



«Бурановские бабушки»: «И в преклонном возрасте можно добиться многого!»

СТР. 20

Колоритные солистки фольклорного коллектива «Бурановские бабушки», которым выпала честь представлять Россию на международном песенном конкурсе «Евровидение-2012», уже покорили сердца российской публики – и останавливаться на этом не собираются.



ТЕМА

Под знаком спаржи

В мае начинается сезон спаржи, - настоящего «чудо-овоща», чьи превосходные кулинарные и лекарственные качества трудно переоценить!

СТР. 18



ЗА РУЛЕМ

Mini: история с продолжением

54 года тому назад, в мае 1958 года, на полигон компании British Motor Corporation выехал невиданный по тем временам автомобиль, открыв новую эру в истории автомобилестроения. Эру Mini.

СТР. 10



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

«Домашние» фантазии

Кто сказал, что дом или интерьер непременно должны соответствовать общепринятым стандартам? Совсем не обязательно! Гораздо интереснее, если они превращаются из «машины для жилья» в объект творчества.

СТР. 12



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

5 недель, которые потрясут жир

Весна близится к завершению, а значит, надо срочно воспользоваться оставшимся до начала летнего сезона временем, чтобы привести в порядок фигуру! Тем более, что в этом году в мае почти 5 недель, за которые можно успеть гораздо больше, чем вы думаете!

СТР. 8

В мире

Любишь кататься, люби и саночки возить, или в России будет введен налог на роскошь

Избранный президент, премьер-министр РФ Владимир Путин заявил о необходимости уже с 2013 года ввести налог на роскошь, а точнее, повысить ставки налогообложения на дорогие дома и машины, а также самолеты и яхты. В Министерстве финансов уже просчитываются параметры этого налога. Какое именно движимое и недвижимое имущество будет причислено к предметам роскоши, кто и каким образом будет определять стоимость «заводов, газет и пароходов», и какие критерии расчета налога будут приняты во внимание, пока неизвестно.



Мой дом – моя крепость

Цены на дома и квартиры в Германии до недавнего времени было принято считать одними из самых низких и стабильных в Европе. Теперь же стоимость недвижимости медленно, но верно поднимается – по прогнозам экспертов, стоимость квадратного метра жилья в среднем вырастет к 2015 году на 15-20%. Больше того, «мой дом - моя крепость» через пару десятилетий может подняться в цене более чем на 50%! Объясняется этот феномен просто: если раньше у жителей Германии было не слишком много стимулов приобретать жилье в собственность, поскольку его спокойно можно было снимать по сравнительно умеренным и стабильным ценам, то сейчас, стремясь обезопасить свои сбережения от возможных финансовых потрясений и, прежде всего, инфляции, немцы начали усиленно вкладывать их в «собственные стены». Немаловажным фактором являются тут и низкие процентные ставки по ипотечным кредитам (по сравнению со ставками всего лишь 20-летней давности они «упали» почти наполовину). И, наконец, свою роль тут играет и демографическая ситуация: как известно, население Германии с каждым годом стареет, при этом появляется все больше зажиточных пенсионеров, которые могут позволить себе жить в максимально комфортных условиях и готовы платить за качественное жилье хорошие деньги. Поэтому тем, кто задумывается о приобретении своего собственного дома или квартиры, срочно нужно приступить к действиям, - потом «цена вопроса» может быть уже совершенно недоступной...

Ирану разрешено использование атомной энергии в мирных целях

«Большая шестерка» стран-посредников (Великобритания, Германия, Китай, Россия, США, Франция) подтвердила права Исламской Республики Иран на мирное использование атомной энергии при условии соблюдения страной международных обязательств. Подобная договоренность была достигнута на прошедших в апреле «стамбульских переговорах» представителя ЕС по иностранным делам и политике безопасности Кэтрин Эштон, секретаря Высшего совета национальной безопасности Ирана Саида Джалили и представителей «шестерки» посредников. Напомним, что правительства Великобритании, Германии, Китая, России, США и Франции совместно с МАГАТЭ вот уже почти 10 лет добиваются от Ирана приостановки работ по обогащению урана, так как существует вероятность, что Иран под прикрытием «мирного атома» стремится к разработке ядерного оружия. Тегеран же эти обвинения решительно отвергает. Сейчас в отношении Ирана действуют четыре санкционные резолюции Совета безопасности ООН, кроме того, на следующем раунде переговоров, которые состоятся в Багдаде 23 мая, правительству Ахмадинежада нужно будет доказать исключительно мирную направленность иранской ядерной программы и обозначить этапы ее развития.



And the winner is...

Стали известны имена лауреатов Пулитцеровской премии-2012: победителями в категории «Лучшее журналистское расследование» стали информационное агентство Associated Press и газета The Seattle Times, в номинации «За новостную фотографию» победителем стал фотограф Agence France-Presse Массуд Хуссейни, автор фото афганской девочки-очевидицы теракта. Одна из старейших в США ежедневных газет Philadelphia Inquirer удостоилась награды «За служение обществу» за материалы о насилии в городских школах, а ее нью-йоркская «коллега», The New York Times, победила сразу в двух категориях – «Объясняющий репортаж» и «Международный репортаж». А вот награды за «Лучший редакционный комментарий» и «Лучшее художественное произведение» в этом году не вручались (подобный инцидент имел место всего несколько раз за почти 100-летнюю историю существования Пулитцеровской премии, одной из самых престижных наград в мире в области литературы и журналистики, учрежденной согласно завещанию газетного магната Джозефа Пулитцера).

В Германии

Учение – свет: Study World 2012

В Русском доме науки и культуры в Берлине 11 и 12 мая состоится выставка образования StudyWorld, на которой будет представлен широкий спектр возможностей получения высшего образования, прохождения практики, а также дальнейшего обучения в Германии и за рубежом.



Весь этот джаз: International Dixieland Festival Dresden

С 13 по 20 мая в Дрездене пройдет 41-й по счету Фестиваль Диксиленда, старейший джазовый фестиваль Европы и второй по величине фестиваль диксиленда в мире. В разные годы свое мастерство здесь демонстрировали такие звезды джаза, как The Jackson Singers, Blue Wonder Jazzband, Cynthia Sayer & Hot Jazz Group, Mart Rodger's Manchester Jazz, Blue Wonder Jazzband и другие коллективы и исполнители. В программу нынешнего фестиваля входят более 60 концертов на двух десятках сценических площадках города, а также множество импровизированных выступлений на разнообразнейших площадках города – в концертных залах, на улицах, в кафе, в парках и на площадях, на пароходах и даже в зоопарке.

Коротко о главном: Hamburg International Short Film

29 мая в Гамбурге откроется традиционный Международный фестиваль короткометражных фильмов, одно из наиболее значимых событий в мировой киноиндустрии. Конкурсная программа фестиваля включает в себя несколько номинаций: «Международные фильмы», «Малобюджетные фильмы», «Немецкие фильмы», «Гамбургские фильмы» и «Уложиться в три минуты».

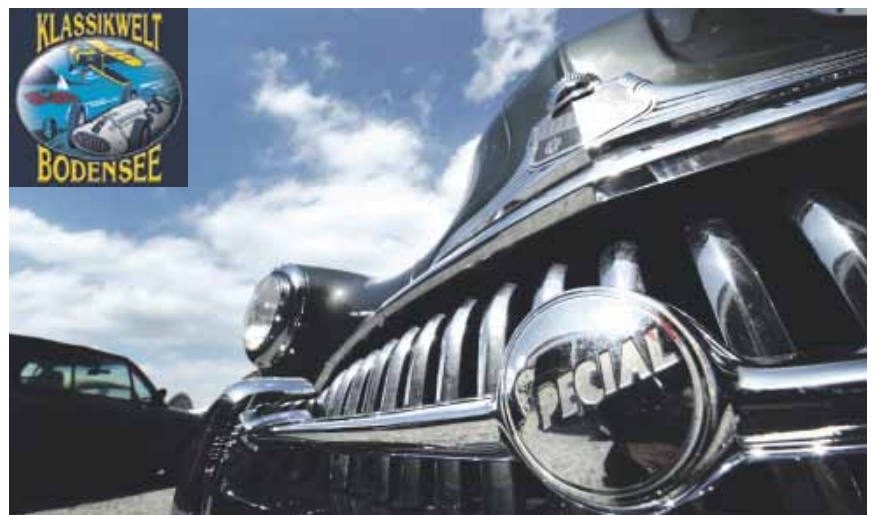



«Весенняя встреча»: Frühjahrsmeeting Iffezheim

Конные соревнования под названием «Весенняя встреча», которые пройдут в этом году с 16 по 20 мая, являются «немецким аналогом» Аскота и Дерби. «Весенняя встреча» породистых скакунов и их владельцев, поклонников конного спорта, а также светских львов и львиц из разных стран мира проводится на ипподроме пригорода Баден-Бадена Иффезхайма с 1872 года (идея проведения ежегодных скачек принадлежит Эдуарду Беназе, сыну Жака Беназе, основателя легендарного казино в Баден-Бадене). Призовой фонд «Весенней встречи» составляет около 800 000 евро, - делайте ставки, господа!

В гостях у прошлого: Klassikwelt Bodensee

С 17 по 20 мая территория выставочного центра Фридрихсхафена превратится в подмостки захватывающего спектакля под названием «Мир классики», главные роли в котором сыграют ретро-автомобили, мотоциклы, самолеты и лодки. «Мир классики» - это не просто старинные средства передвижения и дух безвозвратно ушедшего времени, это уникальная возможность перенестись в давно минувшие эпохи и почувствовать себя «в гостях у прошлого».





Криминальная хроника

Поджоги автомобилей продолжают

«Эпидемия поджогов автомобилей» в крупных городах Германии продолжается – теперь «центром бедствия» стал Гамбург. В течение минувшего месяца тут полностью или частично сгорели около 25 машин. Последний инцидент произошел в районе Боргфельде, где ночью были подожжены 6 автомобилей. Пожар охватил и другие машины, припаркованные поблизости, и, если бы жильцы близлежащих домов не оповестили своевременно пожарных и полицию, последствия могли бы быть еще серьезнее. Несмотря на принятые чрезвычайные меры, органам правопорядка пока не удалось пока поймать ни одного злоумышленника. Мотивы поджигателей также не ясны. Напомним, что в прошлом году массовой пиромании подверглись берлинские автолюбители. В течение нескольких месяцев 28-летний безработный Андре Х. поджигал по ночам в разных районах столицы автомобили премиум-сегмента (в частности, Audi, BMW и Mercedes), причем нередко при этом попутно страдали и машины, припаркованные рядом, а в некоторых случаях огонь перекидывался и на дома. Нанесенный им ущерб оценивается в несколько миллионов евро. На след преступника полиции удалось выйти благодаря анализу видеозаписей с камер наблюдения в общественном транспорте, а также данным оператора мобильной связи, услугами которого пользовался Андре Х. После задержания серийный поджигатель практически сразу признался в совершении преступлений и объяснил, что хотел таким образом «разозлить богачей, у которых полно денег». Андре Х. был приговорен Земельным судом Берлина к 7 годам тюремного заключения. Но, похоже, его пример не стал наукой для «гамбургских поджигателей»...



Минус на минус – не всегда плюс

«Кровавая баня в Нейкелльне», «Труп женщины найден в Хохеншенхаузене», «Изуродованный младенец доставлен в трептовскую клинику», - такими заголовками пестрят в последнее время заголовки берлинских газет. Что же творится в немецкой столице? Всезнающая статистика подсказывает, что за первые 4 месяца текущего года уровень преступности в Берлине возрос почти на 25%, при этом раскрываемость преступлений осталась на прежнем уровне – 50%. Резко увеличилось и число убийств, - только в апреле по городу зарегистрировано больше 70 случаев, - и число краж со взломом (около 600, при этом раскрыто менее четверти случаев). Грабители также не дремлют: количество нападений на банки, магазины и бензозаправки в этом году выросло в этом году почти вдвое по сравнению с прошлогодними показателями. Эта тенденция, как полагают представители органов охраны правопорядка, является прямым следствием сокращения кадрового состава столичной полиции. У полиции просто не хватает рук, чтобы одновременно заниматься профилактической работой и раскрывать преступления, - тем не менее в ближайшее время власти города планируют еще одно сокращение штатов в правоохранительных органах Берлина. Что ж, если так и будет, у столицы ФРГ есть все шансы распрощаться со званием одного из самых безопасных городов Европы, а у ее полиции - превратиться из «друга и помощника» в беспомощного наблюдателя. А у берлинцев – убедиться на личном опыте в том, что минус на минус - далеко не всегда плюс...

Задержаны «потрошители» банкоматов

Правоохранительными органами Потсдама задержаны двое подозреваемых в совершении высокотехнологичных краж денег. Злоумышленники под видом технического персонала устанавливали в городские банкоматы специальные устройства, с помощью которых они считывали данные с банковских карт ничего не подозревающих людей, которые снимали деньги со своих счетов. Затем на основании этих данных преступники делали фальшивые банковские карты и обналичивали их. По предварительным данным, задержанным удалось похитить около 25 тысяч евро с чужих счетов.



Тише едешь – дальше будешь

В конце апреля дорожная полиция Германии провела внеочередной рейд контроля скорости на дорогах. Особое внимание при этом полицейские уделяли «гонщикам», оснащаям свои машины дополнительными устройствами для усиления мощности автомобиля и использующим любую возможность для проверки скоростных способностей своего транспортного средства. «Рекорд трасс» побил 25-летний водитель из Мюнхена, ухитрившийся превысить лимит скорости в черте города (50 км/ч) на 72 км/ч. Задержанного в ходе проверки «чемпиона», в машине которого находились его жена и годовалый ребенок, ждет штраф в размере 680 евро, 4 пункта в центральном реестре правонарушений дорожного движения во Фленсбурге и 3 месяца лишения водительских прав.



Юридическая консультация

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

«Добрый день, господин Гофшанд! Подскажите, что нам делать вот в какой ситуации: мы с семьей решили провести несколько дней на море и купили в турбюро путевку на один из курортов Турции. Каково же было наше удивление, когда, приехав на место, мы выяснили, что забронированный нами отель совсем не соответствует описанию в каталоге, вид из окна номера открывается не на море, а на огромную стройплощадку, а стены ванной – все в грибке и плесени... Отпуск был испорчен, время потеряно, деньги выброшены на ветер, - можем ли мы потребовать у организатора поездки возмещения ущерба?»

Виктор П., Берлин

Да, разумеется. Закон гласит, что туроператор несет ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по договору о реализации тура, а значит, Вы вправе предъявить ему претензию с требованием компенсации ущерба, возникшего вследствие предоставления некачественной услуги (в Вашем случае размещения в отеле, не соответствующем описанию в каталоге, с массой недостатков). Претензия составляется в свободной письменной форме, в которой, помимо Ваших требований, указывается, когда был заключен договор о реализации туристского продукта, какие услуги он включал, в чем состоит нарушение Ваших прав и какими доказательствами Вы можете это подтвердить. К доказательствам факта некачественного предоставления туристских услуг относятся в первую очередь фотографии, на которых запечатлены все те моменты, которые Вас не устраивали, - отель, номер, вид из окна. Для скорейшего удовлетворения Ваших претензий обратитесь к адвокату, который составит заявление на имя туроператора и отстоит Ваши интересы – в том числе и в суде, если до этого дойдет дело.

«Мы с мужем пришли к выводу, что наша дальнейшая совместная жизнь невозможна, и решили развестись. Как нам в максимально короткие сроки оформить развод?»

Татьяна В., Потсдам

Согласно немецкому законодательству, расторжение брака возможно лишь спустя год после принятого супругами решения о раздельном проживании. Кроме того, само рассмотрение бракоразводного дела в суде может длиться 1-2 года (иногда и дольше). Но в исключительных случаях (§ 1565 BGB) возможно расторжение брака и без раздельного проживания в течении 1 года. Основанием для расторжения брака при этом является невозможность продолжения брачных отношений, например, если дальнейшее совместное проживание невыносимо для заявителя в силу агрессивного поведения со стороны другого супруга. Кроме того, если один из супругов на момент бракосочетания обладал гражданством России (или другой страны постсоветского пространства), то по ходатайству его адвоката суд может расторгнуть брак согласно российскому законодательству, в течение 3-х месяцев со дня



подачи супругами соответствующего заявления, если обе стороны не имеют на это возражений.

«За последние несколько месяцев я был 4 раза оштрафован за безбилетный проезд в метро (в силу своего преклонного возраста я часто забываю взять с собой проездной билет). На днях я получил уведомление, что относительно меня начато расследование по подозрению в намеренном обмане государства, и, если моя вина будет доказана, мне грозит штраф в 450 евро. Что мне делать?»

Игорь Ц., Бланкенфельде

Вам необходимо срочно обратиться к адвокату, который изучит все факты и документацию по Вашему делу, чтобы разработать оптимальную стратегию защиты. Правильный выбор стратегии защиты может привести к тому, что суд или прокуратура переквалифицируют состав преступления, которое вменяется Вам, что, в свою очередь, станет основанием смягчения наказания, или приостановят расследование по делу в силу отсутствия доказательств. В Вашем случае разумно будет указать на Ваш возраст и общую жизненную ситуацию, а также на отсутствие мотивов для намеренного обмана. Помните, без своевременного обращения к адвокату Вы рискуете существенно осложнить свое положение!

«Срочно нужна Ваша помощь! Моя внучка была задержана детективом у выхода из магазина с футболкой, которую она по невнимательности положила в сумку и забыла оплатить. Какое наказание ей теперь грозит? И что нам теперь делать?»

Инна А., Берлин

Для начала – не переживать, ведь из любой ситуации есть выход! Начнем с того, что, с точки зрения закона, кража – это хищение чужого имущества с целью незаконного обогащения. Этот поступок можно совершить только умышленно. Если Ваша внучка действительно по рассеянности, без злого умысла, взяла футболку и забыла оплатить ее, то она не подлежит наказанию за кражу (что не освобождает ее, однако, от обязанности вернуть неоплаченную вещь!). Ей следует настаивать на неумышленности своих действий и не подписывать никаких признаний вины или штрафных протоколов. Кроме того, работник службы безопасности магазина не имеет право проводить личный досмотр сумок, карманов и т.д. – исключение составляют лишь те случаи, когда такой обыск проводится с согласия задержанного. Напоминаю, что право на проведение досмотра в принудительном порядке имеют только сотрудники правоохранительных органов, т.е. полицейские! Остановившая Вашу внучку и требуя у нее предъявления для досмотра содержания ее сумки, детектив сам действовал вразрез с законом. Так или иначе, чтобы Ваша внучка смогла выйти из сложившегося положения с минимальными потерями, ей не обойтись без индивидуальной консультации с адвокатом, который ознакомится с фактическими обстоятельствами дела и поможет в решении всех проблем.

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

Vadym Gofstand | Rechtsanwalt
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

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

www.ra-gofstand.de

Осторожно, аллергия!

Май – это первые грозы, нежная молодая листва и напоенный свежими ароматами воздух. Пора цветения и... насморка, кашля, слезящихся глаз и высыпаний на коже. К сожалению, аллергия часто обостряется именно в мае, но, предприняв своевременные меры, все неприятности от этого заболевания можно свести к минимуму.

От аллергии не застрахован практически никто. Всезнающая статистика утверждает, что у каждого пятого человека на Земле хотя бы однажды в жизни возникла реакция неприятия определенных веществ, которая может неожиданно возникнуть и так же неожиданно пройти (или не пройти, но об этом позже). Это и есть аллергия - повышенная чувствительность, измененная реакция иммунной систе-

го ответа, иногда предрасположенность к тому или иному виду аллергии передается по наследству. Некоторые аллергические реакции могут развиваться в ответ на вирусы, некоторые обостряются в определенное время года (как правило, весной), а еще бывают случаи, не поддающиеся объяснению, когда аллергия появляется и исчезает как бы сама по себе...

Тем не менее любая аллергия требует лечения, и незамедлительного. Потому что даже самые безобидные ее проявления грозят перерасти в по-настоящему глобальные проблемы со здоровьем. Так, запущенная респираторная аллергия – верный путь к бронхиальной астме, дерматоз может стать причиной хронического нейродермита, и так да-

емый аллергический тест. После того, как найден предмет, на который появляется аллергия, следует незамедлительно приступить к лечению, избавившись в первую очередь от контакта с аллергеном. То есть, если диагноз «аллергия на цветочную пыльцу» подтвердился, нужно придерживаться следующих правил: в период цветения как можно меньше открывать окна, по возможности ограничить вылазки на природу, и в течении всего периода цветения принимать по указанию врача гипосенсибилизирующие средства. И учитывать, что, например, аллергия на цветущие злаковые травы часто подразумевает под собой непереносимость к крупяным и кондитерским изделиям, а аллергия на пыльцу — к пыльце подсолнечника, подсолнечному маслу, меду и халве. В наиболее сложных случаях врач назначает курс ле-



мы на воздействие определенных факторов (в этом случае они называются аллергенами), порой вполне безобидных. Само понятие «аллергия», происходящее от двух греческих слов: allos - иной и ergon – действую, было впервые упомянуто австрийским педиатром Клеменсом фон Пирке, которому принадлежит авторство кожной пробы на туберкулез, в начале XX века. Но это вовсе не значит, что до того аллергии не было вовсе! Была, просто не в столь распространенной форме (ей страдали и Людвиг Ван Бетховен, и Антонио Вивальди, и Чарльз Диккенс, и еще масса не столь известных, но не менее достойных людей). С развитием же цивилизации число случаев аллергии неуклонно возрастало, и на сегодняшний день аллергия является глобальной медицинской проблемой, так как почти треть населения нашей планеты (особенно это касается людей, проживающих в индустриальных районах) страдает каким-либо аллергическим заболеванием. Аллергия проявляется всегда по-разному, чаще всего встречаются такие ее виды, как аллергические дерматозы (крапивница), респираторная аллергия (поражение дыхательных путей), аллергическая энтеропатия (заболевание кишечника) и анафилактический шок. Интересно, что природа аллергии во многом остается загадкой еще со времен Пирке. Чаще всего причины аллергии кроются в нарушении регуляции иммунно-

лее. И, хотя человечество до сих пор не придумало способ полностью исключить риск развития аллергии, можно свести его к минимуму. Для этого людям из «группы риска» (то есть имеющим склонность к аллергическим заболеваниям) рекомендуется по возможности находиться в хорошо проветриваемых помещениях, не скупясь на влажную уборку как жилых, так и рабочих помещений (не реже 2-3 раз в неделю), свести к минимуму общение с домашними животными и избегать цветущих растений. Избавить себя от возникновения аллергических реакций можно, убрав из дома ковры и мебель, «притягивающие» пыль. Типичные бытовые «пылесборники», - книги и шерстяные вещи, - лучше хранить в хорошо закрывающемся шкафу. И, разумеется, отдавать предпочтение гипоаллергенным материалам, продуктам питания и косметике.

Что делать, если налицо все признаки аллергии? Прежде всего нужно выяснить причину заболевания (для этого вспомните, с чем вы контактировали в последние несколько дней, чем питались, были ли подобные проявления болезни раньше: посезонно или в определенные периоды, наблюдается ли склонность к аллергиям у вас в семье и т.д.). Если все ваши усилия не увенчались успехом, срочно обратитесь к врачу-аллергологу, который проведет так называ-

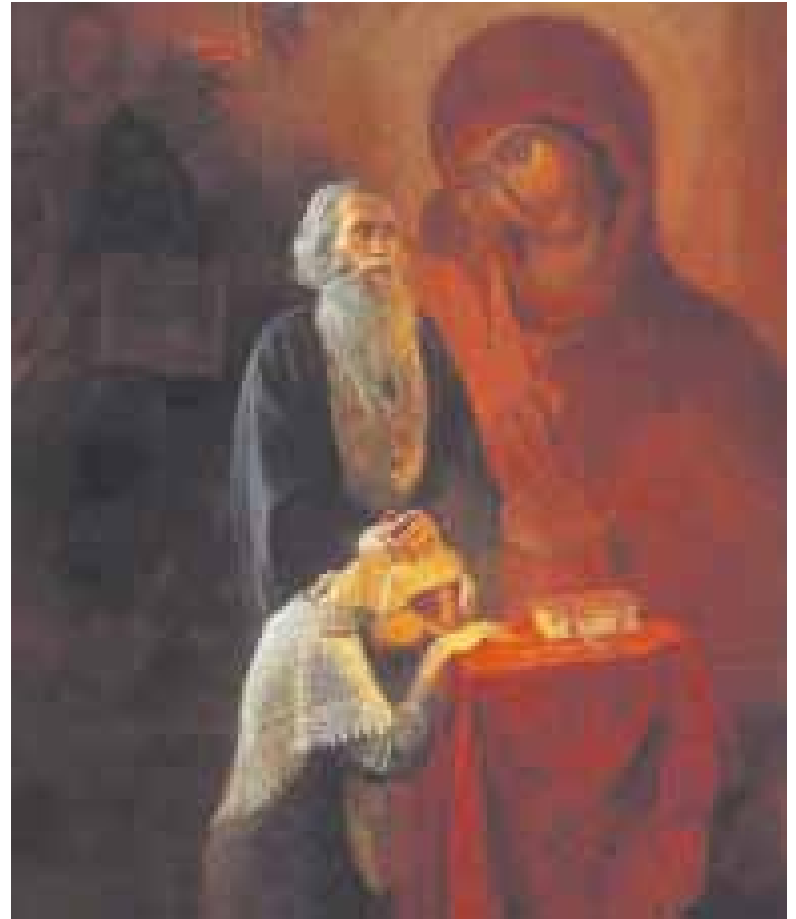
емая антигистаминными препаратами. Еще весной перед началом цветения растений следует усиленно принимать витамин С, по возможности употребляя в пищу свежие фрукты и дополнительно принимая дважды в день по 1 г аскорбиновой кислоты. А в качестве профилактики аллергических реакций полезно периодически (примерно раз в 2 месяца) проводить курс «сельдерейной терапии», принимая по 1-2 чайной ложки 3 раза в день сок свежего корня сельдерея за 30 мин. до еды. Сок можно заменить настоем (залить 2 столовые ложки предварительно измельченного корня сельдерея стаканом кипятка и настоять 2 часа).



FOTOS: klinik-krankenhaus.de | Weleda, entdoctorchicago.com, zahlers.com, sxc

Таинство елеосвящения (соборование)

Что такое исповедь, в чем смысл Великого поста и почему Пасха является главным христианским праздником, знают все. А вот о соборовании точное представление имеют даже не все верующие. У одних это таинство ассоциируется с причастием на смертном одре, у других – с неким исцеляющим ритуалом. Что же это такое на самом деле? Соборование – таинство очищения и прощения грехов, проводимое обычно несколькими священнослужителями. От обычной исповеди, на которой человеку также отпускаются грехи, оно отличается тем, что исповедь носит более сознательный характер и призвана освободить верующего от тех грехов, которые он за собой замечает и в которых может сознаться перед священнослужителем и Господом. Во время же соборования (в его процессе священнослужитель мажет соборующихся елеем в знак очищения тела от греха, читая молитвы. Цикл из чтения писания и помазания повторяется семь раз, после чего верующие прикладываются к евангелию) происходит очищение и от тех грехов, которые человек может совершить невольно и даже не отдавать себе в этом отчета. Сила соборования очень велика, не случайно оно применяется для облегчения страданий тяжелобольных и умирающих. Ведь любая молитва доходит до Господа и обязательно будет им услышана! Впрочем, собороваться могут и совершенно здоровые люди, ведь очистить свою душу и открыться перед Господом человек может не только в состоянии тяжелого телесного недуга или при смерти. Для совершения соборования нет определенных сроков или канонов, поэтому, если человек готов к нему и чувствует настоятельную потребность, необходимо собороваться.



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

Учредителем и организатором Духовного Центра является Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл, а также Святейший Патриарх Берлинский и митрополит Берлинский и всея Германии. Этот Духовный Центр является частью Церкви, имеет канонический статус и является частью Церкви.

В каноническом Берлине и районе Марзане действует митрополитский центр Святого равноапостольного Великого князя Владимира Русской Православной Церкви Московского Патриархата. В программу деятельности митрополитского центра входят: проведение служб и богослужений, проведение миссионерской работы, проведение образовательных мероприятий, проведение культурно-просветительских мероприятий.

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

СЧЕТ ДЛЯ ПОЖЕРТВОВАННИЙ

Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn

Kontonummer: 22 51 58 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

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

81190

Telefon: +49 30 223 2434 | E-Mail: info@orthodoxe-kirche.de | Internet: www.orthodoxe-kirche.de

Информацию о сборниках пожертвований и всевозможных услугах Вы можете получить на сайте

www.orthodoxe-kirche-marzahn.de

5 недель, которые потрясут жир



Весна близится к завершению, а значит, надо срочно воспользоваться оставшимся до начала летнего сезона временем, чтобы привести в порядок фигуру! Тем более, что в этом году в мае почти 5 недель, за которые можно успеть гораздо больше, чем вы думаете!

1 неделя

Распрощаться с лишним весом, накопившимся в течение зимних месяцев, за несколько дней, увы, не удастся. Для борьбы с «зимними» килограммами нужно полностью изменить образ жизни и следовать принятому решению по крайней мере месяц. Но, как говорится, любая дорога начинается с первого шага. В данном случае – с составления примерного расписания питания, которое должно включать в себя: а. один разгрузочный день в неделю, в течение которого можно только пить и только минеральную воду и зеленый несладкий чай; б. три «белковых» дня в неделю, когда предпочтение отдается рыбе и соевым продуктам (рыба содержит как раз те жирные кислоты, которые противодействуют целлюлиту, а соя способствует дополнительной выработке женских половых гормонов, при дефиците которых кожа никогда не будет матовой, волосы — здоровыми, а глаза — яркими); в. отказ от ужина хотя бы раз в неделю. И – вперед! Первая неделя будет самой трудной, потом вы привыкнете и будете сами удивляться, как все просто...

2 неделя

Любая диета без физических нагрузок – пустая трата времени, поэтому необходимо сопровождать все начинания предыдущей недели активным образом жизни. Неважно, что именно вы предпочтете – занятия в спортзале, плавание или утренние пробежки, а может, и все вместе, главное, чтобы это было регулярно и минимум час-другой в день! Усталость после рабочего дня – не отговорка. А бороться с ней, кстати, помогут... витамины! Тем более, что активные физические занятия (да еще, как правило, начавшиеся «с нуля») могут еще больше ослабить утомленный сезонным авитаминозом организм. Поэтому к программе подготовки к лету просто необходимо добавить еще одно, но очень существенное звено – принимать витамины. Особенно в преддверии лета актуальны витамины красоты А, С и Е, сочетание которых придает дополнительную энергию и подавляет активность свободных радикалов, витамин В, регулирующий обмен веществ, и биотин, ответственный за здоровье кожи, волос и ногтей, а также за нормальное потоотделение.



3 неделя

Главным условием для ухоженной фигуры является комплексный подход – сочетание косметических средств и правильного питания, помноженного на здоровый образ жизни. Так как с последним за 2 предыдущие недели мы уже достаточно далеко продвинулись, остаются косметические средства. Лучшие результаты приносят гели, лосьоны и кремы, в состав которых входят кофеин, экстракт гинкго, ментол, экстракты морских водорослей. Их рекомендуется наносить на кожу перед сном, так как ночью кожа особенно хорошо поглощает активные компоненты, благодаря которым кожа становится гладкой и упругой.

4 неделя

Еще один испытанный способ борьбы с лишним весом - контрастный душ. Кстати, он к тому же и тонизирует, и улучшает настроение, и «тренирует» сосуды и мышцы. Его эффективность метода объясняется тем, что струя воды оказывает осмотическое давление на тело, вместе с перепадами температуры воды это оказывает благоприятное воздействие на кожу, улучшая микроциркуляцию и активизируя обмен веществ.

5 неделя

Время подводить итоги! Итак, лишние килограммы потеряны, кожа посвежела и порозовела, проблемные зоны перестали быть такими уж проблемными... Лето может начинаться!



ANZEIGE

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИРМ И ПРЕДПРИИМАТЕЛЕЙ

С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

- ◆ Индивидуальные концепты и специальные тарифы для владельцев недвижимости, охотей, амбулаторных служб, врачей и физиотерапевтов
- ◆ Сравнительный анализ существующих договоров с гарантией значительной экономии страховых взносов и улучшения условий страхования
- ◆ Медицинское страхование
- ◆ Оптимизация налогообложения
- ◆ Финансирование недвижимости

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!



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

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



Mini: история с продолжением



54 года тому назад, в мае 1958 года, на полигон компании British Motor Corporation выехал невиданный по тем временам автомобиль, - миниатюрный, но удивительно вместительный, лаконичный, но невероятно стильный, - открыв новую эру в истории автомобилестроения. Эру Mini.

...Последние залпы Второй мировой войны отгремели почти десятилетие назад, и экономика Западной Европы только-только начала медленно восстанавливаться, как тут на нее обрушился еще один удар в виде энергетического кризиса: после национализации Суэцкого канала египетским президентом Гамалем Абделем Насером в 1956 году и последовавшей за этим войны на Ближнем Востоке поставки нефти в державы Старого Света резко сократились - до

такой степени, что на бензин в некоторых странах, в том числе и в Англии, пришлось вводить карточки. Это вызвало всплеск интереса к мало- или даже микролитражным автомобилям, - проблема заключалась только в том, что таковых европейская промышленность предложить не могла, за исключением, пожалуй, разве только что «наследия Третьего рейха» Volkswagen Käfer. Этим обстоятельством и воспользовался президент концерна British Motor Corporation Леонард Лорд, уже давно вынашивавший идею создания принципиально нового автомобиля, экономичного, компактного, дешевого, но в то же время и «достойного истинных джентльменов». Он поручил разработку новой машины автоконструктору и гонщику Алеку Исигонису, который, в свою очередь, также не ударил в грязь лицом и уже весной 1958 года представил результат своих трудов под

незамысловатым названием Mini, - полноценный четырехместный автомобиль размером 3x1,2x1,2 м небывалой конструкции. 4-цилиндровый двигатель новинки ради экономии места размещался поперек кузова (эта революционная на тот день схема впоследствии стала общепринятой на переднеприводных автомобилях), обычные рессоры были заменены коническими резиновыми блоками с гидропневматикой, радиатор переместился вбок двигателя, а для снижения стоимости производства и ускорения процесса выпуска чудо-малютки Исигонис впервые в истории автомобилестроения заменил скрытые внутренние швы кузова на внешние (это позже стало отличительной чертой классических Mini).





Уже через год с небольшим, в августе 1959 года, с конвейера завода British Motor Corporation в Лонгбридже сошла первая партия «мини-машин», причем сразу в двух модификациях: Morris Mini-Minor и Austin Seven, вскоре, впрочем, переименованный в Austin Mini («двойная» премьера была связана с широким спектром рыночных брендов, предлагаемых корпорацией British Motor Corporation). А благодаря массивной рекламной кампании, которую развернула ВМС в целях продвижения новинок, и более чем доступной цене около 400 фунтов стерлингов, те в мгновение ока покорили автомобильный Олимп. Способствовала «продвижению» новинки королева Англии - Елизавета II. В 1960 году она прокатилась на ней по Виндзорскому парку, снимки этого символического «тест-драйва» тут же попали в прессу. Статус Mini возрос до небес, - но почитать на лаврах ее создатели не собирались. В 1961 году в результате сотрудничества British Motor Corporation и «инженерной звезды» гонок «Формулы-1», а по совместительству владельца Cooper Car Company Джона Купера, усмотревшего в малютке-бестселлере спортивный потенциал, появился на свет легендарный Mini Cooper, спортивная версия

с двигателем внушительной по тем временам мощностью в 55 л.с. За ним последовал еще один «спортсмен», Mini Cooper S, сделавший Mini исключительным явлением не только среди серийных машин, но и среди гоночных. Именно эта машина стала неоднократным победителем ралли в Монте-Карло, одних из самых престижных и сложных автогонок в мире. Неудивительно, что к 1970 году Mini стал самым популярным автомобилем Европы, занимая первое место по количеству продаж! С этого же времени Mini становится самостоятельным брендом в составе концерна British Leyland Motor Company, в который годом ранее вошел British Motor Corporation. Но затем, как это часто бывает, за взлетом последовало падение. В результате национализации корпорации British Leyland Motor Corporation в 1986 году была переименована в Rover Group, за этим последовали другие преобразования внутри компании, не самым лучшим образом отразившиеся на ее делах. В результате популярность бывших «любимцев публики» резко сократилась, и даже их новые модификации не могли вернуть былое расположение покупателей. И, несмотря на то, что в 1998 году автомобиль Mini был признан самым успешным

в истории автопрома (с 1959 года было создано 5,5 миллионов машин этой марки) и занесен в книгу рекордов Гиннеса как «Европейский автомобиль XX века», в октябре 2000 года его производство было остановлено. И на этом эра Mini бы и закончилась, если бы не вмешательство правления концерна BMW, приобретшего права на производство автомобилей этого бренда и вдохнувшего в него новую жизнь. В мае 2001 года свет увидели модели New MINI - новое поколение машин знаменитой марки. Версии One и Cooper, а за ними - и Cooper S, стали такими же лидерами продаж, как и их «дедушки», а первый в истории марки автомобиль с дизельным мотором, One D, появившийся в 2003 году, до сих пор возглавляет хит-парады автосалонов. Впрочем, и последовавшие за ними MINI Cabrio и Clubman не могли пожаловаться на отсутствие внимания покупателей. В новом десятилетии в семействе культовых автомобилей произошло еще одно пополнение, а именно, внедорожник Countryman. И, скорее всего, это не последняя веха в истории легенды...



«Домашние» фантазии



Кто сказал, что дом или интерьер непременно должны соответствовать общепринятым стандартам? Совсем не обязательно! Гораздо интереснее, если они превращаются из «машины для жилья» в объект творчества. Или даже в произведение искусства, как, например, дом Хундертвассера в Вене или «коттедж-гнездо», спроектированный архитектурным бюро graft в Куала-Лумпуре...

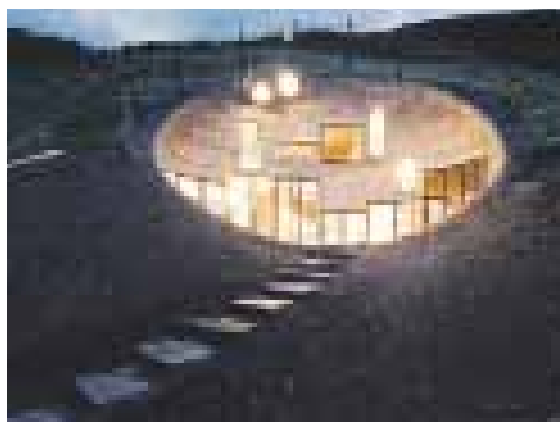
Доступная роскошь

Один из самых популярных домов не только в Вене, но и во всей Австрии – знаменитый Hundertwasser-Haus – напоминает одновременно яркую мозаику и детский кон-

структор. Неровные стены, фасад, расчерченный ассиметричными четырехугольниками, разномастные окна, полы, напоминающие лесные тропинки и огромное количество разнообразной растительности... Здесь действует «правило вытянутой руки»: высунувшись из своего неповторимого окошка, жильцы всех 50 квартир вправе рисовать, наклеивать, писать или раскрашивать стены там, куда дотянутся их руки. Создатель чудо-дома, австрийский художник, архитектор и дизайнер Фриденсрайх Хундертвассер справедливо полагал, что каждый человек уникален, как и среда его обитания, и что люди должны чувствовать себя королями в своем жилище, поэтому ни одна из квартир в Hundertwasser-Haus не похожа на другую, а над каждым окном изображена корона. Интересно, что стоимость про-

живания в «королевском доме», построенном в 1986 году по заказу венского муниципалитета, вполне доступная и рассчитана на людей с низким и средним уровнем доходов.





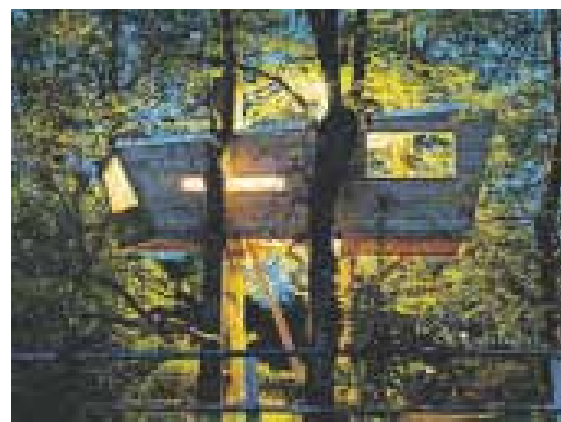
Дотянуться до небес

Дом на дереве – та самая мечта «родом из детства», которая очень даже может сбыться. Было бы желание! Простая деревянная конструкция, выполненная в необычном модернистском ключе компанией Waagum, не только не уступает многим своим «наземным собратьям» по уровню комфорта и уюта, но и не мешает деревьям, на которых она закреплена, нормально расти и развиваться. Цена вопроса, правда, на несколько порядков выше, чем аренда «социальных» квартир, но это не должно останавливать тех, кто мечтает дотянуться до небес в прямом и переносном смысле!



Дети подземелья

Еще один новый (или хорошо забытый) тренд в архитектуре: полуподземные жилища. В них все настолько продумано, минималистично и удобно, что клаустрофобия, хочется надеяться, никогда не посетит их обитателей, несмотря на все предпосылки. Кроме того, «погруженные в землю» дома отличаются отличной теплоизоляцией: слой грунта на крыше является хорошей теплозащитой и гарантией от сквозняков, благодаря чему для отопления «норки» требуется всего лишь 1/3 количества энергии, которая была бы необходима для обогрева обычного дома.



Чисто птицы!

Bird Island («Птичий остров») – проект, разработанный берлинской архитектурной мастерской graft для столицы Малайзии Куала-Лумпур, представляет собой дом «нулевого энергопотребления» из стеклоткани и силикона. При строительстве этого столь же красивого, столь и удобного жилого дома использовались различные энергосберегающие методы: так, каркас здания выполнен из легкой бамбуковой рамы, на которую натянуты экологически чистые ткани. Материал отражает солнечный свет, сохраняя внутреннюю прохладу в помещении, и сокращая потребности в электроэнергии. Bird Island оснащен также системой рециркуляции воды (вода после душа и раковины поступает обратно в водопровод). Жить в таком доме, как утверждают его создатели, невероятно комфортно и поразительно выгодно. Необыкновенная легкость бытия и ощущение полета прилагаются.



Кто старое помянет...

«Кто старое помянет, тому глаз вон», гласит народная мудрость. Действительно, не стоит корить себя за ошибки прошлого, - сделанного уже не исправить, а вот навредить здоровью таким образом можно очень сильно! К такому выводу пришли испанские ученые, которые обнаружили зависимость между качеством жизни пожилых людей и их восприятием событий давно минувших дней. В результате эксперимента, в котором приняли участие 500 мужчин и женщин в возрасте от 55 до 70 лет, выяснилось, что те, кто концентрируются на негативных событиях, случившихся в прошлом, как правило, чаще болеют и острее чувствуют боль. И наоборот, самыми счастливыми и здоровыми людьми оказались те испытуемые, которые не позволяли себе расстраиваться из-за былого. Так что делайте выводы...



Апельсин против инсульта

Апельсины, лимоны, грейпфруты и мандарины помогают не только справиться с сезонным авитаминозом, но и способны предотвратить риск развития инсульта, - а все благодаря входящим в их состав антиоксидантам флавоноидам. Концентрация флавоноидов в цитрусовых настолько высока, что способна снизить риск инсульта, вызванного тромбом, на 19%. Однако прежде чем начинать в большом количестве есть лимоны и грейпфруты, стоит ознакомиться с перечнем противопоказаний. Например, грейпфрутовый сок опасно пить во время приема многих медикаментов, к тому же он может отрицательно повлиять на здоровье печени. А вот лимонный сок противопоказан людям с больным желудком. Поэтому врачи рекомендуют обратить внимание в первую очередь на апельсины и мандарины, оказывающее гораздо более щадящее воздействие на организм.

Шесть букв по вертикали...

Такие хобби, как решение кроссвордов, чтение или настольные игры, задерживают развитие деменции. В особенности полезны для тренировки мозга кроссворды. Они помогают мозгу оставаться здоровым, а уму - острым, считают специалисты из США. Исследователи из Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке выяснили, что разгадывание кроссвордов дважды в день помогает задержать ухудшение памяти, которое обычно случается в случае деменции, более чем на год. Чуть менее эффективными, но все равно незаменимыми упражнениями для ума являются чтение, карточные игры и сборка пазлов. Интересно, что эффект от этих занятий не зависит от уровня образования. Кроссворды и книги помогают поддерживать мозг в нормальном состоянии и профессорам, и плотникам.



Доброе слово и кошке приятно

Добрые слова и прочие проявления внимания со стороны близких могут улучшать самочувствие и состояние здоровья пожилых людей гораздо эффективнее, чем самые сильнодействующие медикаменты! Разговоры «по душам» с детьми и внуками и участие в их жизни, регулярные телефонные разговоры и встречи с друзьями значительно повышают физическое и эмоциональное благополучие пожилых людей, помогая им избежать ощущения социальной изоляции и собственной ненужности. Это, в свою очередь, снижает риск развития депрессии, утяжеляющей течение других заболеваний и требующей приема дополнительных, зачастую весьма токсичных лекарств.

РЕЗИДЕНЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

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

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

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



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

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

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

Сахарный диабет: это полезно знать



На сегодняшний день сахарным диабетом болеет более 7 миллионов жителей Германии. От этого недуга страдает каждый третий человек в возрасте от 60 и больше лет. Чем опасен диабет, какие существуют методы его лечения, и какие льготы предоставляются пациентам с сахарным диабетом?

Сахарный диабет - это заболевание обмена веществ, при котором хронически повышено содержание сахара в крови, а поджелудочная железа не вырабатывает или вырабатывает в недостаточном количестве инсулин (вещество, которое помогает глюкозе превратиться в источник энергии и предотвращает выработку избыточного количества глюкозы). Среди причин этого заболевания - генетическая предрасположенность в сочетании с воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, избыточным весом, неправильным питанием, нервными перегрузками и т.д. Диабет (как I, так и II типа) опасен тем, что может повлечь за собой развитие заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, глазных болезней и почечной недостаточности (так называемые «поздние последствия»). Основными методами лечения диабета, а также мерами профилактики «поздних последствий» являются индивидуально подобранная строгая диета, физические нагрузки, регулярный прием лекарств и измерение уровня сахара в крови, а также периоди-

ческие обследования у врачей-специалистов.

Какие льготы предусмотрены для больных сахарным диабетом, - и предусмотрены ли они вообще? В особых случаях малоимущим пациентам, страдающим сахарным диабетом (к ним относятся получатели социальной помощи ALG-II и Grundsicherung), положена надбавка к пособию на особую диету (т. н. Mehrbedarf). Внимание! Эта надбавка начисляется органами социальной защиты не автоматически, а только по предъявлению соответствующего заявления, заполненного и подписанного лечащим врачом.

Помимо этого, некоторые диабетики могут претендовать на получение удостоверения по инвалидности (для этого их степень инвалидности (Grad der Behinderung-GdB) должна составлять как минимум 50%). Что дает это удостоверение? Как известно, инвалиды в Германии пользуются особой защитой от необоснованного увольнения и потери рабочего места. Они также имеют право на дополнительный отпуск и послабления в налогообложении. На экономию по статье налогов имеют также родители детей, больных диабетом, при предъявлении удостоверения инвалида. Законодатель рассматривает это в качестве некоторой компенсации за ущерб по причине болезни. Больные диабетом могут подать заявление на оформление удостоверения по инва-

лидности в своем социальном ведомстве (Versorgungsamt). Врач ведомства проверяет степень инвалидности, придерживаясь медицинских директив, которые также определяют условия получения удостоверения по инвалидности для больных диабетом. Пациенты при этом должны предъявить все справки от врача, удостоверяющие возникшие на фоне диабета заболевания, такие, например, как болезни глаз, почек и сердечно-сосудистой системы, поскольку они также влияют на определение степени инвалидности.

Многие больничные кассы перенимают стоимость специальных спортивно-оздоровительных курсов для диабетиков. В ходе таких занятий, проводимых квалифицированными специалистами и сопровождающихся консультациями врачей-диабетологов, диабетики получают необходимую физическую нагрузку. При этом их самочувствие находится под постоянным контролем, после каждого блока упражнений измеряются их пульс и уровень сахара в крови. Кроме курсов, страховые кассы в кооперации с Союзом борьбы против диабета и Немецким Диабетическим обществом предлагают своим пациентам специальные обучающие курсы, на которых больные сахарным диабетом и их родственники получают всю необходимую информацию о болезни и о возможностях улучшения качества своей жизни.

FOTOS: stevia-zucker.info, ratgeberzentrale.de, laboremus.nu, smileblog.de, meinewunschpraxis.de





Патронажная служба VERITAS

— профессиональный уход
от всей души!

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

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

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



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

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



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

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

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

Наши услуги:

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

www.veritas24.info

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

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

Под знаком спаржи

Май - пора первых гроз, соловьиных трелей и буйного цветения сирени. А еще в мае начинается сезон спаржи, - настоящего «чудо-овоща», чьи превосходные кулинарные и лекарственные качества трудно переоценить!

Как только не называют спаржу! «Царицей овощей», «пищей богов», «стрелой Амура», «королевским деликатесом», «доктором с грядки» и даже «эликсиром молодости и красоты», - причем справедливость всех этих названий проверялась и перепроверялась миллионами гурманов, врачей и косметологов разных времен и народов. Результаты - только положительные!

Спаржа, или аспарегус, растение семейства лилейных, известна человечеству уже более 4 тысячелетий. Она была украшением стола в Древнем Египте, о чем свидетельствуют ее изображения на саркофагах египетских фараонов. А в Греции спаржу использовали не только «по прямому назна-

чению», но и как культовое растение, сплетая из нее венки и увенчивая ими новобрачных, таким образом благословляя их союз. Пищевые, целебные и декоративные свойства спаржи возвели ее в ранг «царских овощей»: в средние века в Германии огородникам запрещалось вывозить спаржу на рынки, весь ее урожай должен был идти к королевскому столу, вскоре примеру соседей последовала и Франция. К счастью, времена, когда спаржа была доступна лишь узкому кругу далеких от народа гурманов, позади. Теперь этим изысканным деликатесом может полакомиться каждый, но только в строго отведенное для это время: с начала мая по 24 июня, день летнего солнцестояния, когда собирается последний урожай (все дело в том, что первые побеги спаржи растут «авансом» за счет питательных веществ, накопленных растением в прошлый сезон. Этот «золотой запас» иссякает в течение примерно 8 недель, после чего спаржа становится непригодна для употребления в пищу).





Чем же так замечательна спаржа, и почему каждую весну она заставляет человечество забывать про другие овощи? Во-первых, в ней содержится рекордное количество белков, «легких» углеводов, витаминов (В1, В2, РР, провитамин А) и минеральных веществ (кальций, железо, калий и т.д.). Благодаря этому спаржа благотворно влияет на работу сердца, почек, понижает кровяное давление, регулярное употребление спаржи в пищу способствует удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что очень важно при подагре, мочекаменной болезни, остром и хроническом нефрите, воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Спаржа является прекрасным мочегонным средством, она входит в состав диеты при заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ (в частности, сахарного диабета), аденомы предстательной железы, различных видах аллергии. Побег спаржи считается естественным афродизиак (одна форма чего стоит!) и употребляются при лечении импотенции. Во-вторых, спаржа – прекрасное косметическое средство. В ней содержится уникальное омолаживающее вещество – аспарагин и фо-

лиевая кислота, необходимые организму для борьбы со старением и незаменимые для воспроизводства новых клеток кожи и волос, противодействия морщинам и седине. Помимо них, спаржа богата каротином, помогающим сохранить здоровый цвет лица, и витамином РР, делающим кожу нежной и бархатистой. Кроме того, этот витамин участвует в образовании женских половых гормонов эстрогенов. Но и это не все: ни один другой овощ не может похвастаться таким содержанием сернокислого кальция, необходимого коже для синтеза структурных белков - коллагена и кератина. Первый придает коже эластичность и разглаживает морщины, второй делает волосы блестящими, прочными, пышными и упругими. Еще спаржевая диета помогает сбросить вес (в 100 граммах спаржи содержится всего 39 калорий!), избавиться от целлюлита, придать коже и волосам ослепительное сияние молодости, а косметические маски из спаржи эффективно подтягивают кожу и устраняют одутловатость, отеки и мешки под глазами.

Впридачу ко всем своим многочисленным достоинствам

спаржа представляет собой весьма богатую почву для кулинарных изысков: из нее можно приготовить что угодно, от супов до десертов. Она почти не нуждается в обработке, в идеале ее достаточно слегка отварить в кипящей подсоленной воде (примерно 5 минут), затем извлечь из кастрюли и опустить в воду со льдом. Тогда она сохраняет цвет, витамины и вкусна будет удивительно. Некоторые гурманы, впрочем, предпочитают после варки обжаривать спаржу в оливковом или сливочном масле. Достойным аккомпанементом к вареной или жареной спарже традиционно считается голландский соус, но в принципе она хороша и со сметаной, и с чесночной подливкой, и с гренками – словом, кому что нравится. А вот выбор напитков «под спаржу» довольно ограничен – спаржа из-за своего специфического вкуса «дружит» только с белыми полусухими винами. Или – минеральной водой (особенно, если речь идет об употреблении спаржи в оздоровительных целях). Впрочем, и это тоже – лишь рекомендации, окончательное решение – за вами! Удачного вам спаржевого сезона!

«Бурановские бабушки»: «И в преклонном возрасте можно добиться многого!»



Колоритные солистки фольклорного коллектива из удмуртского села Бураново под названием «Бурановские бабушки», которым выпала честь представлять Россию на международном песенном конкурсе «Евровидение-2012», уже покорили сердца российской публики – и останавливаться на этом не собираются. Граня Байсарова, Алевтина Бегешева, Галина Конева, Екатерина Шкляева, Зоя Дородова, Ольга Туктарева, Валентина Пятченко и Наталья Пугачева рассказали главному редактору газеты «Время» Анне Кальман, что в Баку они едут не столько за победой, сколько для того, чтобы рассказать о маленьком удмуртском народе, о его культуре, вызвать интерес к народной песне, а заодно и доказать всему миру, что успеху «все возрасты покорны». От всей души пожелаем им удачи!

- Начнем, по традиции, от истоков - с чего началась история «Бурановских бабушек»?

Алевтина Бегешева: - Хор при сельском клубе в нашем селе существовал всегда, сколько мы себя помним. Одна из нас – Галина Николаевна Конева – пела в нем с конца 60-х годов. Но под действующим названием мы выступаем 12 лет. Сейчас в составе коллектива 8 бабушек. Старшей – 76 лет, самой молодой – 43 года (это художественный руководитель ансамбля). Сначала мы исполняли исключительно народные песни на удмуртском языке, пока в 2008 году нам не предложили перепеть на родном языке песни известных в России рок-музыкантов Виктора Цоя и Бориса Гребенщикова. С тех пор о нас узнали за пределами Удмуртии. С 2009 года продюсером нашего коллектива является Ксения Рубцова. Именно она в 2010 году предложила нам принять участие в национальном отборочном туре на конкурс «Евровидение». Тогда мы заняли третье место и стали популярными.

- Чем занимались «Бурановские бабушки» до того, как

стали звездами шоу-бизнеса?

Галина Конева: - А мы и сейчас себя звездами не считаем. Наша жизнь практически не изменилась. Мы так же держим скотину, ведем хозяйство. На лимузинах не ездим, в крутых коттеджах не живем (*улыбается*). Да, сейчас стало больше поездок, больше встреч с интересными людьми. А после победы на отборочном туре – гораздо больше встреч с журналистами, которые приезжают к нам в Бураново со всего света практически каждый день.

- Считается, что в каждой группе есть лидер. Кто из вас занимает этот пост?

Ольга Туктарева: - Негласный лидер коллектива - Галина Николаевна Конева. Недаром ее называют бабушки между собой «муш муммы» - в переводе с удмуртского пчелиная мама. Она всегда поможет советом, подскажет, бабушки практически каждый день по вечерам у нее дома собираются.





- У вас очень красивые сценические костюмы – правда ли, что многие платья, в которых вы выступаете, достались вам по наследству от мам и бабушек?

Галина Конева: - Да, правда. Моему платью и фартуку не меньше века. Они шиты из льняной самотканой материи, наверное, поэтому так хорошо сохранились. Даже узоры на фартуке тканые, это не вышивка, как может показаться на первый взгляд. А вот платок совсем прохудился, я не раз его штопала. Еще бы, ему как минимум двести лет! Этот наряд мне, как и остальным бабушкам, достался по наследству от матери, а ей от ее матери, моей бабушки.

Ольга Туктарева: - Многих интересуют наши нашейные украшения. Это мониста. Они, как и платья, передавались из поколения в поколение по женской линии. Чем больше на них серебряных монеток, тем богаче украшение. Но, к сожалению, серебро сохранилось не у всех. В годы войны многие его сдавали или обменивали на продукты. Поэтому у некоторых бабушек на мониста современные монетки. **Алевтина Бегешева:** - А на ногах у нас короткие вязаные чулочки, поверх них белоснежные носки – в давние времена удмуртки одевали их только по праздникам. В качестве обуви – лапти. Ботинки раньше были роскошью, купить их могли только состоятельные семьи. Поэтому большинство удмуртов ходили в лаптях.

Ольга Туктарева: - Кстати, вяжет лапти нам муж Алевтины Геннадьевны. Раньше он никогда этим не занимался, но раз жена – артистка, пришлось освоить новое ремесло (*улыбается*). Лаптей, в которых я сейчас выступаю, мне хватило всего на год, поскольку выступлений было много. Пора новые заказывать.

- А есть ли у «Бурановских бабушек» дедушки?

Валентина Пятченко: - У некоторых бабушек есть, - у Натальи Яковлевны Пугачевой, у Грани Ивановны Байсаровой, Алевтины Геннадьевны Бегешевой и у Ольги Николаевны Туктаревой (хотя последние двое еще не бабушки, внуков у них нет пока, так что и мужья их не дедушки).

- В репертуар Вашей группы входят как народные песни, так и современные композиции – каким Вы отдаете предпочтение и почему?

Галина Конева: - У нас нет любимых песен. Те или иные

песни мы поем в зависимости от настроения. Многие песни зарубежных исполнителей и российских рок-музыкантов, которые мы перепели на удмуртском, мы уже считаем своими, настолько к ним прикипели душой. Они уже не кажутся нам эстрадными, мы их считаем народными.

- Откуда взялась идея подать заявку на отборочный тур «Евровидения»?

Ольга Туктарева: - Впервые мы выступили в российском туре «Евровидения» в 2010 году, заняли тогда третье место. Это была идея нашего продюсера Ксении Рубцовой. Если честно, большинство из нас об этом конкурсе до этого даже не слышали. А о том, что сами принимаем в нем участие, узнали незадолго до выступления. Ксения просто решила нас особенно не тревожить, вот и держала все в секрете практически до последнего момента. А когда в этом году она снова предложила нам попытать счастья на «Евровидении», мы после некоторых раздумий согласились. Сначала думали, что в одну воду дважды не входят, а потом решили: почему бы и нет? Для нас важно, чтобы об удмуртах и удмуртской культуре узнали во всем мире, чтобы народная песня сохранялась, пусть в таком стилизованном современном виде.

- Ваше выступление в финале отбора длилось около 3 минут – эти минуты были самыми короткими, самыми длинными или самыми лучшими в Вашей жизни?

Все вместе: - Самыми волнительными (*смеются*)!

- Как изменилась ваша жизнь после победы в отборочном туре?

Галина Конева: - Как мы уже в самом начале нашего разговора сказали, теперь как на работу ходим на встречи с журналистами (*смеется*), даем интервью, показываем им, как репетируем, как живем. А так все по-прежнему.

- Как проходит подготовка к поездке в Баку? Остается ли время на хозяйство, семью, повседневные дела?

Ольга Туктарева: - Репетируем потихоньку. В ближайшее время должны еще приехать педагог по вокалу и хореограф из Москвы. Но, несмотря ни на что, стараемся все успевать: и рассадку посадить – скоро огородный сезон, и скотину на-

кормить, и в доме перед Пасхой прибраться.

- Вам не страшно штурмовать вершины «Евровидения», выступать перед многомиллионной аудиторией и бросать вызов профессиональным исполнителям? Как вы оцениваете свои шансы на победу? Переживаете перед конкурсом?

Галина Конева: - Переживаем, конечно. Это же такая ответственность – представлять Россию на международном конкурсе. Но вызов бросать мы никому не собираемся. Главная задача для нас – достойно представить Россию на «Евровидении». А о том, какое место мы займем, победим ли, не думаем. Нам важно рассказать всему миру о маленьком удмуртском народе, о его культуре, вызвать интерес к народной песне у молодежи. Кроме того, наше участие в конкурсе – это лучшее свидетельство того, что и в преклонном возрасте можно добиться многого.

- К «Евровидению» вообще в мире отношение довольно неоднозначное: кто-то считает его «конкурсом для домохозяек», а кто-то – настоящей музыкальной Олимпиадой... Что думаете вы по этому поводу?

Наталья Пугачева: - Мы уже говорили, что многие о нас о нем не знали до 2010 года. Но судя по тому, сколько о нем пишут и говорят, это действительно значимый конкурс. Даже не конкурс, а праздник песни!

- Победа на конкурсах такого ранга, как «Евровидение», имеет не только моральную, но и материальную цену. Если не секрет, как вы распорядитесь своим выигрышем?

Галина Конева: - Насколько мы знаем, никаких денежных премий победителям «Евровидения» не выплачивают. А даже если это и так, то мы еще не победили (*смеется*).

- Если бы вам буквально завтра повстречалась добрая фея, которая согласилась бы выполнить 3 ваших самых заветных желания, вы бы попросили у нее...

Все вместе: - Построить храм в Бураново. Здоровья родным и близким. Пожалуй, двух желаний достаточно даже!

Редакция благодарит пресс-секретаря «Бурановских бабушек» Светлану Сырыгину за содействие в подготовке публикации.



Как по нотам, или каждой болезни – своя мелодия

Практически все медики сходятся во мнении, что музыка может оказывать положительное воздействие на здоровье человека. На чем основана целительная сила музыки, и какие болезни можно лечить с ее помощью?

Когда и как именно люди пришли к выводу, что музыка способна не просто благотворно влиять на душевное и физическое состояние человека, но и успешно излечивать многие заболевания, точно не может сказать никто. Известно лишь, что произошло это не вчера и даже не в прошлом тысячелетии: упоминания о специальных музыкальных терапевтических системах встречаются в древних летописях разных народов, в том числе и в Ветхом завете. Принцип «музыка

ших учебных заведениях Европы и Америки даже готовят специалистов-музыкотерапевтов. Целительные свойства всевозможных мелодий и ритмов используют в своей работе психиатры и педиатры, невропатологи и стоматологи, терапевты и хирурги.

Каков же принцип действия волшебного «лекарства из нот»? Оказывается, целительный эффект музыки достигается путем воздействия точечным воздействием на организм звуковых волн разной частоты. Если лекарство, принимаемое человеком, скажем, при заболевании желудка, разносится по всему организму и в конечном итоге так или иначе затрагивает все органы, в том числе и здоровые, то специально составленные лечебные музыкальные программы имеют

возможность более ясно и четко выразить себя в процессе общения.

Впрочем, восприятие любой (и классической в том числе) музыки очень индивидуально. К тому же оно меняется в зависимости от окружающей обстановки, нашего настроения, общего психологического и физического состояния. Поэтому специалисты по музыкальной терапии настаивают на том, что целительные мелодии для пациентов следует подбирать в индивидуальном порядке. Однако некоторые общие рекомендации все же существуют. Например, джаз, блюз, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки, поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств. Романтиче-



вместо таблеток» активно применялся на практике в Индии и в Китае, у арабов и у римлян. А в Древней Греции он и вовсе считался «методикой номер один»: так, Гомер описывал, как исполнение мелодичных песен способствовало исцелению ран героев, а Пифагор, справедливо полагая, что гармония в музыке рождает гармонию в душе, предлагал в качестве лечения пациентов с нервными расстройствами занятия по хоровому исполнению песен. В средние века, правда, лечение музыкой вышло из моды. Однако в 1621 году английский мыслитель Роберт Бертон выпустил книгу «Анатомия меланхолии», где высказал мысль, что музыка может быть очень полезной при лечении различных нервных и физических расстройств, приводя в пример религиозные песнопения. Последние, особенно сопровождаемые искренностью и верой, способны избавлять от сильной боли и врачевать душевные недуги. В XIX веке спокойной расслабляющей музыкой лечили своих пациентов многие европейские психологи, однако настоящий взрыв интереса к музыкотерапии произошел лишь в середине XX века, когда медики всерьез озаботились проблемой наличия побочных эффектов синтетических препаратов и стали все чаще обращаться к альтернативной медицине. В наше время метод лечения музыкой обрел официальный статус, а во многих выс-

очень точный «адрес». Так, спокойная классическая музыка нормализует сердечный ритм и артериальное давление именно потому, что ее частоты оказывают в первую очередь влияние на сердечно-сосудистую систему. Причем без каких-либо противопоказаний к применению! Наоборот, врачи утверждают, что консонанс, или согласие, который является главным принципом классической музыки, способен чисто механически «поправить» неполадки во внутренней настройке организма. И это на самом деле так, - неоднократно доказано, что прослушивание подобных произведений в течение часа не просто увеличивает силу сердечных сокращений, способствует расширению сосудов и нормализации артериального давления, но и регулирует выделение гормонов, снижающих стресс, и стимулирует работу нервной и дыхательной систем. Существует даже такое понятие, как «эффект Моцарта»: воздействие ритмов, мелодий и высоких частот сочинений великого композитора можно сравнить с мощным допингом, многократно усиливающим мозговую активность и снимающим все признаки стресса. Вне зависимости от вкусов или предыдущего опыта слушателей, симфонии, оперы и сонаты «зальцбургского волшебника» неизменно производят на них успокаивающее действие, улучшают пространственное восприятие и

ские произведения Шуберта и Листа незаменимы в тех ситуациях, когда необходимо сконцентрироваться. Предотвратить приступы мигрени помогут «Полонез» Огинского или «Весенняя песня» Мендельсона, а «Седьмая соната» Бетховена и «Вальс цветов» Чайковского считаются отличной профилактикой заболеваний желудочно-кишечного тракта. Многие зависят тут и от инструментов, на которых все эти произведения исполняются: как было выяснено в ходе многочисленных экспериментов, работу почек и мочевого пузыря успешнее всего корректируют клавишные, функции печени и желчного пузыря восстанавливают ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности. Саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки, устраняют тоску. Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. Для больных бронхиальной астмой – это раннее утро, для гипертоников – середина дня, для тех, у кого «пошаливают» нервы, – поздний вечер. Хотя, как уже говорилось, следовать ли этим рекомендациям или прислушиваться к голосу своего организма – дело сугубо индивидуальное. Лишь бы помогло!

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В мае Овнам стоит подготовиться к наступлению «сезона неурядиц». Все переговоры зайдут в тупик, одна проблема будет сменять другую, а многие ваши просьбы о помощи так и останутся без ответа... Держитесь, - за черной полосой обязательно последует белая, а за падением - взлет. Впрочем, вы и так все это знали, правда?

Телец (21 апреля - 20 мая)



«Будьте осторожнее с желаниями – они могут осуществиться!»: Тельцам в мае предстоит убедиться в этом на собственном опыте. Многие мечты, исполнения которых вы так долго добивались, вдруг станут реальностью, - и это повергнет вас в состояние растерянности и недоверия. Надолго ли? Зависит от вас.

Близнецы (21 мая – 21 июня)



Близнецы в мае будут необыкновенно активны и напористы и смогут переделать массу дел, в том числе тех, которые уже давно откладывались «на потом». Вам удастся справиться с самыми сложными проблемами, причем в кратчайшие сроки, - так что романтическими прогулками под луной и соловьиными трелями вы тоже успеете насладиться.

Рак (22 июня - 22 июля)



Второй месяц весны станет для Раков испытанием на прочность. С одной стороны, вас захлестнет поток неотложных дел и забот, с другой – вам захочется расслабиться и пустить все на самотек. Постарайтесь не принимать поспешных решений и не жечь за собой мосты, - исправить последствия необдуманных поступков будет практически невозможно.

Лев (23 июля - 21 августа)



Львы в мае будут загружены работой по максимуму. Но это и к лучшему, - по крайней мере, вам будет некогда обращаться мыслями к прошлому, ругать себя за сделанные когда-либо ошибки и грустить о несбывшемся, а также переживать по поводу проблем в личной жизни. Последние, кстати, решатся сами собой к концу месяца.

Дева (22 августа – 23 сентября)



В разгар весны Девы забудут о руле и тормозах и позволят себе то, что раньше было для них под строжайшим запретом. Но при этом вы будете такими милыми и непосредственными в своем эпатаже, что окружающие запросто простят вам все ваши выходки. А если и не все, то многие...

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весы сейчас окажутся в центре внимания и событий. С одной стороны, повышенный интерес к вам – это прекрасно, с другой – вам будет непросто оправдать все надежды, возлагаемые на вас. Но вы справитесь, не сомневайтесь!

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Май подарит Скорпионам как встречи с бывшими возлюбленными и друзьями, так и новые знакомства. Вам остается только выбирать, - и, конечно, не обходить вниманием и другие аспекты жизни. Потому что, в конце концов, любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда...

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Для Стрельцов май станет временем оправданных ожиданий – по принципу «на что настроитесь, то и произойдет». А значит, прекращайте жаловаться и уверяйте себя и других, что все будет прекрасно. Ну, и не забывайте о том, что под лежащий камень вода не течет, и одних слов для счастья все же мало.

Козерог (22 декабря – 20 января)



Май обещает стать для Козерогов исключительно удачным месяцем, причем во всех отношениях, так что наслаждайтесь весной со спокойной душой и смело используйте благосклонность Фортуны! Вы это вполне заслужили, не так ли?

Водолей (21 января - 20 февраля)



В начале мая в жизни Водолеев произойдут некие благоприятные изменения в жизни, которые зададут тон всему месяцу. Вам остается лишь придерживаться заданного курса, поддерживать и развивать намеченные планы. Все остальное устроится (причем лучшим образом!) само собой.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



В мае Рыбы убедятся, что все усилия, предпринятые ранее, были не напрасными. Весь месяц будет отмечен массой позитивных моментов, а самые незначительные действия обернутся превосходными результатами. Можете смело идти на поводу у своих желаний – успех вам гарантирован!



Острова в океане, или на самом краю света



Что может быть лучше, чем вырваться на недельку-другую из пыльных, серых будней и уехать на самый край света, туда, где белый мягкий песок, трепещущие листья пальм и фантастические закаты являются повседневной реальностью? Да ничего.

Конечно, понятие «край света» довольно растяжимо. Для кого-то это – ледяные пустыни Антарктики, для кого-то – «страна киви», Новая Зеландия, для кого-то – изрезанный скалами южный берег Африки... А некоторые считают, что это острова. Мальдивы и Филиппины, Бали и Мадагаскар, Сейшелы и Гавайи, - словом, все те места, которые принято называть настоящим раем на Земле, где есть и голубые лагуны, и пальмовые рощи, и коралловые рифы, и еще масса вещей, превращающих обыденность в вечный праздник.

Те, кто ищет уединения и покоя, непременно найдут их на Филиппинах (причем высочайший уровень комфорта обеспечен как на крупных «участках суши, со всех сторон окруженных морем», так и на самых крошечных. Неудивительно, ведь туризм для филиппинцев – основной источник дохода!). Те, кто предпочитают чередовать блаженное ничегонеделанье с активным времяпрепровождением, тоже здесь не заскучают, - совсем рядом с пустынными пляжами раскинулись современные города с бурной ночной жизнью, торговыми центрами, бутиками дизайнерской одежды, ресторанами и клубами. Словом, и для поклонников отдыха на лоне дикой природы, и для любителей ультрасовременного прожигания жизни вояж на Филиппины будет одинаково удачным! Как, впрочем, и на Бали, один из островов Индонезийского архипелага. Этот райский уголок располагает максимумом удовольствий для ни с чем несравнимо-

го отдыха: это и мягкий тропический климат, и нетронутая природа и животный мир, и сотни рек, несущих свои воды с гор в живописнейшие долины, и глухие деревушки, теряющиеся в мангровых зарослях, где уклад жизни не изменился за последние столетия, и пляжи с мелким белым песком и кристально прозрачной водой, и немислимые по своей роскоши отели, утопающие в зелени и ароматах тропических цветов. Не зря именно Бали считается самым лучшим местом в мире для свадебных путешествий! Впрочем, сколько людей – столько и мнений, и каждый выбирает для себя, где лучше сделать свои мечты реальностью...





Поклонникам же мистики и непознанного будет интересно посетить Остров Пасхи, или Хити-аи-ранги, самый удаленный обитаемый остров мира, который находится в южной части Тихого океана. Своим названием он обязан голландскому мореплавателю Якобу Роггевену, который вместе со своим экипажем высадился здесь в пасхальное воскресенье 1722 года. Первое, что бросилось мореплавателям в глаза, было даже не отсутствие на острове деревьев (на самом деле, вся флора Острова Пасхи сводится к нескольким видам травы и кустарников), а также рек и ручьев. Побережье «охраняли» (и охраняют по сей день) величественные каменные статуи высотой в 20 метров. До сих пор никто так и не сумел разгадать тайну этих великанов, их сущность, происхождение и предназначение. Кто возвел тут этих каменных исполинов, которых местные жители называют моаи? Быть может, древний народ, населявший Остров Пасхи десятки веков назад, выставил таким образом охрану? Тог-

да чего они боялись? На многие мили вокруг нет ни одного острова или континента, откуда могли прибывать кровожадные туземцы или людоеды, истреблявшие миролюбивый народ. Да и сами статуи смотрят в глубину острова, а не в океанскую даль... И почему некоторые из них так и остались недостроенными, будто бы их создатели в одно мгновение бросили свою работу и канули в неизвестность? Возможно, ответы на эти и другие вопросы удастся найти именно вам – во время пребывания на Острове Пасхи!

Побывать на самом краю света, увидеть своими глазами уникальное сочетание лазурного моря, голубого неба, белоснежных пляжей и изумрудно-зеленых пальм и разгадать тайны истории «островов в океане» необходимо еще и потому, что, возможно, скоро такой возможности уже не представится. Из-за глобального потепления и таяния ледников уровень Мирового океана постоянно повышается (не-



которых местах – почти на 1 см в год!), поэтому рано или поздно все «участки суши, со всех сторон окруженные морем» исчезнут, а вместе с ними – и волшебство красок, и нетронутые белоснежные песчаные пляжи, и пальмы, склоняющиеся над водой, и тропические леса, в глубине которых скрываются скалистые горы и водоемы, поросшие лилиями... И это на самом деле так: например, уже сейчас ни один из островов Мальдивского архипелага не возвышается над уровнем океана более чем на 2 метра, за что их успели прозвать «эфемерными островами». Они еще отмечены на картах мира, но через пару десятков лет вполне уже могут оказаться погребены в общей водной могиле.

Пока этого не случилось, нужно действовать, - чтобы в старости было о чем рассказать внукам. Итак, до встречи на краю света!

ANZEIGE

Путь к здоровью

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

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

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

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



10

HARMONIE/24

лет на службе добра



В суе повседневной жизни, в делах и заботах, мы порой не замечаем тех, кто нуждается в помощи и внимании. А ведь таких людей много, причем не где-то далеко, а прямо здесь, рядом с нами — старики, по той или иной причине лишенные заботы и внимания близких, больные, инвалиды... Именно со стремления Бориса Бродера, основателя и бессменного управляющего службы по уходу на дому «Гармония», помочь им и сделать мир немного лучше и началась история этой «службы добра». И продолжается уже 10 лет... С юбилеем, «Гармония»!

- Борис, как у Вас появилась идея создания амбулаторной службы? Почему Вы выбрали для себя данное направление?

- Наверное, потому, что я вообще человек неравнодушный, особенно по отношению к одиноким старикам, нуждающимся в поддержке и внимании. Мне хотелось дать им

почувствовать, что они не на обочине жизни, помогать им, чтобы они не чувствовали себя ненужными и брошенными, чтобы в их жизни было больше любви, радости и общения. Ну, а потом это желание реализовалось — так в мае 2002 года и появилась «Гармония», первая русскоязычная служба по уходу на дому на рынке патронажных услуг в земле Баден-Вюртемберг. С тех пор вот уже 10 лет мы обеспечиваем уход за больными и пожилыми людьми.

- Период становления любого бизнеса – период трудностей. С какими проблемами и сложностями пришлось столкнуться в начале деятельности «Гармонии»?

- С проблемой подбора персонала. Ведь уход за старым или больным человеком требует не только квалификации и опыта, но и определенных личностных качеств. Это не просто ежедневная работа по обслуживанию беспомощного человека, это жизнь, которая связана с творением добра и помощью нуждающимся в постоянной опеке и непрерывном уходе. А специалистов, способных не просто механически оказывать услуги по уходу, но и быть другом и опорой для своего подопечного, не так уж и много. И я горжусь тем, что сотрудники «Гармонии» - это отличные профессионалы и добрые, отзывчивые, чуткие люди!

- Что можно причислить к основным достижениям последнего десятилетия? Можете ли Вы вспомнить самый значимый прорыв Вашей компании?

- Достижений и прорывов так много, что все перечислить очень сложно. Среди самых значимых - предоставление нестандартных услуг нашим пациентам, в том числе курсы лечебной гимнастики в минеральном бассейне Leuza, организация экскурсий, лекций, концертов... И, конечно, открытие филиалов «Гармонии» в Баден-Бадене и других городах!

- Помимо службы по уходу на дому, у Вас есть и другие интересные проекты...

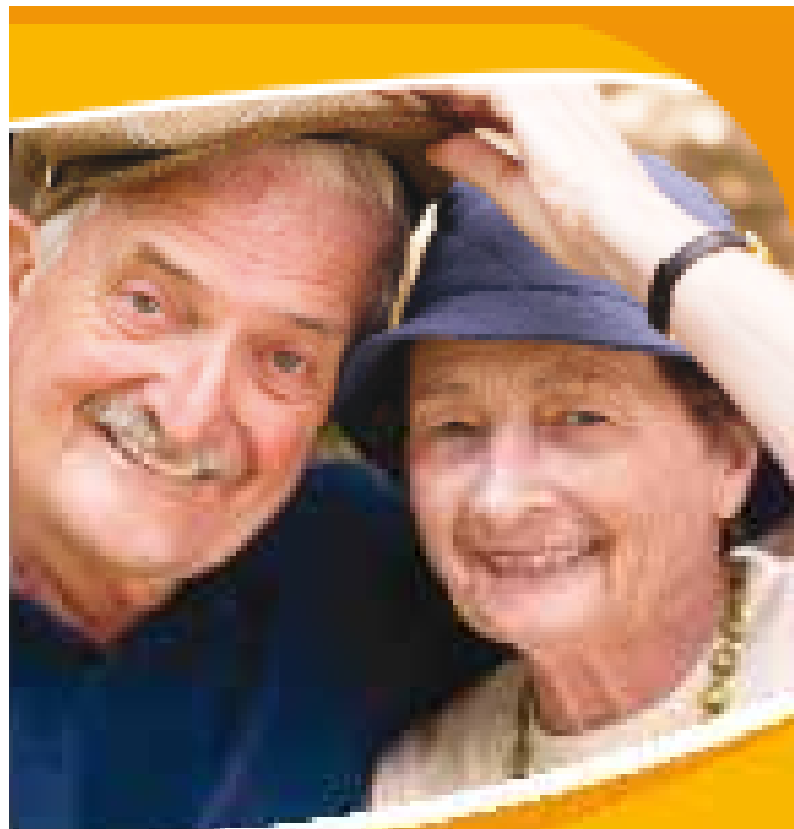
- Действительно, в сферу моей деятельности также входят проведение творческих вечеров с участием известных российских артистов и организация эффективного лечения и медицинской помощи в лучших клиниках Баден-Бадена.

- Вашей энергией можно только восхищаться! Наверное, именно она является главной составляющей Вашего успеха?

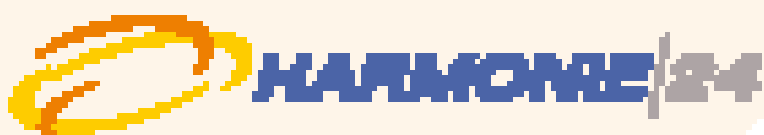
- Думаю, что тут скорее дело в ответственности и безграничном терпении. Ведь работа с людьми требует в первую очередь умения выслушать, разрешить конфликтную ситуацию, найти компромисс... Искренней заботы и душевного отношения, конечно!

...Годы плодотворной работы не проходят даром. Помогать людям, окружать их заботой и вниманием, поддерживать их в трудную минуту — все это является само собой разумеющимся для сотрудников службы по уходу на дому «Гармония» в течение 10 лет. Их опыт, знания и профессионализм нашли должные признание и уважение у их подопечных. «Наши пациенты обращаются ко мне «Оленька», как к дочери или внучке, - рассказывает управляющая баден-баденским филиалом «Гармонии» Ольга Билль. - А они, в свою очередь, стали для меня — и для всех нас, - близкими родственниками. И поэтому мы делаем для них все, что сделали бы для своих родителей: окружаем их заботой, вниманием, лаской и любовью, всем сердцем желая облегчить их жизнь и прилагая к этому все усилия. Ведь основной принцип работы нашей «Гармонии» - без остатка отдавать себя тем, кто не может обходиться без посторонней помощи и постоянно нуждается в уходе, внимании и понимании, и быть для них поддержкой и опорой во всех ситуациях! Иначе в этой службе нельзя.»





МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



**уход за больными
и престарелыми
людьми**

24
часа в сутки



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход:

- за больными и престарелыми
- за детьми и родственниками во время отпуска
- за послеоперационными больными
- все процедуры и инъекции, назначенные врачом
- контроль сахара и давления крови
- прогулки с сопровождением
- 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 с врачом, в клинику, в общественные и государственные учреждения на автомобиле с сопровождением перевозчика
- парикор (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 Elterngeld
- услуги покровителя
- участие в деятельности вновь организованного клуба *Bei Gesund*
- **акция:** лечебная ванна в минеральном бассейне *Leale*

Мы гарантируем Вам:

- круглосуточное медицинское обслуживание и профессиональный уход
- работу высококвалифицированного медицинского персонала
- постоянный медицинский персонал для каждого пациента

Медицинская служба «Гармония» представлена в следующих регионах:

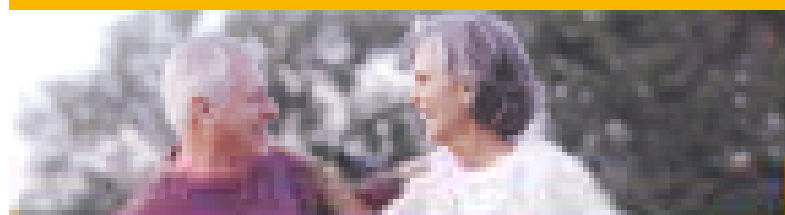
**Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen**

Amb. Pflegedienst «Harmonie»
Vollmerstrasse 10, 70378 Stuttgart
Телефон: 0711 348 49 20
Мобильный: 0178 936 95 30

Филиал медицинской службы «Гармония»:
Amb. Pflegedienst «Harmonie»
Falkenbergstrasse 8, 73528 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 26 824
Мобильный: 0172 486 97 47



www.harmonie-pflege.de
info@harmonie-pflege.de



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

В мае на экранах

С 1 мая 2012 года

THE COLD LIGHT OF DAY («СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ»)

Режиссер: Мабру Эль Мекри

Авторы сценария: Скотт Вайпер, Джон Петр

В ролях: Генри Кавилл, Брюс Уиллис, Сигурни Уивер

Уилл, молодой трейдер с Уолл-стрит, вынужден подчиниться воле родных и провести свой отпуск в кругу семьи в Испании. Он даже отдаленно не мог предположить, каким кошмаром обернется эта поездка: все члены семьи Шоу становятся заложниками в руках неизвестных. У Уилла есть всего лишь несколько часов, чтобы спасти семью от гибели.

WIR KAUFEN EINEN ZOO («МЫ КУПИЛИ ЗООПАРК»)

Режиссер: Кэмерон Кроу

Авторы сценария: Кэмерон Кроу, Алин Брош МакКенна, Бенжамин Ми

В ролях:Scarlett Йоханссон, Мэтт Дэймон, Элли Фаннинг

Бенжамин Ми, недавно переживший смерть жены, решает сменить обстановку и приобрести новый дом. Проблема лишь в том, что дом этот продается вместе с находящимся на грани уничтожения обветшалым зоопарком с двумя сотнями животных. Отныне дни и ночи всего семейства проходят в заботе о зебрах, тиграх и дикобразах, в ремонте зоопарка и подготовке его к открытию...

С 10 мая 2012 года

21 JUMP STREET («ДЖАМП СТРИТ, 21»)

Режиссеры: Фил Лорд, Крис Миллер

Авторы сценария: Майкл Бэколл, Джона Хилл

В ролях: Ченнинг Татум, Джона Хилл, Айс Кьюб

Двое выпускников полицейской академии отправляются на сверхсекретное задание. Им предстоит заново стать учениками средней школы, в которой процветает наркоторговля. Прощай, оружие, здравствуйте, книжки, уроки и контрольные, - как ни странно, снова оказаться в роли старшеклассников очень здорово! Даже в рамках работы...

DARK SHADOWS («ТЕНИ МРАКА»)

Режиссер: Тим Бертон

Авторы сценария: Дэн Кертис, Сет Грэм-Смит

В ролях: Джонни Депп, Хелена Бонем Картер, Ева Грин

Владелец поместья Коллинвуд, Барнабас Колинз, наслаждается жизнью, пока не совершает роковую ошибку, разбив сердце ведьмы Анжелики. Та в отместку обращает его в вампира и хоронит заживо. Два века спустя Барнабаса случайно освобождают из склепа, и тот оказывается в очень изменившемся мире 1972 года.

С 17 мая 2012 года

DER DIKTATOR («ДИКТАТОР»)

Режиссер: Ларри Чарльз

Авторы сценария: Саша Барон Коэн, Джефф Шэфер

В ролях: Саша Барон Коэн, Меган Фокс, Анна Фэрис

Грозный арабский диктатор готов сделать все, чтобы в его любимой стране никогда не проросли ростки демократии. Даже поехать в Америку, чтобы «узнать врага в лицо»! И вот тут-то его и подстерегают всевозможные испытания, справиться с которыми не так-то просто...

С 24 мая 2012 года

MEN IN BLACK 3 («ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-3»)

Режиссер: Барри Зонненфельд

Авторы сценария: Джефф Натансон, Итан Коэн

В ролях: Уилл Смит, Элис Ив, Джош Бролин

Приключения суперагентов в черных костюмах продолжают! На этот раз агент Джей должен будет самостоятельно принимать решения о выборе способа противостояния злу и спасти человечество от гибели. Для этого ему придется... воспользоваться машиной времени, чтобы вернуться в прошлое и найти там ответы на все вопросы.



Пикник на обочине

Рецепты блюд, которые превратят любой пикник в настоящий праздник!

РУЛЕТЫ ИЗ ЛАВАША С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты: 1 лист свежего лаваша, 300 г слабосоленого лосося ломтиками, 200 г мягкого плавленого сыра с зеленью и чесноком, пучок укропа
Укроп мелко нарубить. Расстелить лаваш, сверху тонким слоем намазать плавленый сыр, посыпать укропом и выложить ломтики кеты. Свернуть лаваш рулетом, выдержать в холодильнике 15–20 мин. Нарезать кружочками.



КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ С ЧИПСАМИ

Ингредиенты: 100 г картофельных чипсов, 100 г крабовых палочек, 150 г консервированной сладкой кукурузы, 3 столовые ложки майонеза
Чипсы слегка размять, не вынимая из пакета. Крабовые палочки нарезать кружками толщиной 0,5 см. Чипсы, крабовые палочки и кукурузу выложить в глубокую посуду, перемешать. Заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПАРМЕЗАНОМ

Ингредиенты: 2 баклажана, порезанных на продолговатые кусочки, 6 столовых ложек оливкового масла, 8 маленьких помидоров, 15 г листьев базилика, 50 г сыра пармезан, 3 столовые ложки уксуса-бальзамико
Разогреть духовку до 190 С. Положить баклажаны в большую форму для запекания, полить оливковым маслом, перемешать. Запекать 30 минут, достать из духовки, дать остыть, затем перемешать с помидорами, базиликом и пармезаном и приправить уксусом. Для транспортировки на пикник запаковать салат в пластиковый контейнер и охладить в холодильнике.



ГАМБУРГЕРЫ С РОКФОРОМ

Ингредиенты: 600 г говяжьего фарша, 3 небольшие луковицы, 150 г рокфора, 1 столовая ложка измельченного перца чили, по 1 чайной ложке соли, черного перца и вустерского соуса
Лук очистить, очень мелко порезать. Сыр размять вилкой. Фарш смешать с сыром, луком, чили, солью, перцем и вустерским соусом. Вымешивать слишком сильно не надо, иначе бургеры будут жесткими. Сформировать 6 плоских, примерно по 2 см толщиной, котлет. Жарить на гриле по 5–7 минут с каждой стороны.

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ

Ингредиенты: 1 кг филе лосося, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец по вкусу
Филе лосося разрезать на несколько кусков. Каждый кусок слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом и запекать на решетке гриля по 2–3 минуты с каждой стороны. Снять с решетки, полить лимонным соком.



ФРУКТОВЫЙ ШАШЛЫК

Ингредиенты: 2 банана, 2 груши, 2 персика, 2 яблока, гроздь винограда, 2 чайные ложки лимонного сока, по 1 столовой ложке греческого йогурта и меда
Порезать на крупные кусочки бананы, груши, персики и яблоки. Нанизать их, чередуя с виноградинами, на деревянные шампурки и побрызгать лимонным соком. Отдельно подготовить соус, соединив равные части греческого йогурта и меда.



АНЕКДОТЫ

Деревенский кузнец сказал новому подмастерью:
 – Сейчас выну из огня подкову. Как кивну головой, бей по ней молотом.
 Так новичок-подмастерье сразу стал кузнецом.

Компьютер имеет одно неоспоримое преимущество перед мозгом: им чаще пользуются.

– Пятачок! Кажется, это неправильные пчелы и они делают неправильный мед!
 – Винни, это мухи!

Это как же надо было разочароваться в людях, чтобы словом «Дружба» назвать бензопилу...

Разговор двух наркоманов:
 – А ты где пропадал две недели?
 – За хлебом бегал.
 – И как? Догнал?

– Вчера всю ночь не спал!
 – Почему?
 – Ворочался.
 – Почему?
 – В бетономешалку упал.

– Мальчик, держи шоколадку. А что надо сказать дяде?
 – Партизаны там!

К мужику на вокзале подбегает цыганка:
 – Драгоценный мой, дай руку, погадаю, все скажу, что будет, что было.
 – Ну погадай.
 Цыганка некоторое время смотрит на ладонь, потом в ужасе кричит:
 – Страшной смертью помрешь! Зарежут тебя, сдерут шкуру, четвергуют, зажарят и съедят!
 – Ах да, я ж перчатку не снял.

Смерть Кошечки в игле, игла в яйце, яйцо в утке, утка в зайце, заяц в шоке.

Мысли жены в постели: «Он на меня не смотрит – значит, я ему разонравилась! У него есть другая! Я уродина, он меня не любит, он сволочь...» Мысли мужа: «Муха! Муха на потолке! Как она там держится своими маленькими лапками?»

Идет зачет по роману Льва Толстого «Анна Каренина». Студент долго и нудно рассказывает о жизни Вронского. Преподаватель:
 – Ну хорошо. О герое романа вы рассказали достаточно.

Теперь расскажите о героине.
 Студент оживает:
 – Героин – сильная вещь. А почему вы о нем спросили?

При пожаре не пользуйтесь лифтами! Пользуйтесь водой.

Словом можно обидеть. А словарем – убить.

– Быстро! Руки за голову! Ноги на ширину плеч!
 – Это что, ограбление?
 – Нет! Это урок физкультуры!

Два официанта разговаривают в пивном баре.
 – Слушай, – спрашивает один, – о чем с тобой так недовольно говорил мой клиент?
 – Он сказал, что пиво у нас прокислое, закуска протухшая, а официант – хам.
 – А чем он конкретно недоволен?



СУДЖУ

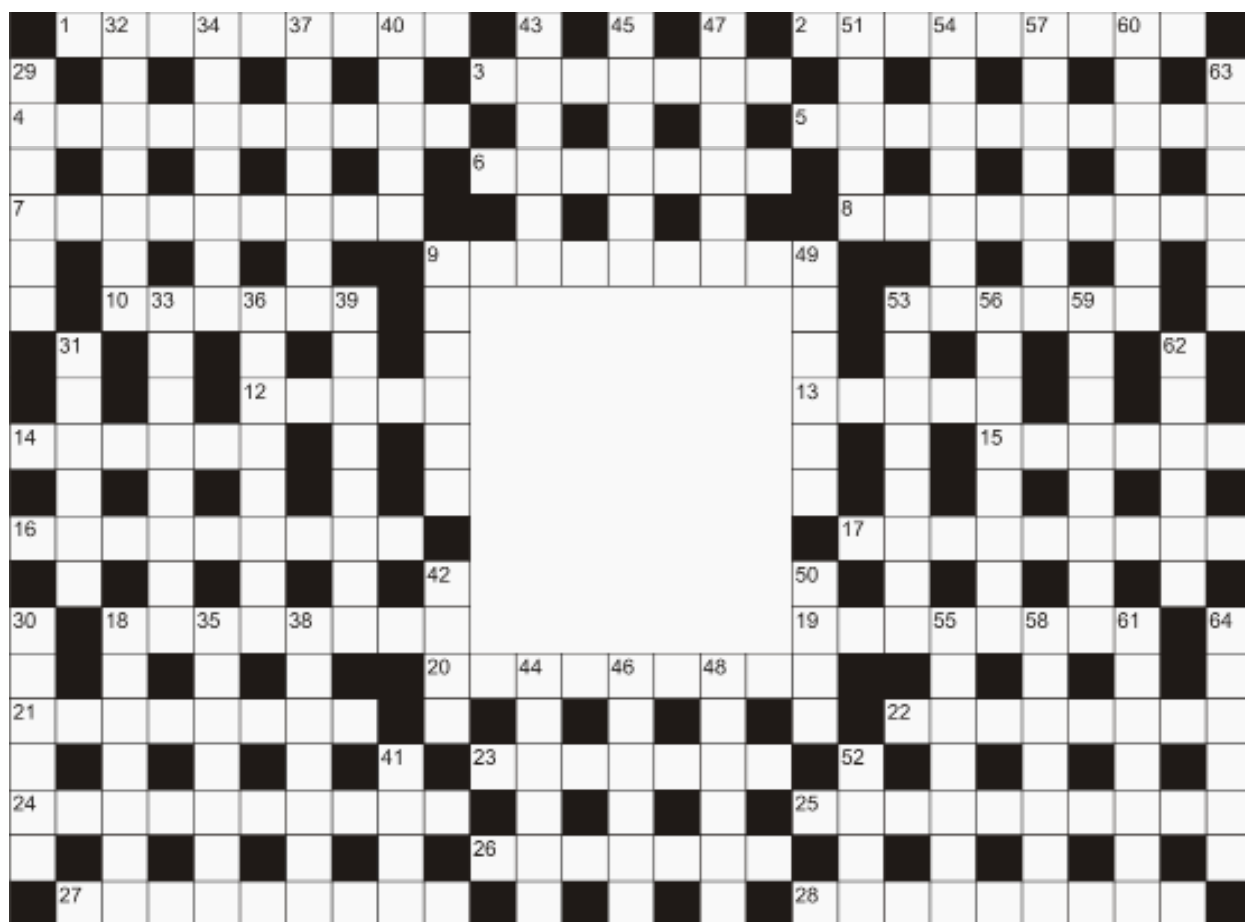
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 9 | | | | 6 | | 8 |
| | | | 4 | 3 | | | | |
| 7 | | 5 | | | | 2 | | |
| | 2 | | 7 | | | | 4 | |
| | | | | | | | 7 | 5 |
| | | | 3 | 6 | | | | |
| 9 | | 8 | | | 1 | | | |
| | | | | | | | 6 | 7 |
| 5 | | 3 | | | 9 | | | |

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

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

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

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Покрытие цинком. 2. Речь священника. 3. Герой песни, прославившей Пугачеву. 4. Объединение учреждений. 5. Процесс превращения мальчика в мужа. 6. Получатель письма. 7. Убежденная путешественница. 8. Затонувший остров (миф.) 9. Летящий ящер. 10. Армянская гора. 11. Эстрадная исполнительница. 12. Устроительница браков. 13. Раб азарта. 14. Синоним отблеск. 15. Изворотливый, лукавый человек. 16. Защитник, охранник. 17. Книга о жизни Иисуса Христа. 18. «Упадничество» в искусстве. 19. Претендент на должность. 20. В старину - форменная шляпа особого покроя. 21. Первая ученая степень. 22. Государственное хранилище российских денег. 23. Краткое замечание, возражение. 24. Затянувшееся путешествие. 25. Дефект зрения. 26. Медный духовой музыкальный инструмент. 27. Русский народный инструмент. 28. Чувство, не приветствуемое христианством.

По вертикали: 29. Горная возвышенность с плоской вершиной. 30. Обитель богов. 31. Цветные стекла в

окнах, дверях, ширмах. 32. Домашняя птица. 18. Невоспитанная представительница женского пола. 33. Эволюция, прогресс. 34. Надбавка стоимости. 35. Единица печатного текста. 36. Сухая лучина, кора для разжигания топлива. 37. Керамическая свистулька. 38. Карточная игра. 39. Знахарка, представительница народной медицины. 40. Документ (жарг.) 41. Первая часть "флойда", музыкальной группы. 9. Древнерусский секретарь. 42. Др.-греч. название Дуная. 43. Устройство для стрельбы снарядами. 44. Армянская столица. 45. Растение с твердым стволом. 46. Армейские брюки. 47. Спальный костюм. 48. Старинное название врача в России. 49. Группа соседних территорий. 50. Постановление верховного органа власти. 51. Процесс разделения на части. 52. Безлесная равнина. 53. Колокольный «разговор». 54. Бывшее настоящее. 55. Сердечность, отзывчивость. 56. «Фанатки» греч. бога виноделия. 57. Зимняя обувь. 58. Неумный человек. 59. Поэтесса «серебряного века». 60. Утренняя заря. 61. Перевозка грузов через промежуточные пункты. 62. Пряность, приправа. 63. Награда за заслуги. 64. Устранение неграмотности.

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

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

Herausgeber / Издатель:

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

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер

singercon
concept communications

deintemplate
e-commerce design

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.

ANZEIGE

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

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

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

Заинтересовались?

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



www.veritas-company.de

«Лабиринт» на злобу дня



В столичном «Калина-баре» прошла презентация совместного проекта группы «Дискоотека Авария» и Батишты (экс-участника «Банд Эрос») - видеоклипа «Лабиринт». Среди гостей были замечены певица Глюкоза, Нюша, диджей Smash, Влад Соколовский, диджеи Венгеров и Федоров, Дмитрий Колдун и Настя Задорожная. В противовес эйфории и всеобщему веселью, творящемуся в зале, тематика самой песни «Лабиринт» и видеоряда, снятого на нее режиссером Евгением Никитиным, оказалась довольно грустной и в меру нравоучительной. Отображая в клипе Интернет-зависимость человечества, му-

зыканты хотят привлечь внимание к сегодняшнему чрезмерному увлечению людьми виртуальным пространством. «Своим новым видеороликом мы пытаемся обратить внимание на болезнь, массово поразившую человечество, и заставить людей в очередной раз задуматься над тем, сколько времени они проводят перед экранами мониторов, превращаясь в безликих роботов, чья жизнь ограничена рамками виртуальной реальности, - рассказывают артисты. - И еще хочется отдельно обратиться к родителям - пожалуйста, следите внимательно за тем, на какие сайты заходят ваши дети. Вы даже представить себе не можете, какое

зло живет в Интернет-пространстве! Ведь зачастую именно через группы и сообщества в сети подростки попадают в различные секты и группировки, и, к сожалению, многие подобные случаи заканчиваются летально, что подтверждают и ленты новостей...». А всем взрослым любителям виртуальной реальности музыканты советуют потратить свободные часы не на социальные сети, а на встречи с близкими, друзьями и родителями. «Клип на злобу дня!», считает и певица Глюкоза. «Но я думаю, что Интернет не победит, он стал неотъемлемой частью нашей жизни. Хорошо это или нет - решит время.»



И никаких диет!

Лолита Милявская махнула рукой на все диеты, калории и прочие «диетические глупости» и перестала ограничивать себя в еде. В результате вес певицы стремительно пошел вверх, однако это ее ничуть не огорчает. «Мне 48 лет, поэтому то, похожа ли я на модель, меня больше не волнует, - говорит Лолита. - Теперь я ем все, что хочу, и сколько хочу! А к весам и близко не подхожу: они где-то пылятся у меня дома, и я даже не знаю, работает ли там батарейка.»

Человек-оркестр

Один из самых харизматичных представителей российской эстрады Григорий Лепс успевает заниматься параллельно множеством проектов: помимо концертов, сессий и репетиций, он строит собственный продюсерский центр, готовит альбом к своему 50-летию, разрабатывает дизайн солнцезащитных очков и планирует создание сети «Лепс-баров» по всей России. Перед тем, как отправиться в большое гастрольное турне по Европе, Израилу и США, «человек-оркестр» устроил пресс-конференцию в караоке-баре имени себя, на которой представил свою новую линию очков «Григорий Лепс», включающую пять моделей: «Берия», «Дракула», «Чехов», «Станиславский» и «Киса», а также рассказал о мероприятиях, связанных с празднованием его 50-летия в июле, и декабрьских юбилейных концертах. Поведал артист и о своих бизнес-планах по созданию продюсерско-консультационного центра, чья деятельность будет направлена на помощь молодым исполнителям, и расширении ресторанного бизнеса (первый караоке-клуб певца, недавно отметивший годовщину со дня своего создания, пользуется огромным успехом).

