

ЗА РУЛЕМ

ЕСЛИ СМОЖЕШЬ,
ДОГОНИ!

7 марта 1916 года считается точкой отсчета совершенно необыкновенной истории, – и днем рождения легендарной автомарки BMW.



Стр. 10

ЗДОРОВЬЕ

СТОИТ ЛИ
БЕСПОКОИТЬСЯ?

Здоровый образ жизни подразумевает под собой определенные правила. Что делать, если соблюдать их получается не всегда?



Стр. 6

АЗБУКА ВКУСА

КАШИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ

Каши – это настоящий кладезь всевозможных полезных веществ. А готовить их, как и говорить правду, легко и приятно!



Стр. 29

Возвращение «Короля Артура»



Экс-чемпион мира в среднем весе, «король бокса» Артур Абрахам с триумфом вернулся на ринг.

Стр. 20

ТЕМА НОМЕРА Большая восьмерка



Все, что надо знать о Международном женском дне 8 марта.

Стр. 18

Время выборов: без права на ошибку

Март станет месяцем президентских выборов не только в России, но и в Германии – после того, как 17 февраля с поста президента страны ушел Кристиан Вульф, Федеральному собранию – конституционному органу, в который входят депутаты Бундестага и делегаты земельных парламентов, 18 марта предстоит выбрать нового главу государства. Правящая коалиция во главе с канцлером Ангелой Меркель выдвинула на пост президента кандидатуру оппозиционного политика, правозащитника Йоахима Гаука, которого поддерживают все парламентские партии, кроме «левых». Впрочем, протекция Меркель в данном случае – скорее плохое предзнаменование. Как показывает практика, ее «выдвиженцы» не удерживаются на президентском посту долго. Как Хорст Келер, досрочно ушедший в отставку в 2010 году, так и Кристиан Вульф были избраны президентами благодаря усилиям



«леди-канцлер». Станет ли Гаук «третьей ошибкой» Меркель? И сумеет ли он, в отличие от опального Вульфа, обвиняемого в злоупотреблении служебным положением и «тяге к миру, где царят гламур и богатство», сохранить руки чистыми, а голову – холодной? На эти вопросы пока ответить трудно. Ведь в свое время Вульф казался оптимальной кандидатурой на пост главы государства. Блестяще

образованный, харизматичный, толерантный, молодой – казалось бы, вот он, идеальный представитель страны, задающий тон в дискуссиях о моральных ценностях немецкого общества и немецкой политики. И точно так же, казалось бы, кому-кому, а ему можно было бы простить многое. Но нет – как выяснилось, германское общество не приемлет ни малейших подозрений в нечистоплотности веду-

щих политиков. И вот уже грязное белье вчерашнего «любимца публики» полощется всеми, кому не лень, а сам Вульф, чтобы не стоять пожизненно у «позорного столба», вынужден полатиться должностью. Но не слишком ли высокие требования были предъявлены к Вульфу как общественностью, так и некоторыми СМИ? И не были ли искусственно подогрет интерес не только к его профессиональной деятельности, но и к личной жизни, и к отношениям с представителями бизнеса? Несомненно, президент в ФРГ – позиция представительская, и представлять Берлин на международной арене может далеко не каждый. Но право на ошибку есть у всех. И у президентов в том числе. Если все будет об этом помнить (а еще и замечать бревна в собственных глазах, прежде чем критиковать соломинки – в чужих), то, возможно, жизнь нового главы немецкого государства будет чуть-чуть проще...

Уроки зимы



Отказ российского концерна «Газпром» в увеличении объемов поставок «голубого золота» в страны Евросоюза в период необычно сильных холодов в феврале этого года вновь породил в Евросоюзе и, в частности, в Германии вопросы о надежности России как поставщика энергоресурсов. Началось все с того, что в конце января «Газпром» предупредил о временном снижении поставок российского газа в

девять стран ЕС и Турцию (случилось это уже после того, как представители концернов Eon и RWE забили тревогу, указав на уменьшение поставок российского газа в ФРГ примерно на треть, а Москва, в свою очередь, категорически отрицала сокращение объемов прокачки), мотивировав свое решение необходимостью срочного удовлетворения возросшего почти в 4 раза из-за аномальных морозов внутреннего спроса на газ. Недопоставки газа из России Германию пришлось компенсировать за счет ресурсов из газохранилища в Редене. И, хотя кризис в энергетическом сотрудничестве РФ и Европейского Союза был относительно коротким и по-настоящему серьезного ущерба никому не нанес, имидж «Газпрома» от него сильно пострадал. Во-первых, зима была

не такой уж и холодной, к тому же длительные морозы для России не совсем в новинку, и свертывать снабжение Европы газом на 30% по этой причине как-то несерьезно. Во-вторых, неспособность такого промышленного гиганта, как «Газпром», обеспечивать своевременную доставку клиенту заказываемого товара в полном объеме не лучшим способом характеризует его как серьезного игрока на мировом рынке. В-третьих, очевидно, что мощности «Газпрома» в области добычи и хранения газа недостаточно, чтобы при необходимости оперативно увеличивать его поставки как внутренним, так и внешним потребителям. И в-четвертых, Евросоюзу необходимо извлечь уроки из событий зимы и активнее заняться диверсификацией источников газа.

«Завтрак съешь сам, ужин выброси в помойку»

Как ни странно, но именно принцип «завтрак съешь сам, ужин выброси в помойку» и руководствуются жители Германии, занимающие одно из первых мест в первых строках мирового хит-парада «уничтожителей еды». Ежедневно в Германии выбрасывается 4,4 миллиона яблок, 660 тысяч яиц и 1,2 миллионов сосисок, что соответствует примерно 20 миллионам тонн пищевых продуктов в год, или около половины всего объема потребления! Причин подобного нерационального отношения к «хлебу насущному» масса: это и избалованность потребителей, и нелогичная система маркировки продуктов (покупатель часто думает, что после даты, обозначенной на упаковке, продукт есть нельзя, а это в большинстве случаев не так), и аграрный колониализм, и завышенные требования к стандартам... Причем, выбрасывая в помойку еду, мало кто задумывается о последствиях, которые выражаются в повышенных выбросах углекислого газа, парниковом эффекте, голоде в странах третьего мира, дефиците воды и политических и экономических кризисах во всем мире. Поэтому политики и экологи советуют ответственной относиться к пище, не покупать слишком много, а перед тем, как отправить в мусорное ведро потемневший банан или «просроченный» йогурт, подумать лишний раз о возможности их использования. Ну хотя бы в качестве собственноручно сделанного десерта – дети в Африке о таком могли бы только мечтать...

Дорого, дороже, еще дороже...



Журнал The Economist опубликовал ежегодный рейтинг дороговизны городов для проживания за 2012 год, в котором поменялся

лидер: японская столица Токио уступила титул самого дорогого города в мире швейцарскому Цюриху. Здесь, по мнению исследователей Worldwide Cost of Living, самое дорогое в мире бензин (2,26 доллара за литр) и рис (5,28 доллара за 1 кг). В целом исследователи изучили стоимость 160 товаров и услуг, предлагаемых в 131 городе мира. В десятку самых дорогих городов мира вошли также Женева, Осака, Осло, Париж, Сидней, Мельбурн, Сингапур, Москва и Франкфурт-на-Майне. Самым дешевым для жизни городом мира был признан Карачи (Пакистан).



АСТА: НИЧЕГО НОВОГО?



Foto: www.habmstorage.org, www.staforce.wordpress.com, www.news.de

Принятие Европейского торгового соглашения по борьбе с контрафактной продукцией АСТА (Anti-Counterfeiting Trade Agreement), предполагающего ужесточение наблюдения за соблюдением авторского права в Интернете и на рынке информационных технологий, 22 европейскими государствами вызвало бурю протеста среди рядовых пользователей. АСТА среди прочего позволяет таможенникам



досматривать компьютеры, плееры и телефоны пересекающих границы лиц на предмет пиратских файлов, а провайдеры должны будут сообщать о нарушениях пользователям авторского права, без санкции прокурора по первому требованию предоставляя полиции сведения, какие сайты посещал тот или иной человек и что он там скачивал. Участники многочисленных митингов протеста в Германии, Польше и Голландии считают, что АСТА противоречит принципам демократии и может привести к цензуре в Интернете, блокированию пользователей и давлению на провайдеров. Как будто раньше этого, только в более завуалированной форме, не было...



Лекарства-убийцы

Немецкие медики требуют изъять из свободной продажи аспирин и парацетамол. Дело в том, что эти якобы безобидные медикаменты могут вызывать крайне тяжелые и даже опасные для жизни побочные реакции. Так, всего лишь двукратное превышение разрешенной суточной дозы – 4 грамма – парацетамола чревато острой печеночной недостаточностью, способной привести к коме и летальному исходу. Аспирин также вызывает слишком много побочных реакций, в том числе чрезмерное разжижение крови, поэтому прием этого препарата оправдан только для пациентов с серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями, но не как болеутоляющее средство. Кроме того, оба этих препарата достаточно медленно выводятся из организма, потому риск их передозировки так высок, а порой и представляет опасность для жизни. Врачи рекомендуют в качестве болеутоляющего средства применять ибупрофен, досконально изученный и допущенный к безрецептурной продаже в полном соответствии с современными представлениями о безопасности лекарственных средств, а от аспирина и парацетамола (или, по крайней мере, от их приема без назначения врача) отказаться вовсе.

Anzeige

ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2012!

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

Страхование от нанесения ущерба третьим лицам

от **45,- евро в год**

Автострахование:

первая машина
от **70%**

вторая машина
от **55%**

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

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

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

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

Webseite: www.graw24.de

CeBIT 2012: торжество высоких технологий



С 6 по 10 марта в Ганновере в очередной раз пройдет ведущая всемирная выставка по информационным технологиям и телекоммуникациям, CeBIT 2012 – самая простая и короткая формула международного бизнеса высшей категории, встреча в верхах глобального информационного сообщества, олимпиада идей и решений, величайшее событие для всех, кто делает ставку на информационные и коммуникационные технологии. Как всегда, тут будут представлены всевозможные виды оборудования, системы, самостоятельные и интегрированные решения и концепции для различных отраслей бизнеса и про-



мышленности, таких, как обработка информации, инженерные решения, телекоммуникации, сетевые технологии и Интернет,

информационная безопасность, банковские технологии, пластиковые карты, научные исследования и многое другое.



ITB 2012: по всем направлениям

Международная туристическая биржа ITB Berlin 2012 – крупнейшее всемирное событие подобного рода в индустрии туризма. Все туристические компании мира знают это мероприятие как ведущий форум для общения и установления коммерческих связей в мировом туристическом бизнесе. На ITB, которая состоится в Бер-

лине с 7 по 11 марта, представлены все сегменты туристической индустрии – международные федерации туризма, национальные и региональные туристические организации, туристические и транспортные агентства и туроператоры, организующие поездки по всем направлениям, отели, страховые компании и многое другое.

Звуки музыки

С 17 по 25 марта Берлин превратится в подмошки международного фестиваля современной музыки MaerzMusik. В фестивальную программу нынешнего года, посвященную юбилеям таких выдающихся музыкантов, как Джон Кейдж и Вольфганг Рим, войдут как новейшие работы молодых композиторов, так и класси-



ческие произведения признанных мэтров (и, разумеется, самих юбиляров). Традиционные инструментальные композиции и мультимедиаоперы, инсталляции, перформансы и импровизации, – словом, скучать в марте не придется!

Echo Awards: «Грэмми» по-немецки

22 марта в немецкой столице пройдет традиционная церемония вручения музыкальных наград Echo Awards. Эта премия – одна из наиболее престижных наград в области музыки, третья по значимости после Grammy и Brit Awards – в этом году вручается в 21 раз. Echo Awards отмечаются как



немецкие, так и иностранные исполнители, при присуждении премии учитываются результаты продаж альбомов в Германии.



Лейпцигская книжная ярмарка Leipziger Buchmesse 2012, которая проводится ежегодно совместно с весенним литературным фестивалем, представляет собой грандиозный форум авторов, читателей и издателей. С 15 по 18 марта на этом «празднике книги» каждый

может найти что-то интересное для себя и ознакомиться с литературными новинками, принять участие во встречах с авторами и издателями, а также получить самую полную информацию о состоянии дел на издательском, рекламном и медийном рынках.



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



На вопросы читателей
газеты «Время»
отвечает адвокат
Вадим Гофшанд



Vadym Gofshtand — Rechtsanwalt

«Здравствуйте! Вот уже который месяц мы боремся с плесенью на стене ванной комнаты. Уже, кажется, перепробовали все способы и все препараты, но проходит время, и плесень снова появляется. Муж обратился в домоуправление, но там ему сказали, что все дело в плохой вентиляции ванной комнаты – а это совсем не так, мы тщательно проветриваем ее и протираем насухо стены и сантехнику каждый день. Что нам делать? Нужно ли требовать у владельца квартиры проведения ремонта или снижения арендной платы?»
Татьяна В., Берлин

Плесень на стенах ванной на самом деле считается недостатком квартиры, который дает квартиросъемщику право требовать от арендодателя проведения ремонтных работ и снижения платы за проживание. Согласно § 536 Гражданского Уложения ФРГ (BGB), сумма арендной платы может быть уменьшена при наличии у объекта аренды дефектов или изъянов, влияющих на качество жизни. А плесень в квартире как раз и является одним из таких недостатков. Все дело в том, что плесень не только выглядит крайне неэстетично, но и обладает аллергенными свойствами, и способна вызвать интоксикацию организма. Вот только некоторые болезни, провоцируемые плесенью и грибами: ларингит, трахеит, пневмония, бронхит, конъюнктивит, стоматит, дерматит, экзема и бронхиальная астма... Если плесень на стенах активно размножается, то состояние здоровья, наоборот, стремительно ухудшается. Поэтому мириться с наличием плесени и грибов совершенно недопустимо! Что же касается причин повышенной влажности и сырых стен в квартире, то это вовсе не обязательно плохая вентиляция – гораздо вероятнее наличие брака при строительстве (плохая изоляция межпанельных швов, повышенная оста-

точная влажность строительных материалов и пр.). А значит, вы можете смело обращаться к домовладельцу с требованием проведения за его счет ремонта в вашей ванной комнате и других помещениях, пораженных плесенью, а также сокращения суммы квартплаты на протяжении времени имеющих место неудобств. Величина сокращения квартплаты в данном случае зависит от ряда обстоятельств (в том числе состояния здоровья жильцов, степени поражения стен плесенью и пр.), поэтому здесь не обойтись без индивидуальной консультации с адвокатом, который, ознакомившись с текстами договора об аренде квартиры и фактическими обстоятельствами дела, сможет определить, насколько в данном случае можно снизить сумму квартплаты.

«Я довольно часто скачиваю в Интернете новые фильмы для частного просмотра, и в этой связи у меня не возникало никаких проблем. Но буквально несколько дней назад я получила предупредительное письмо (Abmahnung), в котором я обвиняюсь в нелегальных распространении и загрузке произведений, охраняемых авторским правом. Адвокат-автор этого письма также требует от меня подписать бланк признания обязательств по пресечению возможных противоправных действий (Unterlassungserklärung) и заплатить 600 евро за использование незаконно скачанной продукции. Так можно ли скачивать из Сети фильмы и музыку, не боясь преследования? И как мне реагировать на полученное письмо – наверное, лучше заплатить указанную в нем сумму, чтобы избежать проблем?»
Марианна Т., Потсдам

Начнем с того, что вам ни в коем случае не надо платить какие-либо деньги без предварительной консультации с

адвокатом, равно и подписывать признание вашей вины! В то же время не реагировать на предупредительное письмо также недопустимо. Вам нужно срочно обратиться к квалифицированному юристу, который составит так называемое «модифицированное соглашение по односторонним обязательствам по пресечению возможных противоправных действий», сформулированное таким образом, чтобы минимизировать накладываемые на вас обязательства и предотвратить судебное разбирательство и выплату штрафов и прочих издержек. Напомним, что и фильмы, и музыкальные произведения, и книги, и компьютерные программы, и базы данных относятся к объектам интеллектуальной деятельности, охраняющейся авторским правом. Это право позволяет автору любого произведения – будь то фильм, книга или песня – разрешать или запрещать его использование без письменного согласия. Закачивание продукции, защищенной авторским правом, рассматривается как незаконное использование произведения, в то же время, как правило, видео- и аудиопродукцию, размещенные в Интернете, можно скачивать исключительно для личного просмотра или прослушивания, – одним словом, с юридической точки зрения файлообмен в Интернете представляет собой очень зыбкую почву, поэтому лучше не пытаться самостоятельно разобраться в ситуации, а заручиться помощью адвоката!

«На рождественские праздники я собрался полететь из Берлина в Санкт-Петербург. Когда я приехал в аэропорт, то выяснилось, что вылет рейса задерживается. Затем его перенесли еще раз, – в общей сложности мне и другим пассажирам пришлось ждать почти 6,5 часов! Мои планы были серьезно нарушены этими изменениями, кроме того, я

был возмущен тем фактом, что пассажирам нашего рейса не были предоставлены ни прохладительные напитки, ни питание во время ожидания. Но, когда я обратился в офис авиакомпании-перевозчика, мне было сказано, что задержка рейса произошла по техническим причинам и претендовать на компенсацию я не вправе. Так ли это?»
Вадим С., Берлин

Нет, это не так. Вы вправе требовать получения компенсации и возмещения убытков! Согласно действующему законодательству, в случае задержки авиарейсов более чем на 3 часа пассажиры могут претендовать на компенсацию в размере от 250 до 600 евро (в зависимости от дальности рейса: если она не превышает 1500 км, перевозчик обязан выплатить 250 евро, до 1500-3500 км – 400 евро, свыше 3500 км – 600 евро). Исключения предусмотрены, если опоздание обусловлено форс-мажорными, непреодолимыми для авиакомпании обстоятельствами. При этом технические проблемы с самолетами не освобождают от выплаты компенсации. Более того, если вылет задержали (до 1500 км на 2 часа и более, а до 3500 и дальше – на 3 часа и более) – пассажирам обязаны предоставить еду и напитки за счет перевозчика в зале ожидания аэропорта. Если ожидание растянулось на одну и более ночей, представители авиакомпании обязаны за свой счет отвезти пассажиров в отель и обратно и предоставить им номера для ночлега, а также дать возможность сделать бесплатно два телефонных звонка, отправить телеграмму, факс или e-mail, если для этого есть технические возможности в аэропорту. Совет: для скорейшего удовлетворения ваших претензий обратитесь к адвокату, который составит заявление на имя авиакомпании и отстоит ваши интересы – в том числе и в суде, если до этого дойдет дело.

Vadym Gofshtand
Rechtsanwalt

Wilhelmsaue 1
10715 Berlin

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

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

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

Стоит ли беспокоиться?



Все мы знаем, что хорошее самочувствие, красота и бодрость духа невозможны без здорового образа жизни, который, в свою очередь, подразумевает под собой определенные правила. Их-то, в идеале, мы и должны придерживаться. В том числе – выпивать ежедневно 2 литра воды в день, есть как можно больше фруктов



и овощей, отказаться от вредных привычек... Но это в идеале. На практике же ситуация часто выглядит совсем по-другому. Стоит ли беспокоиться, если...

...правило «8 стаканов воды в день» не выполняется?

И да, и нет. Все дело в том, что в сутки человеку требуется минимум 1,5 литра воды, иначе в его организме скапливаются соли, токсины и прочие совсем не полезные элементы. Кроме того, из-за недостатка влаги уменьшается объем циркулирующей крови, к сердцу и головному мозгу поступает меньше кислорода, чем необходимо, – отсюда быстрая утомляемость, пониженная концентрация внимания, сонливость. Не говоря уже о риске появления морщин, плохом цвете лица и тусклых, ломких волосах! И о том, что вода подавляет аппетит и помогает вовлекать в обмен веществ отложенные жиры... Но в то же время рекомендуемые 8 стаканов в день подходят не каждому. Некоторым (в частности, тем, кто регулярно посещает сауну или занимается спортом) нужно гораздо больше жидкости для восстановления водного баланса в организме. А тем, кто употребляет в пищу много богатых водой фруктов и овощей, вполне позволительно пить меньше. В любом случае, полезно приучить себя пить воду до и после приемов пищи, при этом заливать ее в себя «через силу» не стоит.

... «отдавать ужин врагу» никак не получается?

Разыгравшийся ближе к ночи аппетит – не повод для волне-

ний! Организму совершенно безразлично, какие цифры показывают стрелки часов, более того, он и не подозревает об их существовании. Полезна ли вечерняя трапеза – вот что действительно важно. Постное мясо и обилие овощей обеспечат лучшее переваривание пищи, а значит, и крепкий, здоровый сон!

... никак не получается отказаться от бокала-другого вина в день?

Многие врачи считают (и небезосновательно), что сухое красное вино не только действует успокаивающе на психику, но и улучшает моторику желудка, тем самым помогая пищеварению, а также содержит очень важный антиоксидант, ресвератрол. Но тут следует помнить, что речь идет об одном стакане вина в день! Все остальное уже будет во вред.

... в обычный рацион питания входит совсем немного свежих овощей и фруктов?

Несомненно, свежие фрукты и овощи являются незаменимыми поставщиками витаминов, минералов и клетчатки. Однако и тут все хорошо в меру. Слишком большая доля сырых овощей в рационе может вызывать вздутие живота, изжогу, другие проблемы. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов – 2:3, в крайнем случае 1:1.

...без шоколада невозможно прожить и дня?

И не надо! Потому что, во-первых, шоколад поднимает настроение (содержащееся в нем вещество триптофан способствует выработке в организме человека эндорфинов, которые называют гормонами счастья),



во-вторых, он является богатейшим источником биологически активных веществ, витаминов и антиоксидантов. Но не стоит забывать, что шоколад содержит также довольно много калорий, сахара и жира, так что лакомиться им лучше в разумном количестве!





Резиденция для пожилых людей

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

Жильцы комплекса-резиденции для пожилых людей «Rhin Towers» могут воспользоваться дополнительными услугами, предлагаемыми квалифицированным персоналом фирмы «GoodLife». В перечень услуг, который может гибко изменяться в зависимости от потребностей и желаний 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 гериатрической психологии
- Организация сопровождения на прогулках
- Участие в разнообразных культурно-развлекательных мероприятиях
- Оказание всесторонней помощи и поддержки социальными работниками

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

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



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

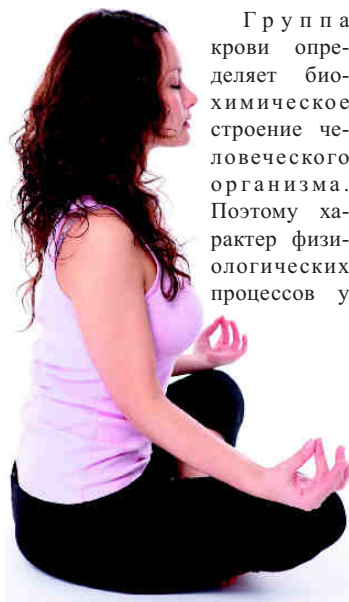


Резиденция для пожилых людей «Rhin Towers»

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



Почему некоторым для поддержания хорошей физической формы (или для устранения нежелательного веса) достаточно раз-другой в неделю совершить короткую пробежку, а некоторым, чтобы достичь того же результата, приходится бегать часами? Все дело в группе крови! Именно она может оказаться ключом к тому, как организм сжигает калории, и какую пользу может принести выполнение определенного типа упражнений.



Группа крови определяет биохимическое строение человеческого организма. Поэтому характер физиологических процессов у

Каждому свое, или фитнес по группе крови

людей с разными группами крови немного отличается. Как результат – организм сам диктует оптимальные условия для существования, включая и физические нагрузки. Это значит, что способности к тем или иным видам спорта напрямую связаны с группой крови. И это необходимо учитывать, выбирая как вид и интенсивность физических упражнений, так и их время и продолжительность. Если не принимать все эти факторы во внимание, то вместо здоровья, стройности и красоты занятия спортом принесут только лишь преждевременный износ организма, усталость и слабость.

Итак, что же нужно учитывать при выборе физических нагрузок обладателям разных групп крови?

Люди с I (0) группой крови – природные спортсмены, но в то же время и природные лентяи. Им легко даются практически все виды физических нагрузок, даже самые интенсивные. Зато заста-



вить себя систематически заниматься спортом им достаточно сложно. Обладателям I группы крови рекомендованы аэробные (то есть происходящие на свежем воздухе, для улучшения процессов дыхания, окисления и липолиза) спортивные нагрузки с элементом соревнования (иначе интерес к фитнесу очень быстро сойдет на нет), такие, как футбол, теннис, волейбол, езда на велосипеде.

Обладатели II (A) группы крови отвечают выбросом адреналина даже на незначительные стресс или физическую нагрузку, при этом их сердечно-сосудистая система моментально оказывается перегруженной. Что совсем не является смыслом занятий спор-

том! Людям с II группой крови подойдут виды спорта с умеренными нагрузками или такие, где требуется мгновенное и разовое напряжение сил (пилатес, аэробика, плавание).

Те, кому досталась III (B) группа крови, по особенностям прохождения стресса ближе к людям со II группой, за исключением того, что у обладателей III группы крови нет проблем со стабильной выработкой кортизола, перекрывающего действие адреналина. Это делает их более выносливыми по отношению к длительным тренировкам. С другой стороны, в их случае высокая отдача от занятий происходит за счет усиленного распада мышечных белков, что может привести к выраженному снижению мышечной массы и перегрузке почек. Поэтому «троечникам» нужно обратить внимание на сочетание динамичных упражнений с более спокойными, развивающими гибкость (шейпинг, верховая езда или йога).



ношения. Тут скорее играют свою роль индивидуальные биоритмы. Так, «жаворонкам» следует тренироваться утром и, во всяком случае, не позднее обеда, а «совам» – ближе к вечеру, и уж никак



Люди с IV (AB) группой крови обладают спокойным и уравновешенным характером, иногда бывают склонны к медлительности. Поэтому им не подходят виды спорта, требующие молниеносной реакции. А вот велосипедные прогулки, джоггинг или плавание – то, что «доктор прописал»!

Что же касается оптимального времени тренировок, то его выбор к группе крови не имеет никакого от-

не раньше 15 часов. Не зависит от группы крови и строгое соблюдение «правильного» режима питья и питания (2 обязательные литра чистой питьевой воды в сутки и сбалансированный пищевой рацион). И, конечно, главное правило успешного тренировочного процесса – занятия спортом должны быть в радость. Иначе все вышесказанное теряет всякий смысл...





ПАТРОНАЖНАЯ СЛУЖБА VERITAS



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

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

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

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

Наши услуги:

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

VERITAS Pflegedienst NRW GmbH

Mittelstrasse 47
32683 Barntrup

Tel.: 05263 – 95 46 79

VERITAS Pflegedienst GmbH

Koblenzer Str. 132
56073 Koblenz

Tel.: 0261 – 876 73 95



VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH

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

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

Berlin Ost GmbH

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

www.veritas24.info

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

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

Если сможешь, догони!

7 марта 1916 года считается точкой отсчета совершенно необыкновенной истории. Истории под названием BMW.



96 лет назад, а точнее, 7 марта 1916 года, немецкий предприниматель Август Отто (а по совместительству – также сын легендарного Николауса Отто, создателя 4-тактного двигателя внутреннего сгорания) открыл на окраине Мюнхена компанию Bayerische Flugzeugwerke («Баварские авиационные заводы»), или сокращено BFW. За громким названием, впрочем, скрывались довольно скромные успехи: моторы самолетов BFW были невероятно шумными, поэтому продукция «Баварских авиационных заводов» особым спросом не пользовалась. И неизвестно, как бы сложилась судьба детища Отто, если бы не сразу 3 события, произошедшие практически одновременно.

В-третьих, благодаря финансовой поддержке венского банкира Камилло Кастильони, вложившего в развитие фирмы полтора миллиона марок, к Bayerische Flugzeugwerke была присоединена фирма Rapp Motorenwerke, принадлежавшая инженеру и конструктору Карлу Раппу. 21 июля 1917 года в Мюнхенской регистрационной палате делается историческая запись: «Баварские авиационные заводы» называются отныне «Баварские моторные заводы» («Bayerische Motorenwerke»), или BMW.

Фирменным знаком компании стал крутящийся сине-белый пропеллер, так как основной продукцией «Баварских моторных заводов» по-прежнему оставались самолеты и их комплектующие.



Во-первых, с началом Первой мировой войны возникла и острая нужда в авиатехнике, и на компанию посыпались государственные заказы.

Во-вторых, у BFW появился новый сотрудник, Макс Фриц (этот блестящий, как потом оказалось, инженер был уволен из компании Daimler за требование повысить ему зарплату до 50 марок в месяц, – не пожадничали бы тогда его бывшие работодатели, у BMW могла бы быть совсем другая судьба...).

Боевые бипланы BMW из цехов направлялись прямоком на фронт, где пользовались большой популярностью у летчиков: немецкий ас-истребитель Эрнст Удет, на счету которого 62 воздушных победы, называл рядную 200-сильную «шестерку» BMW-IIIа лучшим авиадвигателем в мире.

Но для победы этого оказалось недостаточно. Поражение в Первой мировой и Версальский договор, запрещавший немецким предприятиям выпуск боевой техники, оста-

вили BMW не у дел. И вот тут-то и «вышел на сцену» Макс Фриц, предложивший поставить на поток производство давно разрабатываемых им мотоциклетных двигателей, а затем и самих мотоциклов.

Сказано – сделано: спустя 2 года с конвейера BMW сошел первый мотоцикл R32, произведший настоящую революцию на мотосалоне 1923 года в Париже и ставший абсолютным фаворитом мотогонки «золотых двадцатых».

Однако успех был недолгим. Даже «чудо-мотоцикл» не мог спасти компанию, балансирующую на грани банкротства, и вскоре фирма BMW перешла в руки двух влиятельных бизнесменов того времени – Готаера и Шапиро. Они и вывели BMW из кризиса, начав производить лицензионные автомобили Austin (Шапиро имел деловые связи с английским автопромышленником Хербертом Остином, который как раз и помог договориться





о массовом производстве машин имени себя в городе Айзенахе. Ему это с блеском удалось, выпуск Austin приобрел массовый характер и был поставлен, так сказать, на поток, превзойдя по объему производства даже Daimler-Benz). А спустя некоторое время с конвейера завода сошел Dixi, первый автомобиль BMW, быстро ставший самым популярным автомобилем Европы начала 30-х годов. Подобный прорыв повторился спустя 3 десятилетия, когда модели 1500 и 2000 серии 02 в буквальном смысле



Сегодня BMW – настоящая мультибрендовая корпорация, делающая ставку на престижные модели с подчеркнуто спортивным характером. В портфолио ее торговых марок входят такие всемирно известные имена, как Rolls-Royce, Mini, а также шведский производитель мотоциклов и силовой техники Husqvarna. А в середине февраля прошлого года в мюнхенской штаб-квартире состоялась премьера еще одного бренда – BMW i, который специализируется на выпуске электромобилей.



в последующие годы: легендарной «трешки», или 3 серии BMW. Первая модель E21, появившаяся в 1975 году, была преемником 2002 модели, выпускалась она в 4 версиях: 316, 318, 320 и 320i.

Одним из крупнейших же «игроков» на мировом авторынке баварский концерн стал 5 годами позже, расширив сферу своего влияния на другие континенты, азиатский и американский (BMW – первый европейский автомобилестроитель, создавший филиалы производства в Японии и Северной Америке).

В настоящее время BMW производит свою продукцию на пяти заводах в Германии и двадцати двух дочерних предприятиях, разбросанных по всему миру. В течение последних лет концерн BMW – единственный автопроизводитель в Европе, работающий с ежегодной увеличивающейся прибылью, синоним высоких стандартов в области автомобильного комфорта, безопасности, техники и качества.

Словом, «если сможешь – догони!».

слова спасли умирающий концерн, возродив былую славу фирмы (после Второй мировой войны заводы BMW в Мюнхене и Аллахе были демонтированы, их оборудование – отправлено в качестве компенсации в Россию и другие страны, а филиал в Вартбурге – национализирован правительством ГДР).

Правда, перед ними была и еще одна «палочка-выручалочка», поднявшая компанию с колен,

«автомобиль-звезда 50-х», – Isetta 300, всего 2,29 метра длиной, приводимая в движение 12- или 13-сильным мотоциклетным двигателем. Эта модель стала настоящим бестселлером десятилетия: в течение 5 лет ее приобрели более чем 160 000 человек, что по тем временам было совершенно неслыханным делом. А окончательно закрепил успех BMW запуск автомобиля, которому было суждено собрать самые большие продажи





Одним из самых доступных, простых и эффективных средств для создания весеннего интерьера и добавления в него интересных особенностей являются... ну конечно, занавески! Легкие гардины красных и оранжевых тонов подарят атмосферу тепла и уюта, полупрозрачные шторы всех оттенков желтого создадут иллюзию яркого солнца даже в пасмурный день, а голубые или белые, наоборот, добавят в интерьер ощущение прохлады. Но останавливаться на этом вовсе не обязательно - чехлы на стулья, диванные подушки или скатерть из той же ткани, что и занавески, волшебным образом преобразят интерьер и придадут ему ощущение завершенности.

Не хуже, чем новая «одеж-

За полчаса до весны



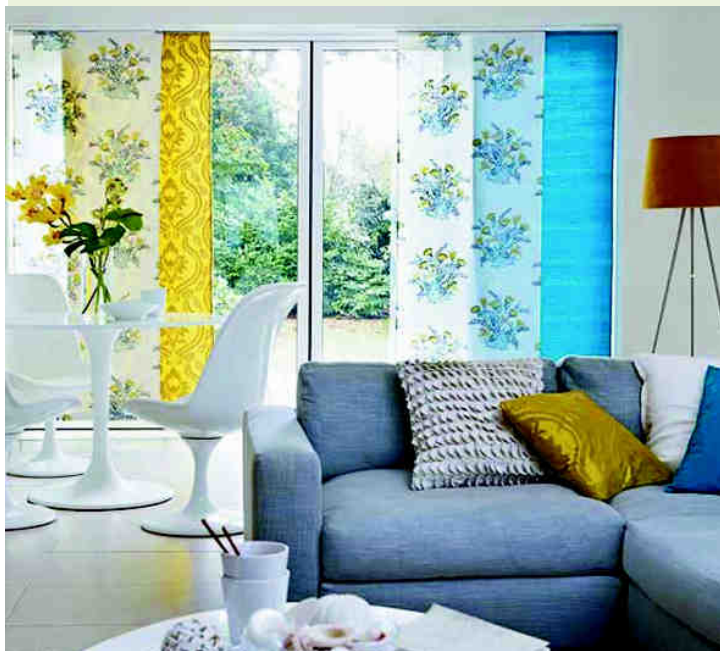
До прихода настоящей, не календарной, весны остаются считанные часы, а возможно, и минуты... А значит, пора настроить себя на весенний лад и заняться обновлением интерьера своего жилья!

да для окон», создают весеннее настроение и цветы. С их помощью можно облагородить даже самое унылое и скромное по-

мещение и вдохнуть в него новую жизнь, помимо этого, они наполняют комнату свежестью и уютом вне зависимости от



погоды за окном! Яркие, жизнеутверждающие букеты в нарядных вазах или комбинации живых цветов с сухоцветами (лавандой, мелиссой, розмарином или тимьяном) внесут оптимистичные нотки и элемент новизны в абсолютно любой интерьер. Тем же, кто предпочитает более «статичный» вариант, то есть комнатные растения в горшках, нужно помнить следующее: крупнолистные растения подходят к обоям с мелким рисунком, а на фоне ярких и броских обоев лучше смотрятся папоротники с филигранными листьями или монохромные цветы. Объемные раскидистые растения с ажурными листьями (пальмы или фикус) зрительно увеличат комнату, стоящие на полу узкие высокие растения визуально «припод-





нимут» потолок, а подвесные кашпо с ампельными формами, наоборот, сделают помещение компактнее и уютнее.

А что, если отметить смену сезонов покупкой новой посуды? Стильные, изящные тарелки и чашки нежных пастельных тонов несомненно внесут свежую струю в интерьер вашей кухни и обеспечат успех сервировки вашего стола. Только

не забудьте распрощаться предварительно со старой посудой, особенно с надколотыми или треснувшими экземплярами, а также с «коллекцией» пустых «красивых-креативных» бутылок с верхних кухонных шкафчиков и прочей кухонной «пылесобирательной» утварью вроде пустых горшков или баночек, хранящихся «на всякий случай».



К вопросу об избавлении от всего ненужного: в преддверии весны просто необходимо очистить свое жизненное пространство! Во-первых, избавляясь от хлама, вы расчистите место для всего нового, во-вторых – без них будет гораздо проще проводить генеральную уборку... Которая (и это в-третьих!), между прочим, позволяет не только очистить дом от накопившихся за зиму мусора и пыли, но и свой внутренний мир – от загромождающих его комплек-

сов, негативных эмоций и прочих неприятных обстоятельств! Ученые полагают, что очищение пространства вокруг себя служит материально выраженным очищением мыслей, помогает разложить по полочкам выводы, отбросить ненужные и оставить то, что действительно важно. А значит, пора вооружаться моющими средствами, тряпками и швабрами и приступать к наведению порядка – и в доме, и на душе!



Лучший друг диабетиков

С возрастом в организме человека понижается толерантность к глюкозе, — именно этим объясняется тот факт, что около 20% людей старше 60 лет страдает сахарным диабетом. Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, врачи рекомендуют «возрастным диабетикам» (и, кстати, всем остальным людям, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж!) регулярно употреблять в пищу топинамбур. Топинамбур, или земляная груша — идеальная пища для больных диабетом, поскольку содержит инулин (природный полимер фруктозы) и фруктанты, усвоение которых проходит без участия инсулина. Кроме того, топинамбур богат каротином, сахарами, аминокислотами, железом, кремнием. В нем вдвое больше витаминов С и В, чем в картофеле. А самое приятное — лечебный эффект сохраняется независимо от того, как приготовить клубни. Поэтому топинамбур можно смело есть сырым, варить, запекать, жарить и даже мариновать! В сыром виде топинамбур добавляют в салаты и винегреты, печеные и жареные клубни используют в качестве начинки для блинов, пирогов и тортов, а сушеный топинамбур можно, хорошо измельчив, заваривать вместе с чаем. При регулярном употреблении топинамбура (оптимальная доза — 100 г в день) наряду со снижением сахара в крови наблюдается и улучшение общего самочувствия, — попробуйте, не пожалеете!



Садоводство оказывает положительное воздействие на восприятие качества жизни и уровень физической активности среди

Все в сад!

пожилых людей, полагают медики. На самом деле, люди старше 60 лет, регулярно работающие в саду или огороде, более энергичны, реже испытывают усталость и в 2 раза чаще занимаются физическими упражнениями. Кроме того, они также едят больше фруктов и овощей. Все эти факторы положительно влияют на здоровье и качество жизни в пожилом возрасте, утверждают врачи. Садоводство может быть эффективным способом для пожилых людей к повышению удовлетворенности жизнью и в то же время простым средством увеличения уровня физической активности. И самая хорошая новость: в ка-



честве альтернативы саду может выступать балкон. Ведь выращивать помидоры, клубнику и цветы вполне можно и там!

Провалы в памяти? Срочно к врачу!



С возрастом у всех людей ухудшается память, — абсолютно неверное утверждение! Обычные процессы старения организма не являются причиной потери памяти, в отличие от болезни Альцгеймера или других патологий

в работе головного мозга. В свою очередь, даже незначительные изменения в функциях памяти, проявляющиеся на ранних этапах в пожилом или предпожилом возрасте, могут быть первыми сигналами развития слабоумия, ведь они вызваны поражением мозга. Поэтому врачи всего мира единодушны во мнении: даже слабые, но прогрессирующие провалы в памяти свидетельствуют о развитии патологического поражения мозга. В таком случае незамедлительная диагностика просто необходима!



Хотите сохранить «трезвый ум и здравую память» на долгие годы? Тогда включите в свой распорядок дня ходьбу! Быстрая ходьба в течение 30-50 минут три или четыре раза в неделю увеличивает приток крови в мозг на 15% и стимулирует процесс очищения тканей от

Шаг за шагом

метаболических «отходов», таких, как белок бета-амилоид, вовлеченный в развитие болезни Альцгеймера. Кроме того, прогулки на свежем воздухе снижают артериальное давление и улучшают работу всех систем организма, а также являются средством борьбы с целым рядом болезней, начиная от сердечно-сосудистых заболеваний и кончая даже некоторыми видами рака (доказано, что пешие прогулки еще и уменьшают уровень веществ, способствующих росту раковых клеток — инсулина, химического катализатора роста и гормона, отвечающего за метаболизм и вырабатываемого жировыми клетками). Правда, здесь стоит сделать специальную оговорку: польза от прогулок напрямую зависит от скорости ходьбы. Медленная ходьба не оказывает практически никакого положительного эффекта, а вот быстрый шаг способен творить чудеса!

Чудо-чернослив



Американские ученые установили, что ежедневное включение в рацион чернослива благоприятно воздействует на кости, повышая их плотность и снижая риск переломов и остеопороза в пожилом возрасте. В течение 12 месяцев исследователи вели наблюдение над 55 пожилыми женщинами, которые ежедневно съедали 100 г чернослива. После эксперимента оказалось, что прочность костей у этих женщин была выше, чем у контрольной группы, которой вместо чернослива добавляли в рацион сушеные яблоки и прочие сухофрукты. Все дело в том, что вещества, содержащиеся в черносливе, замедляют вымывание минералов из костей. Еще чернослив обладает уникальной способностью нормализовать артериальное давление, стимулировать работу кишечника и устранять нарушения водно-солевого баланса в организме. Вывод? Ешьте чернослив и будьте здоровы!





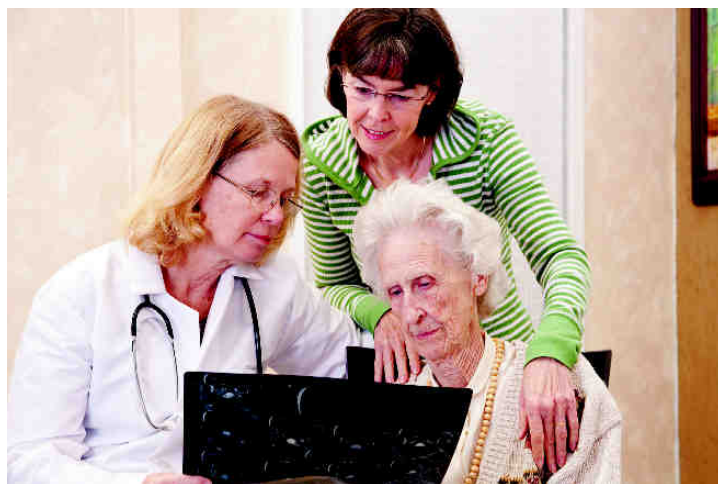
Помощь на дому: полезная информация

Что представляют собой амбулаторные службы по уходу на дому? Кто может претендовать на услуги этих организаций? Как и кем оплачивается уход за нуждающимися в помощи людьми, и на каких юридических нормах он базируется? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в рубрике «Азбука ухода».

Население Германии стремительно стареет, – уже сейчас возраст 20% немцев превышает 65 лет (а в ближайшие десятилетия, по прогнозам специалистов, тенденция к старению еще более обострится). Более 80% пожилых людей нуждается в постоянной посторонней помощи и социально-медицинских услугах. Неудивительно, что число амбулаторных служб, специализирующихся на предоставлении профессионального ухода, растет с каждым днем! Проблема в том, что далеко не все нуждающиеся в помощи правильно понимают, как и для чего работают эти службы, и для кого

его состоянием и своевременное изменение плана обслуживания в соответствии с состоянием пациента. А функция «бюро бытовых услуг», также выполняемая службами по уходу на дому, в данном случае второстепенна.

Другая часть наших бывших сограждан вообще боится обращаться в амбулаторную службу, опасаясь потерять пенсию или государственное пособие, отказываясь от помощи, которая им необходима и положена по закону. Закон же, точнее, §14 «Закона о страховании ухода» (Pflegeversicherungsgesetz), гласит, что помощь



предназначены их услуги. Особенно это касается выходцев из бывшего СССР: в их восприятии услуг служб по уходу есть две крайности. Так, многие ошибочно полагают, что основная задача амбулаторной службы – решение за них абсолютно всех социальных вопросов и оказание помощи по уборке квартиры. А это далеко не так! Основной целью создания таких организаций является оказание услуг по осуществлению необходимого наблюдения и ухода за престарелым или больным человеком в строгом соответствии с назначениями лечащего врача, что подразумевает под собой, в первую очередь, разработку индивидуального плана по уходу за пациентом, осуществление контроля за

полагается каждому, «кто в силу физического или психического заболевания нуждается в ней для выполнения обычных, то есть необходимых в повседневной жизни, процедур». Виды помощи определены в § 61 Кодекса социальных законов ФРГ (Sozialgesetzbuch), в нем же разъясняется, что они могут осуществляться как родственниками и близкими нуждающегося в постоянном уходе, не имеющими специальной подготовки, так и профессиональной амбулаторной службой. Основным критерием тут является степень потребности в уходе (Stufe der Pflegebedürftigkeit). Она определяется в ходе экспертизы, проводящейся специалистами Медицинской службы страховых больничных касс. По е

результатам устанавливается способ осуществления ухода и принимается решение о предоставлении страховой кассой по уходу или социальным ведомством финансовой помощи определенного вида для покрытия возникающих расходов по уходу. Кроме этого, от степени потребности в уходе напрямую зависят объем и форма необходимой помощи: так, при наличии 2 и 3 степени потребности в уходе необходимо проведение определенных процедур квалифицированным персоналом. Это означает, что тут

не обойтись без услуг профессиональной амбулаторной службы, которая гарантирует предписанное законом выполнение необходимого ухода за престарелым или больным человеком.

У вас возникли вопросы, касающиеся оказания помощи на дому и связанные с уходом за больными и пожилыми людьми? Вы не можете определить, какой вариант ухода оптимален в вашем случае? Пишите нам, мы обязательно вам поможем!



Фото: Frame Studio (4)



КТО-ТО СЧИТАЕТ ЭТО НОРМАЛЬНЫМ...

К сожалению (или к счастью?), идеальных людей нет. Мы все собраны, словно из кубиков «Лего», из привычек и наклонностей, которые могут показаться окружающим непонятными и даже неприятными, – но в то же время являющиеся неотъемлемой частью нашего неповторимого «я». И любому, даже самому неадекватному поведению, можно найти простое объяснение. А, как говорится, «кто поймет, тот простит»...

По статистике, абсолютным лидером «вредных» мужских привычек, больше всего раздражающих женщин, является необъяснимая на первый взгляд любовь сильной половины человечества к беспорядку, или попросту бытовая неряшливость. На самом деле, мужчины считают абсолютно нормальным разбрасывание своих вещей по квартире, мытье посуды только в тех случаях, когда в пределах их досягаемости не осталось чистых тарелок и чашек, игнорирование скопления пыли и грязи на полу... Но это, оказывается, не потому, что им лень заниматься домашним хозяйством! Просто мозг мужчин по-другому, нежели женский, реагирует на беспорядок. Это подтвердили результаты недавних исследований американских нейробиологов. Мозг мужчин воспринимает меньше деталей, чем женский, поэтому мужчины попросту могут не замечать невывертнутую пыль и валяющиеся посреди комнаты носки. А, как известно, что глаз не видит, то и сердцу не помеха... Больше того, «беспорядочность» мужчин обоснована еще и влиянием биологических механизмов на их поведение: мужские гормоны, в первую очередь тестостерон, заставляют представителей сильной половины человечества стремиться к соперничеству и иерархии, чтобы доказать собственную значимость, и отождествлять себя с работой в гораздо большей степени, чем, скажем, с порядком внутри дома. Так что, прежде чем устраивать мужчинам скандалы и открывать сезон воспитательных действий, всем женщинам необходимо понять: эти меры вполне могут и не увенчаться успехом. Единствен-

ный выход из ситуации – объяснить простыми словами, не кипятясь и не обвиняя «неряху» во всех смертных грехах, свое неприятие неопрятности в доме. Процедуру повторять по мере надобности.

Второй по значимости источник раздражения для милых дам – привычка их мужчин почти сразу же после прихода с работы домой обессиленно падать на диван с пультом от телевизора в руках. И – все. А «приятные» мелочи в виде той же уборки, проверки уроков у детей и прочих бытовых обязан-

оба полушария головного мозга развиваются равномерно, а у мальчиков развитие левого полушария тормозит «мужской» гормон тестостерон. А ведь именно левое полушарие ответственно за вербальные способности – речь, письмо, восприимчивость к иностранному языку. Поэтому мальчики позже девочек начинают говорить и читать, и, хотя со временем различия сглаживаются, взрослые женщины все равно больше полагаются на слух и речь. А причина, объясняющая постоянную потреб-

Поэтому не спешите упрекать своих спутников жизни за излишнюю молчаливость или, наоборот, спутниц – за их болтливость. Просто воспринимайте все это как погодные явления, – с дождем же тоже ничего нельзя поделать...

Ничего не сделать и с отсутствием у представителей сильной половины человечества способности в течение получаса сделать важный телефонный звонок, сварить суп и переглядеть массу белья. «Я не могу все делать одновременно!» – для женщин это не оправдание. В то же время как мужчинам совершенно непонятно, как можно красить ресницы и причесываться за рулем, не создавая при этом аварийных ситуаций! Объясняется же этот феномен тем, что левое и правое полушария мужского мозга работают попеременно, и потому мужчина может концентрироваться только на одной задаче и раздражается, если его при этом отвлекает что-то другое. У женщин же все с точностью наоборот: оба полушария их мозга работают параллельно, что позволяет им выполнять несколько дел сразу, причем одинаково успешно. Вывод – каждому свое, в данном случае важен результат, а не способ его достижения.

Резюмируя вышесказанное: чтобы на земле выжила гармония, необходимо не делать скоропалительные выводы типа «он не интересуется моими проблемами» или «она просто помешана на чистоте», а постоянно помнить, что у всего есть свои причины. В том числе у вредных привычек, которые, кстати, кто-то таковыми совершенно не считает...



ностей достаются в этом случае надолго не менее утомленных после рабочего дня женщин. И здесь ларчик открывается достаточно просто: в мозгу мужчин образуется меньше окситоцина и серотонина, способствующих успокоению. Поэтому, чтобы расслабиться, уставшему мужчине необходимо «отключиться», уставившись в экран телевизора и не замечая носящихся вокруг детей и нарастающего гнева супруги. Что делать? Ни в коем случае не вырывать из ослабевших мужских рук пульт, визжа и подпрыгивая! Лучше успокоить себя мыслью, что через некоторое время уровень гормонов счастья и спокойствия в мозгу усталого добытчика придет в норму, и, возможно, вскоре диван опустеет...

Общезвестный факт: женщины разговаривают больше, чем мужчины. Вероятно, поэтому нежелание мужчин обсуждать проблемы и говорить по душам вызывает у них здоровое раздражение, равно как мужчин вполне может привести в бешенство женская болтовня. Все потому, что благодаря «женскому» гормону эстрогену у девочек еще до рождения

ность женщин в общении, кроется в истории человечества: ведь мужские проблемы первобытных людей не требовали и даже не допускали пустой болтовни. Чтобы вернуться с охоты не с пустыми руками, охотникам нужно было не вести переговоры с мамонтами, а метко стрелять и быстро бегать. Первобытные же хранительницы очага, ожидая своих мужчин, скрашивали свое одиночество общением с подругами, зачастую сообщая присматривая за детьми и хозяйством. С тех пор так и повелось...



ВЕЛИКИЙ ПОСТ

27 февраля у православных христиан начинается Великий пост. Многие воспринимают это время только как 6-недельный запрет на употребление мясных продуктов, – и глубоко заблуждаются. Ведь в основе поста лежит сознательное, добровольное самоограничение, цель которого – освободиться от всего лишнего, ненужного, очистить душу и тело и лишний раз задуматься о смысле жизни и Боге, отказаться от всего греховного. У православных

христиан традиция соблюдения Великого поста связана с евангельским преданием, как 40 дней постился Господь в пустыне. Семь недель телесного и духовного очищения готовят верующих к достойной встрече Пасхи, которая в этом году приходится на 15 апреля.

Начинается период Великого Поста Прощеным Воскресеньем, когда у всех окружающих необходимо попросить прощения и простить им все их грехи. За ним следуют Четыре-

десятница (первые 40 дней Великого поста) и Страстная Седмица (неделя перед Пасхой), между которыми находится Лазарева Суббота (Вербная Суббота) и Вход Господень в Иерусалим (Вербное Воскресенье).

Самыми строгими днями поста считаются его первые 4 дня и вся Страстная седмица (неделя), когда Православная Церковь предписывает полное воздержание от пищи. Впрочем, церковь допускает и более мягкие формы поста (на это,

тем не менее, необходимо испросить благословение у священника). Важно, чтобы человек очищался не только телом, но и душой, не просто отказываясь от продуктов животного происхождения, а учился ставить преграду чувственным удовольствиям. В дни Великого поста стоит ограничить себя в развлечениях, сосредоточившись на благих мыслях, молитвах и милосердных делах, властвовать над своими желаниями и ежедневно укреплять свою силу воли.

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Сколько бы в жизни человеческой ни было путей и дорог, а путь к Богу только один – через церковь. Создание нового храма – великая честь, которая не каждому человеку выпадает в жизни. 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.



Мы будем искренне признательны за любую помощь в возведении храма Русской Православной церкви Святого равноапостольного Великого князя Владимира! Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАНИЙ

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn

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

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

81190

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

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

БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА



Несмотря на то, что Международный женский день для большинства из нас вышел из категории всенародных праздников, все равно трудно представить себе весну без 8 марта. Без дня «большой восьмерки», главной героиней которого является женщина, без трогательных букетиков тюльпанов и мимозы,

нерка Клара Цеткин, выступая на конференции женщин в 1910 году в Копенгагене, и предложила проводить Международный женский день именно 8 марта. Правда, не в том смысле, какой мы вкладываем в этот праздник сегодня – Цеткин имела в виду, что в этот день женщины будут устраивать митинги и шествия,



без поздравлений и без объяснений в любви. Впрочем, кто заставляет нас ломать традиции? Ведь все-таки Клара Цеткин не зря придумала такой чудесный праздник – женский день!

Считается, что предпосылкой празднования Женского дня стал «Марш пустых кастрюль», организованный 8 марта 1857 года в Нью-Йорке и собравший под свои знамена фабричных работниц, которые протестовали против низких зарплат, тяжелых условий труда и неравных прав. Именно в честь этого события немецкая революцио-





привлекая общественность к своим проблемам. И долгое время так оно и было. В 1975 году 8 марта даже получил официальный статус международного праздника, когда ООН объявила его всемирным Днем борьбы за права женщин и международный мир.

В то время невозможно было даже представить себе, что когда-то Международный женский день потеряет свой первоначальный посыл в виде дня единения женщин всего мира в борьбе за равноправие!

Однако не прошло и четверти века, как 8 марта утратил свою сугубо политическую окраску и стал просто днем почитания женщин. Причем – далеко не во всем мире!



Так, например, в большинстве стран Европы женщин, да и то не всех, принято поздравлять вовсе не в марте, а в мае, в День матери (кстати, немногие знают, что основать его по примеру Дня матери в США предложил в начале прошлого века всегерманский Союз собственников цветочных магазинов!).

В Японии на 8 марта приходится День девочек, больше известный как «Хина мацури», а во Вьетнаме – День сестер Цзын.

«Классический же» женский день 8 марта официально отме-

чается сегодня только в 32 странах мира, в том числе в России, на Украине и других государствах постсоветского пространства, и еще отчего-то в Буркина-



Фасо, Непале и на Мадагаскаре.

А неофициально? Неофициально в честь «большой восьмерки» принято поздравлять всех представительниц прекрасной половины человечества в Италии (хоть выходного дня, как, скажем, в России, в этот день у итальянцев нет, по вечерам женщин ждет бесплатный мужской стриптиз в барах и ресторанах), Китае (китаянки 8 марта собираются компаниями в городских парках, чтобы, нагуляв аппетит, насладиться затем дома вкусным ужином, приго-

товленным их вторыми половинами в честь славной даты), и, конечно, везде, где проживают выходцы из бывшего СССР. То есть практически повсеместно – было бы желание... А таковое просто обязано наличествовать! Ведь 8 марта – прекрасный повод лишний раз поблагодарить близких женщин за тепло, доброту, внимание и ласку, преподнести им цветы и окружить их вниманием и заботой.

Те же, кто решат в день 8 марта не ограничиваться одним лишь цветами в качестве подарка родственникам, знакомым и любимым, могут подарить еще... собственно говоря, все, что угодно, кроме откровенно практичных вещей (холодильников, кастрюль и пылесосов в том числе). Исключение составляют недвижимость и автомоби-

ли, подаренные на 8 марта. Они, хоть и относятся к категории полезных презентов, являются кратчайшей дорогой к женским сердцам (сомневаетесь – проверьте). Как и комплименты! Ведь доброе слово и кошке приятно, что уж говорить о женщинах, не так ли? Поэтому, милые мужчины, оставьте хотя бы на один день (а в идеале – навсегда) привычку вспоминать о женщинах только в случае крайней необходимости (например, когда приходит время ужина, или пора отдавать в чистку любимый костюм, или срочно нужно сделать квартальный отчет), и почаще говорите мамам, женам, сестрам и коллегам по работе об их красоте, уме, отзывчивости и доброте! Тем более, что кривить душой вам при этом не придется, правда же?



© ATRILIER TANELLO FOTOGRAFIE & MEDIENDESIGN, www.tanello.de

Возвращение «Короля Артура»

Экс-чемпион мира в среднем весе, «король бокса» Артур Абрахам с триумфом вернулся на ринг. Об поединке, ставшем переломной точкой его карьеры, о планах на ближайшее будущее и других, не менее занимательных вещах, выступающий за Германию армянский боксер, на счету которого 33 победы в 36 боях, рассказал главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.

– После долгого перерыва ты снова вернулся на ринг – в январе ты победил техническим нокаутом аргентинца Пабло Фариаса и завоевал титул WBO European в суперсреднем весе. Расскажи о своих впечатлениях от боя с Фариасом...

– Это был непростой для меня бой, – во-первых, он стал для меня первым после более чем восьмимесячного перерыва, во-вторых, я перешел во второй средний вес и сразу же почувствовал разницу в ведении боя. По сравнению со средней весовой категорией, в которой я выступал раньше, здесь от боксера требуется гораздо больше выносливости, поэтому мне пришлось полностью менять стратегию и тактику как в ходе тренировок, так и на ринге, и отказаться от необдуманных поступков во время боя. А еще – не терять из виду цель и стремиться всеми силами к победе!



– После поражения в турнире Super-Six на тебя обрушилось много критики. Как ты справился с этим?

– Знаешь, без критики не обходится никогда. Иногда ее больше, иногда меньше. Я отношусь к ней спокойно и стараюсь делать выводы из случившегося, чтобы в будущем не совершать тех же ошибок. Надеюсь, это у меня получается!

– Как проходит подготовка к следующему бою? Ты уже знаешь, кто станет твоим соперником в Киле 31 марта?

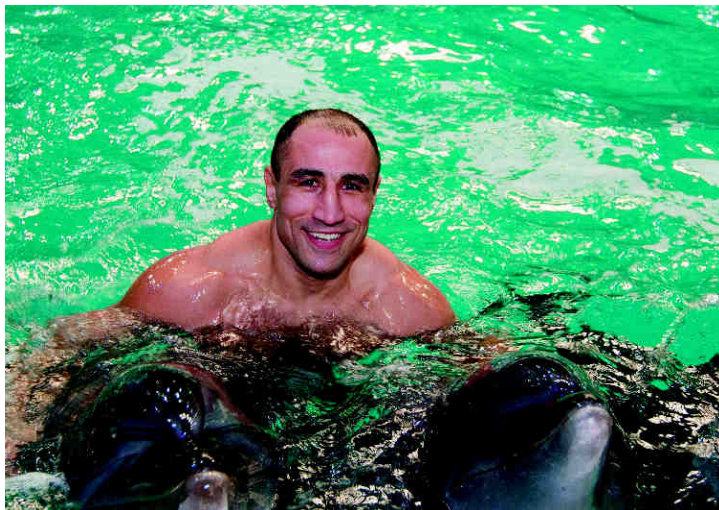
– 31 марта я проведу поединок с польским боксером Петром Вильшевским. Сейчас я как раз занимаюсь активной подготовкой к нему. Про тренировки могу сказать только, что они в разгаре (улыбается), и в этот раз проходят немного по-другому, чем обычно. Но с не-

изменным настроем на победу! Буду стремиться к чемпионству!

– Артур, чем для тебя является чемпионский титул, и почему он для тебя так важен?

– Целью, которой я должен





непрерывно достичь. Вопросом чести. Чувствовать себя победителем, чемпионом – это ни с чем не сравнимое ощущение. Его не купишь ни за какие деньги.

– Что для тебя бокс – спорт или шоу?

– На 90% это спорт, на 10% – шоу. Иначе баланс нарушается, и это уже не бокс.

– А что родители говорят о твоём выборе профессии?

– Они, думаю, были бы очень рады, если бы я уже завтра ушел из спорта (*смеется*)! Мама моя вообще бокс не любит и мои бои никогда не смотрит, – не потому, что ей неинтересно, а потому что она очень нервничает из-за меня, а папа, наоборот, не пропускает ни одного, но так переживает, что потом, как он говорит, после боя от него половина остается!

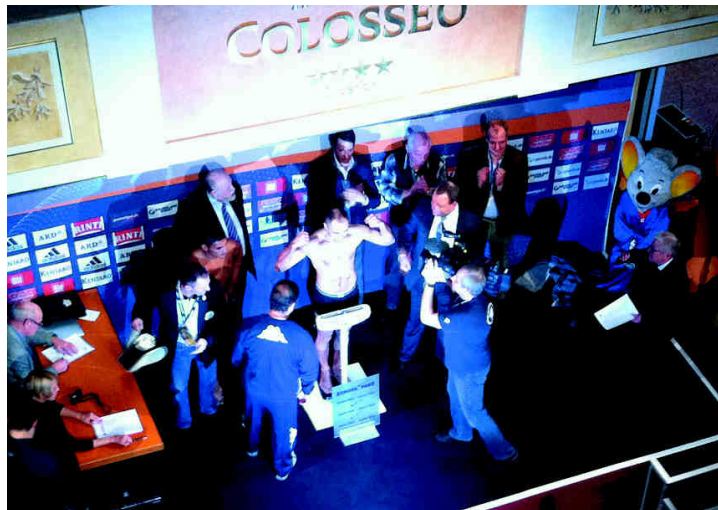
– Как ты воспринимаешь свою известность? Она тебе помогает в жизни или скорее мешает?

– Иногда она мешает, например, когда хочется спокойно посидеть в кафе, а все на меня смотрят и обсуждают, или автографы просят... Жизнь постоянно у всех на виду вообще сложно. Но тут уж выбирать не приходится.

– Прежде чем стать боксером, ты был успешным велосгонщиком. Что сложнее – велоспорт или бокс?

– Велоспорт. Это гораздо более brutalный и сложный вид спорта. Я занимался им с детства, но в какой-то момент понял, что перестал получать удовольствие от этих занятий, и, что еще важнее, мировой величиной в велосипедном спорте я не буду никогда. А я такой человек, что мне непременно нужно быть во всем, что я делаю, первым – причем Первым с большой буквы...

– Ты уже задумывался над тем, что будешь делать, когда оставишь свою спортивную карьеру?



– Не только задумывался, – я это точно знаю. После окончания моей спортивной карьеры я полностью посвящу себя авиационному бизнесу (у меня есть своя авиакомпания King, так что начало уже положено) и операциям с недвижимостью. И, конечно, буду и дальше активно заниматься общественной деятельностью, проводить благотворительные акции и оказывать финансовую поддержку больницам и учреждениям культуры! Получат продолжение мои уже стартовавшие социальные проекты, – я буду и далее оказывать всестороннюю помощь Детскому онкологическому центру во Фрайбурге и ереванской спортивной школе имени Енгибаряна, будут реализованы и те, которые сейчас пока только планируются...

В общем, скучать не придется!

– В последнее время ты часто бываешь в Америке – у тебя не возникает мысли в будущем обосноваться там?

– Нет. В Германии я чувствую себя наиболее комфортно. К тому же тут, в Берлине, живет моя семья – а жизни без нее я себе не могу представить. Семья для меня – это главное.

– Если бы тебе встретилась фея, исполняющая желания, что бы ты у нее попросил?

– Здоровья для всех моих родных и близких, и для меня тоже! А обо всем остальном я позабочусь сам.





ВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ



Весна только-только началась, до отпуска еще далеко, а настроение и самочувствие оставляют желать лучшего? Пора переменить обстановку и съездить куда-нибудь на выходные! Например, в Вену.

Роскошные дворцы и величественные площади, живописные улочки и многочисленные парки, – Вена поражает своим величием и роскошью, своим обаянием и теплотой. Она по праву считается одним из самых красивых и романтических городов Европы, который сумел сохранить свою непревзойденную красоту до сегодняшнего дня. А еще ее часто сравнивают с волшебным зеркалом, где каждый может увидеть отражение своих желаний. Сюда можно приехать за новыми, яркими впечатлениями, за хорошим настроением и оздоровлением, за порцией романтики или просто из любви к истории и искусству, – и достичь всех своих целей всего за пару дней.

Не во всяком городе пешая прогулка доставляет столько удовольствия, как в австрийской столице. Узкие венские улочки, роскошные площади, дворцы, утопающие в зелени парков, – тут можно бродить часами, открывая для себя все новые и новые грани прекрасного. Столь же комфортно поклонники этого самого прекрасного чувствуют себя среди сокровищ, которые хранятся в венских музеях! Полотна Рубенса и Рембранта, Брейгеля и Веласкеса, Мурильо и

Ван Дейка, а также картины кисти Рафаэля, Пикассо, Шагала, Леонардо да Винчи можно увидеть в Картинной галерее и музее Альбертина, дворцах Бельведер, Шенбрунн и Хофбург. И, конечно, никого не оставляет равнодушным музыка, звучащая здесь повсюду, – не зря за Веной прочно закрепились звания «столицы вальсов» и «великолепно оркестрованного города»... Именно здесь жили и творили Моцарт, Бетховен, Штраус, Гайдн, Шуберт, Брамс и многие другие гениальные композиторы, именно здесь много лет назад родился самый романтический и зрелищный танец, – вальс, – по сей день пользующийся огромным успехом, именно здесь ежегодно





проводится множество балов, и именно здесь находится один из лучших оперных театров мира – легендарная Венская опера! Даже архитектуру Вены часто называют «музыкой, застывшей в камне». Но это не единственное ее достоинство! Всего одна пешая экскурсия по центру города может заменить курс лекций по истории европейской архитектуры – древнеримский лагерь, мистика и легенды Средневековья, величественное барокко, которое расцвело после окончательного разгрома турецких войск в XVII веке, постмодернизм, арт деко, – в Вене есть все! И даже немного больше – неспроста символом Новой Вены принято считать уникальный Дом Хундертвас-

сера, в котором сочетается малое и великое, беспорядочное и упорядоченное, традиционный венский стиль и все несоизмеримо далекое от него. Впрочем, таким же символом города могут считаться знаменитые венские рестораны и кафе. Пожалуй, ни в одном из других городов мира они не играют столь важной роли, как в Вене. В них пишут книги, сочиняют оперы, работают, общаются с друзьями и просто получают удовольствие от жизни, – ну и, конечно, наслаждаются удивительно вкусными венскими шницелями, яблочными штруделями, пирожными, тортами и кофе самых разнообразных сортов! Чашка «Kaisermelange» (кофе с яичным желтком и медом) или «Maria Theresia» (капучино с апельсиновым ликером и сливками), кусочек «симфонии в шоколаде» под названием Sachertorte, и мир сразу волшебным способом обретает новые краски! А логическим продолжением «праздника желудка» вполне может стать посещение многочисленных салонов красоты и оздоровительных центров, предлагающих «шоколадные процедуры» с косметикой на основе какао-бобов: скрабов, лосьонов, масок и кремов.

В общем, отправиться в Вену на выходные, чтобы избавиться от сезонной хандры и получить массу новых, ярких впечатлений – более чем правильное решение. Удачных вам венских каникул!





Звериный интерьер

Наверное, никто не будет спорить с утверждением, что домашние животные – полноправные члены семьи, которых необходимо не только окружать вниманием и заботой, но и создавать для них оптимальные условия жизни. Специальные предметы интерьера для кошек, собак, грызунов и прочих представителей фауны уже давно покинули разряд роскоши и стали предметами первой необходимости.

Как и у людей, у домашних питомцев должен быть свой «уголок покоя» – лежанка, подстилка, напольная или диванная подушка. Ни в коем случае животные не должны спать на голом полу: велика вероятность простудиться, к тому же это негигиенично. Специалисты рекомендуют выбрать самое тихое место в доме и закрепить его за собакой или кошкой, чтобы они привыкли к нему с самого раннего возраста, – разумеется, предварительно обустроив его! При покупке «спального места» необходимо помнить о следующем: оно должно подходить вашему любимцу по размеру и быть удобными для него (так, маленькой собаке будет очень сложно забраться на лежак в виде кресла, а крупной, наоборот, уютно разместиться на узком диванчике). Кроме того, такие предметы мебели должны быть достаточно прочными, чтобы выдерживать такие «испытания», как машинная стирка, чистка щеткой и, в первую очередь, нехитрые «развлечения» вроде надкусывания и отъедания уголков... Как бы красива и оригинальна ни

чтобы лежанка, подстилка или домик находились рядом с местом приема пищи (как хозяев, так и самого животного). Во-первых, необходимо подумать о гигиене, во-вторых, нельзя забывать и о моционе, подвижном образе жизни, соблюдать который едва ли удастся собаке или кошке, живущей по принципу «поели, можно и поспать». Но это, пожалуй, единственное обязательное условие обустройства «зоны пита-

Такие приспособления крайне полезны для стареющих животных, щенков и котят, нуждающихся в дополнительной физической нагрузке. Миски лучше всего ставить на специальный коврик на полу (например, резиновый или пластиковый), чтобы упавшие крошки или гранулы корма не разлетались в разные стороны и их легко было убрать. По окончании трапезы посуду, особенно с недоеденным кормом, желательно убирать.



ра! Особенно это относится к кошкам, которым просто необходимо точить когти, чтобы сбросить их ороговевшие слои (а некоторые из них еще и царапают различные поверхности, помечая собственную территорию). Но, если предложить кошке когтеточку, то, по всей вероятности, она будет обдирать именно ее, а не продукцию мебельных фабрик – диваны, кресла, стулья. Точно так же собаки предпочтут хозяйским тапочкам или краям ковра мячики, резиновые игрушки или специальные деревянные бруски.



ния» для животных, – в остальном здесь нет никаких ограничений полета фантазии их владельцев. Кроме, пожалуй, вопроса выбора посуды: она должна быть либо пластиковой, либо металлической (а не керамической или фарфоровой), с нескользящей основой, чтобы миски не «ездили» по полу, когда из них едят четвероногие друзья. Многие ветеринары рекомендуют плоски на подставках (штативах), позволяющие поднять их повыше или, наоборот, приблизить к полу.

Нельзя обойти внимание и такие, на первый взгляд, малополезные, но на самом-то деле совершенно незаменимые вещи, как игрушки и прочие предметы для заполнения досуга животных (в частности, когтеточки). Они служат не только для развлечения, но и для тренировки зубного аппарата, и в качестве надежной защиты от порчи хозяйской мебели! Ведь не родилось еще то животное, которое бы хоть раз в жизни не испортило бы тот или иной предмет интерье-

была подстилка или подушка для собаки или кошки, основное внимание все равно надо уделять материалу, из которого она сделана. Например, плетеные корзины с яркими матрасами отлично вписываются в интерьер, но не всегда практичны: животные с удовольствием их грызут. Не стоит увлекаться и утепленными лежанками с высокими краями, так как летом вашему питомцу может быть жарко и неудобно спать на нем. Перед покупкой «кровати» для четвероногого друга нужно представить, как она будет смотреться на месте, выбранном вашим питомцем, поместится ли туда вообще и будет ли сочетаться по цвету с другими предметами интерьера. И еще – нежелательно,



Список предметов интерьера для животных можно продолжать бесконечно: тут и специальные лотки-туалеты, и многоуровневые «игровые площадки», и сумки-переноски... И еще масса вещей, которые наверняка придутся по душе вашему питомцу и украсят интерьер вашего дома.

МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



Медицинская служба «Гармония»
представлена в следующих регионах:

**Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen**

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

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

Baden-Baden | Karlsruhe | Rastatt

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



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



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

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

Бытовые услуги:

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

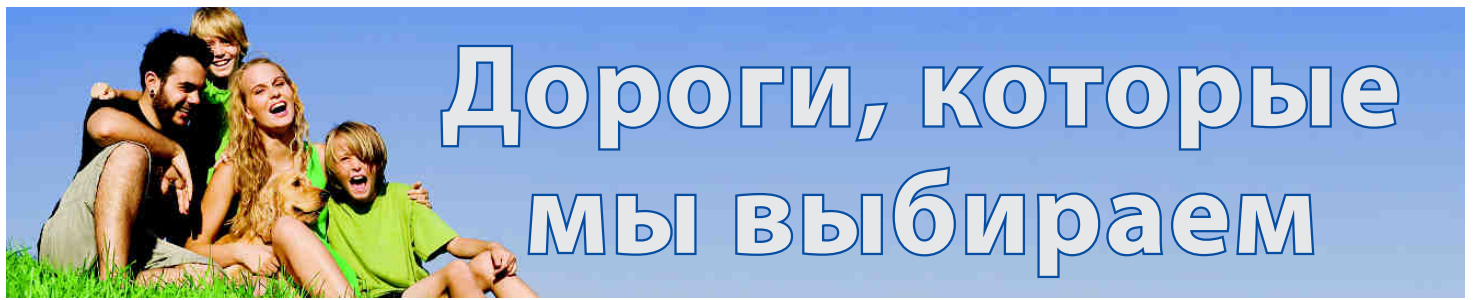
Дополнительные услуги:

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

Мы гарантируем Вам:

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

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



Дороги, которые мы выбираем

Как объяснить тот факт, что у оптимистов стакан всегда наполовину полон, и все проблемы в их понимании яйца выеденного не стоят, а у пессимистов все строго наоборот: и стакан наполовину пуст, и любая жизненная неурядица превращается во вселенскую трагедию? Очень просто! Все дело в том, что наша жизнь – это отражение наших мыслей о ней. Именно поэтому одни и те же события воспринимаются разными людьми по-разному. И именно поэтому «ключи к счастью» – в наших, и только в наших, руках!

она, в свою очередь, определяет судьбу). Иными словами, секрет счастья – в правильном отношении ко всему происходящему!

Самое интересное, что практически каждый человек рождается оптимистом! В детстве всем нам кажется, что все в жизни происходит только к лучшему, и что жизнь прекрасна во всех ее проявлениях, но с годами это умение позитивно смотреть на мир и искренне радоваться мелочам многими забывается. Что ж, самое время пересмотреть свое отношение к действительности и

... у каждого человека есть право на ошибку. Никто из нас не безупречен, и от промахов и неверных решений точно так же никто не застрахован. Поэтому не будем требовать от себя невозможного и упрекать себя в несовершенстве, – ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. И любую неудачу нужно, прежде всего, рассматривать как бесценный жизненный опыт, чтобы в будущем не «наступать на те же грабли».

... что было, то прошло. А теперь мы живем в настоящем, и прокручивать в памяти свои старые проблемы и неудачи более чем неразумно. Это ничего не изменит в нашей жизни. А вот в настоящем от нас действительно зависит многое, поэтому сконцентрируемся на «здесь и сейчас» и постараемся сделать его как можно лучше!

... самокритика – дело хорошее, но в меру. Если вы склонны абсолютно во всем произошедшем обвинять себя, то к уже имеющимся проблемам вскоре добавятся занятая самооценка, утрата вкуса к жизни, отсутствие желания действовать и побеждать. А это, в свою очередь, является самой что ни на

есть благодатной почвой для взращивания комплексов неполноценности. И вообще, недостатки есть у каждого человека, так что не надо считать свои собственные чем-то из ряда вон выходящим!

... «об этом я подумаю завтра!». Любые проблемы нужно решать по мере их поступления! Не стоит тратить время и нервы на попытки подготовки к худшему или избегания того, что еще не свершилось, – возможно, оно и вовсе не произойдет. Тем более, что, если изначально настраивать себя на проблему как на неблагоприятный вариант развития ситуации, то, скорее всего, так и случится, – а этого нам с вами уж точно не надо!

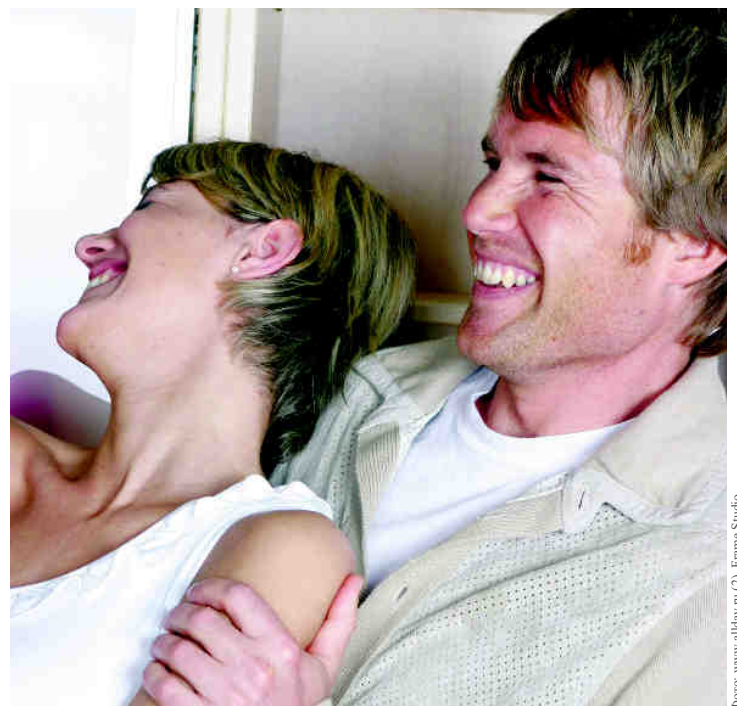
... «поделись улыбкой своей...». И не только улыбкой, кстати! Альтруизм (потребность совершенно бескорыстно делать что-то для других) изначально заложен глубоко в психике человека. Помогая кому-то, мы не только повышаем свою самооценку, но и избавляемся от стрессов – как психических, так и физических. Результат – повышается уровень удовлетворенности жизнью, а от этой стадии до счастья – рукой подать!



Почему кто-то склонен впадать в депрессию, а кто-то и слова такого не знает? Отчего при одних и тех же условиях кто-то идет по жизни, смеясь, а кто-то влечит скорбное существование? Психологи объясняют этот феномен таким образом: качество жизни человека зависит от его когнитивного стиля, то есть от способа восприятия и переработки информации о собственной жизни. По-научному это называется «теорией каузальной атрибуции», суть которой в том, что повторяющееся однотипное объяснение происходящего формирует некий стиль, формирующий характер и личность (а

выбрать ту самую «дорогу к счастью»! А для этого нужно вспомнить о том, что...

... в мире нет ничего постоянного. И это прекрасно! Даже если в жизни происходит что-то не слишком хорошее, это проходящее явление, черная полоса, которая вскоре сменится на белую. Объяснение плохих событий постоянно действующими причинами приводит к длительной беспомощности и депрессии, временными – обеспечивает запас прочности и поле для игры.



Зороскоп на март 2012

ОВЕН



В марте Овны должны быть готовы к тому, что все пойдет не так, как запланировано. Форс-мажорные обстоятельства, непредвиденные происшествия, неожиданные конфликты сильно осложнят вашу жизнь и заставят поволноваться. Если вы не будете пытаться снести все преграды, а выберете позицию выжидания, вам будет намного проще справиться со всеми проблемами и изменить ситуацию к лучшему.

ЛЕВ



В начале весны осуществляются многие мечты и желания Львов. Ваш путь через тернии увенчается встречей со звездами, и вы почувствуете прилив свежих сил и готовность к новым подвигам. Что ж, пока удача сама идет в руки, надо пользоваться ее расположением и двигаться к новым высотам – так что действуйте!

СТРЕЛЕЦ



Стрельцам пора наконец заняться работой над ошибками – в конце концов, сколько раз можно наступать на одни и те же грабли? Чем тщательнее вы проанализируете причины прошлых неудач и чем скорее отучитесь забывать пережитые трудности, как страшный сон, не делая никаких выводов из произошедшего, тем успешнее и лучше будет складываться ваша жизнь.

ТЕЛЕЦ



Тельцам в первый месяц весны звезды советуют наконец-то навести порядок в делах, отложенных «на потом», вернуться к решению старых проблем и выполнить все обещания, данные ранее. Не забывайте: без прошлого нет будущего, а значит, прежде чем открывать для себя новую страницу жизни, избавьтесь от всего лишнего и ненужного, начиная от содержимого шкафа и заканчивая мрачными мыслями и вредными привычками.

ДЕВА



Сейчас Девы наконец-то смогут расположить к себе Фортуны и в полной мере насладиться ее благосклонностью. Ваши желания наконец-то совпадут с возможностями, а мечты станут реальностью. Единственное, что может омрачить общую картину счастья, – это зависть недоброжелателей, ревниво относящихся к вашим успехам. Но вы же знаете, – в любой бочке меда есть свои ложка дегтя...

КОЗЕРОГ



Финансы Козерогов в марте будут «петь романсы». Воздержитесь от ненужных трат – вполне возможно, что из-за форс-мажорных обстоятельств вам придется расстаться с крупной суммой совершенно незапланированно. Впрочем, к концу месяца ситуация выправится, и вам удастся залатать брешь в бюджете достаточно быстро и безболезненно.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам в марте придется потрудиться, чтобы исправить свое материальное положение. Не бойтесь идти на риск и выходить за рамки – фортуна любит смелых! А удачней всего будут обстоять дела у тех, кто трудится плечом к плечу с единомышленниками. В личной жизни все хорошо, если только вы сами не испортите себе ее необоснованными подозрениями.

ВЕСЫ



Весам в марте придется заново пересматривать свои жизненные установки и планы. Вам предстоит отстаивать свое мнение и бороться за место под солнцем, – Впрочем, ваше природное равновесие поможет сохранить эмоциональный покой и стабильность в любой ситуации.

ВОДОЛЕЙ



Представителям этого знака начало весны подарит расширение круга знакомств, новые увлечения и интересы, приятные дела и хлопоты... Одним словом, скучать вам не придется. И даже то обстоятельство, что ваши доходы не успевают за расходами, не сможет испортить вам настроение. Правильно, не в деньгах счастье...

РАК



В жизни Раков в марте вполне возможны перемены и непредвиденный поворот событий. Отнеситесь к этому по-философски и позитивно: все, что ни делается – к лучшему! Тем более, что изменить ситуацию не в ваших силах, а значит, измените свое отношение к ней. Сохранить внутреннее равновесие вам поможет общение с друзьями и родственниками, которые окажут вам необходимую помощь и поддержку и укрепят вашу веру в себя.

СКОРПИОН



В первый месяц весны Скорпионам необходимо четко определиться с главной целью на ближайшее время и действовать в этом направлении, не размениваясь по мелочам. В противном случае вы рискуете потерять завоеванные позиции. И еще – рассчитывайте сейчас только на собственные силы. Поддержки со стороны и подарков судьбы в ближайшее время ждать не следует.

РЫБЫ



Рыбы в марте будут подводить итоги прошлых побед и намечать стратегии будущих свершений. Главное, не забывайте об осторожности и не оставляйте ничего на волю случая! Даже на фоне новых (или хорошо забытых старых) романов, которые ворвутся в вашу жизнь этой весной.



Весенняя акция!

Разместите Ваш рекламный модуль в
весенних номерах и получите скидку до

50%!

Телефон рекламной службы газеты «Время» 030/ 688 377 138

В марте на экранах

С 1 марта 2012

DAS GIBT ÄRGER

«Значит, война»



Режиссер: МакДжи

Авторы сценария: Тимоти Даулинг, Саймон Кинберг

В ролях: Том Харди, Риз Уизерспун, Тиль Швайгер

Два сотрудника ЦРУ – не только отличные профессионалы, но и лучшие друзья, – становятся жертвами чар одной и той же прекрасной девушки. Ни один из друзей не хочет уступить другому. Значит, война!

С 15 марта 2012

Contraband
«Контрабанда»



Режиссер: Бальтазар Кормакур

Автор сценария: Аарон Гузиковский

В ролях: Марк Уолберг, Кейт Бекинсэйл, Бен Фостер

Мир контрабандистов – это большие ставки и огромный риск. В этом мире Крис был лучшим, но он вышел из игры, женился и начал новую жизнь. И все было хорошо до тех пор, пока лучший друг Криса не попал в переделку – теперь платить по счетам придется им обоим.

С 1 марта 2012

DIE EISERNE LADY

«Железная леди»



Режиссер: Филлида Ллойд

Автор сценария: Эби Морган

В ролях: Мэрил Стрип, Джим Брудбент, Энтони Хэд

Ей удалось изменить мир, поменять устои политики и развеять все мифы касательно того, что женщина не может стоять у руля государства. Но какую цену пришлось заплатить за это премьер-министру Объединенного Королевства «железной леди» Маргарет Тэтчер?

С 29 марта 2012

DIE FRAU IN SCHWARZ

«Женщина в черном»



Режиссер: Джеймс Уоткинс

Автор сценария: Джейн Голдман

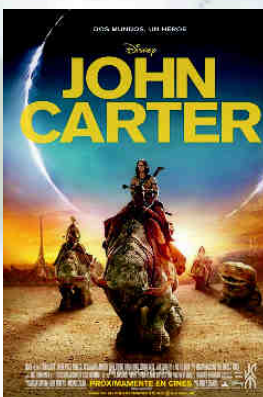
В ролях: Дэниел Рэдклифф, Роджер Аллам, Джанет МакТир

По мотивам одноименного романа Сьюзен Хилл: молодой лондонский адвокат Артур Киппс отправляется в маленькую северную деревушку, чтобы разобраться с бумагами скончавшегося клиента. Уже в первые часы своего пребывания там Киппс сталкивается с множеством зловещих и необъяснимых явлений...

С 8 марта 2012

JOHN CARTER – ZWISCHEN ZWEI WELTEN

«Джон Картер: между мирами»



Режиссер и автор сценария: Эндрю Стэнтон

В ролях: Марк Стронг, Уиллем Дефо, Линн Коллинз

По мотивам романа Эдгара Райса Берроуза «Марсиане»: ветеран Гражданской войны в США Джон Картер против своей воли оказывается на Марсе, в самом центре противостояния между племенами его загадочных обитателей. И теперь только от него зависит судьба красной планеты – и принцессы Деи.

С 29 марта 2012

ZORN DER TITANEN

«Битва титанов-2»



Режиссер: Джонатан Либесман

Авторы сценария: Грег Берланти, Трэвис Бичем, Фил Хэй

В ролях: Лайам Нисон, Джемма Артертон, Сэм Уоррингтон,

С момента битвы Персея и Кракена прошло ровно 10 лет. Живущий жизнью простого рыбака и воспитывающий 10-летнего сына Персей в очередной раз вынужден вмешаться в дела богов и титанов, чтобы сохранить весь людской род.



Кашаи разные нужны

Кашаи — это настоящий кладезь всевозможных полезных веществ. Они сочетаются как с мясом и рыбой, так и с грибами, овощами и фруктами. Ну, а готовить кашаи, как и говорить правду, легко и приятно!

Манная каша с морковью

Ингредиенты: 2 столовые ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1 морковь, 2 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки сливочного масла

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, затем разогреть в кастрюле 1 чайную ложку сливочного масла, выложить морковь, добавить сахар и тушить на небольшом огне, постоянно помешивая, 5 минут. Влить горячее молоко, добавить манную крупу, варить, помешивая, 4 минуты. Перед подачей заправить оставшимся маслом.



Пшеничная каша с бараниной

Ингредиенты: 1 стакан пшеничной крупы, 400 г бескостной баранины, щепотка молотой корицы, 1 чайная ложка апельсиновой цедры, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу

Изюм вымыть, залить кипятком и оставить на 10 минут. Миндаль нарезать тонкими пластинами, цедру измельчить, баранину нарезать небольшими кусочками. Обжарить баранину на растительном масле, промыть крупу и всыпать в кастрюлю с мясом. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Вскипятить воду и влить в кастрюлю так, чтобы вода закрывала крупу на 2 пальца, варить на среднем огне 10 минут. Обжарить миндаль, добавить его в кашу вместе с корицей, цедрой и изюмом, перемешать. Накрыть крышкой и готовить на очень маленьком огне 10 минут.



Гречневая каша с грибами

Ингредиенты: 3 стакана воды, 1,5 стакана гречневой крупы, 2 луковичы, 2 яйца, 3-4 сухих белых гриба, 6 столовых ложек подсолнечного масла

Гречку залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, огонь убавить и продолжать варить еще около 10 минут. Убавить огонь до минимального и варить еще 5-7 минут до полного выпаривания воды. Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на 15 минут. Одновременно с варкой кашаи в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу и равномерно размешать.



Кукурузная каша с сыром

Ингредиенты: 400 г кукурузной крупы, 400 г соленого сыра (сулугуни, брынза или фета), соль по вкусу

Тщательно промытую кукурузную крупу залить подсоленной водой так, чтобы крупа составляла треть объема кастрюли. Варить до тех пор, пока каша не приобретет очень густую консистенцию, регулярно помешивая, чтобы не образовались комки. В готовую кашу всыпать предварительно измельченный сыр, по желанию заправить маслом.



Овсяная каша с апельсинами

Ингредиенты: 1,5 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 2 апельсина, горсть изюма, 3 столовые ложки меда

Апельсин ошпарить и натереть цедру на мелкой терке, из мякоти отжать сок. Соединить тертую цедру и овсяные хлопья, залить горячим молоком, постоянно помешивая, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Добавить в кашу апельсиновый сок, изюм и мед, перемешать.



Рисовая каша с тыквой

Ингредиенты: 300 г круглозернистого риса, 1,5 л молока, 300 г мякоти тыквы, 100 г сливочного масла, сахарная пудра по вкусу

В слегка подсоленной кипящей воде отварить рис до полуготовности. Залить молоком. Добавить тыкву, нарезанную крупными кусками и припущенную в небольшом количестве воды. Варить, помешивая, до готовности риса. Когда рис и тыква разварятся, снять с огня, дать постоять под крышкой 7-10 минут. Кашу выложить на блюдо, положить в середину кусочки сливочного масла. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



СКАНВОРД

					Камень для ремонта дорог		Уход за ногтями на ногах		Буква «Ц» в ЦУПЪ		Роза, но не цветок				Мадьяр
Пассажирское место лакея		Фрукт-трава	Ягр		Спортивное бегство						Такт работы двигателя		И бобби, и коп		Столица Олимпиады 2000
					Исполнитель-ас		Овчина		Глаз-лящий рот		Синяк в знак любви				
Табурет-голка		Родина Санта-Клауса	Группа бастующих		Мухомор по сути						Не эстетрическая розетка		Бухгалтерские весы		Курортные шуры-муры
					Полный цикл лекций				Холодный в океане						
Нимфа соблазнявшая Одиссея					Кот способный усильить				Красная древесина				Однозвездочное звание		
Шахматист-чемпион		Индийская одежда	Первый блин				Зверь на сцене			Какой город летает?			«... за урожай»		Стадионный «снеговод»
					Обнесение забором					Бухенвальдский ...					
		Двазначный «ошейник»			Оттенок краски					«Стреляющая» болванка		Гребеш-кова			
					Алпор		Халуга в печи			Звук улетающих денег		Разрешение доски	Бруст-твер		Эплинг
		Жан из фильма «Годзилла»			Ток...										
		Крупный капиталист			«Котенок по имени ...»					Верхняя партия в хоре		Энтони, игравший лодочада	«Стрелка» бревна		Плеть
Каша из бетон-мешалки		Теплое течение Тихого океана			Оффенбах		Что ждет предателя?		Поэт-романтик						
					Страна на сапоге					В какой стране «Бвйкнур»?		Сияние святого	Менто-ский сериал на ТВ		
Запрет		Канавка					Трико-тажный пушок		Пло-щадка бвб метров		Дерев-янный хомут				Эска-ляция
										Органи-зация «каренька»		Дела пошли на ...	Лучно		
Туман-ное и седое		Ложе для жаркой собаки					Что такое ястык?			Тайм-...				Вну-к Мафу-саила	
							Где живут курды?							Ученый Пастер	Клауза в суд
Скаунт-малю-мерка		Яровой знак					Пещера для влюб-ленных			Стиму-ляторша позы		3,5 дюйма у компь-ютера			



АНЕКДОТЫ

 – Что нам, мужникам, не нравится в домашней работе, так это ее однообразие: убрал постель, вытер пыль, пропылесосил... И через полгода начинай все сначала.

 Новость: На соревнованиях по метанию молота смешнее всех метались зрители 6-го сектора, куда, собственно, и летел молот...

 Заходит кентавр в салон на Диком Западе. Тишина. Все ошарашенно на него пялятся.
 Пропитый ковбойский голос:
 – Я же просил тебя сюда не заходить. Ладно, дома поговорим. Иди, маму отвязывай.

 Приходит Вовочка домой из школы:
 – Я хочу уведомить все заинтересованные стороны, что я, Вовочка, сегодня показал себя перед всем классом полным идиотом, когда на уроке по половому воспитанию я повторил истории про аистов, рассказанные мне некоторыми лицами, проживающими в этой квартире.

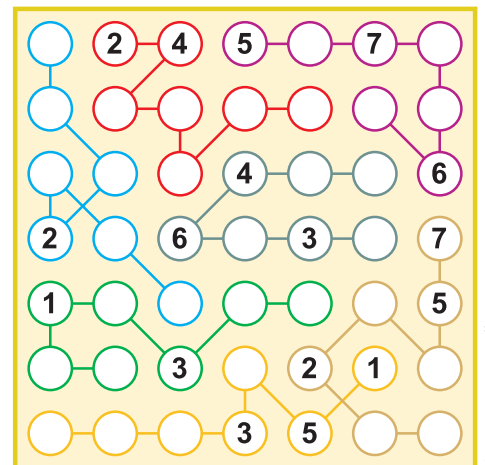
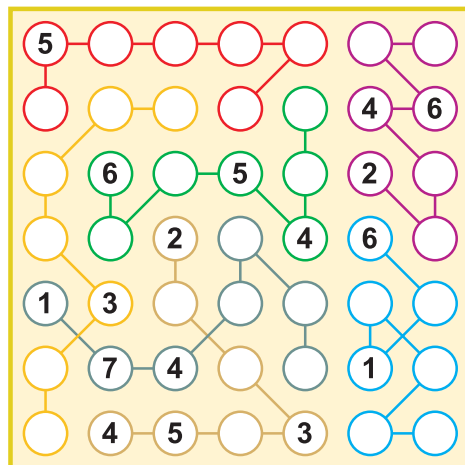
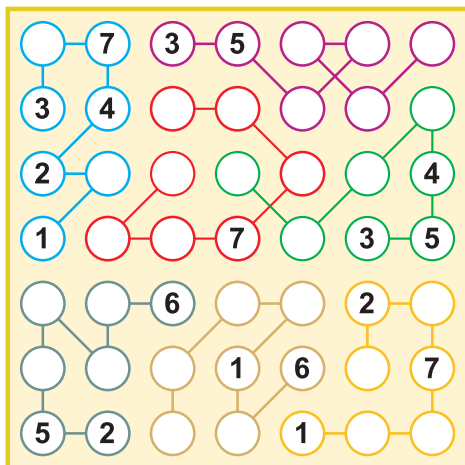
 В музее группа туристов осматривает статую, под которой прикреплена табличка «Победитель». Статуя без рук, без ног, без головы. Один турист говорит:
 – Представляю, как выглядит победенный...

 Сидит старуха у разбитого корыта и думает: «Да, для 4-го дана вполне нормально...».

 Лежу как-то на диване, читаю газету, одним глазом поглядываю футбол по телевизору, пью пиво, жую чипсы, играю с собакой – и тут заходит жена и начинает орать, что я ничего не делаю!

Судоку-цепочки

Расставьте цифры от 1 до N (где N – размер сетки) так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждой связанной цепочке каждая цифра встречалась бы только один раз.



Стрелки по периметру

Расставьте в клетках вдоль границы стрелки: горизонтальные, вертикальные или диагональные, – чтобы каждое число означало, сколько стрелок на него направлено. Каждая стрелка должна указывать хотя бы на одну клетку с числом

	2	6	4	6	6	6	4		
	1	2	4	2	5	3	2		
	2	2	2	5	2	2	2		
	1	3	3	2	3	0	2		
	1	3	3	1	1	2	1		

Эстонский 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									

По горизонтали:

- Народная артистка России, пани Моника.
- Допинг мультипликационного Папая.
- Детский юмористический киножурнал.
- Страна, взбудораженная Оранжевой революцией.
- Тот, кто верит, что человек произошел от обезьяны.
- Человек «тише воды, ниже травы».
- Писательская зарплата.
- Какое «вооружение» используют при строительстве железобетонных конструкций?
- На какой реке происходит действие триллера Луиса Льюиса «Анаконда»?
- Каждый из нас с точки зрения почтальона.
- Русский писатель, автор повести «Олеся».
- Загадка, в которой загаданное слово делится на несколько частей – отдельных слов.
- Маленький вареный пирожок с творогом.
- Деформация проводов под собственной тяжестью.
- Футбольная команда, зараженная стариком Хоттабычем корью.
- Основное свойство щелочей.

По вертикали:

- Город, который бахаисты считают «колыбелью» своей религии.
- Планета Солнечной системы с максимальной гравитацией на поверхности.
- Жизнь или кошелек.
- Имя Ганди, президента Индии.
- То, что французы называют «ящичек», а как называем мы этот предмет?
- Административный орган университета.
- Жених кавказской пленницы.
- Самая мокрая из комнат.
- Борец за блага человека.
- Шансонье по имени Шарль.
- Сороконожка без одной ноги.
- Дружба дружбой, а он – врозь.
- Имя губернатора Росселя.
- По нему нужно постучать, чтобы не сглазить.
- Остатки от оболочки зерна после обмолота.
- Лохотронщик.

Тяжело раненный Чапаев попадает в лазарет. Ему наносит визит Петька. Вокруг комдива обилие всякой медицинской техники.

– Ну, как ты? – говорит Петька. Василий Иванович делает знаки руками.

– Понимаю, – говорит Петька и протягивает ему бумагу и карандаш. Чапаев делает запись и закрывает глаза. Петька перед дивизией извещает о смерти комдива.

– Наш комдив погиб как герой и перед смертью написал, – разворачивая бумагу, продолжает: – «Петька, сойди со шланга, а то я задохнусь!»

Новый русский после отдыха на Кипре встречается с друзьями и рассказывает:

– Вот, на водных лыжах катался. Ерунда полная – у берега еще ничего, а вот дальше палки до дна не достают...

Водитель, запомни: личный ангел хранитель летает со скоростью не более 100 км/ч.

– Ребе, я хочу развестись.
– Причины?
– Причин много. Но самое главное – я женат!

Официантка:
– Хотите черный кофе?
Посетитель:
– А какие еще у вас цвета есть?

– Вашему мужу нужен абсолютный покой. Вот успокоительное.
– И когда мужу его давать?
– Вы неправильно поняли. Это для вас.



IMPRESSUM

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

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

Chefredakteurin / Главный редактор:
Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Фото редактор и дизайнер:
Olga Sorin / Ольга Сорин

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

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

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

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

– Какая у тебя самооценка?
– Так себе. Мы, цари, народ простой

– Продавец, почему у вас помидоры зеленые?
– Возьмите огурцы, они желтые.

– Доктор, я хочу, чтобы не было видно моих морщин.
– Хорошо, мы сделаем вам подтяжку лица. Это будет стоить пять тысяч долларов.
– У меня нет таких денег. Можно подешевле?
– Хорошо, мы уберем основные морщины за три тысячи долларов.
– Доктор, а можно еще дешевле?
– Мадам, дешевле – только вуаль.

– И помните, дети! Те, кто будет учиться на «4» и «5», попадут в рай. А те, кто будет учиться на «2» и «3», – в ад!
– Мариванна, а что, закончить школу живым нельзя?



«Новая волна» у новых берегов?

найти общего языка с латвийской стороной». Композитор также отметил, что это не стало для него неожиданностью, поскольку «все к этому шло». Напомним, этот конкурс исполнителей популярной музыки проводился в Юрмале с 2002 года. Идея организовать конкурс «Новая волна» принадлежала Игорю Крутому и Раймонду Паулсу, а официальной «музой» события каждый год выступала Алла Пугачева, от нее лучшим участникам доставался именной приз. Где будет проходить (и состоится ли вообще) «Новая волна-2012», пока непонятно.



На днях композитор и продюсер Игорь Крутой объявил, что конкурс «Новая волна» в Юрмале больше проводиться не будет. «Я не вижу далее возможности проведения международного конкурса молодых исполнителей популярной музыки «Новая волна» в Юрмале, – заявил Крутой в своем официальном обращении к прессе. – Поэтому в ближайшее время нами будут рассмотрены другие города мира, в том числе и столица Латвии – Рига, как кандидаты на место проведения конкурса в дальнейшем!». Второй сопредседатель жюри конкурса Раймонд Паулс сообщил, что «они (организаторы «Новой волны») не смогли

Безусловный «Рефлекс»



Продюсер группы Reflex Владислав Тюрин объявил о возвращении в состав коллектива первой солистки Ирины Нельсон. «Несмотря на то, что моя сольная карьера развивается очень успешно, – прокомментировала Ирина Нельсон в интервью MTV, – и 20 марта состоится мировой релиз моего сольного альбома «Sun Generation», я приняла очень важное для себя решение. Я не смогла бросить своего ребенка – мою группу Reflex. И с 1 февраля 2012 года я снова солистка группы Reflex. То есть можно уже с уверенностью говорить – легендарный дуэт Reflex воссоединился!» Изначально Ирина не планировала возвращаться в Reflex. Чтобы найти ей

достойную замену, был проведен кастинг, в котором участвовали более 200 молодых исполнительниц. Но, как выяснилось, затмить Нельсон не удалось никому! А после того, как «золотой состав» Reflex (Алена Торганова и Ирина Нельсон) дал несколько новогодних концертов, поклонники просто завалили девушек письмами – электронными, бумажными, сообщениями в Twitter и Facebook – с просьбами оставить группу именно в таком виде. Это и стало решающим аргументом, – Ирина объявила, что будет продолжать заниматься своей сольной карьерой, и также петь в группе Reflex: «Ну, скажем, как Fergie из группы Black Eyed Peas!».

Карина Кокс вынуждена отказаться от псевдонима



Карина. – Тот, кто, когда гребцы в шлюпке гребут, говорит им: «Давайте быстрее!» Я всегда была и остаюсь таким паровозиком по жизни, заставляю действовать, заряжая своей энергетикой!».

С тех пор, как Карина покинула «Сливки» и отправилась в сольное плавание, проблемы с двусмысленностью фамилии стали преследовать ее все чаще. В итоге певица вынуждена была отказаться от псевдонима, ставшего причиной запрета на участие артистки в большом количестве программ.

Сейчас Карина сотрудничает с продюсером, композитором, диджеем по имени ChinKong. Уже много лет в российском музыкальном бизнесе его знают как успешного и востребованного саунд-продюсера, играющего решающую роль во многих музыкальных проектах. Его по праву можно назвать своеобразным «серым кардиналом» российской современной поп-сцены. Среди работ, созданных не без уча-

стия ChinKong'a, – самые известные композиции DJ SMASH, «Дискотеки «Авария», Евы Польна, DJ MEG и, конечно, самой Карины.

Последним совместным творением Карины и ChinKong'a стала необычайно светлая и по-настоящему энергичная песня «High Up», которая уже раскачивает танцполы Западной и Восточной Европы. Буквально на днях

музыканты вернулись со съемок клипа на эту композицию. Снимали ролик в Таллинне под чутким руководством режиссера Хиндрекка Маасика, в послужном списке которого – видеоклипы Жанны Фриске, групп «Бандэрос» и «Дискотека Авария», Тани Терешини и многих других популярных артистов.



Певица Карина Кокс, известная всем как экс-солистка популярной группы «Сливки», встретила наступивший год большими творческими переменами. Карина подписала контракт с record-лейблом ChinKong Production, сменила музыкальный материал, имидж, сняла новый клип и... отказалась от сценического псевдонима «Кокс».

«На самом деле, Кокс – это сокращение от английского «co-swain», «рулевой», – объясняет



Весенняя акция!

Разместите Ваш рекламный модуль в весенних номерах и получите скидку до

50%!

Телефон рекламной службы газеты «Время» 030/ 688 377 138