соли. Ну, а цинк, содержащийся в клубнике, повышает либидо, поэтому есть все основания считать клубнику «при-

родной виагрой». Чем еще славна клубника? Тем, что присутствующие в ее плодах флавоноиды, органические кислоты и фенольные соединения помогают избежать заболеваний глаз, вызванных свободными радикалами и дефицитом питательных веществ. И – тем, что регулярное ее потребление способствует поддержанию в организме оптимального йодного баланса, который необходим для нормального функционирования нервной системы и мозга. Еще она обладает легким мочегонным эффектом, способна нормализовать артериальное давление и снижает уровень сахара в крови.

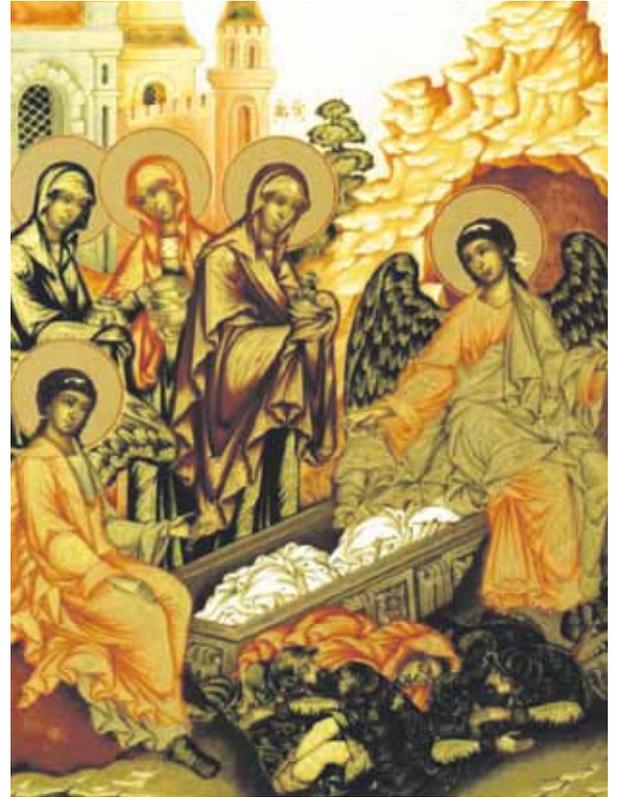
Тем, кто заботится о своей внешности, просто жизненно необходимо включать клубнику в свое меню! Помимо того, что эта ягода – лучшее средство для похудения, так как выводит из организма избыток жидкости, стимулирует пищеварение и нормализует обмен веществ, она является еще и кладом клетчатки, избавляющей от токсинов и улучшающей цвет лица, и почти не содержит калорий! Несмотря на свой сладкий вкус, клубника замедляет процесс усвоения углеводов, и поэтому способствует избавлению от лишнего веса. И, в дополнение к всему, в ней содержится больше 50 ароматических веществ, способных нейтрализовать все отрицательные эмоции и поднять настроение... Хорошо все-таки, что июнь – сезон клубники!



Жены-мироносицы: торжество любви

Не убеждения и даже не глубокая убежденность могут пересилить страх смерти, позора, а только любовь может сделать человека верным до конца, без предела, без оглядки. Любовь нерассуждающая, нерациональная, что поверх всякого страха и всякой немощи.

Праздник Жен-мироносиц приходится на самую красивую пору — вся земля в нежном цветении, позади строгости поста, отшумело уже первое ликующее «Христос воскрес!», и в то же время до Вознесения еще много времени. Это время прославления женщин, которые принесли миро, чтобы помазать тело Спасителя во гробе, и невольно оказались первыми свидетелями Воскресения. О мироносицах известно очень мало: одна из них была спасена Христом от вечной гибели, от демонской одержимости; другие следовали за Ним: мать Иакова и Иоанна и другие, слушая, принимая Его учение, становясь новыми людьми, участь единственной Христовой заповеди о любви, но о такой любви, которой они не знали в прошлой своей, праведной или греховной, жизни. Это те самые женщины, которые, любя Христа чистою, святою любовью, не побоялись стоять поодаль — пока умирал Христос на кресте и никого не было от Его учеников, кроме Иоанна решились затемно идти ко Гробу Господню, благодатью Божией преодолев ужас, заставивший апостолов разбежаться в страхе, спрятаться за затворенными дверями, забыть о своем ученическом долге. Женщины, которые не побоялись прийти помазать тело Иисуса, отверженного людьми, преданного своими, осужденного чужими. Их любовь оказалась крепче страха и смерти, крепче угроз, крепче ужаса перед всякой опасностью, и там, где рассудок, убеждение не спасли учеников от страха, любовь преодолела все... Так в течение всей истории мира, и языческого, и христианского, любовь побеждает. Ветхий Завет нам говорит, что любовь, как смерть, крепка: единственно она может сразиться со смертью — и победить. И у кого найдется сердце настолько любящее, настолько верное и непоколебимое в любви, как было у жен-мироносиц, тот устоит против пыток, против страха, против угроз, останется верным и своему Богу, и своей Церкви, и ближним, и дальним, и всем. А в ком окажутся только крепкие убеждения, но сердце холодное, сердце, не загоревшееся такой любовью, которая может сжечь всякий страх, тот знай, что он еще хрупок, и проси у Бога этого дара слабой, но такой верной, такой непобедимой любви.



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

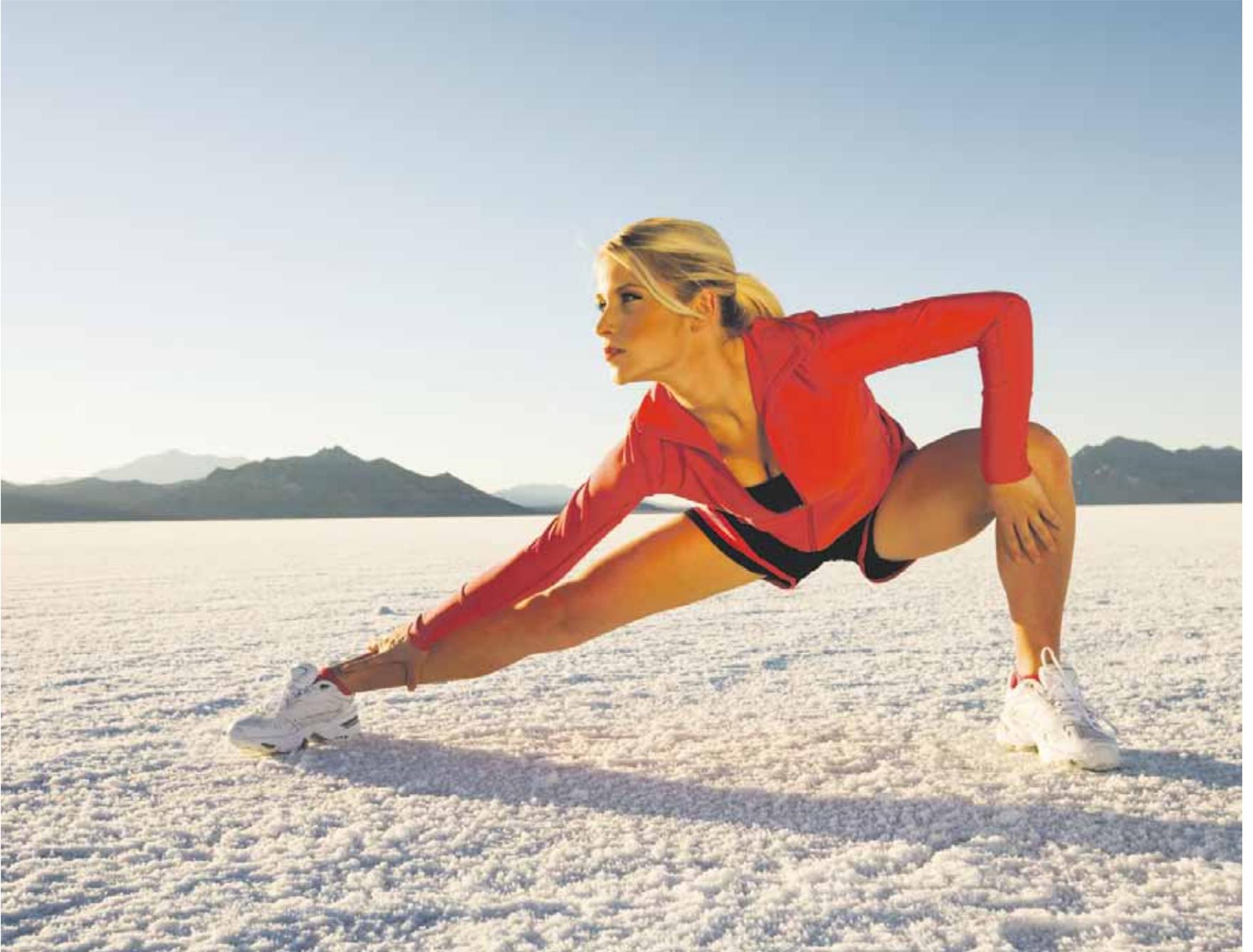
Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn
Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

**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

Сказки – ложь?



Далеко не во всех сказках присутствует «намек, добрым молодцам урок», и далеко не все утверждения (в том числе и касающиеся фитнеса) нужно воспринимать как инструкцию к действию.

Невозможно избежать увеличения веса с возрастом.

Неверно! Старение – не причина прибавлять в весе. Хотя после 40-45 лет метаболизм немного замедляется, его запросто можно ускорить с помощью регулярных физических нагрузок и правильного питания.

Те, кто занимаются спортом каждый день, могут есть, что и сколько хотят.

Полагать, что за каждую тренировку полагается призовой кусок торта, ошибочно. Даже профессиональные спортсмены придержи-

ваются специально разработанной диеты! Ну, а если цель физических нагрузок – снижение веса, то тут и речи не может быть об увеличении порций. Занятия спортом должны сопровождаться правильным питанием, только тогда можно добиться результатов.

Наиболее эффективная методика похудения – снижение количества калорий.

Ничего подобного! Калории необходимы организму для нормального функционирования. Если лишить его достаточного количества калорий, то он перейдет на «аварийный режим» и начнет изо всех сил удерживать оставшийся в организме жир.

Чем больше тренировок, тем лучше.

Наоборот! Во-первых, слишком частые тренировки могут стать причиной поврежде-

ния мышечной ткани. Мышцам необходимо получать пару дней для восстановления после любой интенсивной тренировки. Во-вторых, при выполнении физических упражнений главное – не количество подходов, а качество выполнения упражнения. Гораздо важнее выполнять упражнения качественно и медленнее, но правильно, чем быстро и много, но неправильно.



Лучшее средство от целлюлита – это строгая монодиета (лучше всего фруктовая).

К сожалению, это не так. Хотя свежие овощи и фрукты действительно препятствуют появлению жировых отложений и улучшают обменные процессы, «апельсиновую корку» они не убирают – подкожные жировые капсулы очень плотные, и за запасами энергии организм к ним не обращается. Поэтому даже самая строгая монодиета не уменьшает шанс появления новых слоев жировых клеток. И только в сочетании с физическими нагрузками, массажем и антицеллюлитными средствами она может дать какой-то видимый результат.

Чем слабее физическая подготовка, тем больше времени требуется для достижения заметных положительных результатов от занятий спортом.

Неправда! Начинающие спортсмены значительно раньше достигают прогресса, чем те, кто уже годами тренируются в поте лица. Первые лишние килограммы сбросить проще всего. Уже разработанные, приведенные в тонус мышцы требуют большей нагрузки, чтобы становиться сильнее, и последние сантиметры уходят дольше.

Углеводы на ночь – абсолютное табу для тех, кто хочет похудеть.

Совсем нет. Углеводы не следят за временем и не ждут ночи, чтобы начать превращаться в жир. Лишние килограммы «производит» не углеводная пища, съеденная на ночь, а ее избыток, а также отсутствие физических нагрузок.

Пробежки гораздо эффективнее ходьбы.

Не обязательно. Единственная разница между бегом и ходьбой – факт, что за 30 минут джоггинга сжигается больше калорий, чем за полчаса пеших прогулок. Однако, если расстояние, пройденное пешком и усиленное бегом трусцой, одинаково, то и калорий сжигается примерно равное количество.

Главный признак по-настоящему результативной тренировки – усталость.

Только не это! «Правильные» физические нагрузки должны давать заряд бодрости и энергии. А ощущение разбитости и усталости – явный признак физического переутомления. Поэтому очень важно следить за своим самочувствием во время тренировки, контролировать пульс и дыхание.



ANZEIGE

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

Гости из прошлого, или трудности перевоза



Экскурс в историю электромобилей и некоторые другие интересные факты, касающиеся данного вида транспорта.

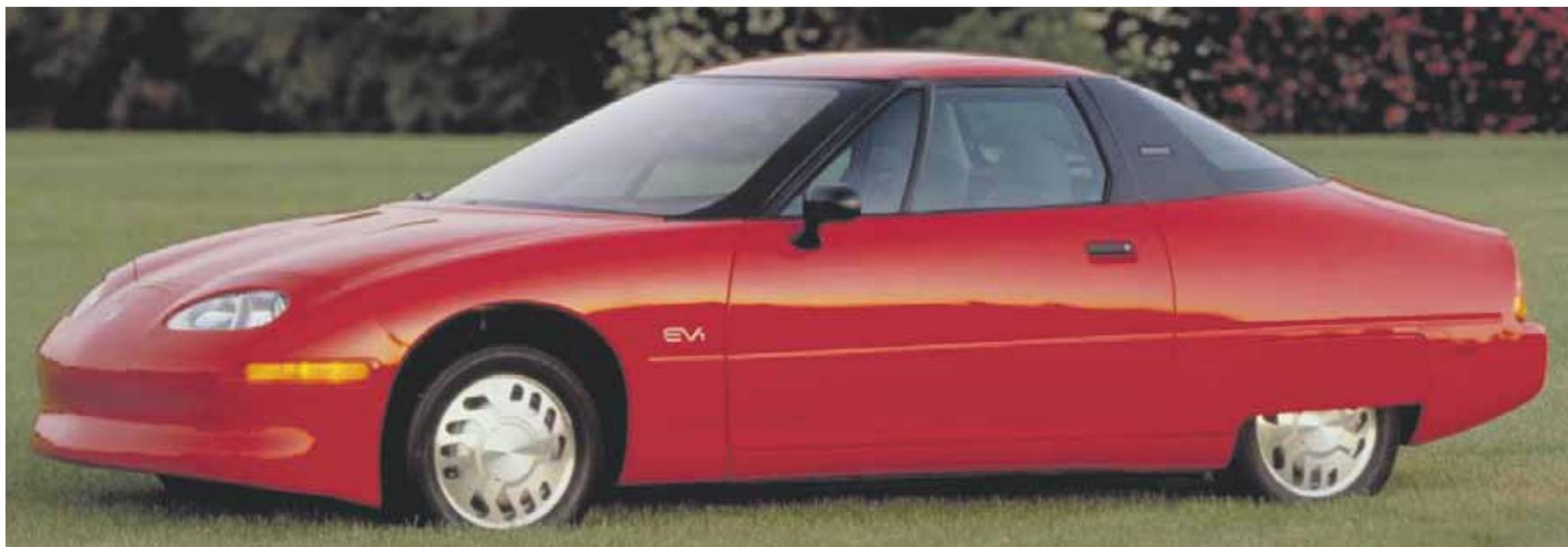
Новое – хорошо забытое старое

В это трудно поверить, но факт остается фактом: электромобиль появился на свет намного раньше привычных нам машин с бензиновыми или дизельными двигателями. В 1838 году, за 8 лет до рождения «отца» двигателя внутреннего сгорания Карла Бенца, англичанин Роберт Дэвидсон представил на суд публики сконструированный им чудо-агрегат, представлявший собой четырехколесную коляску длиной 4,8 и шириной 1,8 м, большую часть которой занимала ванна с серной кислотой (от нее и «питался» примитивный, внушительных размеров электродвигатель). И, хотя о ходовых качествах этого электромобиля достоверных сведений не осталось, по всей видимости, были они не самыми худшими, - иначе как объяснить тот факт, что уже через несколь-

ко десятков лет «коляски на электрической тяге» стали неотъемлемой частью улиц американских и европейских городов? К первому десятилетию XX века в мире выпускалось более 20 000 электромобилей в год, в то время как их «бензиновые» собратья только-только делали первые шаги на своем пути к успеху. Правда, в скором времени ситуация изменилась. Емкость аккумуляторов начала XX столетия была катастрофически низка – по крайней мере, для тех скоростей, которые требовались, и для тех расстояний, которые необходимо было преодолевать (кстати сказать, эта проблема «жива» и по сей день, но об этом позже). Зато стоимость производства, да и эксплуатации машин, на которые эти аккумуляторы устанавливались, выходила за границы разумного. Неудивительно, что очень скоро медленные, громоздкие, сложные в эксплуатации электрокары были вытеснены с рынка неизмеримо более компактными, маневренными и быстрыми машинами с двигателем внутреннего сгорания, и почти на 60 лет производ-

ство электромобилей и какие-либо исследования в этой области были прекращены. Но, как показал опыт, - до поры, до времени. В конце XX века, когда как цена нефти, так и уровень загрязненности воздуха достигли невиданных ранее показателей, начались активные поиски альтернативных видов топлива. Тут и «пришлись ко двору», казалось бы, уже основательно забытые электромобили. Уже в 90-е годы прошлого века появилось достаточно большое количество моделей гибридных (оснащенных двигателем внутреннего сгорания и электромотором), а также полностью электрических автомобилей. Звание «пионера отрасли» по праву принадлежит Toyota Prius, выпускающемуся с 1997 года и считающемуся лидером продаж гибридов. Примеру Toyota последовали Honda, Ford и General Motors, чуть позже к ним присоединились Renault, Nissan и Mitsubishi, а затем – и почти все остальные автопроизводители.





Тупик или выход из положения?

В чем же причина такого всплеска интереса к электромобилям? Их несколько. Помимо неоспоримых достоинств машин «электричек» (в том числе отсутствия загрязнения атмосферы, бесшумности и относительной дешевизны топлива), свою роль тут играют и ужесточение требований к выбросам выхлопных газов в атмосферу, и государственное стимулирование внедрения «зеленых» технологий. Но... свои «подводные камни» есть и здесь. Во-первых, укрепление рыночных позиций электромобилей противоречит интересам крупнейших нефтяных компаний. Отличной иллюстрацией к этому утверждению служит «калифорнийский скандал»: в 1990 году в Калифорнии был принят закон, обязывающий автопроизводителей выпускать определенное количество автомобилей, не загрязняющих окружающую среду (Zero Emission Mandate) и регулирующий количество допущенных к участию в дорожном движении «экологически грязных» машин. В связи с этим компания General Motors, «американский автопроизводитель номер один», объявила о старте проекта под названием EV1. Проект этот включал разработку, серийное производство и популяризацию революционного по тем временам электромобиля EV1. Первые модели спортивного купе «на батарейках» появились уже в 1997 году. Они оснащались свинцово-кислотными аккумуляторами, при этом пробег на одной зарядке достигал 150 км. Интересно, что зарядное устройство для EV1, похожее на небольшой холодильник, можно было арендовать всего за 20 долларов в месяц и самостоятельно установить в гараже или на парковке у офиса. Безопасный бесконтактный разъем с индуктивной передачей тока позволял иметь дело с высоким напряжением даже под дождем. В 1999 году началось производство второго поколения EV1: эти машины укомплектовывались вместо свинцово-кислотных батарей никель-металлогибридными, в результате чего «дальность полета» модифициро-

ванных EV1 достигала 240 км, а максимальная скорость – 130 км/ч. А чтобы не отпугивать публику относительно высокой «ценой вопроса», руководство General Motors приняло решение не продавать свои инновационные «детища», а сдавать их в аренду. Благодаря своим футуристическому, обтекаемому дизайну, удобству использования и относительной доступности (месячный взнос за право обладания «американским электро-Порше» не превышал 500 долларов) EV1 сразу стал бестселлером, желающие арендовать его буквально выстраивались в очередь. Но вдруг все изменилось – в результате сговора нефтяных магнатов и автопроизводителей «традиционных» автомобилей в 2003 году калифорнийские власти в срочном порядке отменили свое требование обязательного производства экологически чистых автомобилей, а Zero Emission Mandate был переделан до неузнаваемости. После этого компания General Motors официально свернула программу EV1, почти все электромобили (без малого полторы тысячи) были отозваны и уничтожены, несмотря на бурные протесты пользователей и защитников окружающей среды. «Автомобиль будущего», как называли EV1, стал в одночасье «регалией прошлого». И это – не единственный пример подобного провала «электромобильного проекта»...

Вторая причина «черепашьего шага» развития электромобильной индустрии – несовершенство технологий (прежде всего аккумуляторных батарей). За более чем полтора века своей эволюции аккумуляторы электрокаров так и не достигли характеристик, позволяющих конкурировать с «классикой жанра», неважно, дизельной или бензиновой, по запасу хода и стоимости, несмотря на значительное усовершенствование конструкции. Имеющиеся высокоэнергоемкие аккумуляторы либо слишком дороги из-за применения драгоценных или дорогостоящих металлов (серебро, литий), либо работают при слишком высоких температурах (рабочая температура натрий-серного аккумуля-

мулятора — более 300 °С). Кроме того, зарядка их – процесс длительный, обычно на это уходит 8-10 часов. Если сравнить с процедурой заправки бензином, счет будет не в пользу аккумуляторов. Как и тот факт, что даже при высоком качестве и «щадящем» использовании они редко выдерживают более 500 циклов «заряд-разряд». Пробег между зарядками в 100 км (реальная средняя величина) определяет срок службы – не более 50 тысяч километров, то есть почти в 5 раз меньше, чем у двигателя любого автомобиля до первого капремонта.

Да и с экологией тут дело обстоит не столь блестяще, как это представляется с первого взгляда – как выяснилось в результате последних исследований, в действительности электромобили загрязняют окружающую среду даже больше, чем машины с традиционным двигателем внутреннего сгорания. Хотя сами по себе они являются экологически чистыми в процессе эксплуатации, так как не производят никаких выбросов в атмосферу, на этапе производства электричества для подзарядки их батарей происходит выброс огромного количества вредных веществ. Объясняется это тем, что львиная доля электроэнергии, производимой в мире, вырабатывается при сжигании ископаемого топлива, в ходе которого мелкие твердые частицы загрязняют атмосферу с гораздо большей скоростью, чем твердые частицы, образующиеся при сгорании бензина или дизельного топлива. Вторая проблема тут – производство аккумуляторов, которое требует значительного количества ценных цветных металлов, дефицит которых растет едва ли не быстрее, чем дефицит нефти и газа, а также их утилизация: на сегодняшний день ни один из производителей авто не может похвастаться наличием полноценной программы вторичной переработки элементов питания. Поэтому говорить об абсолютной чистоте электрокаров, увы, преждевременно. Как и о том, что будущее автопрома – именно за электрокарами.

Такие разные сады



О том, кто и когда придумал помочь природе и преобразить естественный ландшафт по своему усмотрению, можно спорить до бесконечности. Зато абсолютно бесспорно, что эта идея была одной из самых здоровых за всю историю человечества.

Сад – это способ преобразования окружающей нас действительности, ухода от повседневных забот и хлопот в мир спокойствия, тишины и природы, обретения положительных эмоций... Но так было далеко не всегда. Изначально сады выполняли, в основном, утилитарную функцию. Так, в летописях, датированных II в. до н. э., упоминаются персидские «парадизы» для царской охоты, то

есть огороженные территории, на которых в определенном порядке были высажены кусты и цветы и проложены дорожки для верховой езды. В Древнем Риме неотъемлемой частью городской архитектуры были перистилы, – маленькие огороды во внутренних дворах, обеспечивающие своих хозяев овощами, зеленью и иногда цветами для украшения дома. В эпоху Средневековья перистилы превратились в «кухонные» и аптекарские огороды при больницах и богадельнях, а сады как таковые – в места для молитв и благочестивых бесед. С приходом Возрождения возделанные приусадебные участки приобрели новое значение – в них музицировали, танцевали и назначали романтические свидания (разумеется, создание подоб-

ных садов, походивших скорее на парки, было привилегией знатных и очень богатых людей). И именно в это время «осколки Эдема» стали приобретать характерные для каждого географического района планеты черты. Если европейские сады создавались исключительно для наслаждения красотой «рукотворной» природы, то в Японии, Корее и Китае они были скорее способом передачи философской информации о мире. С тех пор изменилось немного, и сегодня ландшафтные дизайнеры условно разделяют сады на европейские (английский, итальянский, или средиземноморский, французский и пр.) и восточные.





Жители Туманного Альбиона славятся своим стремлением к простоте, свободе и естественности, - и созданные ими сады полностью отражают эту точку зрения. Вместе с тем английский сад – это воплощение истинно британских стиля и шика. Характерные элементы английского парка – ухоженные газоны, изящные цветники, предпочтение в которых отдается полевым и лесным многолетним растениям, аккуратно подстриженные декоративные кустарники и мосты над ручьями и речками в форме арки.

Итальянский сад – это так называемый «сад на горе» (особый стиль итальянской ландшафтной архитектуры обусловлен природными особенностями, а точнее, горами и холмами Апеннинского полуострова). Принцип итальянского сада прост: растения и дорожки, расположенные террасами на склоне, создают оптимальный фон для дома на вершине. А подчеркивается эффект «ступеней» симметрично высаженными вечнозелеными пирамидальными кипарисами и оливковыми деревьями, а так-

же изящно ниспадающими побегами дикого винограда.

Французский сад принято называть «садом-праздником», - его доминантой являются парадный цветник-партер, яркий и помпезный, зеленые «лабиринты» и центральная дорожка, проходящая через весь участок и заканчивающаяся скульптурой, фонтаном, водоемом или скамейкой. Так как период расцвета французского сада совпал с периодами распространения стилей барокко и рококо, пышность и причудливость этих направлений в искусстве отразились в нарочито неестественной вычурной стрижке деревьев и вензельных рисунках цветников, обрамляющих изящные беседки.

А вот японские сады, наоборот, являются воплощением естественности и гармонии с природой. Каждый элемент их, будь то растение, вода или камень, наполнен символическим смыслом (например, сосна олицетворяет долголетие, бамбук, который гнется, но не ломается, - стойкость и благород-

ство, вода символизирует очищение, а камни считаются защитой от злых духов). Для японцев сад - это инструмент для спокойного созерцания, раздумий, медитации и создания безмятежного настроения.

Если японский сад - это прежде всего место для «мыслеродительных процессов» и прочего философствования, то китайский создан для усаждения зрения и наслаждения гармонией природы. При выборе растений для устройства такого сада учитывается время их цветения и изменения окраски листьев, чтобы сад был красив в каждое время года. Помимо этого, китайскому саду свойственны яркие цвета архитектурных элементов – мостиков, беседок, ограждений, даже гальки, которой выложены дорожки.

Существует еще множество видов садов – кантри, американский, голландский, скандинавский... И каждый из них уникален и не похож ни на какой другой. А какой сад предпочли бы вы?



Чем стройнее, тем умнее?

Хорошего человека вовсе не должно быть много! Ведь лишние килограммы, особенно в пожилом возрасте, могут стать причиной многих заболеваний. Помимо того, что избыточный вес значительно осложняет выполнение таких простых вещей, как одевание или прием ванны, он негативно влияет на состояние здоровья и продолжительность жизни. Так, тучные люди рискуют заболеть диабетом, получить инфаркт, «заработать» провалы в памяти, старческое слабоумие и болезнь Альцгеймера. Более того, у них наблюдается низкая способность к запоминанию и восприятию информации. Поэтому все те, кто стремятся жить долго и счастливо, просто обязаны следить за своим весом!



Осторожно, «легкая» еда!

Диабет 2-го типа не зря называется «диабетом пожилых», - хотя главными причинами «сахарной болезни» являются генетическая предрасположенность, отягощенная избыточной массой тела, немаловажную роль тут играет и так называемый «возрастной» факт снижения выработки инсулина в организме. Так или иначе, первым и самым главным пунктом лечения подобного типа диабета является соблюдение режима питания. И вот тут-то и возникают проблемы. В частности, совсем не показаны диабетикам обезжиренные и низкокалорийные продукты. Почему? Потому, что снижение жирности продукта, как правило, компенсируется повышением содержания сахара. Чтобы воссоздать вкус и текстуру низкокалорийных и маложирных йогуртов, сыров, колбас и т.д., их производителям приходится повышать содержание других элементов, в первую очередь сахара с различными вкусо-ароматическими добавками, насыщающими организм «плохими» углеводами. Кроме этого, тут существует опасность переедания: почему-то принято считать, что низкокалорийная еда – не нагрузка для желудка (на самом деле - еще какая!). Что же касается «легких» продуктов, в которых сахар заменен ксилитом, сорбитом или аспартамом, здесь также нужна осторожность. Ксилит и сорбит в больших количествах могут подействовать как слабительное, а аспартам и вовсе легко разлагается на канцерогенные составляющие. К тому же, все сахарозаменители могут вызвать аллергическую реакцию и кишечные расстройства. Вывод? Обезжиренные, низкокалорийные и прочие супердиетические продукты - не выход из положения, они зачастую вреднее обычных, в особенности для диабетиков. И увлекаться ими лучше не стоит...

Ах, это лето...

Лето для «тех, кому за...» - не самое простое время. Ведь повышенная температура воздуха в первую очередь отрицательно сказывается на их сердечно-сосудистой системе. Поэтому в жаркие дни пожилым людям очень важно, во-первых, не злоупотреблять пребыванием на солнце, а во-вторых, регулировать свой водный баланс. Жидкости нужно выпивать достаточное количество, но не слишком много, ведь избыточное потребление жидкости также может повысить артериальное давление (кстати, оптимальные «летние» напитки должны не просто утолять жажду, но и восполнять запас витаминов и микроэлементов, которые теряются вместе с жидкостью! К таковым относятся обычная вода с лимонным соком, зеленый чай, смородиновый морс и компот из сухофруктов.). Медики не устают повторять: жара, духота и сезонное повышение концентрации вредных веществ в воздухе крайне опасны для здоровья пожилых людей, поэтому берегите себя летом, следуйте рекомендациям лечащего врача, регулярно измеряйте давление и, если чувствуете даже небольшое ухудшение самочувствия, не выходите под палящие солнечные лучи, побудьте лучше в прохладном помещении!



От улыбки станет всем светлей

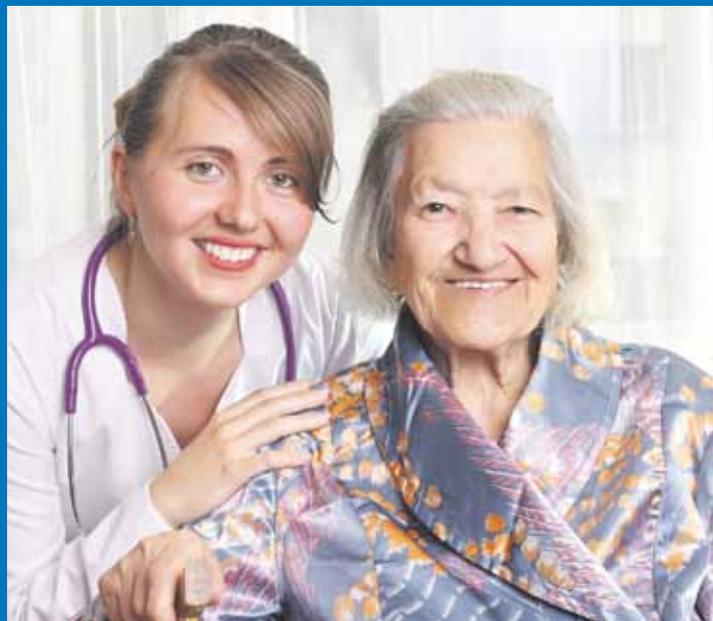
Смех снимает стресс и расслабляет мышцы, повышает иммунитет и способен лечить гипертонию, - к такому выводу пришли специалисты из берлинской клиники Шарите, проводившие исследования с участием людей в возрасте от 55 до 80 лет. Согласно результатам этого исследования, те, кто улыбаются или смеются в общей сложности более получаса в день, обладают более эластичными сосудами и улучшенным кровообращением, чем те, кто часто хмурится и пессимистично относится к жизни. Все дело в том, что при смехе в организме понижается уровень кортизола и эпинеприна — так называемых гормонов стресса. Вместо этого нейроны головного мозга увеличивают количество эндорфинов, которые понижают болевые ощущения и улучшают эмоциональное состояние человека. Тем не менее медики обращают внимание на то, что улыбки и смех – это прекрасно, но здоровый образ жизни все-таки является основным фактором, обуславливающим самочувствие человека.

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)

Деменция: это нужно знать



Провалы в памяти, резкая трансформация характера, дезориентация во времени и пространстве, неожиданные проблемы во время самых простых действий или движений - к сожалению, именно такая участь постигает многих пожилых людей в возрасте старше 60 лет. Речь идет о деменции, которой (и это только в Германии!) страдает около 2 миллионов человек, а к 2020 году, судя по прогнозам, число таких больных возрастет еще на треть.

Под деменцией обычно понимают стойкое снижение интеллекта, памяти, внимания, речи, контроля и регуляции умственной деятельности, в силу которых человек утрачивает трудоспособность и бытовую независимость и нуждается в посторонней помощи при выполнении повседневных действий. Все начинается с безобидных на первый взгляд нарушений памяти, затем неспособность вспомнить имена близких и недавние события перерастают в утрату чувства времени и реальности, затем теряется способность к организации повседневной жизни, и, в конце концов, наступает полное разрушение личности, когда без специального ухода уже не обойтись... Развитие деменции взаимосвязано с целым рядом заболеваний мозга, влияющее на поведение, фактор памяти, мыслительную способность, выполнение повседневных дел. Чаще всего за этим заболеванием стоит болезнь Альцгеймера (порядка 70% процентов всех случаев при-

ходятся именно на нее). Несмотря на то, что проблема деменции, или возрастного слабоумия, занимает медиков уже более века, медикаментов или методов лечения, позволяющих полностью избавиться от нее, до сих пор не существует. И, хотя в последнее время разработаны фармакологические средства, позволяющие хоть немного облегчить существование больных деменцией, главным видом помощи тут являются постоянный уход, спокойная обстановка и душевная теплота окружающих, которые порой действеннее любых медицинских препаратов.

Проблема заключается в том, что уход за людьми, страдающими деменцией требует не только времени и сил, но и определенных навыков, профессионализма и высочайшей стрессоустойчивости, - а значит, без услуг специалистов, а точнее, работников служб по уходу на дому, тут не обойтись. Только они, основываясь на своем опыте и знаниях, могут создать оптимальные условия для жизни своих пациентов, максимально облегчая их существование и ни в чем не ущемляя их достоинства и свободу, не стараясь в чем-то переубедить их и не концентрируя внимание на негативных моментах.

Стоит отдельно упомянуть и тот факт, что далеко не всегда в домашних условиях можно обеспечить качественный и правильный уход за пожилыми людьми, больными деменцией. Разумной альтернативой амбула-

торному обслуживанию в данном случае может стать размещение в специальном общежитии (Wohngemeinschaft), в котором созданы все необходимые условия для такой категории людей. Круглосуточное обслуживание, всестороннее обеспечение всем необходимым, осуществляемое сотрудниками общежития, распланированный «по минутам» распорядок дня и возможность постоянного общения порой творят настоящие чудеса: состояние пациентов, страдающих деменцией, заметно улучшается, в обстановке, максимально близкой к домашней, и под постоянным наблюдением квалифицированного персонала они чувствуют себя значительно увереннее.

Так как у больных деменцией существенно ограничена их компетенция во многих вопросах повседневной жизни, они могут претендовать на получение особой финансовой поддержки как при ведении домашнего хозяйства, так и при выполнении действий из категорий основного ухода. Согласно действующему законодательству, для обслуживания «лиц с длительными нарушениями умственных способностей, с душевными или психическими заболеваниями, нуждающихся в посторонней помощи», устанавливается т.н. «нулевая» степень потребности в уходе, предоставляющая право на пособие по их обслуживанию (Betreuungsgeld).



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!

В зоне риска

Ежегодно с лица Земли исчезает 300 языков и наречий. При этом в «зоне риска» - не только экзотические диалекты, но и «великий, богатый и могучий» русский язык.

Парадокс: русский язык официально считается 5 по важности языком на планете и одним из 6 рабочих языков ООН. К русскому миру принадлежит до трети миллиарда человек, русских можно найти повсюду: от Новой Зеландии до Огненной Земли... Но в то же время лишь считанные единицы из них по-настоящему умеют говорить по-русски, правильно излагая и формулируя свои мысли! И пример императрицы Екатерины II, чистокровной немки, научившейся великолепно говорить по-русски и достигшей почти виртуозного мастерства в журналистике и эссеистике, мало кого вдохновляет. Наоборот, сейчас все реже можно встретить людей, действительно владеющих всеми тонкостями «надежды и опоры» нации, то есть русским языком, как в самой России, так и за рубежом. Более того, согласно ре-

зультатам исследований лингвистов Санкт-Петербургского государственного университета, в среднем лексический запас современных носителей русского языка составляет всего 300 слов. И это – при том, что лексический запас русского языка в течение последних нескольких десятилетий потерпел серьезные убытки и в настоящее время насчитывает, по самым щедрым оценкам, не более 150 тысяч лексических единиц. Это катастрофически мало для развитого языка с великим литературным прошлым! Для сравнения: в современном английском языке примерно 750 тысяч слов, в немецком, по разным подсчетам, от 250 до 300 тысяч слов... Есть над чем задуматься, не так ли?

Но, как говорится, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». И, если носители русского языка будут прилагать все усилия, чтобы говорить на нем правильно, грамотно и красиво, переход последнего в категорию «умирающих» можно отменить. Что же может сделать в этой ситуации каждый

из нас? Для начала – отказаться от употребления ругательств и слов-паразитов, то есть слов, не несущих самостоятельного значения и служащих для замещения «нормальной» речи, таких, как «вот», «реальный», «типа», «круто», «блин»... Из-за них роскошь выразительных возможностей русского языка, его огромный потенциал вдруг оказываются невостребованными. Появление всех этих «лингвистических убийц», кстати, объясняется тем, что подавляющему большинству людей лень читать хорошие книги, написанные живым, грамотным, образным языком, а также следить за своей речью и подбирать по-настоящему емкие и красивые слова и выражения. На самом деле, гораздо проще употреблять универсальные «псевдослова», не обладающие ни чувствами, ни мыслями, ни ощущением, ни настроением. К тому же с «как-бы»-языком легко справиться, - а вот с языком Пушкина и Достоевского дело обстоит совсем иначе!



Юлия Ковальчук: «Я и лень – вещи несовместимые!»



Жизнь Юлии Ковальчук скучной и однообразной не назовешь: за более чем удачным профессиональным стартом в составе группы «Блестящие» последовали не менее успешная сольная исполнительская карьера, карьера теле- и радиоведущей («Минута славы» на Первом канале, «Мы талантливы» на Детском радио), модерация «Новой Волны», участие в множестве телепроектов («Ледниковый период», «Последний герой», «Большие гонки» и пр.), работа в кино, благотворительная деятельность, а недавно ко всему этому прибавился и статус Посла Универсиады 2013! О своих планах, секретах красоты, детских мечтах и чертах характера Юлия рассказала главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.

- Юля, в феврале Вы получили статус Посла XXVII Всемирной летней Универсиады 2013, - расскажите об этом событии!

- Послом Универсиады-2013 я стала на Первом Всероссийском студенческом форуме

волонтеров «Мы готовы!» в Казани. Вместе со мной это звание получили известные телеведущие Яна Чурикова и Максим Шарафутдинов, а также серебряный призер Олимпийских Игр в Сиднее ватерполист Ирек Зиннуров. Наша миссия – пропаганда идей Универсиады, спорта и здорового образа жизни.

- По-видимому, спорт играет немаловажную роль в Вашей жизни?

- Да, очень важную! Сколько себя помню, я всегда занималась спортом. В детстве - художественной гимнастикой, потом танцами. В 15 лет я организовала свой ансамбль эстрадного танца «Элит», который стал лучшим в области, и мы представляли наш край на конкурсе «Студенческая весна» в Санкт-Петербурге. Затем я поступила на хореографический факультет Московского университета культуры и искусств. Но и после его окончания мой роман с танцами не закончился! Сейчас с удовольствием занимаюсь с моими танцорами и посещаю мастер-

классы известных лондонских хореографов, которые приезжают в Москву.

- То есть Вы уже с детства мечтали о сцене...

- Конечно, в детстве я не совсем понимала, какой будет моя жизнь, но то, что я буду творческим человеком, я знала. И могу сказать, что мои детские ожидания не только себя оправдали, но и превзошли! Потому что сегодня я и танцую, и пою, а также выступаю как ведущая и актриса, кроме того, пишу песни и исполняю их. И я не представляю себе другой жизни!

- Вы даете концерты, записываете альбомы, ведете несколько радио- и телепрограмм... Как Вы все успеваете?

- Просто не ленюсь (*смеется*). Я и лень – вещи несовместимые! Я не могу сидеть, сложа руки. И даже если вдруг у меня выпадает выходной, я уже во второй половине дня начинаю все равно решать какие-то вопросы...





- По гороскопу Вы – Скорпион. Какие «скорпионьи» качества помогают Вам в жизни, а какие мешают?

- Помогают упорство, целеустремленность, упрямство и упертость в хорошем смысле этого слова. Мешает иногда привычка отстаивать свою точку зрения, спорить. Но после проекта «Последний герой» я стала терпеливее, и, прежде чем вступить в такой разговор, я анализирую, нужно ли мне это делать в данной ситуации.

- Юлия, Вы не только удивительно мудрая женщина, но еще и очень красивая. Что Вы делаете, чтобы оставаться такой стройной, цветущей и юной?

- (улыбается) Красота - это прежде всего гармония. Когда человек в ладу с самим собой, он излучает позитивные эмоции. И еще не зря говорят, что когда человек любит и любим, он красив. Это внутреннее состояние. Но, конечно, внешнюю красоту тоже нужно поддерживать. Следить за собой, заниматься спортом, стараться высыпаться. Найти свой образ и стиль, в котором комфортно и который подчеркивает достоинства. Для девушек – обязательное посещение косметолога, правильная косметика, макияж. И, на мой взгляд, отсутствие вредных привычек, так как они пагубно влияют на организм и, соответственно, на внешность! Чтобы найти свой стиль, не обязательно обращаться к дорогостоящим стилистам. Можно полистать модные журналы, выявить свои достоинства и недостатки и найти подходящий гардероб. Главное, чувствовать

себя комфортно и понимать, что это «твое»!

- Есть ли у Вас «обязательная программа», которую Вы непременно должны выполнить к, допустим, 50 годам? Если да, то можете, пожалуйста, озвучить несколько пунктов из этой программы?

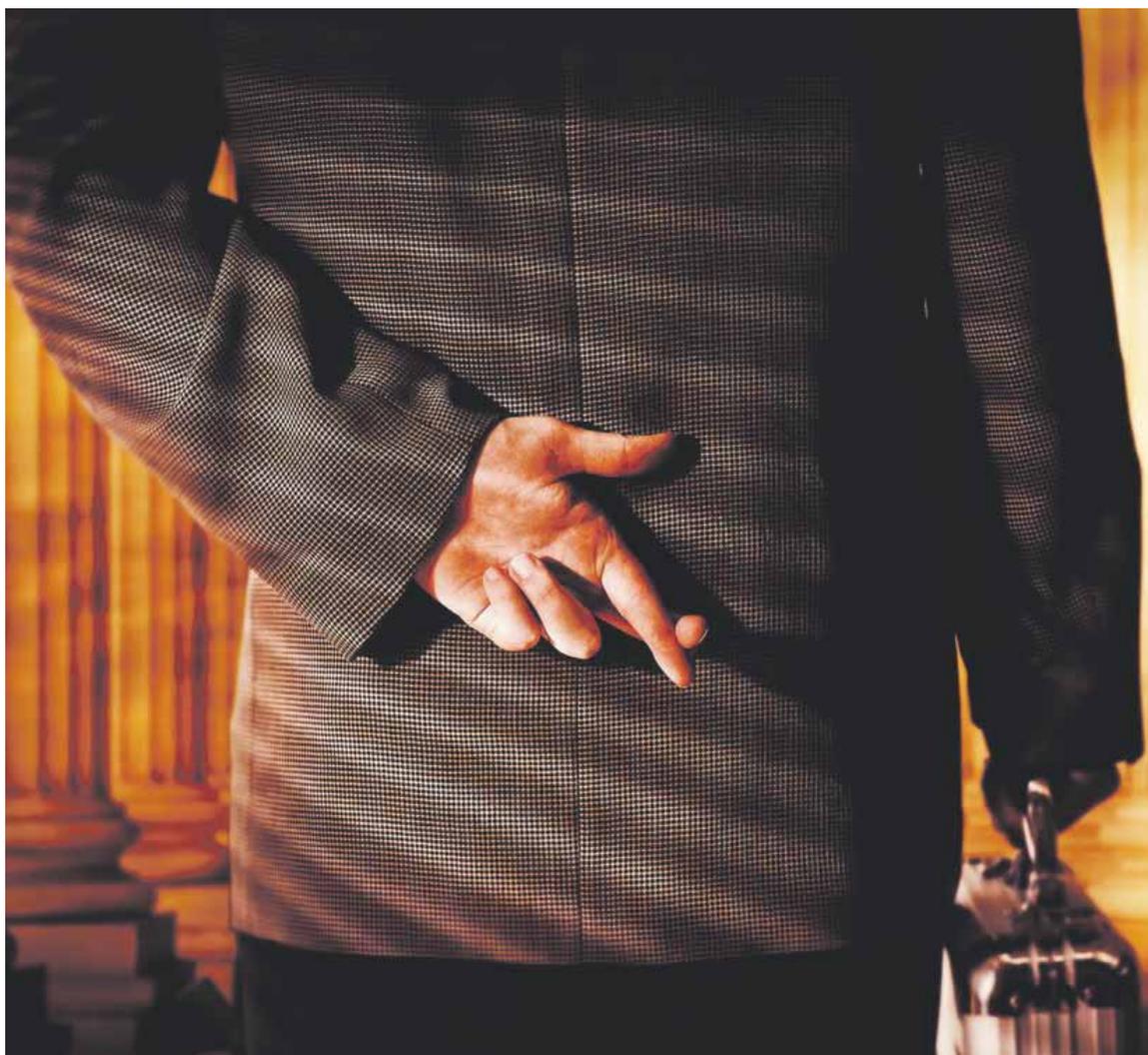
- Пунктов много, но все происходит настолько спонтанно... Я, например, давно хотела попробовать себя в кино. Но когда это произойдет, я не знала. Предложение поступило неожиданно. Это фильм режиссера Владимира Карабанова под рабочим названием «Лакомый кусочек», в котором я сыграла одну из главных женских ролей, а именно, дочь музейных работников. Моим возлюбленным в фильме был Даниил Спиваковский, задействованы в фильме и другие именитые актеры - Михаил Ефремов и Иван Охлобыстин, сыгравшие бандита и милиционера соответственно. Съемки прошли, но премьеры пока еще не было. То есть «программа-максимум» постепенно выполняется! Среди последних достижений, помимо актерского дебюта, - карьера ведущей: сначала на фестивале «Новая волна», затем (и по сей день) на Первом канале в передаче «Минута славы», кроме того, я веду многие концерты и мероприятия. Еще я готовлю к выпуску сольный альбом, работа над которым ведется уже на протяжении 3-х лет. Сейчас я сотрудничаю с аранжировщиками из Америки. В планах - написать и донести до слушателей мои новые песни. Это ближайшее. Но, как правило, жизнь вносит свои коррективы, и, помимо запла-

нированного, случается еще много интересных вещей и появляется много новых возможностей. А к 50 годам... думаю, к этому времени уже будут вполне взрослые дети, дом, семья, успешная карьера и свой интересный бизнес.

- Юлия, спасибо Вам за разговор – и удачи Вам!



Кроме правды



«Правду говорить легко и приятно», - кто бы спорил, в большинстве случаев это действительно так. Но есть и исключения. Что делать в ситуациях, когда сладкая ложь все-таки лучше горькой правды?

Великий американский писатель и философ Марк Твен утверждал, что «никто не мог бы жить с человеком, постоянно говорящим правду; слава Богу, никому из нас эта опасность не угрожает»... И это на самом деле так! По статистике, в среднем каждый из нас врёт минимум 10 раз в день. Причем – совершенно автоматически, даже не задумываясь! На вопрос «Как дела?», мы всегда автоматически отвечаем «Спасибо, все прекрасно!», ни словом не упоминая все свои проблемы и неприятности, утаиваем свои слабости, пытаясь представить себя лучше, чем есть на самом деле, «скругляем углы», чтобы избежать конфликтных ситуаций... Психологи считают, что ложь – это своего рода средство коммуникации, и ничего ужасного в том, чтобы соврать разок-другой, нет (при условии соблюдении границ своего вранья, конечно!). И наоборот, совершенно недопустима ложь, нацеленная на причинение вреда, как другим людям, так и самому себе. Несомненно, тут многое зависит от ситуации и обстоятельств, а также собственного понимания возможности или невозможности

какой-либо лжи. Так или иначе, иногда бывает, что правду говорить тяжело, а порой и физически невозможно. Как же вести себя в таких случаях?

Если речь идет о глобальных вещах, то тут лгать – значит быть врагом самому себе. Тем более, что говорить правду можно по-разному! Оптимальный вариант тут – как можно более дипломатично преподнести свою точку зрения на происходящее, чтобы собеседник принял неприятную для него информацию с минимальными потерями. Например, начать с комплимента, а потом перейти к конструктивной критике или конкретным предложениям. Но иногда бывает и такое, что прибегнуть к обману просто необходимо. При таком варианте, во-первых, необходимо подумать о последствиях своих действий, во-вторых, помнить, что обман – это оружие, которое должно использоваться в крайне необходимом случае. К человеку, который это делает постоянно, нет доверия. Все равно надо соврать? Тогда в силу вступают следующие правила: чтобы ложь звучала убедительно и правдоподобно, надо поверить в достоверность своих слов (хотя бы не то время, пока они произносятся!) и смотреть прямо в глаза собеседника. При разговоре нужно контролировать дыхание и следить за своими мимикой и жестами.

Ведь любое общение, помимо слов, включает в себя множество невербальных сигналов: движения тела, рук, зрачков, губ, бровей и множество иных малозаметных знаков, воспринимаемых на подсознательном уровне. Неплохо также наполнить свою историю дополнительными персонажами и описаниями. Красочный и объемный рассказ заслуживает большего доверия, чем скудные броские фразы. Но тут важно не переборщить! И, конечно, продумать все мелочи и не считать себя умнее других (увы, как правило, это не так!). Ну, а если обман не удался? Главное «правило вруна» - не признаваться, что обманул. Нужно стоять до конца, но до того порога, пока вся почва не уйдет из-под ног. И даже тогда лучше не оправдываться, это лишь усугубит неудачное положение.

Еще надо помнить вот что: правда и ложь различаются только в сказках, в реальности же каждый интерпретирует события в меру собственных знаний и опыта. В привычной жизни мы рассматриваем факты в контексте, который нам знаком, а потому близок к истине. Но как только мы выпадаем из контекста, тут же оказываемся в зоне неопределенности, и провести четкую границу между истинным и ложным положением вещей становится практически невозможно. Классический пример того: результат Бородинского сражения. Русские историки уверяют, что это однозначно была победа «наших», приписывая поражение противнику, французы – строго наоборот. Учитывая аргументацию обеих сторон, можно прийти к выводу, что правы и те, и другие... Поэтому порой даже «правду, только правду, и ничего, кроме правды» можно интерпретировать, как вранье от начала и до конца, - и этот аргумент тоже можно смело применять в оправдание обмана!

И напоследок – история знает массу примеров «вранья во благо». Неизвестно, как сложилась бы судьба российской науки, если бы Михаил Ломоносов при поступлении в Славяно-греко-латинскую академию не погрешил против истины и не присвоил себе дворянское происхождение! С обмана началась и литературная карьера Марка Твена, - чтобы получить место штатного корреспондента виргинской газеты Territorial Enterprise, он подделал послужной список (на самом деле у будущего классика мировой литературы не было даже среднего образования, его карьерные достижения сводились к работе лощманом и типографским печатником). Однако уже через десять лет книги этого обманщика издавали многотысячными тиражами, а сегодня его имя знает абсолютно каждый. Как и то, что никому из нас не угрожает опасность постоянно говорить правду...

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Июнь принесет Овнам долгожданную передышку: многие проблемы решатся сами собой, а финансовое положение стабилизируется. Возможны и новые знакомства, в том числе романтического характера. Правда, ждать от них слишком многого не стоит, - хотя, возможно, со временем отношения, начатые в течение этого периода, могут стать и более серьезными, в ближайшие недели глубокого развития они не получат.

Телец (21 апреля - 20 мая)



У Тельцов в начале лета появится масса новых планов, идей и целей. Что ж, засучивайте рукава и за дело! Не исключено, что для реализации некоторых задумок вам необходимо будет что-то поменять в себе, развить какие-то черты характера, приобрести новые знания, умения и опыт. И это также пойдет вам на пользу, - вот увидите!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В июне Близнецам будет полезно хотя бы периодически бывать наедине с собой. Именно в одиночестве вы сможете разобраться в причинах своих неудач, понять и осознать собственные цели, а также увидеть максимально перспективные пути их достижения. Да и «сольное» творчество будет удаваться вам сейчас гораздо лучше, чем работа в коллективе.

Рак (22 июня - 22 июля)



Ракам сейчас необходимо действовать как можно более дипломатично, избегая разногласий с родными, друзьями и коллегами по работе и проявляя готовность к компромиссам. В то же время не торопитесь взваливать на себя все проблемы окружающих - у вас вполне достаточно своих, и решением их давно уже пора заняться...

Лев (23 июля - 21 августа)



Львам в июне придется несладко. В то время, когда все будут отдыхать и веселиться, вам нужно будет работать или заниматься исключительно бытовыми делами. Это будет крайне раздражать, а раздражение может помешать выполнению непосредственных обязанностей. Терпите, скоро ситуация изменится!

Дева (22 августа - 23 сентября)



Девы наконец-то обретут сейчас то, что им необходимо для душевного равновесия. Это может быть какая-то материальная вещь, - а возможно, человек или какая-то идея, которая позволит вам развиваться и двигаться дальше. И чувствовать себя на вершине счастья. Что может быть прекраснее?

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весам в июне придется постараться найти разумный компромисс между желаемым и действительным. Вас ждет некое интересное знакомство, которое отвлечет вас от основных дел, и вам придется прилагать массу усилий, чтобы спуститься с небес на землю и вернуться к реальности - иначе вы рискуете навлечь на себя массу проблем и сложностей.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Июнь станет для Скорпионов либо временем расплаты за прошлые конфликты, либо периодом получения призов за прошлые заслуги, то есть влияние прошлого на настоящее для представителей этого знака будет очень велико. Что ж, что посеешь, то пожнешь, не так ли?

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцы в июне будут постоянно куда-то спешить - на свидания, работу, дружеские и деловые встречи, будут просто спешить жить. Вам может казаться, что вы что-то упускаете, что вам не удастся сделать что-то важное, и часов в сутках слишком мало для осуществления всех ваших планов. Не пытайтесь объять необъятное, - это невозможно. К тому же в погоне за несбыточным можно упустить что-то очень важное...

Козерог (22 декабря - 20 января)



Начало лета совпадет для Козерогов с началом каких-то новых проектов и дел. Вы с головой окунетесь в работу и будете получать от нее огромное удовольствие, потому что именно сейчас у вас появится возможность проявить все свои деловые и человеческие качества, которые будут по достоинству оценены окружающими. Ну, а развлечения? А развлечения - потом...

Водолей (21 января - 20 февраля)



Июнь в жизни Водолеев пройдет под знаком дома и семьи. Вы будете стремиться к покою и гармонии, на первое место для вас выйдут личная жизнь и обустройство жилья. Рабочие же проблемы отойдут на задний план, так как ценность собственного пространства окажется для вас важнее. И тут вы совершенно правы!

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



В июне Рыбы всю будут заняты продвижением вверх по карьерной лестнице. И это не самым лучшим образом может отразиться на ваших отношениях с близкими людьми, которым явно будет не хватать вашего внимания. Подумайте, стоит ли игра свеч? Может, разумнее и правильнее все же распределять свое время между семьей и работой хотя бы поровну?

По морям, по волнам



Июнь – лучшее время для морских круизов по Балтике! Помимо гарантированных ярких впечатлений от встречи с небольшими островами, маленькими рыбацкими деревушками, красочными фьордами, живописными приморскими городами с их древними замками и старинными домами, это еще и романтика морских просторов в режиме нон-стоп, облеченная в комфорт «плавучего отеля», и уникальная возможность свести самое близкое знакомство с коротким, но таким прекрасным северным летом.

Как театр начинается с вешалки, так и любой (не только балтийский) круиз начинается с корабля. Современные круизные лайнеры похожи на город в миниатюре, где существует масса вариантов приятного отдыха как для одиноких путешественников, так и для семей с детьми. Уютные, оборудованные всем необходимым каюты, открытые палубы, длинные коридоры, ведущие в просторные холлы с бесшумными лифтами, множе-

ство всевозможных магазинчиков, рестораны для гурманов, ценителей «шведского» стола и любителей фаст-фуда, кинотеатр, сауна, детские комнаты и казино для взрослых... Изучать подобный «плавающий отель» не менее увлекательно, чем знакомиться с новыми городами и странами! Но все-таки в круиз едут не за тем, чтобы восхищаться удобствами на борту, а именно за романтикой дальних странствий. Последняя начинается в момент отплытия лайнера, когда многоэтажное громадное судно плавно отчаливает от берега и начинает уверенное движение по серо-стальным водам Балтийского моря навстречу приключениям – и новым впечатлениям от встречи с неизведанным...

Итак, Балтика. Удивительного цвета небо, по которому плывут перистые, легкие облака, ажурные фьорды, архипелаги островов, поросших ярко-зелеными соснами, среди которых тут и там мелькают пестрые, словно игрушечные дома и лодочные сараи, - и, конечно, величественные скандинавские

столицы, - Хельсинки, Копенгаген, Осло и Стокгольм, - которые являются, и небезосновательно, обязательными пунктами назначения любого балтийского круиза. Неудивительно, - ведь именно в них, как в зеркале, отражены история и культура северной Европы, именно тут сплетены воедино сказки и реальность, настоящее и будущее... Взять хотя бы Хельсинки: столица Финляндии, которая является по совместительству также и самым большим городом страны, сохранила атмосферу небольшого провинциального городка, и в то же время наделена неким «имперским шиком», особенно ощущаемым на знаменитой Сенатской площади, которая по праву считается одной из самых красивых в мире. На площади располагаются 3 совершенных в архитектурном плане сооружения, - здание Государственного совета, Кафедральный собор и центральный кампус Университета, - а в самой середине стоит памятник русскому царю Александру I (по его указу в 1812 году Хельсинки обрел статус столицы Финляндии).



Или – сказочный Копенгаген, столицу Датского королевства, где живут андерсеновская Русалочка, настоящие принцы и принцессы, а также самые счастливые люди на нашей планете (к такому выводу пришли ученые из Лестерского университета, проводившие исследования о природе счастья, - согласно их результатам, самыми счастливыми в мире людьми являются именно жители Копенгагена!). Еще в «северной Венеции» есть масса поразительно красивых каналов, берега которых украшают разноцветные домики, целых 2 памятника величайшему сказочнику всех времен и народов, Гансу Кристиану Андерсену, один из старейших парков мира – Тиволи, королевский дворец Амалиенборг, резиденция правящих монархов, и более 60 музеев. Впрочем, наличием королевского замка и множества музеев может похвастаться и Стокгольм! Столица Швеции, живописно разбросанная по 14 островам, соединенных между собой мостами, не уступает своим соседям ни по количеству достопримечательностей, ни по красоте. Чего стоит одна лишь легендарная городская ратуша, в которой ежегодно проходит банкет в честь очередных лауреатов Нобелевской премии, присуждаемой вот уже более 100 лет, или Юкенбаккен, музей Астрид Линдгрэн, где живут все герои книг великой писательницы: Пеппи Длинныйчулок, Карлссон, Роня - дочь разбойника, Эмиль из Леннеберги...

Или старинный корабль «Васса», поднятый со дна залива, или королевский дворец, или узенькие улочки Старого города Гамла Стана, или величественный Рыцарский остров! По сравнению со всем этим великолепием норвежская столица, Осло, кажется скромным тихим городком, - но это совсем не так, здесь тоже есть на что посмотреть! Хотя бы – на необыкновенно красивый скульптурный парк Вигеландспаркен, в котором находятся 212 скульптур, или на Королевский дворец Слоттспаркен, возведенный в середине XVII века, или на экспонаты Музея викингов... Не говоря уже о других музеях, в частности, Музее Сопротивления, Историческом музее, Норвежском Морском Му-

зее, Музее прикладного искусства, старинном замке Акерсус и не менее древней церкви Йоль-Стаф-Керке!

Короткое северное лето придает всем этим красотам природы и делам рук человеческих особое, ни с чем не сравнимое очарование. Ведь именно июнь – время «белых» ночей, когда и грань между светом и тьмой почти исчезает, а мир будто наполняется волшебством... Пропустить это удивительно подходящую для скандинавского путешествия «по морям, по волнам» пору совершенно непростительно, - так что торопитесь, времени осталось мало!



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



«Гармония»: 10 лет на службе добра



Александр Грюн вручает памятную награду Борису Бродеру



Сотрудница «Гармонии» медсестра Марина Майер

Более 170 гостей всех возрастов собрались 18 мая на празднование 10-летнего юбилея службы по уходу на дому «Гармония».

Помогать людям, окружать их заботой и вниманием, поддерживать их в трудную минуту — все это является само собой разумеющимся для сотрудников службы по уходу на дому «Гармония» вот уже целое десятилетие. Они делают для своих подопечных все, что сделали бы для своих родителей, всем сердцем желая облегчить их жизнь и внести в повседневные будни как можно боль-

ше ярких красок. И им это отлично удается! На славу удался и праздничный вечер, посвященный 10-летию первой русскоязычной службы по уходу на дому на рынке патронажных услуг в земле Баден-Вюртемберг! Более 170 гостей, среди которых были врачи и адвокаты, представители политических и бизнес-кругов и, конечно, персонал и многочисленные пациенты «Гармонии» наслаждались общением друг с другом и общей атмосферой веселья. С первой круглой датой поздравили Бориса Бродера, основателя и управляющего «Гармонии», а

также ее сотрудников и пациентов, берлинский бизнесмен и давний друг виновников торжества Александр Грюн, Председатель Всегерманского Совета Ветеранов Второй Мировой войны, узников гетто и концлагерей, жителей блокадного Ленинграда Петр Фельдман и другие гости праздника. Редакция газеты «Время» также желает «Гармонии», ее подопечным, персоналу и друзьям новых успехов, побед и достижений, - и не только в следующем десятилетии!



Психолог службы «Гармония» Елена Даватс



Пациенты «Гармонии» Раиса и Анатолий Дзюбинские



Пациентка «Гармонии» Грубник Елизавета



Пациент «Гармонии», Председатель Всегерманского Совета Ветеранов Второй Мировой войны, узников гетто и концлагерей, жителей блокадного Ленинграда Петр Фельдман



В центре: пациентка «Гармонии» Лиа Гитман, слева и справа сотрудницы «Гармонии» медсестры Эльвира Гюркан и Оксана Дикк



Ответственный специалист по обслуживанию пациентов «Гармонии» Ивана Йоскич и офис-менеджер Ольга Яницер



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 июне на экранах

С 1 июня 2012 года

BAD SITTER

(«НЯНЯ-НЕУДАЧНИК»)

Режиссер: Дэвид Гордон Грин

Авторы сценария: Брайан Гейтвуд, Алессандро Танака

В ролях: Ари Грэймор, Джона Хилл, Мириам МакДоналд

После исключения из колледжа неудачнику Ноа приходится, чтобы хоть как-то продержаться на плаву, стать нянькой необычайно шаловливых детей, живущих по соседству с его одинокой мамой. Он даже не мог представить себе, с какими трудностями ему придется столкнуться, опекая «милых деток»!

LEB WOHL, MEINE KÖNIGIN!

(«ПРОЩАЙ, МОЯ КОРОЛЕВА!»)

Режиссер: Бенуа Жако

Авторы сценария: Жиль Торан, Шанталь Тома

В ролях: Ксавье Бовуа, Владимир Консиньи, Диана Крюгер

Середина июля 1789 года. Французская революция набирает обороты: пала Бастилия, улицы Парижа залиты кровью, - а жизнь в Версале идет своим чередом, будто бы ничего не происходит. Но судьбы королевы Франции Марии-Антуанетты и ее фрейлины Сидони Лабурд уже втянуты в водоворот истории...

С 21 июня 2012 года

DEIN WEG

(«ТВОЙ ПУТЬ»)

Режиссер и автор сценария: Эмилио Эстевез

В ролях: Мартин Шин, Дебора Анжер, Эмилио Эстевез

Американский доктор приезжает во Французские Пиренеи для того, чтобы забрать останки своего сына, погибшего во время восхождения на гору, - и неожиданно для себя решает оставить свою благоустроенную размеренную жизнь в Калифорнии и пройти до конца путь, который не удалось преодолеть его сыну.

WANDERLUST - DER TRIP IHRES LEBENS

(«СТРАСТЬ К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ»)

Режиссер: Дэвид Уэйн

Авторы сценария: Дэвид Уэйн, Кен Марино

В ролях: Дженнифер Энистон, Майкл Ковингтон, Пол Радд

В один прекрасный момент нью-йоркские суета, шум и суматоха начинают серьезно отравлять жизнь Линде и Джорджу — причем до такой степени, что они решают сменить обстановку и уехать в маленький провинциальный городок, чтобы отдохнуть, а заодно и взглянуть на мир совсем с другой точки зрения...

С 24 июня 2012 года

СОРАСАВАНА

(«КОПАКАБАНА»)

Режиссер и автор сценария: Марк Фитусси

В ролях: Изабель Юппер, Лолита Шамма, Ауре Атика

Жизнерадостная и непоседливая Бабу всегда делала только то, что хотела, не оглядываясь на социальные нормы. И вот результат: ее дочь стыдится своей матери настолько, что даже не собирается приглашать ее на свадьбу... Чтобы спасти положение, Бабу решает взяться за ум и заняться солидным, престижным бизнесом. Но претворить эту идею в жизнь не так-то просто!

NOCH TAUSEND WORTE

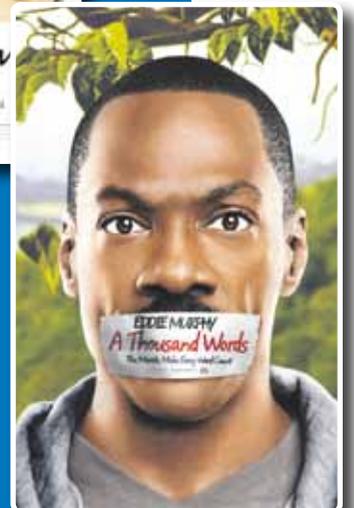
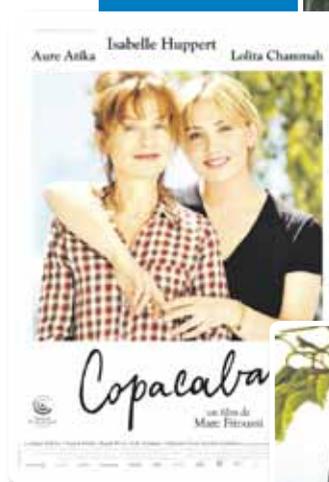
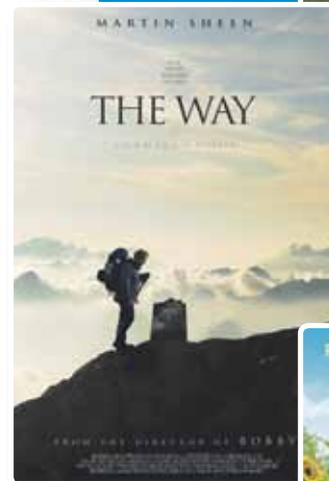
(«ТЫСЯЧА СЛОВ»)

Режиссер: Брайан Роббинс

Автор сценария: Стив Корен

В ролях: Террика Хадсон, Эллисон Дженни, Эдди Мерфи

Главное оружие литературного агента Джека - скорость его речи и умение уболтать собеседника. Оно оборачивается против него самого, когда Джек становится жертвой буддийского заклятья: ему осталось произнести вслух ровно тысячу слов, после чего он обязательно умрет...



Суп-культура

Наверное, самое удачное блюдо июня – это холодный суп, полезный, легкий и освежающий. И – оставляющий массу простора для (кулинарной) фантазии...

ГАСПАЧО ПО-АНДАЛУЗСКИ

Ингредиенты: 4 огурца, 3 сладких перца, 4-5 крупных зубчиков чеснока, 3-4 ломтика черствого хлеба, желативно с отрубями, 1 большая красная луковица, 125 мл оливкового масла, 4 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка крупной соли, небольшой пучок петрушки, холодная вода, томатный сок или красное сухое вино по вкусу

Соль и чеснок положить в ступку, растолочь. Наломать хлеб, добавить в ступку; не прекращая работать пестиком, тонкой струйкой влить оливковое масло, размешать до однородности. Накрыть и дать настояться 1,5 часа. Лук мелко нарезать и уложить в миску, залить уксусом. На каждом помидоре сделать неглубокий крестообразный надрез, опустить на 1 минуту в кипящую воду, снять кожуру. Затем разрезать помидоры на четвертинки и удалить семена. Огурцы очистить от кожицы. Сладкий перец смазать растительным маслом, поместить в разогретую до 200 С духовку на 10 минут, пока не появятся черные подпалины; сразу переложить в миску и накрыть. Через 5-6 минут удалить кожицу и сердцевину. Листья петрушки крупно нарезать. Затем небольшими порциями класть овощи в блендер, каждый раз смешивая новую порцию с предыдущей. Добавить лук вместе с уксусом. В последнюю очередь положить содержимое ступки. Когда масса станет однородной, поместить ее в холодильник на 8 часов. Подавать в тарелках или стаканах, немного разбавленным холодной водой или смесью воды и красного сухого вина в равных частях.



БОЛГАРСКИЙ СУП «ТАРАТОР»

Ингредиенты: 150 г огурцов, 30 г укропа, 2-3 дольки чеснока, 1 л простокваши, 50 г очищенных грецких орехов, 40 мл растительного масла, соль по вкусу

Огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Укроп отделить от стебельков и измельчить вместе с чесноком, затем смешать с простоквашей. Посолить, как следует перемешать. Грецкие орехи измельчить в блендере и добавить в суп. Напоследок влить растительное масло. Еще раз перемешать суп и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей украсить зеленью.

СУП «ЭКЗОТИКА»

Ингредиенты: 1 стакан красной смородины, 5 помидоров, 1 пучок сельдерея, 4 чайные ложки соевого соуса, 1 авокадо, половина лимона, лед

Пропустить смородину через соковыжималку. Нарезанные помидоры и сельдерей положить в блендер, измельчить и переложить в контейнер, добавив сок смородины. Поставить в холодильник на час. Непосредственно перед подачей подготовить авокадо: очистить его, нарезать тонкими короткими дольками в блендере с помощью насадки для нарезки, уложить в миску и сверху выжать лимон; быстро перемешать. По суповым тарелкам разложить по 4-5 кубиков льда, сбрызнуть их соевым соусом. Настоявшуюся томатную смесь процедить через сито, а затем разлить по тарелкам. Положить в каждую тарелку несколько долек авокадо, посыпать свежемолотым черным перцем и подавать.



ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты: 1 кг баклажанов, 100 г зеленого лука, 60 г чеснока, 50 г уксуса, куриный бульон, соевый соус, перец, соль по вкусу

Нарезанные на тонкие кусочки молодые баклажаны сварить на пару, остудить, слегка ополоснуть водой, дать воде стечь. Затем положить в них нашинкованный лук, нарезанный тонкими овальными дольками молодой чеснок, перец, часть уксуса и соевого соуса и дать немного пропитаться. Залить баклажаны кипяченой охлажденной водой с верхом и заправить оставшимся соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, уксусом, посолить.



СВЕКОЛЬНИК ПО-ЛИТОВСКИ

Ингредиенты: 0,5 л кефира, 3-4 свеклы, 4-5 огурцов, 4 вареных яйца, по 1 пучку зеленого лука и укропа, 0,5 лимона, 2 столовые ложки яблочного уксуса, соль, 0,5 чайной ложки сахара, вода

Отваренную свеклу натереть на терке и замариновать с солью, сахаром, уксусом и соком лимона. Зеленый лук и укроп мелко нарезать и перетереть с солью. Огурцы натереть на терке, яйца нарезать кубиками. Добавить замаринованную свеклу. Все перемешать и залить кефиром. Влить немного (около стакана) холодной минеральной воды. Посолить по вкусу. Хорошо охладить, подавать, украсив зеленью.



ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты: 1 луковица, 150 г лука-порей, 30 г сливочного масла, 2 картофелины, 600 мл куриного бульона, 50 г сливок, шнитт-лук для украшения, перец черный (молотый) и соль по вкусу

Луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить на растопленном сливочном масле до мягкости. Лук-порей нарезать и добавить на сковороду. Обжаривать 5 минут. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Приготовленный заранее куриный бульон поставить на огонь, добавить картофель и обжаренный лук, довести до кипения и варить на среднем огне 30 минут. Снять с огня и охладить. Пропустить охлажденный суп через сито или взбить в блендере. Перелить в супницу, добавить сливки, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Охладить. При подаче к столу посыпать порезанным шнитт-луком.



АНЕКДОТЫ

Мужчина меланхолично говорит приятелю:
 - Как все относительно в этом мире...
 - Что ты имеешь в виду?
 - Сто евро, о которых не знает моя жена, мне дороже, чем та тысяча, о которой она знает.

Мать именинника Мони Рабиновича объявляет гостям:
 - У меня сегодня много разных призов: за лучшую песенку, за стихотворение, за счи-талку. А специальный приз, большую упа-ковку «Сникерсов», получит тот из вас, кто раньше всех уйдет домой.

Вовочка спрашивает у учительницы:
 - Марья Иванна, а во сколько лет умирают ослы?
 - Почему ты об этом спрашиваешь, Вовочка? Плохо себя чувствуешь?

Большим скандалом закончился международный художественный конкурс в Париже. Картина, признанная лучшей, как выяснилось, оказалась планом эвакуации с выставки при пожаре.

Сара обращается к мужу: - Абрам, я сегодня прочла в газете, что Запад ужасно загнивает. У них там кризис, инфляция, безработица, СПИД, проститутки...
 - О! - вдруг восклицает Абрам.
 - Что - «о»?
 - Ничего. Я вспомнил, где забыл вчера свои галоши.

Профессор химии спрашивает на экзамене студента. Тот отвечает довольно плохо, на-конец совсем умолкает.
 - Ничего, - говорит профессор, - не конфузъ-тесь: можно быть очень хорошим человеком и при этом совершенно не знать химии!
 - И наоборот, господин профессор!

- Могу вас успокоить. Здоровье вашей жены в порядке. Скажите ей, что это просто при-знаки старости.
 - Доктор, а не могли бы вы сами сказать ей это: я, знаете, с детства не отличался особой храбростью...

Мужьям на заметку: «Домой надо приходи-ть или вовремя, или каждый день!»

В школе раздали табели с отметками за год. Вовочка возвращается домой и, заглядывая отцу в глаза, говорит: - Главное, что мы все здоровы, правда, папа?

Пациент: - Я был у нескольких врачей, и ни один не согласен с вашим диагнозом!
 Врач: - Ну что же, подождем вскрытия...

Диктор начинает программу: - Добрый ве-чер! Ну и хватит о добром, переходим к но-востям...



СУДОКУ

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

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

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

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

КРОССВОРД

1		2		3		4		5		6
				7						
8						9				
				10	11					
12	13		14				15		16	
			17							
18								19		
			20							
21								22		
			23							
24		25					26	27		28
				29		30				
31						32				
				33						
34						35				

По горизонтали: 1. «Неторопливый» способ взятия крепостей. 4. Спортсмен младшей возрастной группы. 7. Непроизвольное подергивание мышц лица. 8. «Лебединый» водоём. 9. Актёр создаёт его на сцене. 10. Что слаще мёда, сильнее льва? (загадка). 12. Не всякая находка ... (погов.). 15. На него, как на цвет, товарищей нет. 17. Город в Колумбии. 18. Важнейшее неорганическое вещество для нас. 19. Государство в Азии. 20. Атмосферные осадки. 21. Кабы не кабы, так было б ..., не пруды (посл.). 22. Отдельный предмет, изделие. 23. Азбука из двух знаков. 24. Карлик среди буйволов. 26. Умение вести себя пристойно, уважая других. 29. Прыгающая сфера. 31. Город и порт в Португалии. 32. Очертание предмета. 33. Большая сумма денег. 34. Положение, принимаемое на веру за непреложную истину, неизменную при всех обстоятельствах. 35. Парнокопытное животное семейства оленей.

По вертикали: 1. Натуральная кожа из шкур телят. 2. Мероприятие, часто заканчивающееся в судебном заседании. 3. Герой произведений А.Дюма. 4. Река на Аляске. 5. Завсегдатай казино. 6. Драчливый бенгальский макак. 11. Застеклённое помещение для выращивания и содержания теплолюбивых растений. 13. Жрец, предостерегавший от введения в Троию деревянного коня. 14. Головное украшение в виде венца. 15. Хлопчатобумажная плотная рубчатая ткань с густым коротким ворсом. 16. Берёт автомобиль «напрокат» без разрешения. 24. Представитель семейства ядовитых змей. 25. Естественный ров, губящий поле. 27. Надпись на конверте. 28. Остров в Эгейском море. 29. Размолотые в порошок зёрна. 30. Ёмкость, переполненная терпением.

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**

Муз-ТВ 2012: юбилейная версия

Ежегодная телевизионная премия в области популярной музыки Муз-ТВ, церемония вручения которой в десятый раз состоится в Москве в СК «Олимпийский» 1 июня, пройдет с особым размахом. Помимо зрелищных декораций (более ста профессионалов приняли участие в их разработке) и сложных световых эффектов, глазам зрителей предстанут самые неожиданные номера: популярные исполнители в неожиданных дуэтах исполняют кавер-версии хитов своих коллег. Так, Сергей Лазарев и Ани Лорак удивят всех треком



«Без боя» группы «Океан Ельзи», коллектив A-Studio объединится с музыкантами Quest Pistols, чтобы исполнить хит «Мумий Тролля» - «Медведица», Вера Брежнева вместе с Тимуром Родригесом споет гимн спальных районов «Все, что тебя касается» группы «Звери», а скандально известный рэпер Noize MC вместе с «Кирпичами» взорвет «Олимпийский» песней «Невозможное возможно» Димы Билана. Удивительный выбор сделали девушки из группы «ВИА Гра» - они исполнят композицию Интернет-героя Николая Воронова «Белая

стрекоза любви», перепетую также группой Quest Pistols. Неизменными остались 11 представленных на церемонии номинаций - «Лучший исполнитель», «Лучшая исполнительница», «Лучшая песня», «Лучший альбом», «Лучшая поп-группа», «Лучшая рок-группа», «Лучший хип-хоп проект», «Лучший дуэт», «Лучшее видео», «Лучшее концертное шоу» и «Прорыв года». Напомним, что голосование за номинантов и победителей проходит в два этапа. Сначала эксперты отбирают пятерку претендентов в каждой категории, а после оглашения списка номинантов начинается зрительское голосование, которое длится вплоть до дня церемонии.

Режиссерский дебют Преснякова-младшего

Никита Пресняков снял видеоклип для Алины Гросу на композицию «Взрослая». Сын звезд российской эстрады Кристины Орбакайте и Владимира Преснякова, а по совместительству – внук «примадонны» Аллы Пугачевой, с детства начал сниматься в клипах и фильмах, причем первая его актерская работа была как раз в клипе тогда совсем юной певицы Алины Гросу «Беспризорный мальчишка». Со временем Никита Пресняков развил в себе способности не

только актера, но и режиссера. После окончания Нью-йоркской Киноакадемии продолжатель династии Пугачевой-Орбакайте-Преснякова вплотную занялся съемками музыкальных клипов. Спустя 13 лет после первой совместной работы он вновь встретился с Алиной Гросу на съемочной площадке, только теперь Никита выступил уже качестве сценариста, актера и режиссера клипа. Сейчас происходит процесс монтажа, и в самом скором времени клип будет пред-

ставлен как на музыкальных телеканалах, так и на собственных «YouTube»-каналах Гросу и Преснякова.



«Дон Жуан» без Нетребко



Анна Нетребко не сможет петь в «Дон Жуане», поставленном Берлинской государственной оперой совместно с Зальцбургским фестивалем, поскольку после насыщенного рабочего года хочет провести время со своим трехлетним сыном Тьяго. «Государственная опера с пониманием и большим сожалением встретила эту просьбу, но будет рада вновь увидеть Анну Нетребко в ноябре 2013 года», - прокомментировало руководство театра. В итоге партию донны Анны будет петь Мария Бенгтссон, soprano

из Швеции, чей дебют состоялся в прошлом году на Зальцбургском фестивале. В постановке участвует также супруг Нетребко, баритон из Уругвая Эрвин Шротт: он исполняет партию Лепорелло. Самого Дон Жуана поет Кристофер Мальтман. Премьера состоится 24 июня, спектакль также значится в афишах на 27 и 30 июня, 3 и 6 июля. Последний из июньских «Дон Жуанов» будет транслироваться в прямом эфире на площади Бебельплац в центре Берлина.

ANZEIGE

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



www.veritas-company.de